



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y
HOTELERÍA**

Carrera: Gastronomía

Tema:

“LEVANTAMIENTO DE INFORMACION, PARA RECORDAR LOS
SABORES TRADICIONALES DEL BARRIO SAN ISIDRO DEL
INCA EN LA CIUDAD DE QUITO.”

**Trabajo de investigación previo a la obtención del
título de tecnóloga en gastronomía.**

AUTOR: ANA BEATRIZ ROSERO YASIG

DIRECTOR: LIC. HENRY PROAÑO

Quito-Ecuador

2014

DEDICATORIA

Dedicado para toda la población de San Isidro del Inca, en especial a aquellos abuelitos que están llenos de secretos, hace que la imaginación y recuerdos se impregnen en la memoria.

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios por bendecirme y darme la fuerza, para superar todas esas adversidades que se ha presentado en el transcurso de este tiempo.

A mis padres por ser el apoyo incondicional día a día, gracias por acompañarme y estar siempre pendiente de mí.

A todos esos amigos que me dieron animo y ayuda al momento de realizar este trabajo, también mis más sinceros agradecimientos para todos los profesores que formaron parte de mi vida y colaboraron en la formación académica, debo destacar por encima de todo su disponibilidad y paciencia al licenciado Henry Proaño que a pesar de los imprevistos hemos logrado concluir el presente trabajo.

Y a esa persona especial por brindarme su apoyo y constancia en los momentos más difíciles de mi vida.

DECLARACION DE AUTORIA

Yo, Ana Beatriz Rosero Yasig., autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

Ana Beatriz Rosero Yasig

Quito, Febrero del 2014

Lic. Henry Proaño

DIRECTOR DE TESIS DE GRADO

CERTIFICA

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

Lic. Henry Proaño

Quito, Febrero del 2014

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes clausulas:

PRIMERA: El Lic. Henry Proaño y por sus propios derechos en calidad de Director del trabajo fin de carrera; y el Sr. /Srta. Ana Beatriz Rosero Yasig por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO.- El Sr. / Srta. Ana Beatriz Rosero Yasig realizó el trabajo fin de carrera titulado: "LEVANTAMIENTO DE INFORMACION , PARA RECORDAR LOS SABORES TRADICIONALES DEL BARRIO SAN ISIDRO DEL INCA EN LA CIUDAD DE QUITO ", para optar por el título de, TEGNOLOGA EN GASTRONOMIA en el Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la dirección del Lic. Henry Proaño.

DOS.- Es política del Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes, Lic. Henry Proaño en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Sr. /Srta. Ana Beatriz Rosero Yasig, como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: "LEVANTAMIENTO DE INFORMACION, PARA RECORDAR LOS SABORES TRADICIONALES DEL BARRIO SAN ISIDRO DEL INCA EN LA CIUDAD DE QUITO ", y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

Lic. Henry Proaño

Ana Beatriz Rosero Yasig

Quito, Febrero del 2014

INDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Autoría.....	iii
Certificación.....	iv
Acta de Sesión de Derechos de Trabajo de Fin de Carrera.....	v
Certificación de Trabajo de Campo.....	vii
Índice de Contenidos.....	viii
Índice de tablas.....	xi
Índice de Gráficos.....	xii
Resumen.....	13
Introducción.....	14
I.- PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	15
1.1 Identificación del Problema.....	15
1.2 Formulación del Problema.....	17
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 Objetivo General.....	17
1.3.2 Objetivos Específicos.....	17
1.4 Justificación.....	18
1.4.1 Relevancia Social.....	18
II. MARCO TEORICO.....	20
2.1 Fundamentación Teórica.....	20
2.1.2 Breve Historia y Formación.....	20
2.2 Marco Teórico.....	51
2.2.1 Capítulo I.....	51

2.2.2	Capítulo II.....	55
2.2.3	Capítulo III.....	59
2.2.4	Capítulo IV.....	87
2.3	Hipótesis.....	93
III.-	METODOLOGIA.....	93
3.1	Tipo y Diseño de Investigación.....	93
3.1.1	Investigación Descriptiva.....	93
3.1.2	Investigación Histórica.....	94
3.1.3	Investigación Documental.....	94
3.1.4	Métodos de Investigación.....	94
3.2	POBLACION Y MUESTRA.....	95
3.3	Instrumentos de Recolección de Datos.....	97
3.4	Descripción del Trabajo de Campo.....	97
IV.	Presentación de Resultados	99
4.1	Presentación Grafica de Resultados	99
4.2	Análisis e Interpretación de Resultados	99
4.3	Conclusiones.....	107
4.4	Recomendaciones.....	107
V.-	PROPUESTA	109
5.1	Título de la Propuesta.....	109
5.2	Justificación.....	119
5.3	Impacto.....	110
5.4	Objetivos.....	110
5.4.1	Objetivos Generales.....	110
5.4.2	Objetivos Específicos.....	110
5.5	Ubicación Sectorial y Física.....	111
5.6	Viabilidad.....	111

5.7 Plan de Ejecución.....	112
5.8 Recursos.....	123
5.8.1 Materiales.....	123
5.8.2 Económicos.....	123
5.8.3 Talento Humano.....	124
VI. REFERENCIAS.....	125
Anexos.....	127
Apéndice.....	134

INDICE DE TABLAS

Tabla pregunta 1.....	73
Tabla pregunta 2.....	74
Tabla pregunta 3.....	75
Tabla pregunta 4.....	76
Tabla pregunta 5.....	77
Tabla pregunta 6.....	78
Tabla pregunta 7.....	79
Tabla plan de ejecución.....	87
Tabla materiales.....	88
Tabla recursos económicos.....	89
Cuadro de problemas.....	92

INDICE DE GRAFICOS

Grafico 1.....	73
Grafico 2.....	74
Grafico 3.....	75
Grafico 4.....	76
Grafico 5.....	77
Grafico 6.....	78
Grafico 7.....	79
Grafico 8.....	86
Grafico 9.....	94

RESUMEN

Las costumbres y tradiciones en todos los lugares del mundo son parte fundamental para la identidad. El Ecuador es un país que mantiene este tipo de valores pero que con el tiempo está dejando de transmitir a las nuevas generaciones.

La gastronomía es una muestra clara que identifica las costumbres de cada pueblo, hoy en día los avances tecnológicos y la introducción productos elaborados, ha incrementado el mercado de ofertas gastronómicas tales como los establecimientos de Fast Food que procesa comida chatarra, generando el desconocimiento de elaboraciones.

Hoy en día lo que se está haciendo es tratar de rescatar métodos y técnicas de cocción, y las preparaciones de alimentos de generaciones anteriores, pero con una mejor presentación y porciones que contribuyan con el valor energético diario.

San Isidro del Inca es un ejemplo en donde aún se mantienen costumbres y tradiciones como festejar las fiestas de Vírgenes, con sus debidas comparsas.

Pese a esto la introducción de comida chatarra ha permitido que la gente se adapte a este tipo de preparaciones, además el estilo de vida que hoy en día llevan las personas es acelerado y no permite que la alimentación forme parte primordial en la vida diaria afectando el desempeño de las actividades como anteriores generaciones lo hacía.

INTRODUCCION

El Ecuador se caracteriza por ser un país lleno de costumbres y tradiciones, cada lugar que se encuentra, tiene un encanto que motiva a conocerlo.

Un ejemplo claro es la ciudad de Quito que a raíz de su conquista, se fue llenando de cuentos y leyendas, que distingue a cada uno de los barrios.

El barrio San Isidro del Inca se encuentra en el sector norte de esta ciudad, en él todavía se puede encontrar parte de la historia indígena y quiteña.

la calidez de los vecinos, su iglesia antigua, festejar a la virgen de las Mercedes en el mes de septiembre con los conocidos yumbos, payasos, juegos pirotécnicos, y la Banda de San Isidro del Inca; hace que muchas personas aledañas al lugar disfruten de estas tradiciones.

Con el pasar de los años estas costumbres y tradiciones ha ido cambiando, aunque todavía se mantienen, ya no se transmiten de la misma forma que lo mantenían generaciones pasadas.

El cambio del estilo de vida, avances tecnología, el consumismo, la comodidad en las personas son algunos de los factores que ha causado que estos valores culturales se pierdan.

PRIMERA PARTE - PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Identificación del problema

La tradición es un conjunto de patrones culturales de una o varias generaciones que heredados de anteriores se estima lo valioso, para seguir trasmitiéndolo. Se considera tradicional a los valores, creencias, costumbres, formas de expresiones artísticas, de los pueblos.

Generalmente lo tradicional se trasmite de forma oral, y coincide con la cultura y el folklore que también forman parte de la sabiduría popular, la cultura a pesar de sus múltiples significados coincide con el término tradición y se basa en los mismos elementos y pautas de comunicación, convivencia entre seres de una red social o población.

El folclore también forma parte elemental ya que este expresa la cultura de un pueblo así mismo sus artesanías, bailes, cuentos, historia oral, leyendas.

Sin duda la cultura gastronómica es una de las herencias más apreciadas en el cambio de generaciones ya que identifica a cada población, es por eso es muy importante señalar; que hoy en día esos valores característicos han ido cambiando con el pasar del tiempo.

La tecnología y sus avances en la cocina provocan que muchas de las preparaciones tradicionales cambien debido al

uso de nuevos utensilios que se utilizan hoy en día para preparar alimentos.

Como ejemplo claro de esta causa se puede mencionar el uso del microondas, ollas de presión, que si bien es cierto que acortan y deterioran el tiempo de cocción de los alimentos también desplaza las técnicas tradicionales que utilizaba una madre de familia y que le tomaba horas la preparación de sus alimentos.

Otra de las causas que produce esta pérdida de tradiciones es que la sociedad de hoy en día emplea poco tiempo en realizar una receta; la comodidad y el consumo de productos industrializados hacen que se pierda las costumbres heredadas.

Los cambios sociales y contemporáneos hacen también que jóvenes actuales se acoplen a culturas diferentes y pierdan el interés de seguir transmitiendo las costumbres.

Un claro ejemplo que se puede nombrar, es el barrio de San Isidro del Inca en donde se encuentra muestras claras de pérdida de tradiciones a medida de que abuelos y abuelas han muerto; la herencia de tradiciones y cultura se están perdiendo.

San Isidro del Inca es un barrio en el cual se preparaban platos típicos como caldo de patas, colada de habas con churos, bebidas como el champús, que hoy en día

ya ni se lo recuerda y desconocen su sabor tradicional preparado a leña y que se ha ido remplazados por nuevos sabores como los de la comida china, hamburguesas, salchipapas, pizzas.

1.2 Formulación del Problema

¿Cómo la falta de información acerca de la memoria gustativa de comidas y bebidas tradicionales influye en la perdida de la gastronomía tradicional del Barrio San Isidro del Inca?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Levantar información, que permita recordar la memoria gustativa de los sabores tradicionales en el barrio de San Isidro del Inca, en la ciudad de Quito.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Revisar en libros o documentos que permitan, evaluar el grado de pérdida de memoria de los sabores tradicionales existe en la actualidad en San Isidro del Inca.
- analizar el grado de pérdida de sabores tradicionales en los habitantes, mediante encuestas entrevistas que se realizara a personas seleccionadas en el sector.

- Elaborar un recetario que detalle la gastronomía tradicional de San Isidro del Inca.

1.4 Justificación

1.4.1 Relevancia Social

El objetivo del presente estudio es obtener información de las costumbres y tradiciones gastronómicas del barrio de San Isidro del Inca.

San Isidro del Inca es uno de los pocos barrios de la ciudad de Quito que aún conserva tradiciones y costumbres. Hoy en día la pérdida de identidad con otras culturas hace que esta herencia que se transmitía generación tras generación se vaya desvalorizando.

Otras de las razones por la que se produce este problema es que las generaciones de hoy en día dedican mucho tiempo al trabajo y tratan en lo posible que su alimentación no ocupe mucho tiempo del que disponen, la tecnología y sus avances también han hecho que se pierda el gusto de utilizar muchos implementos que generaciones anteriores utilizaban y mantenían los sabores auténticos de los alimentos, es por eso que es importante realizar este estudio ya que permitirá conocer los métodos y técnicas de elaboración de los alimentos que utilizaban generaciones anteriores que hoy en día no se lo conoce.

La comunidad en general del barrio de San Isidro del Inca se beneficiara a través de este recetario ya que permitirá que recuperen manjares y sabores que en la actualidad se están perdiendo.

SEGUNDA PARTE - MARCO TEORICO

2.1 Fundamentación teórica

2.1.1 Breve historia y formación de San Isidro del Inca

La historia de Quito se remonta a sus primeros habitantes que poblaron las regiones orientales del distrito en los años 1030 a.C., en sector del Inca.

Con la llegada de los Incas, Quito se transformó en una ciudad importante de la zona norte del Tahuantinsuyo, tras la destrucción del Tomebamba se convirtió en la segunda capital del imperio Inca.

En el periodo formativo Cotocollao un sitio arqueológico que fue descubierto por el padre Porras de la Universidad Católica en el año de 1973 luego de un estudio sistematizado, Cotocollao resulta ser hasta hoy un asentamiento conocido de la Sierra y permite conocer que la subsistencia se hacía mediante el cultivo del maíz, quinua, el choclo, la calabaza entre otros, y complementaban con la cacería de venados, conejos, y cameleados.

Los cazadores recolectores debieron, para proveerse de alimento, ocultarse en los matorrales, chilcas gigantescas, mortiños y achupallas. Entre sus diferentes tareas de días ardientes de luz solar, buscarían refrescarse de los guarangos y guabos. Una de las costumbres principales era

la vida ceremonial y funeraria, el material cerámico que elaboraban era muy parecido al de la cultura Chorrera y Machalilla, se cree que esta civilización desapareció debido a las erupciones del volcán Pululahua.

De esta cultura o de la población de Cotocollao también podemos diferenciarla ya que el asentamiento de vivienda lo hacían casi siempre cerca del cultivo del maíz, y de bosques para abastecer la recolección de leña, el fuego debió obtenerse por fricción, y esto evitaría la extinción por causa de lluvia y heladas.

Aparecen ya cerámicas que se utilizaba para servicio, cocina, y transporte, los objetos de servicio y de almacenamiento tienen decoraciones con aplicaciones de diversas técnicas y engobe de color rojo. Estas piezas no se expusieron al fuego, las ollas esféricas y sin figuras que se expusieron al fuego se utilizaba para calentar y cocinar alimentos. Su forma permitía acomodar entre piedras y leñas.

También se utilizaban los tiestos y comales, que se utilizaban para tostar granos, o para asar la masa; los cuencos y grandes ollas eran usados para almacenar alimentos crudos, tostados o cocinados; las ollas con pseudo asas de correa tendrían la misma función de almacenamiento en este caso de líquidos pero suspendidas en alguna saliente de la pared. El abastecer el agua debió ser

una tarea de día a día, la prueba son las botellas de asa simple que a su vez pudo servir para almacenar algún brebaje.

Algunos cuencos que se asemejan vasos por la dimensión y forma, base y circunferencia de la boca, se usaron para beber, algunos platos y cuencos menos profundos fueron utilizados para la distribución de raciones, los cuencos debieron tener la función de cucharones.

En el desarrollo Regional (500 a. C.- 500 d.C) en el margen derecha del rio Machangara, a la altura de Cumbaya se descubrió un complejo cerámico que la investigación arqueológica (Buys- Domínguez 1987:43) situó entre los años 300 a. C -100 d. C. los objetos encontrados fueron:

- 26 platos tripoides
- 3 cuencos
- 10 ollas
- Fragmento de rallador

Se dedujo que los ceramios eran componente de ajuares funerarios, los objetos decorados con bandas rojas y algunos casos pulidos revelaban que se utilizaron antes de los entierros.

Mediante el examen de las funciones de los cerámicos es posible conocer algunas prácticas de la cocina. Los recipientes trípodes más ondas, de pies largos y macizos,

insertados en la brasa sirvieron para cocer alimentos, las ollas pequeñas de base esférica y boca ancha son propias para la cocción, asegurándolas sobre piedras.

Utilizaban los cuencos de bocas anchas y cueros a su alrededor para trasportar líquidos, el rallador denota ya una práctica culinaria más elaborada. La cocción fue la técnica culinaria principal, otra técnica revela la presencia del rayador, del maíz tierno rallado pudo obtenerse una masa que pudo ser cocinada, asada o expuesta al sol para conservarla. La masa seca, posteriormente disuelta en agua y macerada en grandes vasijas, da al lugar a la fermentación estado propio del brebaje.

En el periodo de integración (500 d. C. - 1533 d. C) Investigaciones arqueológicas y etnográficas informa sobre este periodo que termina con la presencia de los españoles. A lo largo de miles de años se formaron señoríos étnicos que en su tramo final fueron sometidos por los Incas y luego por los españoles, permitiendo la introducción de costumbres y alimentos traídos por los extranjeros, las practicas culinarias con los Incas no variaron y se mantuvieron hasta el siglo XVI.

El asentamiento de Chilibulo, en las faldas del cerro Ungui situado en el occidente del Pichincha pudo ser un poblado de casas desperdigadas en la zona que se enmarca el pintado y al sur Chillogallo, la principal actividad era

la agricultura ya que poseían de buena tierra bosque propiciado para la caza, fuentes de agua, y dada la quebrada existía defensa natural en caso de agresiones.

En la cocina ya presentaban características como ollas de cuerpo alargadas pequeñas, platos semiesféricos, cantaros vasos. Las técnicas de preparación ya variaban como por ejemplo el maíz era cao, asado o a la brasa, seco y tostado, cocido como mote choclo, molido y cocido; como polenca o sango; seco molido y expuesto al sol, como chuchuca; cocinado; molido y fermentado, como chicha. Intervienen en la cocina los productos andinos; frejoles cocidos; frejoles secos, remojados, papas cocinadas, quinua desaguada y cocinada.

La utilización de la braza revela algunos procedimientos las ollas zapato se introducía en el carbón encendido y la cocción era lenta; en las ollas tripode la cocción era lenta. Los mudares permitían que el grano se tueste de manera uniforme. La carne de venado se sesinava y se exponía al sol para la conservación, el uso del mortero se relaciona con el ají, la sal se consumía en ocasiones especiales.

Ya en 1400 aparecieron varios tipos de lenguas la comunicación era esencial entre comunidades, el quichua penetra en estos pueblos septentrionales andinos, en cuanto a alimentos el consumo de la papa, maíz, cabuya, zapallos,

zambo, cactus, maní, frutas como guaba, chirimoya, ovo, taxo, capulíes.

El cuy el único animal doméstico, ya que la fauna proveedora de carne era el venado y el conejo que abundaban en los declives boscosos próximos a los páramos. También se casaban perdices y palomas, en el lago de Iñaquito se casaban patos machacones, se capturaban churos, catzos, y cuzos.

Aparece el truque que es el intercambio de productos entre las tres regiones del país, a los intermediarios se les conoce como mindalaes; y en Quito el contacto se lo hacía con los yumbos del norte y sur.

Como principal cuadro de intercambios se puede nombrar a los señoríos de Cumbaya con (maíz, frejol, guabas, chirimoyas, guayabas) y el Inga (papas, conejos) y estos en intercambio regional con los yumbos (sal, ají, yuca).

El mercado parte principal para el desarrollo ya se encuentra en estos años se ubicó en cercanías a la plaza San Francisco de Quito, pero relata la historia que solo la comunidad española podía hacer uso de este, los mindales y los yumbos eran únicos participantes permitidos.

Las preparaciones cambiaron y tenían nombre como locro de papas, chuchuca, quinua cocida con arroz, papas con cuy, maíz tostado, tamales, etc.

Los utensilios eran fundamentales y la elaboración también era distinta, porque ya se los hacía en otro material.

Los que se ponían en el fuego:

- Ollas esféricas pequeñas y grandes. Algunas ollas de base plana.
- Ollas trípode y ollas zapatiformes; ollas cilíndricas de borde evertido.
- Ollas de borde evertido, con pedestal y asas, de estilo inca.
- Cuencos hondos de cerámica, pequeños y grandes.
- Tiestos redondos grandes y pequeños.

Los que no entraban en contacto con el fuego:

- Cántaros grandes y pequeños o pundos.
- Cántaros para almacenar de base plana.
- Aríbalos incas con asas.
- Botellas incas ahusadas con o sin asas.
- Mates grandes y pequeños usados como cucharones
- Cuencos de madera grandes y pequeños.
- Ralladores de cerámica.
- Piedra de moler ají.
- Piedra de moler morocho.
- Lascas de obsidiana para cortar.
- Bateas grandes y pequeñas de madera.
- Tela de algodón para tamizar.

- Manta de algodón para obtener flor de harina de maíz.

Los productos se guardaban en recipientes de cerámica o de origen vegetal, como el mate o el pilche, también se elaboraban sacos de cabuya, y otras fibras para este efecto. En las viviendas había sitios dedicados para alimentar alimentos, se los hacía con trojes o soborados que era la collica que es el troje de la región andina y se utilizaba como granero para las especies que persernarse de la humedad. El tamgan era el tablero suspendido del techo en las viviendas, cuyo objeto es colocar víveres mediante el proceso llamado huayanga.

Con la Conquista española, Benalcázar estuvo presente en Cajamarca, es decir, participó en los acontecimientos tristes y malévolos que concluyeron con la muerte de Atahualpa. Más tarde, Benalcázar fue enviado a San Miguel de Tangarara, pero poco tiempo después siguió hacia el norte, seguramente atraído por la riqueza que prometía el Quito. Infructuosa fue la expedición. Para entonces Diego de Almagro, que vino del Perú con el propósito de reconvenir al desobediente Benalcázar, tranzó con él y trazó el plan para enfrentar a Pedro de Alvarado. Con este fin se fundó Santiago de Quito, en las riveras del lago Colta. Resuelto el problema, levantó el acta de fundación, el 24 agosto de 1534, de San Francisco de Quito, y envió a Benalcázar para que la ejecutara. La posesión ocurrió el 6

de diciembre de 1534, en el lugar que fue el antiguo tianguiz en el que los incas habían construido unos aposentos. El lugar escogido tenía, en ese momento, una ventaja estratégica:

Rodeado de colinas y de quebradas, era favorable para la defensa, puesto que Rumiñahui todavía no se había rendido, Turubamba, Uno de los pregoneros, una vez llegados a lo que más tarde sería la esquina de las calles Benalcázar y Mejía, leyó el acta de fundación. Es posible que todos se dirigieran, a caballo y a pie, hacia el llano de la actual Alameda.

Oyeron la misa celebrada por Juan Rodríguez, la mesa del altar se instaló en el montículo que hoy ocupa la iglesia de El Belén.

Los españoles y los indios que los acompañaban se dieron a la tarea de armar cobertizos. No se sabe qué bastimentos tenían, aunque es probable que fueran tortillas de maíz.

Ya con la conquista todos los que acompañaban a Benalcázar fue tomando mando y se fundó lo que hoy es Quito creando las villas, también llegaron los jesuitas, en su viaje trajeron vino para celebrar la misa y consagración.

Se pidió que trajeran a las primeras mujeres españoles las cuales se casaron con los encomenderos y aparece una de las clases sociales como son los criollos, el trigo es un

elemento fundamental ya que aparece el Pan sustento fundamental en el día a día.

Aparecen también términos distintos traídos específicamente desde España como la elaboración de dulces, habían criaderos de cerdos, este muy apetecido por el sabor que tiene y se los criaba en los ejidos de la ciudad.

El tema de protocolo también es fundamental en esta época ya que los españoles introdujeron nuevas costumbres en la mesa, la introducción de tenedores, cuchillos, hace que todo cambie y se transforme en una colonia con avances en comparación al resto de las regiones.

Los primeros habitantes de San Isidro del Inca tuvieron su propia identidad, los primeros Ingas o Incas permanecieron escondidos mientras invadían los españoles a los Quitus allá por el año de 1460, buscaban el oro de nuestros Incas, ocultos estos aborígenes en un túnel de 20 barras de profundidad (medida de longitud equivalente a 83,5 cmt 16,7m) construido por ellos en las profundidades donde comenzaba la vertiente y quebrada de Zambiza, hoy final de la Av. El Inca, estaban ubicadas las cuevas llamadas Pogllo Pata o fuente de agua, bajo el cerro de Monteserrin, aproximadamente en el relleno donde hoy está ubicado la Av. Eloy Alfaro y Av. El Inca, según don Julio Miguel Lincango, incluso presume que el oro de Rumiñahui fue escondido por ese lugar, además se dice que estos primeros habitantes fueron gente escondida o señalada de

estirpe y sangre pura de entre la raza Inca y Shyri, por esta razón son muy notorios, su perfil físico en su rostro, su tez y su gran estatura que mantienen algunos de sus descendientes.

A pesar de estas diferencias y la rebeldía que mantenían los Zambizas con el rey Inca Huaynacapac, al mismo tiempo, resentidos por la invasión inca que fueron objeto todas las etnias Zambiceñas, dirigidas por el Cacique Pedro de Zambiza, al sentirse vencidos en esa época y para remediar estas diferencias aceptaron a los Incas mediante "Convenio sentimental entre la Princesa Pacha con el rey Huaynacapac", posteriormente y luego de la eliminación de Atahualpa ejecutado por los españoles con el complot de esas etnias resentidas, los ingas o Incas, salen de su escondite y se ubican a poblar toda la planicie del Inca donde ya habían habitado antes, en ese entonces este sitio era conocido como Pugro o Uchuy Cusco (pequeño Cusco). Donde Túpac Yupanqui, pensaba trasladar la capital del Incario.

Luego que se debilita y se calma la invasión sangrienta de los españoles, estos pobladores se unen y forman parte de las Comarcas aborígenes de los Zambizas que habitan en todo el nororiente de lo que hoy es Quito, antes de la colonización española y posterior a ella.

Estas comunidades faltando a sus costumbres aborígenes de casarse solamente entre los de la misma raza y entre familiares, mediante lazos matrimoniales, se unen estas etnias formando familias que hasta hoy comparten sus apellidos con vínculos de familiaridad y de amistad, los habitantes de Zambiza y los de la planicie del Inca hasta la loma de San Isidro.

En enero de 1534 el padre Diego Alonso de Bastidas, párroco de San Blas a donde pertenecía Zambiza y está incluido San Isidro, por la gran extensión de esta parroquia, solicita se nombre a otro Párroco para Zambiza.

Siendo Obispo de Quito Monseñor Luis López de Solís, crea la Parroquia el 11 y el 12 de febrero de 1584 nombra al padre Andrés de Mancilla primer párroco de Zambiza", San Isidro del Inca sigue formando parte de la Parroquia Eclesiástica de Zambiza. (Este Dato se lo puede encontrar en el libro de HISTORIA, CULTURA Y MUSICA ANCESTRAL DE ZAMBIZA. ESCRITA POR Don Manuel Mesías Carrera y Frank Salomón, publicado en octubre del 2006).En la Convención Nacional de 1861 mediante decreto Legislativo, se establece a Zambiza a categoría de parroquia civil.

Para llegar a la Loma de San Isidro, luego de venir por Lloa y rodeando los pantanos y lagunas que existían en lo que hoy es la Jipijapa y todo el parque de la Carolina hasta el Labrador, caminaban por las faldas del Pichincha,

cuando ingresaban por el sur o por el norte por Cotocollao, en sus recorridos habituales. Realizado este recorrido, atravesaba o regresaba por lo que hoy es la calle o barrio El Morlan, rodeaban la quebrada ShiñaWuyco, seguía la hacienda la Farsalia hasta llegar a la cumbre llamada Jawa Loma (o sea San Isidro) donde se encontraba en algún lugar, el centro Ceremonial y el Templo al Sol, hay la certeza de don Julio Lincango, al frente en el conocido cerro de Monteserrin, él pudo ver y admirar con sus propios ojos el Templo a la Luna o KillaWuasi, donde había el centro ceremonial, al frente supone, estaba el otro al Sol. Desde Jawa Loma, (San Isidro) los reyes Incas realizaban sus rituales, además divisaban y admiraban los extensos cultivos agrícolas que existían y se observaban en todo su esplendor desde este lugar, se presume estaba junto o cerca a la iglesia antigua, ya que por las prácticas de ese entonces se acostumbraba a edificar las iglesias Católicas en los sitios ceremoniales importantes de los Incas, entonces se deduce que ese mismo sitio se construyó la iglesia sin dejar evidencia o algún vestigio importante hasta el momento, además presumiblemente se quedaban, antes de seguir camino y llegar de visita a la comunidad rebelde y Cacicazgo de los Zambizas, vinculados directamente a los pueblos aborígenes de lo que hoy es Zambiza, Nayón, Cocotog, Llano Grande, llano Chico y Calderon.

El rey Inca tenía dos vías de ingreso o retorno: por el norte desde Jawa Loma (San Isidro) para llegar donde los Zambizas siguiendo la calle los Nogales hasta el desvío paralelo de ingreso a Llano Chico, el Chaquiñan hoy en día vía antigua, hasta llegar a Gualo, de ahí hasta llegar a Cocotog y Zambiza, la otra vía hoy Félix Barreiro, siguiendo al oriente pasando por el mirador del El Tablón de la campiña sobre el túnel, hasta descender a Zambiza.

El recorrido habitual de entrada o salida en época del Tawantinsuyo sería desde Jawa Loma (San Isidro), bajando los Nogales hasta Wantog Cucho o Manto Jucho (rincón del guanto) en lo que se conoce el Partidero a Zambiza y Av. El Inca, Al Oriente; siguiendo paralelo por la quebrada llamada Monteserrin o de Zambiza, (desaparecida con el relleno Sanitario) cruzando la quebrada Poroto Huayco y Cuchi Huayco hasta llegar al poblado de Zambiza, esta vía fue utilizada hasta antes de llegar a construir el túnel en 1951.

La quebrada más conocida como de Zambiza o Monteserrin fue símbolo de unidad para los pobladores de esa época, estaba provista de vertientes de agua, de donde, desde épocas inmemoriales, las mujeres y hombres concurrían a lavar, bañarse y dejar los chochos para que se desagüen, muchas familias llevaban el agua para la comida, esto se

tapo con el relleno sanitario, donde por más de 30 años se colocó la basura de Quito.

Otro icono de unidad y que regalo la naturaleza entre el barrio El Morlan y San Isidro fue la famosa quebrada SHIÑA WUAYCO, nacida donde hoy empieza la calle Las Frutillas y Nogales aproximadamente, seguía al occidente hasta llegar al colegio los Shyris, bajaba a la izquierda lo que hoy es la 6 de Diciembre hasta la calle Lizarzaburo, para continuar más al sur occidente por todo lo que es la calle Lizarzaburo y terminar pasando la Embotelladora Coca Cola en el colegio de América, uniéndose con la quebrada Runa Changa, que venía del occidente, hoy Av. Amazonas sector el Labrador. Los chaquiñanes que existían por el sector eran otra forma de transitar: así, ingresando por la quebrada ShiñaWuayco, esquina del pasaje Lizarzaburo y la calle El Morlan, caracterizada por tener fácil acceso en ese sitio, se cruzaba por donde es hoy el parque de la Urbanización Dammer Uno, saliendo por los terrenos de don Manuel Espirito Zaragozín o por la propiedad de Doña Baltasara Gualotomás conocida como la vecina Báltica, para salir a la calle Los Guabos dirigirse a las Fucsias y llegar a San Isidro, el ingreso desde La Av. El Inca a San Isidro, fue en primera instancia por la calle Los Guabos con conexiones por chaquiñanes y callejones entre sí con el resto de calles que hoy existen hasta salir con la

calle Las Fucsias y llegar hasta Los Nogales, todas las calles hoy existentes eran solo de ingreso a las propiedades con conexiones entre si hasta salir a San Isidro, del mismo modo desde la calle hoy Los Nogales se ingresaba por las propiedades de doña Rosario Cóndor, puyón pata o ANTO, siguiendo hoy las Hortensia hasta conectarse con Los Guabos, hasta salir al Morlán y continuar camino para la Y, la Concepción o Cotocollao.

Es sabido por todos, desde allí la costumbre de los vecinos transeúntes, para pasar o cruzar de un terreno a otro o con callejón o chaquiñán a otro, se debía cruzar varios terrenos por lo que se acostumbraba pedir o decir "PRESTE CAMINO COMADRE O COMPADRE", dependiendo quien esté por el sitio, además el transeúnte lo único que debía cuidar era de no pisotear los cultivos.

Habitantes de san Isidro del Inca

Las Familias y primeros habitantes de San Isidro del Inca, se han caracterizado por tener sus apellidos que estuvieron vinculados a los patronímicos o derivados de los Ayllus, cacicazgos y vocablos Incas como: Cóndor de Condorazo, Lincango derivado del propio nombre Inca, (Inga Angos) además de otros apellidos como Simbaña y Tupiza que fueron parte de los guerreros que capitaneaba El General Pintac y otros conocidos y arraigados como Quilachamím, (cabe destacar que algunos de estos primeros habitantes, fueron gente

seleccionada y descienden de las razas Shyri-Incásica y su idioma original fue el quichua líalo de los Zámbizas), los apellidos Bazán, Gualoto, Pillajo, Juina, Sanguña, Guañuna, Collahuaso, Pillalaza, Achig que por uniones matrimoniales, forman parte posteriormente de los primeros moradores y asentamientos de San Isidro de El Inca, luego de la invasión Inca, se establece el idioma quichua shyri.

De la misma forma se debe recordar a los ancestros Indígenas que migraron a esta parroquia como don Manuel Espiritu Zaragozín y su familia provenientes de Latacunga, la familia Anaguano, llegados de Nayón, otros de apellidos Espinoza, Guachamín, Inapanta, Llumiguano, Males, Toapanta, Llumipanta, Bonillo, Guamanarcalituana, Vicente, Salazar, Chicaiza, Sigcha, Almache, y hasta el señor Eloy Muñoz Rosales, nacido aquí y que sus padres fueran provenientes de la Provincia de El Carchi, cariñosamente conocido como el pastucito, así también, muchos de los cuales son más conocidos incluso por sus apodos o sobrenombres como a don Julio lituana.se lo conoce como el barbón al zambo Lorenzo Pillalaza, Los Arremangas, Los Bombólos, Los Calpas, (músicos infaltables en las fiestas de todo tipo) Don Toby, don José María conejo Carvajal, Don Canastero, Don Miguel Otavalo, El Empanada, El Cabuyal, El Oso, El Chapa, Don Pericote, Don Bobi, Don Motero, El Chinchoso, El

Chorizo, el Nana, el Machete don Luis Lincango, los Cuyes, etc. Los cuales, ellos mismos prefirieron y hoy prefieren incluso piden se los nombre de esa forma, son orgullosos de llevarlo ese sobrenombre, todos los vecinos han correspondido tratándoles con respeto. En mujeres, se las conoce como a doña Mercedes Lincango "Mamá Michiku",mama de don Julio Miguel Lincango, a doña Dolores Lincango "La Buena Moza", doña Mercedes Cóndor como "Miche Capariche", doña Carmen Lincango "La Suquilla", doña Isabel Lincango "Tungurahua" entre las más conocidas.

Atuendos usados por los habitantes de San Isidro del Inca

Las ropas que vestían las mujeres estaban determinadas de tres formas:

- Las que vestían Anaco de tela de paño o lanilla generalmente negro o azul, con blusa blanca y bordada, bayeta en la cabeza y otra en sus hombros, descalza o con alpargatas confeccionadas con hilo y cabuya.
- Las que vestían pollera o centro (falda de otro tipo) de tela de paño o gabardina, confección llano, con tablones o plisados anchos, blusa con bordados y chalina de lana con flecos, zapatos o alpargatas confeccionados de cabuya o de hilo, en su cabeza un sombrero de paño de distinto color y elegante.
- Las que vestían con Falda de popelina, bramante, gabardina u otra tela de tejido fino, con tablones

anchos o plisadas, de colores oscuros, blusa de popelina y pañolón de seda conocidos como pañolón Magdalena, sus flecos tejidos caprichosamente bellos, zapatos o alpargatas de hilo.

La mayoría de estas mujeres, en el interior de su falda llevaban el bolsicón, que era una funda de tela de gran tamaño, y con grandes bolsillos, que ocupaban para distintos usos como mishcar (coger, llevar) el tostado, habas u otros comestibles, además en las fiestas, velorios o cualquier festividad traían en su interior su botella de licor, muchas mujeres de hoy lo siguen usando. Los hombres generalmente usaban pantalón blanco de popelina, camisa blanca y poncho colorado (rojo), alpargatas de cabuya o de hilo.

Otros lo usaban confeccionados de tela de gabardina, azul brillante, azul marino, negro o café, alpargatas o zapatos, a su vez las oshotas, que era calzado confeccionado del tubo y con planta de la llanta de carro. Los que usaban terno confeccionado de casimir de Chollo Gijón o de gabardina, algunos con chaleco, zapatos de suela o alpargatas.

La actividad principal de los habitantes de San Isidro fue la agricultura, además de la gran variedad de cultivos de flores, especialmente de Ilusión y Clavel le dieron el nombre de Jardín de Quito, su gente cultivaba

hortalizas, legumbres y cereales de todo tipo, en gran cantidad el cultivo de cebolla blanca y sembríos de alfalfa que era alimento para sus animales y para la venta en el mismo sector o fuera del barrio. Cinco de la mañana en el bus de don Juan Emilio Tufiño que salía desde Llano chico, y del Inca, el camión con capota o caseta de madera - parecido a bus pero no era bus- de don Luís Lincango, se embarcaban las vecinas rumbo a Quito a vender sus productos al mercado de San Francisco, San Roque y mercado Central, otras también se dirigían al mercado de Santa Clara.

El otro trabajo que caracterizó por gente, se basó en la venta de leña para los habitantes de Quito, incluso en la cédula de identidad costaba como profesión Leñador. Era común encontrar a orillas de las callejuelas polvorientas, grandes rumas de huangos de leña, seleccionadas y listas para ser cortados o para ser llevados a entregarlos en las tiendas y domicilios de la ciudad, consistía en lo siguiente:

Había negociantes de leña que compraban bosques o los mismos vecinos del barrio lo negociaban directamente para talarlos, estos a su vez ya rajados o cortados vendían a las tiendas de barrio, había de varios tipos de leña. Toletes, eran troncos de un grosor que dependía del árbol derribado, cortado con cierra de 50 centímetros de largo, por su grosor no se los hacía guangos o cargas, se los

distribuía sueltos, arrumándoles (acomodándoles) en el lugar dispuesto por el comprador.

Raja, palo de 50 centímetros cortado del tolete con hacha a lo largo, algo grueso, se usaba generalmente en chimeneas y panaderías. Se vendía en guangos (atados) medianos amarrados con reata o chilpe Palillo, Palo generalmente de eucalipto de mediano grosor, cortado en oblicuo con hacha y de 30centímetro de largo, se lo vendía cada atado de tamaño grande, para chimeneas y panaderías, amarrados con reata.

Maquirande, (maqui, amarrado grande, vocablo quichua) palo delgado cortado con hacha a lo largo del palo, sea del tolete, palillo o de la raja, hechos huangos pequeños de cuatro o cinco palitos amarados con chilpe, estos a su vez hecho atados más grandes con diez a doce unidades, amarrados con reata. Chilpe: tira o cordón sacado extraído) de la cabuya (penco) verde al que se lo hacía machacar aplastándole con los carros o golpeando con un palo, garrote o pisón, hasta que se machaque lo suficiente, dejándole secar hasta que de su consistencia. Reata: corteza del eucalipto (cascara) Algo húmedo para poder manipular.

Banda de pueblo de San Isidro del Inca

El conjunto de los hermanos Miguel, Juan y José Simbaña músicos llamados Los Calpas, compuesto por dos o tres guitarras y una acordeón, quienes antes nunca faltaron en las fiestas de todo tipo, sean bautizos, matrimonios, santo, etc. de estos conjuntos musicales hay hasta en estos tiempos, rescatándose la presencia del conjunto "El Cóndor Mensajero" integrada por Manuel Cóndor Cóndor, acompañado de sus hijos Gonzalo y Alonso les acompaña además, don Miguel Anaguano, se debe recordar a otros músicos como el conocido Don Rafael NN., conocido como don Catichupa acordeonista, Luís Alfonso Cóndor o Lucho Seminario, don Alfonso Lincango uno de los acordeonistas más conocidos, don Pedro Lincango guitarrista, Ramiro Loachamin acordeonista y Andrés Barahona entre otros.

Don Luís Alberto Simbaña Tupiza es quien con su guitarra, también además de acompañar a estos y diferentes músicos y conjuntos musicales actuales, lo hace con otros músicos, como al conjunto musical Bolívar, cuyo nombre se debe a que sus integrantes provienen de la provincia de Bolívar dirigido por el músico Braulio Guarnan, al conjunto "El Cóndor Mensajero" que entona en donde se presente la oportunidad, son más conocidos por su participación año a año entonando piezas musicales en las tumbas de los difuntos el día 02 de Noviembre en el cementerio de San Isidro.

Cabe Mencionar también la presencia en la época de los años 60 y 70, de las muy famosas orquestas de San Isidro de El Inca; orquestas Los Estudiantes dirigida por el señor Pedro Juina, Los Diamantes dirigida por el señor Manuel y Luís Cóndor, Los Inquietos, Los Hermanos Lincango, Quinteto Ónix dirigida por don Juan Pillalaza y el recordado Mario Sangoquizá, orquesta Gold Star dirigida por Miguel Roon, orquesta Siboney dirigida por Manuel María Cóndor, esta última compuesta con integrantes de Zámbez y de San Isidro y otras orquestas, cada una destacándose en sus presentaciones algunas, incluso con orquestas de fama internacional que actuaron en diferentes escenarios del país, además, se debe mencionar, desde 1980 la presencia de la orquesta Monte Rey dirigida por Samuel Tufiño, la que, en innumerables ocasiones sirvió como escuela y fogeo para muchos músicos que dieron el salto a otras orquestas de más renombre, en 1988 hasta estos días está la orquesta Liberación dirigida por Rubén y Fabián Lincango, iniciaron como cantante Olguer Tufiño "Pajarito" y Elías Cárdenas que continúa hasta este momento.

Desde años atrás y en la actualidad existen varios ejemplos de grupos dedicados y empeñados en cultivar la música y danza, especialmente la folclórica, destacándose y pudiendo ser el primer grupo musical en aparecer en público, el trío Ñucanchi Pura, integrada por el señor

Miguel Anaguano y sus hijas Jimena y Adriana ya no se les ha escuchado, hoy el grupo musical Tierra Inkaque dirige Marco Pillalaza y acompaña en sus presentaciones al grupo de danza andina de la escuela Quito-Inka, dirigida por los hermanos Byron y Nelly Anaguano, además se debe mencionar al grupo de danza folclórica Inti Llacta dirigida por Carlos Pillalaza, todos empeñados en rescatar nuestra cultura ancestral, actividades que engrandecen también la cultura de los moradores de San Isidro de El Inca.

Actualmente se están destacando el grupo de música folclórica "los Quitus" y el grupo de danza "Curiñan". Los habitantes de San Isidro y de todo El Inca durante mucho tiempo, obligadamente tenían que pasar las Fiestas de Zámbez en honor a San Miguel Arcángel patrón de esa Parroquia, San Isidro, para tener su propia fiesta designo a La Santísima Virgen de La Merced, patrona de la parroquia de San Isidro, todos los años, desde que se instauró a pedido personal del señor Patricio Calero el 27 octubre de 1923, en el que participaría el Sr. Cura Nájera para que celebre la Santa Misa en honor a la Santísima Virgen para pedirle misericordia por las lluvias que no caían, desde allí cada 24 septiembre se mantiene su propia fiesta, distinta a la del mes de septiembre que tienen en Zámbez.

Principales festividades

Para que se realice la fiesta en San Isidro deben existir Los Priostes, u organizadores, los Diputados que son los encargados de hacer los convites, pedidos o jochas(contrato verbal) que consistía en solicitar el apoyo voluntario y espontáneo de parte de la comunidad y de sus amistades, para que llegue a buen término la fiesta, eran los encargados de recoger los elementos y objetos necesarios, luego, entregados al prioste días antes de la fiesta, estas contribuciones pueden ser de gallinas, cuyes, Banda de Músicos, disfrazados, licor, palmatorias (velas floreadas de gran tamaño), juegos pirotécnicos, víveres etc., cada grupo representado por un cabecilla que es el responsable de reunir a los miembros de cada grupo. Esto es una demostración de unidad comunal y la fe que mantienen en su santo venerado. Hoy esta tradición es más escasa. En esta parte de la ciudad, el barrio de San Isidro, se mantiene en alto el contrato verbal, que se lo sella con un sorbo de una copa con licor.

Este contrato es un contrato de honor que se lo cumple según lo ofrecido o acordado. Luego de La Santa Misa era la procesión con la imagen de la santísima Virgen de las Mercedes, que era cargada por los familiares del prioste. Todos los disfrazados acompañaban al prioste que iba

con El Guión, o estandarte que lo traían desde Quito, junto con la compostura para adornar el interior del templo. El Guión era muy hermoso, decían que estaba lleno de joyas, perlas, esmeraldas, piedras preciosas y muchas cosas que brillaban, por eso había hombres que cuidaban llamados Alcaldes, portando su bastón de mando demostraban su autoridad; todo esta compostura se alquilaba para esta ocasión, dejando como prenda cosas de valor o escrituras de los terrenos.

El hombre que se encarga de los voladores que anuncia o llama, identificando el lugar de Donde está la fiesta, la llegada o salida del lugar donde se encuentran y durante la ceremonia de la misa en los momentos de inicio, sacros y final de la misa y en la procesión, haciendo tronar los voladores, cuando es en la noche, soltara los de colores.

Al prioste, que iba adelante con la banda de músicos, le seguían los Zahumeriantes y Regaflores, todos bien vestidos, con una cinta ancha cruzaba el pecho que por lo general era tricolor: amarillo, azul, rojo y flecos brillantes, también cintas de colores en los sombreros de paño, u otros con sombreros de paja toquilla. Ellos iban acompañados por El Cajero, que tocaba un pequeño tambor de cuero de borrego. Él, de compañero, tenía una persona que tocaba el pífano, que le decían Pingullo.

Seguían la procesión las Alumbrantes, con unas velas de cera de más de un metro de alto, que las llamaban Palmatorias o Ceras Floreadas, eran vistosas. Luego Los Danzantes, disfrazados que cargaban monedas de plata llamados Godos, que se ponían haciendo huecos sobre una manta grande que cubría toda la espalda, también lo hacían sobre un bonete para cubrir la cabeza llamado Morrión, en el cosían muchos godos, eran bien pesados. Ellos iban al compás del tunduli del Tamborero, quién también tocaba el pingullo o pífano, el más destacado fue don Ignacio Cóndor el Diablo, uno de los últimos y más conocido en estos días por estar con vida es Taita (Papá) Leonardo Angos, oriundo de Calderón, uno de los últimos y más famoso en este arte.

Las raíces de las festividades con la participación de disfrazados se remonta a los pueblos Quitus, Caras, Zámbizas, Shyri Incas, además de la influencia de la tribu de los YUMBOS. Tribu procedentes del Noroccidente de la Provincia de Pichincha. Esta descendiente de las tribus de la Amazonia Ecuatoriana. Según don Víctor Morales estudioso del tema. Las Festividades ancestrales de nuestros pueblos estaban dedicadas al culto a Pacchacamac, Dios reflejado en la imagen del sol conocido como Inti. De allí las fiestas conocidas como las del Inti Raymi.

En el periodo de la colonia por influencia de los españoles que conquistaron nuestras tierras se cambia la orientación de las festividades al culto religioso católico, bajo la advocación de san Juan Bautista. Esta re orientación se realizó a nivel de todas las fiestas del año calendario que rendían culto los pueblos indígenas del Ecuador.

A las festividades actuales se les ha ido imprimiendo una personalidad más moderna y contemporánea, reproduciendo en ciertos casos a otras expresiones artísticas de la cultura andina. En la tradición ancestral, los disfrazados vienen invitados por la comunidad a participar de las fiestas en honor al santo patrono del lugar las que están organizadas por un Prioste.

Los Yumbos, son disfrazados que utilizan un traje muy particular, elaborado con productos y sus respectivas semillas que producen sonidos y acompañan al baile; la cabeza esta coronada con un penacho de plumas de aves exóticas y su ropa elaborada con una tela brillante, formando dos hileras, una frente a la otra en forma simétrica, acompañada de otros disfrazados que imitan a un simio se los denomina monos. Brincan al son del tambor y el pingullo, haciendo sonar sartas de pilches o mates, cascabeles y campanillas, de vez en cuando suenan el

silbato elaborado en su propia mano dando un sonido muy particular.

El acto más importante de la yumbada son las ofrendas. A este rito de entrega acude el Padre Párroco como receptor o beneficiario que pueden ser en dinero, objetos de valor, víveres y hasta animales vivos.

En la casa del prioste se oficia otro rito con sus propias características, los danzantes en dos hileras y en forma ordenada de la misma forma hacen la entrega del mediano, que consta de una fuente que contiene víveres, pan grande, frutas, vino o cualquier licor, la fuente, adornados con banderas de papel y serpentinas.

En retribución a esto el prioste de la misma forma en agradecimiento a su presencia, entrega el mediano en una fuente que puede llevar, gallina, cuy, mote, papas, hornado con la deliciosa zarza, salsa elaborada con cebolla blanca cortada en trozos largos, maní y otros ingredientes ancestrales como el achiote.

El acto culminante de los yumbos y que no puede faltar, es la llamada "matanza de la Yumba" o la "mona", acto tomado como símbolo sexual y desprecio a ella, la fidelidad a su mujer y que no se dejan tentar por el adulterio. Versión recopilada de algunos que se disfrazan de yumbos, los hermanos Males, fueron los danzantes de

yumbos más conocidos y nombrados hace muchos años. Una acusación criminal los alejó de esta actividad, años más tarde fue encontrado el verdadero criminal, uno de los hermanos que se encontraba privado de su libertad, fue absuelto por su inocencia.

Don Francisco Espinoza "Tío Canastero", dejó de remplazo a don Enrique Espinoza más conocido también como "El Canastero", es el cabecilla de la yumbada quien por más de cuarenta años ha conservado esta tradición, Miguel Bazán es uno de los cabecillas que dirige al grupo de disfrazados de San Isidro le acompañan Pato Carrera, Alberto Cóndor y Rafael Curay vecinos de este lugar, en los últimos años vienen tomando la posta para continuar con esta tradición. Carlos Alberto Almache Verdesoto "Payaso", José Simbaña "Pelletero", Ángel y Luis Espinoza "Moscos" son otros de los cabecillas más influyentes en las fiestas con la presentación de un grupo completo de disfrazados de Las Frutillas, además años atrás fue organizador de las fiestas de San Isidro. En las fiestas de Corpus Cristi y otra festividades, aproximadamente en el año 1960 Don "Zambo" Lorenzo Pillalaza, Julio lituana el "Barbón", Rafael Simbaña el "Huagra", se disfrazaban de negros, guardianes de las Loas, niñas o niños vestidos con un atuendo simulando a una Reyna, era su majestad, declamaba una poesía en honor al santo que se realizaba la fiesta.

Los Capariches de mayor renombre fueros Don Gustavo Muñoz (Pastuso) y José Julio Morales (vidas). (En ocasiones Mesías Toapanta), Vestidos tradicionalmente como los indígenas del sector de Calderón. Calzón blanco, camisa blanca en tela de liencillo y bordado los filos de mangas y el filo donde van los ojales de los botones con hilos de colores, alpargatas de cabuya, poncho de colores tejido en lana de borrego, amarrado a la cintura una tela a rayas doblada por la mitad denominada lista, serbia como morral para llevar el cucayo (refrigerio), una peluca mal trecha realizada de cabuya, que termina en trenza amarraba con cintas de colores, una careta de papel encerada por dentro, y una escoba. Este dúo de danzantes tenía en su lenguaje un humor natural y de carácter mordaz (picante). Capaces de arrancar carcajadas a los asistentes y por largos mementos. Cabe señalar que el capariche en su empleo natural era un empleado municipal encargado de barrer las calles de esta linda capital.

Hoy, no pueden faltar los Payasos, se los ve en todas las fiestas populares, creados por las fantasías Europeas, (ver anexo). José Quilachamím es el payaso más famoso y de renombre, nunca faltó en las fiestas más importantes, su esposa Carmen Lincango es la encargada o cabecilla de los que se disfrazan de payasos para estas fiestas, otro cabecilla es Luis Morales.

MARCO TEORICO

CAPÍTULO I

1.1.- Barrio San Isidro del Inca

El Barrio San Isidro del Inca se caracteriza, por la gente, su amabilidad, hospitalidad, que brindan a sus visitantes.

¿Quién no ha tenido un apodo? Si, ese apelativo que se utiliza para identificar a un amigo y, de paso, reírse con todo el grupo de panas.

Esta es una de las características del barrio San Isidro del Inca en donde los vecinos han preferido olvidar las antiguas reglas de cortesía para crear un ambiente más amigable y sincero, por esta razón dicen que es muy lindo vivir en este lugar en donde se pueden tratar como verdaderos amigos y que con esta confianza han logrado que la mayoría de los habitantes se sienta como parte de una misma familia.

Siendo que cada año los moradores vayan mejorando la vista del sector hoy en día existen varias tiendas y mini mercados. Los jueves, viernes, sábados y domingos, desde las 10:00, existe una feria libre. Además, la zona cuenta con el servicio de un centro comercial privado.

1.2.- SITUACION GEOGRÁFICA DEL BARRIO

El barrio San Isidro del Inca está ubicado al norte de la ciudad de Quito.



FUENTE consultado el 20 de marzo del 2013 disponible en [\(https://maps.google.es/\)](https://maps.google.es/)

1.3 LIMITES

Los límites que rodean a nuestra Parroquia son:

- Al norte: Calle los Pinos y la Calle Nogales hasta la intersección con la Autopista Simón Bolívar.
- Al sur: Avenida El Inca, siguiendo por la calle Palmeras hasta la intersección con la Autopista Simón Bolívar.

- Al Este: Calle De los Guayacanes, siguiendo por la Calle Azalias hasta la intersección con la Calle de los Nogales y el borde de la Autopista Simón Bolívar.
- Al Oeste: La Avenida 6 de Diciembre.

1.4 Población

El número de habitantes según el censo de población y vivienda del año 2001 en la parroquia de San Isidro del Inca viven aproximadamente 1387 personas de las cuales 656 son hombres y 731 son mujeres.

1.5.- Antecedentes históricos

Una moradora de San Isidro del Inca cuenta que el barrio comenzó gracias al indio Atahualpa ciertos comentarios indican que el líder llegó con sus tropas a lugares cercanos al barrio ya que estaba atraído por el clima y la calidad del suelo ya que era apta para el cultivo de papas, frejol, zambo, maíz, toda especie de la región sierra, y decidieron asentarse allí desde entonces nació la Parroquia "El Inca".

Los indígenas que vivían antes de que llegara Atahualpa estaban dedicados a lo que es el cultivo de la tierra sembraban papas, cebolla, hortalizas mucho tiempo después comenzó la cría de animales como aves, cerdos, cuyes, conejos.

Con el tiempo los caminos se llenaron de claveles y orquídeas en cada esquina había flores pero de a poco eso fue cambiando ya que los claveles iban cambiando por casas caminos, veredas y las flores se perdieron en su totalidad.

1.6.- Nombre del barrio

El nombre del barrio se dio porque en ese lugar el patrono era San Isidro los moradores entonces decidieron dedicarle el nombre de San Isidro del Inca.

El párroco de la iglesia el sacerdote José Cadena indica que hace muchos años después que el lugar fue asentado vinieron más personas a vivir en este lugar a pesar de que en el sector había solo monte y era de tierra muy dura.

1.7.- Turismo

En el barrio de San Isidro del Inca como turismo se puede visitar la iglesia, aquí funciona dos, la antigua Iglesia de san Isidro del Inca construida en 1929 y la nueva iglesia, aquí celebran todos los actos eucarísticos también hay grupos juveniles que se unen de una manera sana de diversión, haciendo música y aportar conocimientos para poder seguir sacando adelante al barrio.

También se puede visitar el barrio en las fiestas que celebran en el mes de Septiembre, con danzantes figuras

con mucho colorido, bandas musicales, juegos pirotécnicos, ferias gastronómicas, ferias infantiles.

Los priostes se encargan de hacer una fiesta muy amena y bastantes llamativa para atraer a los turistas y moradores de barrios aledaños.

CAPITULO II

2.1.-Memoria Gustativa

La memoria gustativa es la habilidad de mantener mentalmente momentos pasados reconociéndolos con cada una de las experiencias ubicándolos, con el transcurso del tiempo por ejemplo con un olor determinando atrae el recuerdo de una fragancia apercibida o algo que se identifique con ese olor.

La memoria gustativa es la que nos ayuda a mantener y recordar cierto tipo de olores, no en todos los hombres se encuentra muy desarrollado excepto con aquellas personas que utilizan más este sentido para catar.

La importancia de la memoria es muy fundamental ya que sin ella no podríamos reconocer, ni aprender, ni saber y con la combinación del gusto nos trae un sin número de experiencias como saborear nuestros alimentos y bebidas con la fusión de la memoria y el gusto producen una serie de sustancias químicas solubles con la lengua y con esta combinación podemos recordar las texturas, temperaturas de cada uno de los alimentos así de como los olores.

2.2-Costumbres y tradiciones

Los seres humanos creamos cultura. Nuestras formas de pensar, de sentir y de actuar, la lengua que hablamos, nuestras creencias, la comida y el arte, son algunas expresiones de nuestra cultura.

Este conjunto de saberes y experiencias se transmite de generación en generación por diferentes medios. Los niños aprenden de los adultos y los adultos de los ancianos.

Aprenden de lo que oyen y de lo que leen; aprenden también de lo que ven y experimentan por sí mismos en la convivencia cotidiana. Así se heredan las tradiciones. Mediante la transmisión de sus costumbres y tradiciones, un grupo social intenta asegurar que las generaciones jóvenes den continuidad a los conocimientos, valores e intereses que los distinguen como grupo y los hace diferentes a otros.

Conservar las tradiciones de una comunidad o de un país significa practicar las costumbres, hábitos, formas de ser y modos de comportamiento de las personas.

2.3.- Costumbres

Una costumbre es una práctica social con arraigo de toda una comunidad y que la distingue de otras comunidades; por ejemplo: sus bailes, sus fiestas, sus comidas, su dialecto o su artesanía.

Estas costumbres se van transmitiendo de una generación a otra, ya sea en forma oral o representativa. Con el tiempo, estas costumbres se convierten en tradiciones, generalmente se distingue entre las que cuentan con aprobación social, y las malas costumbres, que son relativamente comunes, pero no cuentan con aprobación social, y a veces leyes han sido promulgadas para tratar de modificar la conducta de las personas.

Las costumbres de una sociedad son especiales y raramente se repiten con exactitud en otra comunidad, aunque la cercanía territorial puede hacer que algunos elementos de las mismas se compartan.

2.4.- Tradiciones

Las tradiciones son el conjunto de bienes culturales que se transmiten de generación en generación dentro de una comunidad. Se trata de aquellos valores, costumbres y manifestaciones que son conservados socialmente al ser considerados como valiosos y que se pretenden inculcar a las nuevas generaciones.

La tradición, por lo tanto, es algo que se hereda y que forma parte de la identidad. El arte característico de un grupo social, con su música, sus danzas y sus cuentos, forma parte de lo tradicional, al igual que la gastronomía.

Es importante destacar que, muchas veces, la tradición está asociada a lo conservador ya que implica mantener en el tiempo ciertos valores. En este sentido, aquello que no es tradicional puede ser visto como extraño.

Los sociólogos advierten, sin embargo, que la tradición debe ser capaz de renovarse y actualizarse para mantener su valor y utilidad.

3 CAPITULO III

3.1 comidas y bebidas tradicionales

Como herencia, las comidas y bebidas de un pueblo son un testimonio de mestizaje y sabores que identifican a una región y ofrecen el reconocimiento de un pasado en común; como testimonio, los platos de una región muestran el medio en que fueron creados, los ingredientes que había en ese momento y con los cuales se creaba la comida de todos los días.

La excelente fertilidad que tenían estas tierras, que producían todo tipo de cultivos, especialmente choclos con mazorcas de gran tamaño, tubérculos, legumbres y algunos cereales, la alimentación de todo el poblado de San Isidro de El Inca estaba compuesta por choclos cocinados, mote, maíz tostado, canguil, trigo y sus derivados y preparaciones como la mazamorra, la jora para la chicha, cebada con la máchica y el pinol, quinua, papas, camotes, jicamas, remolacha, coles, nabo, achogchas, cebolla blanca y muchas yerbas propias del lugar, traídas del Nor-occidente las mashuas, ocas y mellocos, del Oriente, traían, el verde, yuca, maní y naranjilla, algunas frutas y pescado traídos de la costa; en principio se comercializaban por trueque, pero, según manifiesta don Julio Miguel Lincango en época del incario ya

existía la moneda llamada "AyaUllki", (hecha de sangre seca de llamingo con una resina, tenían forma redonda).

3.1.1.- Comidas tradicionales

El término tradicional se refiere a la costumbres del pasado, seguir las ideas los usos o las costumbres, la comida tradicional, va muy acorde con la historia de cada uno de los pueblos ya que por muchos años hemos transformando la variedad de productos en deliciosos platos que con el tiempo se han ido perdiendo y que muchos aun lo conservan, por lo general los platos tradicionales siempre aparecen en las fiestas de cada pueblo, aparecen los platos tradicionales que son deleitados por muchos.

Se entiende por tradicional a los diferentes tipos de costumbres y creencias que caracterizan de manera específica a cada comunidad y que sirven para diferenciar de los demás. En este sentido, cobran especial importancia elementos tales como prácticas consuetudinarias, sistema de leyes, la gastronomía, la indumentaria, las expresiones culturales, la religión, la historia, el lenguaje o las estructuras de pensamiento de un pueblo o comunidad.

Desde la época en que Vivian los indígenas en el barrio San Isidro del inca consumía los alimentos que ellos mismos cultivaban y criaban dado por ellos una serie de

platos típicos que en la actualidad se están perdiendo por esa razón tenemos que rescatarlos.

Cuy

Un animal popular hoy en día que los zoológicos llaman *Cavia cobaya* (Orden Roedores, suborden Hystricidae), nombre en la lengua española. Los traductores de obras de Historia Natural francesa lo nombran conejillo de Indias, otros apérea o cerdo de la India. Para evitar la multiplicidad de palabras en la denominación, debería llamársele con el solo vocablo *cuy*, tanto más cuanto que así se le nombra en el Ecuador es una de las mejores fuentes de proteínas.

La preparación se la encuentra en diferentes maneras, la señora Juana Simbaña oriunda del barrio San Isidro del Inca, adulta mayor nos relata cómo prepara: para asar a los cuyes, primero la alimentación tiene que ser indispensable con hierba o alfalfa, una vez que esté lista se mata al animal, y se pone en agua hirviendo, se le pela y se deja hasta que toda la sangre este fuera, en una piedra de moler se realiza un adobo con comino, ajo, cebolla paiteña, y achiote.

Se envuelve al cuy en esta preparación y se deja reposar sobre el fogón, para luego llevar al horno que tiene que estar caliente. En San Isidro del Inca se

acostumbraba a comprar atados de leña de eucalipto, que daba un toque especial a esta preparación.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		CUY ASADO CON PAPAS Y SALSA DE PEPA DE ZAMBO		
Nro. de pax	4	CODIGO		
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
CUY PELADO	gr	2000	6	12
AJO	gr	100	1,5	0,15
CEBOLLA BLANCA	gr	200	0,5	1
CEBOLLA PAITEÑA	gr	200	1,5	0,3
PAPAS	gr	2000	0,5	1
LECHUGA	gr	50	1,5	0,075
LECHE	gr	500	1,5	0,75
PEPA DE ZAMBO	gr	400	1,5	0,6
ACHIOTE	ml	200	1	0,2
CONDIMENTOS				
SAL, COMINO OREGANO AL GUSTO				
		C.M.P.		16,075
		C.P.P		4.01
		10% MARGEN ERROR		0.40
		22% GASTO OPERACI		0.88
		COSTO TOTAL		5.29
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Moler o licuar la cebolla blanca, paiteña, ajo, comino, sal. • Adobar con esta preparación el cuy y dejar reposar toda la noche para q se concentre los sabores. • Insertar el cuy en una paleta de madera y poner en la brasa • para la salsa picar la cebolla blanca y hacer un refrito con ajo y aceite • Licuar la pepa del zambo con la leche, añadir al refrito y dejar q hierba. Para finalizar añadir el culantro finamente • Cocinar las papas y servir junto con una hoja de lechuga, y tostado. • se puede añadir un ají sin pepa y licuarlo en la salsa. 				

Churos



Churos

**JULIO PAZOS BARRERA, (2008) EL SABOR DE LA MEMORIA), HISTORIA DE LA
COCINA QUITEÑA**

La palabra Churo en quichua, caracol pequeño que crece en las quebradas y los arenales de la sierra, la preparación consisten en dejarlos reposar con jugo de limón, aceite, sal. Se sirven con ají y una rodaja de limón y para comerlos se extrae el caracolillo con los labios, pero solo la parte superior porque en la cola tiene un sabor amargo, también se recomienda acompañar con colada de alverja o haba. La colada Haba con churos que se vendía en los alrededores de la iglesia de San Isidro del Inca era una parada obligatoria para todos los habitantes que después de una buena celebración necesitaban recobrar ánimos para retomar sus actividades el día lunes.

RECETA ESTANDAR	 <small>Tecnológico Internacional</small> <small>Formando profesionales de alto nivel</small>			
NOMBRE	COLADA DE CHUROS			
Nro de pax	4		CODIGO	
	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
ELEMENTO DE BASE				
CHUROS	gr	700	3	2.1
HARINA DE HABA	ml	250	1.6	0,4
PAPAS	gr	1000	1	1
CEBOLLA BLANCA	gr	100	1,5	0,15
APIO	gr	100	0,8	0,08
ZANAHORIA	gr	50	1,5	0,075
COSTILLA DE RES	gr	500	2,4	1,2
AJO	gr	50	1,5	0,075
LIMON	gr	400	1	0.40
CULANTRO	gr	100	0,5	0,05
ACHIOTE	ml	20	1,2	0,024
SAL, COMINO AL GUSTO				
		C.M.P.		5,554
		C.P.P		1.388
		10% MARGEN DE ERROR		0.138
		22% GASTOS OPERACIONALES		0.30
		COSTO TOTAL		1.82
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • En un bowl lavar los churos en agua caliente, colocar en una bandeja los moluscos y dejar reposar en agua caliente, hasta que se desprenda la cola. • Luego añadir jugo de limón y sal. • Cortar la cebolla blanca y el culantro en brunoise. • En una olla hervir 5 litros de agua, junto a la costilla de res. • Hacer un refrito de cebolla blanca, paiteña, ajo. • Añadir esta preparación al caldo, poner una rama de apio, zanahoria, y dejar que cocine, pelar las papas y picar en la mitad, poner a cocinar junto al caldo, en una taza de agua disolver la harina y dejar cocinar, agregar sal al gusto. • Se puede acompañar con tostado, y limón. 				

Arroz de Cebada

Es uno de los principales manjares para el almuerzo de todos los días lunes, era fundamental en los hogares el consumo empezó a raíz del trueque ya que en San Isidro del Inca se intercambiaban con frutas y hortalizas que se cosechaban en los terrenos fértiles, además la tradición era cocinar esta sopa con la costilla de ganados faenados en Llano Chico. Las amas de casa tenían la costumbre de preparar este plato los días lunes con la creencia de que era para bendecir toda la semana y que esta sea de abundancia.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		ARROZ DE CEBADA		
Nro. de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
ARROZ DE CEBADA	gr	250	1,6	0,4
COSTILLA DE RES	Ml	500	3,2	1,6
PAPAS	gr	1000	0,5	1
CEBOLLA BLANCA	gr	100	1,5	0,15
CEBOLLA PAITEÑA	gr	100	0,5	0,05
AJO	gr	50	1,5	0,07
COL	gr	200	1	0,2
ACHIOTE	ml	50	1,5	0,075
CONDIMENTOS				
SAL, COMINO AL GUSTO				
C.M.P				3.54
C.P.P				0,88
10%MARGEN DE ERROR				0,08
22%GASTOS OPERACIONALES				0,19
COSTO TOTAL				1.15
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • En una olla poner a hervir la cebada y la costilla, cocinar aproximadamente por 40 minutos. • Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, añadir esta preparación al caldo. • Pelar las papas, partir por la mitad, picar la col en cuadritos, añadir al caldo. • Poner sal al gusto y dejar cocinar por 20 minutos. 				

Caldo de 31

Es uno de los platos que aún conservan la tradición de prepararlo en la avenida el Inca se lo comercializa todos los días en un horario nocturno es una sopa de vísceras de res, que engaña la vista y complace al gusto. Esta sopa se sirve en un plato de barro con cuchara de palo y se acompaña con un vaso de chicha de jora. Doña Hortensia adulta mayor, dueña del local y que lleva preparando por casi 30 años dice que la preparación de este plato le lleva todo el día ya que consiste en poner a hervir las vísceras de la vaca por más de 6 horas, dice que no hay ninguna clase de secreto simplemente saber aliñarlo como le enseñó su madre.

En una olla se pone a hervir las vísceras, se añade cebolla paiteña, cebolla blanca, pimienta, apio. Una característica especial de este caldo es que la preparación aun la realiza en leña, y al momento de servir lo hace en platos de barro y cuchara de palo.

Se dice que el origen de la preparación de este plato lo hicieron los indígenas lo consumían el treinta y uno de diciembre ahí el nombre que lleva, pero también se cree que se llama así ya que cuando una mujer indígena terminaba su proceso de gestación este era uno de los alimentos que se le daba para que se recupere en la dieta.

RECETAS ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		CALDO DE 31		
Nro de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
VICERAS DE VACA	g	1000	5	2.50
AJO	g	50	3,2	0,16
CEBOLLA BLANCA	g	250	1.5	0.375
CEBOLLA PAITEÑA	g	125	1	0.125
PIMIENTO	g	100	1	0.1
APIO	g	25	1,5	0,03
MAIZ TOSTADO	g	500	1	0,5
LIMON	g	200	1,5	0,3
CULANTRO	g	200	1	0,2
CONDIMENTOS				
SAL, COMINO OREGANOAL GUSTO				
			C.M.P.	4.29
			C.P.P.	1.07
			10% MARGEN DE ER	0.107
			22% GASTOS OPERAC	0.23
			COSTO TOTAL	1.407
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar el menudo con sal y limón • En una olla poner a cocinar el menudo junto con la cebolla blanca, paiteña, pimiento y el apio, culantro orégano y sal. • Picar en brunoisse la cebolla blanca y el culantro para el picadillo. • Servir en un plato de barro, acompañar con limón, y tostado. 				

Locro de Cuy

Es un plato especial que se preparaba en las festividades que tenía los habitantes de este barrio, hay que pelar y lavar bien el cuy además a esta preparación se le añade las vísceras, que tiene que estar bien lavadas, dejar a reposar por 10 minutos en limón y sal. Cortar el cuy en presas y picar las vísceras.

En una olla hacer el refrito (cebolla paiteña, cebolla blanca una ramita de apio), agregar papas chola picadas, conjuntamente con el cuy añadir agua y dejar hervir hasta que las papas se disuelvan un poco formando un locro, añadir orégano y servir.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		LOCRO DE CUY		
Nro. de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
CUY TIERNO	gr	2000	12	12
LECHE	ml	500	0,8	0,4
PAPAS	gr	2000	0,5	1
CEBOLLA BLANCA	gr	100	1,5	0,15
MANI	gr	200	0,8	0,16
AJO	gr	50	1,5	0,075
ACHIOTE	ml	20	1,2	0,024
CONDIMENTOS				
SAL, COMINO AL GUSTO				
			C.M.P.	13,809
			C.P.P.	3.45
			10% MARGEN DE ERROR	0.34
			22% GASTOS OPERACIONAL	0.75
			COSTO TOTAL	4.54
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, Pelar las papas y cortar en cuadrados pequeños. • Poner a hervir el cuy en una olla con agua, añadir el refrito las papas. • Licuar el maní junto con la leche. • Añadir esta preparación al caldo, agregar sal y comino al gusto. • Se recomienda acompañar con una taja de aguacate. 				

Cauca

Es una sopa que no puede faltar al momento de recordar la preparación tradicional en los hogares de este barrio, Doña Juana Simbaña, oriunda del barrio San Isidro del Inca, adulta mayor, dice que es muy necesario hacer hervir al maíz por 10 minutos aproximadamente, para después moler el maíz y cernirlo.

En una olla colocar el refrito y la carne de cerdo dejar hervir poner las papas y el residuo del maíz y dejar hervir hasta que se cocine servir.

El maíz formaba parte esencial de la alimentación diaria en los habitantes de San Isidro del Inca, a esto se debe que muchos de ellos sobrepasen los 100 años de vida, un ejemplo claro es Doña Juana Simbaña oriunda del barrio San Isidro del Inca, adulta mayor, comenta que a sus 90 años todavía le queda fuerzas para cuidar a sus animales y de vez en cuando salir a trabajar en las huertas que tiene sembrado maíz, tomate árbol, frejol.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		CAUCA		
Nro. de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
MAIZ	G	250	1	0,25
COSTILLA DE RES	Ml	500	3,2	1,6
PAPAS	G	1000	0,5	1
CEBOLLA BLANCA	g	100	1,5	0,15
CEBOLLA PAITEÑA	g	100	0,5	0,05
AJO	g	50	1,5	0,075
COL	g	200	1	0,2
ACHIOTE	ml	50	1,5	0,075
CONDIMENTOS				
SAL, COMINO AL GUSTO				
		C.M.P.		3.39
		C.P.P		0.84
		10% MARGEN DE ER		0.08
		22% GASTOS OPERAC		0.18
		COSTO TOTAL		1.10
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Calentar agua, poner a remojar el maíz, dejar enfriar y moler. • Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote. • En una olla poner a hervir agua, la costilla, dejar cocinar por 30 minutos. • Pelar las papas y cortarlas por la mitad. • Picar la col en cuadros, colocar maíz molido. • Añadir al caldo las papas, el maíz y la col dejar que se 				

3.1.2.- Bebidas Tradicionales

Las bebidas tradicionales forman parte de la historia de un pueblo ya que estas van acompañadas por los platos tradicionales algunas y en la mayoría de los pueblos las bebidas también solo aparecen cuando hay fiestas o celebran algún compromiso ya que estas están siendo reemplazadas por las bebidas con gas o licores.

Chicha de Jora

Una de las principales bebidas en las fiestas tradicionales de San Isidro del Inca es la Chicha de jora que por años y años se ha considerado la principal bebida de las festividades familiares. La chicha es procedente de América, es una bebida alcohólica que se hace fermentando el maíz en agua azucarada, la chicha en el Ecuador es una bebida que se consume principalmente en la serranía y amazonia ecuatoriana, generalmente se toma a temperatura ambiente, en vasos plásticos o "pilche" que se busca tengan la forma de los keros de origen prehispánico. La chicha ecuatoriana se la hace a partir de la fermentación del maíz, quinua, arroz, cebada o harina acompañados de panela o azúcar común, utilizados como ingredientes y con hierbas aromáticas, en algunos casos. Generalmente, se la deja fermentar por periodos que van de tres a veinte días. También lo beben los indígenas de la Amazonía, como

los Shuar y los Kichwa, siendo de yuca o chontacuros conocidos, masticados y fermentados. La preparación de la chicha tradicionalmente es tarea de las mujeres.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		CHICHA DE JORA		
Nro de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
JORA	g	200	1	0,2
CANELA	ml	100	2	0.2
PANELA	g	250	2	0.5
HIERBAS DULCES	g	100	1	0,1
		C.M.P.		1
		C.P.P.		0.25
		10% MARGEN DE ER		0.02
		30% GASTOS OPERAC		0.07
		COSTO TOTAL		0.52
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Remojar el maíz por 7 días , dejar secar y moler. • Calentar agua para la preparación de la chicha, añadir la jora, mesclar, dejar reposar el producto para que se fermente por 2 días aproximadamente. • Cernir, y cocinar este líquido. • En una olla aparte cocinar en agua las especies dulces y • Dejar enfriar y mesclar con la jora cocinada. • Dejar reposar hasta que tome la fermentación deseada. 				

Chahuarmisque



Maguay

Consultado el 19 de
noviembre disponible en:

<http://www.photaki.es/fotos-maguay-p1>

El chahuarmisque o dulce de cabuya, que no es precisamente el pulque mexicano, por más que ambos se obtengan del maguay llamado cabuya, en el Ecuador. El pulque es una bebida alcohólica, el chahuarmisque es un jugo dulce que se obtiene dentro del tronco de la planta que ha llegado a su media madurez su nombre es terminante: cháhuar, maguay, y mishqui, dulce, el chahurmisque o dulce de cabuya, hervido se sirve como curativo para el reumatismo, pero comúnmente como endulzante de las comidas indígenas y de los campesinos de la sierra.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		CHAHUARMISQUE		
Nro. de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
TRIGO PARTIDO	gr	250	1,8	0,45
JUGO DE CABUYA	ml	500	5	2.5
CANELA	gr	100	2	0.2
CLAVO DE OLOR	gr	100	1,5	0.15
PIMIENTA DULCE	gr	100	1	0,1
	C.M.P.			3.13
	C.P.P			0.78
	10%MARGEN ERROR			0.07
	30% GASTOS OPERACIONALES			0.17
	COSTO TOTAL			1.02
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Poner a hervir el jugo de la cabuya, con la canela, panela, clavo de olor, pimienta dulce, y el trigo partido hasta que se cocine. • Servir frio o caliente. 				

Champus

Es una bebida tradicional de finados o navidad, la preparación se inicia con la elaboración del acedo (maíz fermentado) el mismo que se lo inicia con anticipación de 12 a 15 días. Se muele en un molino de mano para obtener un producto grueso el que se lo mezcla con agua tibia y se deja en reposo para que fermente de 12 a 15 días. Una vez fermentado se separa la parte superficial que es el penicilium (hongo del fermentado). Luego el producto restante se lo separa con un tamiz, paso seguido el producto grueso se muele por segunda vez, el jugo se separa y al producto molido se le agrega agua limpia y se cierne, para luego mezclar los dos líquidos, en una paila de bronce en lo posible se cocina este residuo, al que se le agrega cedrón, limoncillo (hierba Luisa), canela, anís estrellado, hoja de naranja y se cocina hasta que "baje" del filo de la paila dos dedos, una vez que esté bien cocido se pone a enfriar en el fondo del recipiente (balde, u horma de barro) se coloca hojas crudas de naranja para que le dé un buen sabor y se conserve por varios días.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		CHAMPUS		
Nro de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
MAIZ QUEBRADO	gr	250	0,75	0,375
PANELA	gr	200	0,5	0,25
NARANJILLA	gr	250	1,5	0.37
PIÑA PEQUEÑA	gr	200	1	0.2
CLAVO DE OLOR	ml	25	1,5	0,0375
CANELA	ml	50	2	0.25
OJAS DE NARANJO				
			C.M.P	1.47
			C.P.P	0.36
			10%MARGEN DE ERROR	0.03
			30% GASTO OPERACIONAL	0.1
			COSTO TOTAL	0.4
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Cocine el maíz en el agua a fuego medio por una hora aproximadamente. • Cuando este tierno, sacar una taza de maíz y moler, luego volver a añadir esta masa a la preparación y cocinara fuego • Licuar las naranjillas y colar el jugo, mesclar con la panela, canela, hojas de naranjo clavo de olor y añadir al maíz, mezclar y dejar cocinar por 30 minutos. • Añadir piña picada. 				

Ponche

Es una bebida que se origina en las fiestas de pueblo, El potaje es preparado con huevos, cerveza, azúcar y especias de dulce. En la ciudad de Quito Los clásicos poncheros luchan por mantener viva una tradición que lleva más de 200 años en el país. En Quito solo existen 25 y están agremiados en la Asociación Magolita de la Magdalena, al sur de la Capital. El señor Lincango oriundo del barrio San Isidro del Inca, es uno de ellos el recuerda que fue un gran negocio en sus tiempos la gente ya sabía cuándo pasaba por las calles en los días de fiesta se vendía mucho.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		PONCHE		
Nro. de pax	4		CODIGO	
	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
ELEMENTO DE BASE				
LECHE	ml	2000	0,75	1.5
YEMAS DE HUEVOS	gr	20	3	0,5
CANELA CLAVO DE OLOR	gr	20	1	0,04
PIMIENTA DE OLOR	gr	20	1,5	0,03
ESENCIA DE VAINILLA	ml	25	1	0,025
RON	ml	25	5	0,125
	C.M.P.			2.21
	C.P.P.			0.55
	10% MARGEN DE ERROR			0.05
	30% GASTOS OPERACIONALES			0.16
	COSTO TOTAL			0.76
PREPARACION				
<ul style="list-style-type: none"> • Poner a hervir dos litros de leche, • En otro recipiente hervir un litro más junto con las especies, dejar reposar por 5 minutos para que suelten el aroma. • Verter esta preparación en los dos litros de leche, poner la vainilla y reposar. • Batir el medio litro de leche junto con las yemas, juntar las preparaciones y batir inmediatamente por 15 minutos con una cuchara de madera. 				

Cuajada

Es la parte caseosa y crasa de la leche, que por la acción del calor o de un cuajo se separa, formando una masa propia para hacer queso o requesón, y deja el suero en su estado líquido, es un postre lácteo elaborado con leche cuajada por el efecto de un fermento (cuajo) extraído del estómago de un animal en periodo de lactancia. En san Isidro del Inca las personas nativas acostumbraban madrugar a la parada de buses y comercializar este tipo de bebida, en algunos lugares como el mercado Central de Quito se puede ver aun su comercialización pero ya tiene muy poca acogida.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE	CUAJADA			
Nro de pax	4		CODIGO	
ELEMENTO DE BASE	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
LECHE	ml	1000	0,75	0,75
PASTILLA DE CUAJO	gr		1	0,25
		C.M.P.		1
		C.P.P.		0,25
		10% MARGEN DE ER		0,025
		30%GASTOS OPERAC		0,055
		COSTO TOTAL		0,33
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Disolver la pastilla en el litro de leche. • Esperar que cuaje y servir. 				

Hucho (Dulce de Capulí)

Es una bebida típica de la región central de la Sierra Ecuatoriana, especialmente de las provincias de Tungurahua y Chimborazo. El jucho o jucha es preparado en los meses de marzo y abril en los cuales las frutas como el capulí, durazno y manzana se encuentran en temporada de cosecha. Durante Semana Santa este tradicional dulce es servido como postre luego de la fanesca.

La señora Juana Simbaña del barrio San Isidro del Inca, adulta mayor, cuenta como preparaba esta exquisita bebida para sus nietos. En dos litros de agua, disolver la panela, canela, clavo de olor dejar que hierva, agregar las manzanas y duraznos picadas finamente y dejar por 10 minutos. Luego agregar los capulíes y esperar por otros diez minutos, se sirve caliente o frío.

RECETA ESTANDAR		 Tecnológico Internacional <i>Formando profesionales de alto nivel</i>		
NOMBRE		JUCHO (DULCE DE CAPULI)		
Nro. de pax	4	CODIGO		
	UNIDAD	CANT	PRECIO UNIT	PRECIO TOTAL
ELEMENTO DE BASE				
CAPULIES	gr	500	3	1.5
DURAZNO	ml	500	3	1.5
CANELA	gr	50	2	0,2
CLAVO DE OLOR	gr	25	1,5	0,037
PIMIENTA DULCE	gr	50	1	0,05
	C.M.P.			3.28
	C.P.P.			0.82
	10% MARGEN DE ERROR			0.08
	30% GASTOS OPERACIONALES			0.24
	COSTO TOTAL			1.14
Preparación				
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar los duraznos y cocinarlos alrededor de 30 minutos. • Añadir los capulíes, canela, pimienta dulce, dejar hervir por 330 minutos. • Servir caliente. 				

CAPITULO IV

4.- OTRAS CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA GUSTATIVA

4.1 Introducción de avances tecnológicos

El desarrollo tecnológico es una característica inherente a nuestra especie y sin tecnología no existiría la cocina. Por esta razón, cocina y tecnología son dos conceptos que no pueden estar enfrentados. Además, la ciencia y la tecnología son las mejores herramientas que tenemos actualmente para impulsar este desarrollo en los aspectos como son: nutricional, de seguridad, de elaboración, de preparación y de conservación de alimentos.

El conflicto entre tradición y modernidad se plantea porque se ha perdido o se está perdiendo la costumbre de cocinar en casa y se teme que este hecho suponga también la pérdida progresiva del patrimonio culinario. Conscientes de la falta de tiempo para cocinar, la industria y la tecnología ofrecen soluciones para resolver este problema, lo que hace que a menudo en casa opten por "cocinar soluciones" (caldo en tetra pack, platos preparados, pizzas envasadas). Para evitar hay que buscar estrategias que ayuden a conciliar cocina y vida moderna, como, por ejemplo, mantener la presencia de la cocina tradicional en casa incluyendo en nuestro menú semanal platos que formen parte de este

patrimonio, y enseñando a las nuevas generaciones el valor que tiene la cocina y el saber cocinar.

Otro de los factores para que la población tenga la pérdida de memoria gustativa es porque la mayoría de personas ya no presentan el mismo interés por cocinar y preparar los alimentos con la devoción que lo hacía nuestros ancestros para la mayoría de gente la comida rápida es una comida mucho más valorada por quienes la consumen lo hacen por la falta de tiempo y estas permiten la facilidad de tener alimentos preparados.

4.2 Gastronomía Introducida

La expresión comida chatarra fue creada por Michael Jacobson, el director del centro para la ciencia en el interés público, en 1972. La expresión designada a todos aquellos alimentos a los no poseen valor nutricional.

Se caracterizan por ser aportadores de calorías, sal, azúcar y grasas para el organismo, es una comida no saludable. Hoy en día existe grandes cadenas de restaurante que elaboran este tipo de comida, la publicidad, y su gran acogida a permitido que esta clase de comida tome un apoderamiento en general.

El excesivo consumo de estos hace que la salud se vea alterada y produzca enfermedades cardiovasculares, aumento de peso y de desarrollar obesidad, colesterol alto y envejecimiento.

A pesar de que todo mundo está informado de las consecuencias negativas que tiene para la salud, resulta difícil no caer en la tentación de probar.

4.3 Marco Conceptual

Ahumado: Carne, pescado o algún alimento que se conserva mediante el humo, o utilizado este para darle un peculiar sabor.

Aliñar: Preparar o condimentar los alimentos para que quedasen más sabrosos.

Alpargata o esparteña: es un tipo de calzado de hilado de fibras naturales con pelo, algodón, pieles de animal o lona con suela de esparto, fique o cáñamo que se asegura por simple ajuste con cintas.

Anaco: prenda de vestir de comunidades indígenas americanas antes de 1492.

Aventador: Abanico

Chahuarmishqui o dulce de cabuya: No es precisamente el pulque mexicano, no es más que ambos se obtiene del mauey llamado cabuya, en el Ecuador. El pulque es una bebida alcohólica. El chaguarmishqui es el jugo dulce que se obtiene del tronco de la planta que ha llegado a su media madures. Su nombre es terminante: chaguar, manguey, y misqui, dulce. El Chahuarmishqui o dulce de cabuya, hervido sirve como curativo del reumatismo; pero más comúnmente como endulzante de las comidas indígenas y de los campesinos.

Chuchuca: Especie de maíz amarillo del que se hace sopa con carne de puerco, coles y papas.

Churo: En quichua, caracol pequeño que crece en las quebradas y los arenales de la sierra. Sancochados y sazonados con jugo de limón, aceite, sal, etc. Se sirven extrayéndole el gusanillo con los labios y preferentemente con colada de alverja.

Chalina: se utiliza para proteger de los efectos del frío la boca y la garganta.

Cuchara mama: Sinónimo de cuchara grande especialmente la de palo o de madera.

Cucayo: son los fiambres o comestibles que se lleva de viaje.

Cuajada: Dícese de la leche a la que se le ha añadido cuajo para hacer el queso. Sinónimo castizo de requesón.

Cuy: El animalito que los zoológicos llaman *Cavia cobaya* (Orden Roedores, suborden Hystricbidae), no tiene, que sepamos, nombre en la lengua castellana. Los traductores de obras de Historia Natural francesa lo nombran conejillo de Indias, otro apereá o Conejillo de Indias o Cerdo de la India. Para evitar la multiplicidad de palabras en la denominación, debería llamársele con el solo vocablo *cuy*, tanto más cuanto que así se le nombra en el Ecuador.

Chatarra: alimentos que no poseen valor nutricional.

Hornado: forma local del adjetivo castellano horneado. Se designa con él a la carne de cerdo que, previo un adobo especial, se le prepara al horno, y que constituye una de las viandas predilectas en la comida ecuatoriana.

Humitas: nombre peruano de la choclotanda, cuyo uso se ha generalizado en todo el territorio ecuatoriano, de manera preferente en la costa.

Jora: maíz germinado con el que se elabora la chicha, Augusto Malaret expresa la posibilidad de que la voz jora sea quichua o venga del aymara sora.

Mapahuirra: compuesta del quichua mapa= sucio + huirra= manteca, restos de la manteca usada en la fritada que se precipitan al fondo del perol. Manteca negra.

Tradicional: que sigue las ideas, los usos o las costumbres del pasado de un tiempo anterior.

Tecnología: es el conjunto de conocimientos técnicos, ordenados científicamente, que permiten diseñar y crear bienes y servicios que facilitan la adaptación al medio ambiente y satisfacer tanto las necesidades esenciales como los deseos de la humanidad.

2.3 HIPOTESIS

La memoria gustativa de comidas y bebidas tradicionales en el barrio San isidro del Inca permitirá rescatar y mantener los valores gastronómicos perdidos.

TERCERA PARTE- METODOLOGÍA

La metodología hace referencia al conjunto de procedimientos utilizados para alcanzar una gama de objetivos cuando se hace una investigación científica, utilizando la metodología se seleccionara las técnicas o *métodos* que se utilizara para el desarrollo de este trabajo.

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Investigación descriptiva

Con el uso de esta investigación se describirá los datos recolectados, permitiéndonos conocer las situaciones, costumbres y actitudes de las personas, para dar solución a la problemática que presenta el barrio San Isidro del Inca.

3.1.2 Investigación Histórica

Mediante la indagación histórica se pretende entender los hechos o experiencias del pasado, de tal modo que ayude a considerar el alcance de la problemática que se presenta en San Isidro del Inca.

3.1.3 Investigación Documental

La investigación documental permitirá obtener información utilizando los diferentes tipos de documentos sobre el tema de investigación, y partiendo de información ya establecida

se dará solución al problema que se presenta en este sector.

3.1.4 Métodos de Investigación

La aplicación de los distintos métodos de investigación nos permite despejar dudas mediante el estudio y conocimiento de la realidad, con el fin de conocer y lograr un mejoramiento.

3.1.4.1 Método descriptivo y de campo

Este método permite la descripción de datos y las características de una población, los estudios descriptivos raramente involucran la experimentación, se ocupa más de los fenómenos que suceden de una manera natural.

El método de campo permitirá recopilar, observar, analizar, transcribir datos obtenidos con ayuda de entrevistas, encuestas, cuestionarios y observaciones, es importante ya que se obtiene datos valiosos para la investigación.

3.2 Población Y Muestra

Población:

- Los instrumentos de información que se utilizaron para la recolección de datos, es del censo de población y vivienda del año 2001.

Muestra:

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

Población del Barrio de San Isidro del Inca

$$N=1387$$

$$P=0,50$$

$$q=0,50$$

$$K=2$$

$$e=0,05$$

$$n = \frac{1387(0,25)}{1386(0,000625) + 0,25}$$

$$n = \frac{346.75}{1.11625}$$

$$n = 311$$

La encuesta se aplicará a 311 adultos mayores.

3.3 Instrumentos de recolección de datos

En el proyecto que se presenta se emplearon las siguientes técnicas de recolección de datos, a través de las cuales se obtuvo la información necesaria y pertinente para alcanzar los objetivos propuestos en el proyecto:

- **Encuesta.-** se utilizó este tipo de técnica ya que esta permitió conocer y recopilar información con la realización de 7 preguntas entre ellas 4 preguntas abiertas y 3 cerradas. (Ver apéndice C).
- **Entrevista.-** se utilizó este tipo de técnica ya que es necesario recopilar información, a través de una entrevista estructurada de 4 preguntas abiertas dirigidas a 2 personas específicas de este lugar al párroco de la Iglesia de San Isidro del Inca, José Cadena y al señor Guillermo Tufiño que escribió la obra memorias de San Isidro Del Inca. (Ver apéndice D)

3.4 Descripción del Trabajo de Campo

El levantamiento de información se realizó mediante una encuesta, en el mes de septiembre debido a que en las fiestas tradicionales como es la semana santa, la comunidad se une y el estudio resulta más fácil y provechoso para la recopilación de información en los adultos mayores de San Isidro del Inca, la entrevista se realizó coordinando el

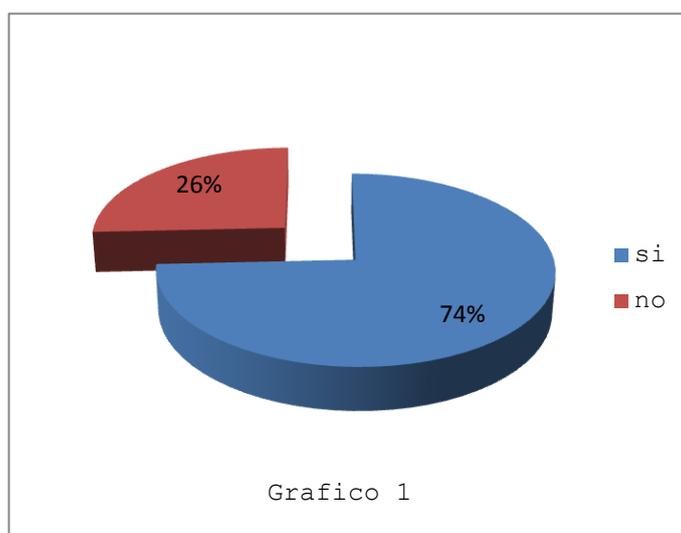
tiempo de las personas planificadas los días 27 y 28 de marzo del presente año.

3.5 Presentación de Resultados

3.5.1 Presentación Gráfica y análisis e interpretación de resultados

1.- ¿Recuerda la preparación de alimentos realizada por sus Abuelas. ¿Cuáles?

SI	NO
231	80



Se recuerdan:

- Preparación a leña
- Ahumado
- En ollas de barro.

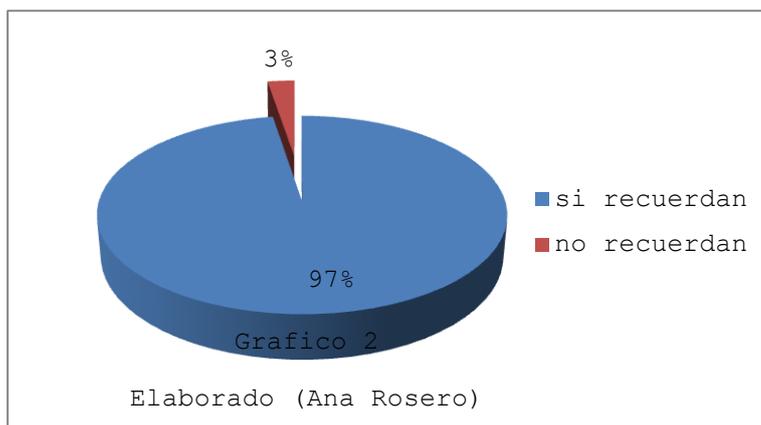
Análisis

El 74% de las personas entrevistadas recuerdan la preparación de algunos platos típicos cuando van a reuniones familiares realizadas en casa de sus abuelos, el

26% de las personas no lo recuerdan debido a que en sus hogares no conservan este tipo de tradiciones y costumbres.

2.- ¿Qué utensilios de cocina recuerda usted que se usaba para preparar estos alimentos?

SI RECUERDAN	NO RECUERDAN
303	8



Recuerdan:

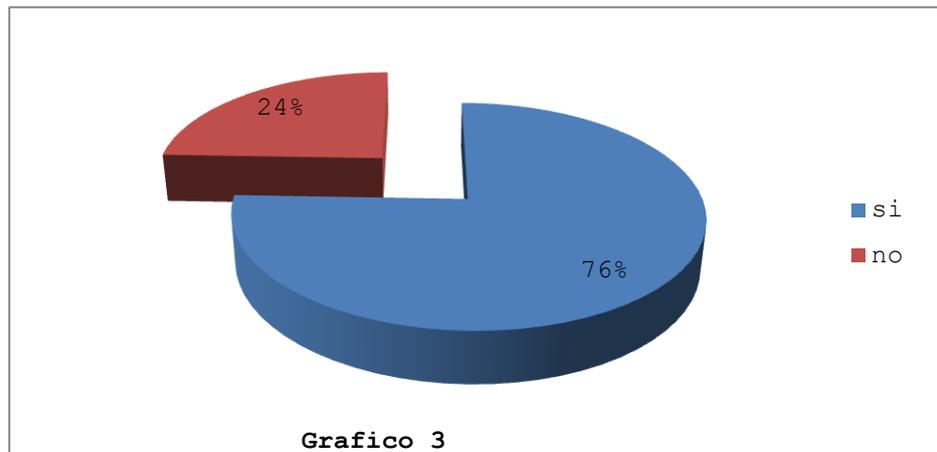
- La Mama cuchara
- Paila de Bronce
- Piedra de moler ají
- El tiesto

Análisis

El 97% de las personas recuerdan: la Mama cuchara, Paila de Bronce, Piedra de moler ají, el tiesto, porque lo tienen en su casa o lo han visto en casa de sus familiares, sin embargo el 3% de las personas entrevistadas no lo recuerdan porque en casa no preparan comida tradicional, sino que la compran otro tipo de productos como KFC, pizzas, comida china.

3.- ¿Considera usted que ha cambiado la preparación de los platos tradicionales de San Isidro del Inca?

SI	NO
231	80



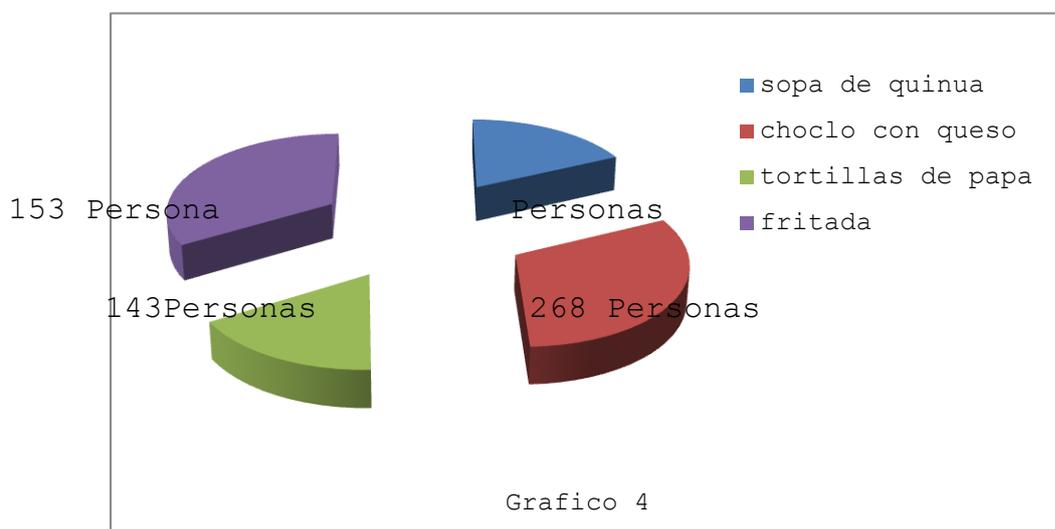
Elaborado (Ana Rosero)

Análisis

El 76% de las personas concuerdan en que si se ha cambiado la forma en que se preparan los platos típicos debido a que se ha perdido lo natural de los ingredientes con los que se hace cada plato, ya que para prepararlos se lo hace con ingredientes que tienen conservantes, mientras que tan solo un 24% de las personas dice que aún se prepara comida de manera natural.

4.- ¿Enumere que comidas tradicionales se preparan en su casa?

Comida	# de personas
Sopa de quinua	153
Choclo con queso	268
Tortillas de papa	143
Fritada	287



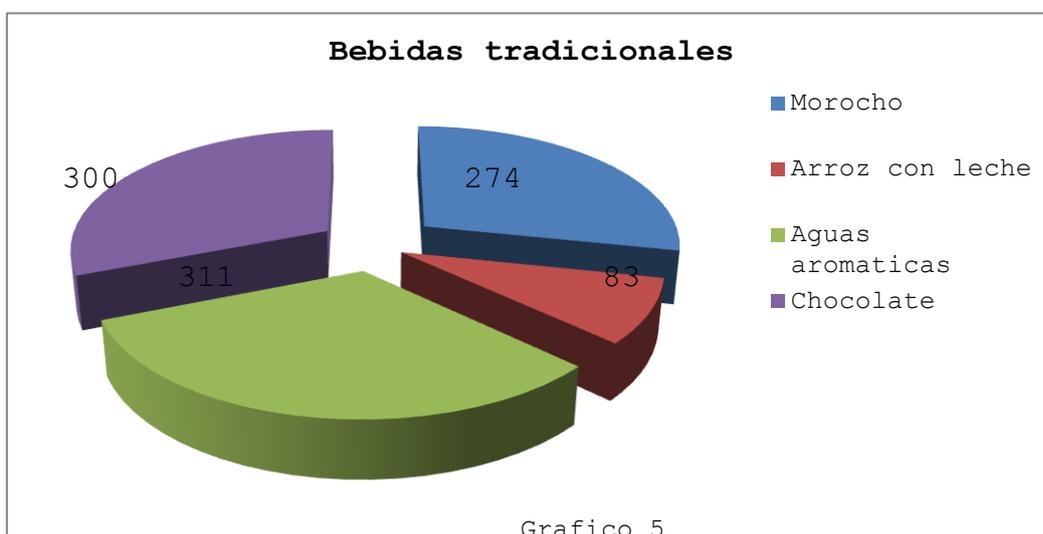
Elaborado (Ana Rosero)

Análisis

De un listado de 4 comidas típicas conocidas en el barrio San Isidro se puede decir que de a poco se van perdiendo: la presentación, los ingredientes y la manera de hacerlo es distinta, pero cabe recalcar en casi todos los hogares aún se prepara algún plato típico de vez en cuando.

5.- ¿Enumere que bebidas tradicionales se preparan en su hogar?

Bebidas tradicionales	# de personas
Morocho	274
Arroz con leche	83
Aguas aromáticas	311
Chocolate	300



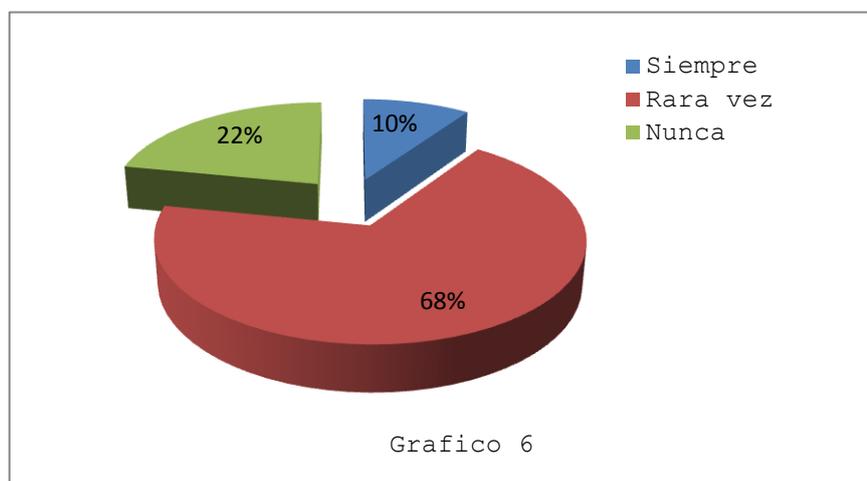
Elaborado (Ana Rosero)

Análisis

De un listado de bebidas consumidas por las personas que viven en San Isidro se ha tomado 3 de las más consumidas y conocidas del sector, se puede notar que no hay una variedad de bebidas para hacer, por cuanto es necesario dar a conocer la variedad de bebidas típicas que se pueden realizar y los ingredientes y preparación de las misma.

6.- ¿Con qué frecuencia los prepara?

Frecuencia	# de personas
Siempre	30
Rara vez	213
Nunca	68



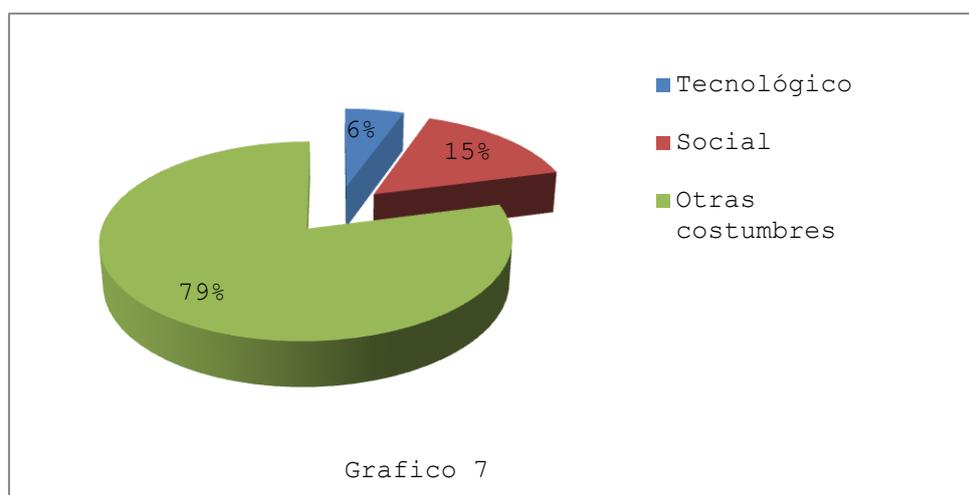
Elaborado (Ana Rosero)

Análisis

El 68% de las personas que viven en el sector preparan estas bebidas rara vez por lo que es necesario dar a conocer la gran variedad de comidas y bebidas típicas que hay en San Isidro para rescatar los sabores tradicionales, y buscar la manera de que se preparen con más frecuencia en los hogares de las personas.

7.- ¿Qué factor considera usted que afecta a la perdida de elaboración de platos típicos en el barrio San Isidro del Inca?

Factor	# de personas
Tecnológico	17
Social	48
Otras costumbres	246



Elaborado (Ana Rosero)

Análisis

La mayoría de personas con un total de 79% concuerdan en que el factor más importante de la pérdida de elaboración de platos típicos en este barrio son otras costumbres alimenticias como las HAMBURGUESAS, PIZZA, SALCHIPAPA, etc.

Haciendo que entre los jóvenes se vaya perdiendo los sabores tradicionales de San Isidro.

4.- CONCLUSIONES

- La mayoría de las personas que habitan el Barrio San Isidro del Inca, aún mantienen las costumbres y tradiciones que han heredado de las generaciones anteriores, pero con el pasar del tiempo se está dejando de transmitir estos valores a la juventud actual.

Lo que causa que las próximas generaciones futuras pierdan totalmente estos conocimientos adaptándose a nuevas culturas y tradiciones distintas a las que se conoce en la actualidad.

- La información que se recopiló fue posible no solo en los adultos mayores como se tenía previsto sino también en los jóvenes, que a pesar de presentar cierto tipo de imprevistos aportaron conocimientos.

4.1.- Recomendaciones

- Crear medios de información, que difunda la existencia de valores y tradiciones de nuestra cultura.
- Concientizar con proyectos, charlas, demostraciones, para que la población sepa la importancia que tienen los valores en la conservación de nuestras raíces.
- Difundir información en medios escritos u orales a los jóvenes, para que así se preserven en las futuras generaciones.

V PROPUESTA

5.1 Título de la propuesta

“Recetario gastronómico, para el resalte de los sabores y preparaciones tradicionales del barrio San Isidro del Inca, en la ciudad de Quito en la provincia de Pichincha”.

5.2 Justificación

El objetivo de esta propuesta es recopilar todos los sabores tradicionales encontrados en el Barrio San Isidro del Inca, y plasmarlos en un recetario tradicional.

Quito es una ciudad con muchos tesoros culturales y tradicionales, cuentos, leyendas e historias que siguen grabados en la memoria de cada ciudadano que lo habita, con el pasar del tiempo y el cambio de cada generación, esta memoria se ha ido desvalorizando.

San Isidro del Inca es uno de los pocos barrios que aún conserva las costumbres y tradiciones que sus abuelos heredaban a sus familias, pero hoy en día la introducción de nuevos estilos de vida y alimentación produce una desvalorización de estos valores ya mencionados.

Es por eso que es importante actuar ante estos sucesos y seguir transmitiendo estos valores a las nuevas generaciones a través de historia, cultura, tradiciones y costumbres.

5.3 Impacto

El impacto que tendrá esta propuesta es de carácter social y cultural ya que esta información estará abierta para el público en general que le interese conocer más sobre la gastronomía tradicional del barrio San Isidro del Inca, aportando conocimientos de las costumbres y tradiciones de este lugar.

5.4 objetivos

5.4.1 General

Elaborar un recetario de los sabores tradicionales, con la información recopilada para seguir difundiéndolos en los habitantes del Barrio San Isidro del Inca.

5.4.2 Específicos

- Dar a conocer la diversidad gastronómica que tradicionalmente se prepara en San Isidro del Inca.
- Incentivar mediante ferias gastronómicas a que los jóvenes conozcan las costumbres y tradiciones.
- Aportar un documento escrito a la comunidad de San Isidro del Inca.

5.7 Plan de Ejecución

Plan de ejecución 1

ACTIVIDADES	1RA SEMANA	2DA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA
1 Reconocimiento de lugar de preparación de alimentos	X				
2.-Entrega física del recetario	X	X			
3.- Instalación de punto de información del producto	X	X	X	X	X
4.- Retroalimentación			X	X	X
5.- Evaluación de los resultados				X	X
6.-Inspeccion física de la utilización del producto			X	X	X
7.- Análisis y valoración					X

Elaborado por (Ana Rosero)

5.7.1 RECETARIO SAN ISIDRO DEL INCA SABORES TRADICIONALES



“Los Sabores son la memoria
historica del alma de los mo-
mentos de la alegría concebida.
San Isidro me dibuja el lenguaje
único de mis nostalgias con sus
sabores.”



El Cuy asado, lo podemos degustar todos los fines de semana en la calle Los Nogales, en la subida a San Isidro del Inca.

Cuy Asado

con papas en salsa
de pepas de sambo



INGREDIENTES

Para alinear al Cuy:

1 cuy pelado
1 cabeza de ajo
1 rama de cebolla blanca
1 cebolla paitaña mediana
1 cucharada de achiote
½ cucharadita de comino
Sal al gusto

Para la salsa:

½ libra de pepa de sambo
1 rama de cebolla blanca
2 tazas de leche
cilantro
Sal y pimienta al gusto

Para acompañar:

2 libras de papas
5 hojas de lechuga
Maíz tostado

Preparación

Moler o licuar la cebolla blanca, paitaña, ajo, comino, sal.

Adobar con esta preparación el cuy y dejar reposar toda la noche para que se concentre los sabores.

Insertar el cuy en una paila de madera y poner en la brasa.

Para la salsa picar la cebolla

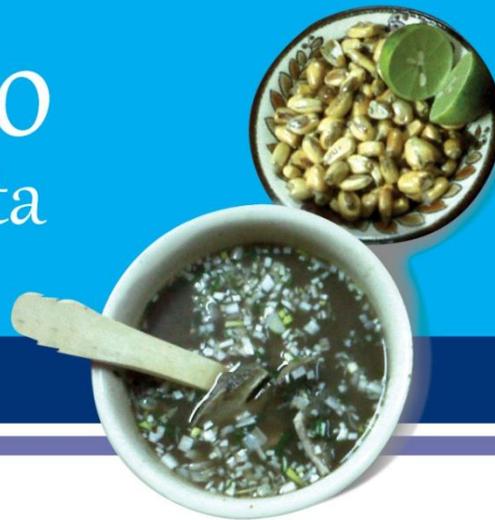
blanca finamente y hacer un refrito con ajo y aceite.

Licuar la pepa del sambo con la leche, añadir al refrito y dejar que hierba. Para finalizar añadir el culantro finamente picado.

Cocinar las papas y servir junto con una hoja de lechuga, y tostado

Se puede añadir un ají sin pepa y licuarlo en la salsa.

Caldo de treinta y uno



INGREDIENTES

Vicera de la vaca
(pansa, cansas y corazón).
5 ramas de cebolla blanca
1 libra Cebolla paitaña
pimiento
2 ramas de apio
oregano
Culantro
8 limones
Tostado

Preparación

Lavar el menudo con sal y limón, en una olla poner a cocinar el menudo junto con la cebolla blanca, paitaña, pimiento y el apio, culantro oregano y sal, picar en brunoise la

cebolla blanca y el culantro para el picadillo.

Servir en un plato de barro, acompañar con limón, y tostado.

Arroz de Cebada



El arroz de cebada es parte importante de mantener las tradiciones, ya que cada lunes las amas de casa tenían la costumbre de preparar esta sopa.

La cebada es una excelente fuente de proteína tiene características importantes como el inositol, evita la rigidez capilar y el colesterol combate la ansiedad y la depresión.

INGREDIENTES

Ingredientes :
½ libra de arroz de cebada
1 libra de costilla
2 libra de papas
2 dientes de ajo
1 rama de cebolla blanca
1 cucharadita de achiote
2 hojas de col
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una olla poner a hervir la cebada y la costilla, cocinar aproximadamente por 40 minutos.

Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, añadir esta preparación al

caldo.

Pelar las papas, partir por la mitad, picar la col en cuadrillos, añadir al caldo.

Poner sal al gusto y dejar cocinar por 20 minutos.



Pinguillero oriundo del Barrio San Isidro del Inca, en las Fiestas de la Virgen del Cisne, celebrado en Septiembre del 2013.

Cauca

Es una preparación donde el principal ingrediente es maíz.



INGREDIENTES

1 libra de maíz
2 libras de papa chola
1 rama de Cebolla blanca
5 litros de agua
1 libra de costilla de res o 1 libra de pollo
2 hojas de col
1 cucharadita de achiote
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación

Calentar agua, poner a remojar el maíz, dejar enfriar y moler.

Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote.

En una olla poner a hervir agua, la costilla, dejar cocinar por 30 minutos.

Pelar las papas y cortarlas por la mitad.

Picar la col cuadros, colocar maíz molido.

Añadir al caldo las papas, el maíz y la col dejar que se cocine.

Locro de Cuy

Esta variedad de locro, que introduce la carne conejo o cuy secado al sol. Esta preparación era muy frecuente en las comunidades mestizas e indígenas de la Sierra ecuatoriana, se atribuye a este locro gran poder nutritivo, razón por la que integraba en la dieta de posparto de las mujeres.



INGREDIENTES

Ingredientes:
1 cuy tierno(3 meses)
2 libras de papa chola
5 litros de agua
1 taza de leche
2 ramas de cebolla blanca
4 onzas de mani
1 cucharadita de achiote
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación

Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, Pelar las papas y cortar en cuadrados pequeños.

Poner a hervir el cuy en una olla con agua, añadir el refrito las papas.

Licuar el maní junto con la leche.

Añadir esta preparación al caldo, agregar sal y comino al gusto.

Se recomienda acompañar con una taja de aguacate.

Colada de Churos



Churos en quichua, caracol pequeño que nace en ríos y arenas de la sierra, hoy en día también se los compra en la costa en las playas del río Chota.

INGREDIENTES

3 libras de Churos
½ libra de harina de haba o arveja
3 libras de papas
1 libra de costilla de cerdo o res
3 ramas de Cebolla blanca
Culantro
Achiote
10 Limones
Una rama de apio
1 zanahoria

Preparación

En un bowl lavar los churos en aguacaliente, colocar en una bandeja los moluscos y dejar a reposar en agua caliente. Hasta que salga la cola.

Luego añadir jugo de limón, sal.

Cortar la cebolla blanca y el culantro en brunoise.

En una olla hervir 5 litros de agua, junto a la costilla de res.

Hacer un refrito de cebolla blanca, paitaña, ajo.

Añadir esta preparación al caldo, poner una rama de apio, zanahoria, y dejar que cocine, pelar las papas y picar en la mitad, poner a cocinar junto al caldo, en una taza de agua disolver la harina y dejar cocinar, agregar sal al gusto.

Se puede acompañar con tostado, y limón.



El señor Lincango, pertenece a la Asociación Magolita de la Magdalena, es oriundo del barrio San Isidro del Inca, uno de los clásicos poncheros que luchan por mantener viva una tradición.

Ponche

INGREDIENTES

3 litro de leche
15 yemas de huevos
Azúcar al gusto
2 onzas de canela
2 onzas de clavo de olor
2 onzas pimienta de olor
Ecensia de vainilla
Ron es opcional



Preparación

Poner a hervir dos litros de leche. En otro recipiente hervir un litro más junto con las especias, dejar reposar por 5 minutos para que suelten el aroma.

Verter esta preparación

en los dos litros de leche, poner la vainilla y reposar.

Batir el medio litro de leche junto con las yemas, juntar las preparaciones y batir inmediatamente por 15 minutos con una cuchara de madera.

Cuajada

INGREDIENTES

2 litros de Leche
Pastilla para cuajar

Preparación:

Disolver en la leche tibia 1/8 de la pastilla para cuajo dejar enfriar y servir.

Calostrá
Ingredientes :

Leche de los primeros 8 días de parir la vaca
Hierbas dulces
2 onzas Canela
2 onzas Pimienta dulce
Panela al gusto

Preparación

Disolver la pastilla en el litro de leche.

Esperar que cuaje y servir.



Champús



INGREDIENTES

12 tazas de agua
500g de maíz quebrado
1 panela
6 naranjillas
1 piña pelada
6 clavos de olor
5 astillas de canela
5 hojas de naranja

Preparación

Cocine el maíz en el agua a fuego medio por una hora aproximadamente.

Cuando este tierno, sacar una taza de maíz y moler, luego volver a añadir esta masa a la preparación

y cocinara fuego mínimo.

Licuar las naranjillas y colar el jugo, mesclar con la panela, canela, hojas de naranjo clavo de olor y añadir al maíz, mezclar y dejar cocinar por 30 minutos.

Añadir piña picada.

Chicha de Jora

INGREDIENTES

Jora
Especies dulces (canela, clavo de olor, pimienta dulce).
Hierbas dulces (cedron, hierba luisa, hoja de naranja).
Panela



Preparación

Remojar el maíz por 7 días, dejar secar y moler, calentar agua para la preparación de la chicha, añadir la jora, mesclar, dejar reposar el producto para que se fermente por 2

días aproximadamente.

Cernir, y cocinar este líquido.

En una olla aparte cocinar en agua las especias dulces y hier-

bas dulces con la panela.

Dejar enfriar y mesclar con la jora cocinada.

Dejar reposar hasta que tome la fermentación deseada.

Hucho

Es una bebida típico de la región sierra central, del Ecuador. Tradicionalmente se prepara en los meses de marzo o abril ya que es una fruta de temporada , se sirve como postre después de comer la fanesca.



INGREDIENTES

2 libras de capulíes
10 duraznos
1 onza de Canela
1 onza Pimienta dulce

Preparación

Pelar los duraznos y cocinarlos alrededor de 30 minutos. la, pimienta dulce, dejar hervir por 330 minutos.

Servir caliente.

Añadir los capulíes, cane-

Chahuarmisque

INGREDIENTES

Jora
Especias dulces
(canela, clavo de olor,
pimienta dulce).
Hierbas dulces
(cedron, hierba luisa,
hoja de naranja).
Panela

Preparación

Poner a hervir el jugo de la cabuya, con la canela, panela, clavo de olor, pimienta dulce, y el trigo partido hasta que se cocine.

Servir frio o caliente.

5.8 Recursos

5.8.1 Materiales

Material	Unidad	Cantidad
Equipos	Cámara fotográfica	1
	Computadora	1
	Impresora	1
Suministros	Papel especial	50 hojas
	Tinta para imprimir	1

Materiales 2

Elaborado (Ana Rosero)

5.8.2 Económicos

MATERIAL	UNIDAD	CANT	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
TALENTO HUMANO	Diseñador	1	150,00	150,00
SUMINISTROS	Papel especial	100	0,20	20,00
	Tinta para imprimir	1	12,00	30,00
TRANSPORTE	Movilización		100,00	100,00
	Total:			300,00

Recursos económicos 3

5.8.3 Talento Humano

En la presente propuesta se trabajó con las siguientes personas.

Autora: Ana Beatriz Rosero Yasig

Director de tesis: Lic. Henry Proaño

Diseñador: Edison Páez

VI. REFERENCIAS

- Guillermo Tufiño, (2011) Memoria e Historia de San Isidro del Inca.
- Mary J. Weismantel, (1994) Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos.
- Carlos Gallardo, (2011) Fiestas y Sabores del Ecuador.
- Julio Pazos Barrera, (2008) El Sabor de la Memoria, Historia de la cocina Quiteña.
- Margarita Garrido, (2001) historia de América Andina.
- Luis Fernando Botero, (1991) Compadres y Priestes.

- **Historia de San Isidro del Inca Consultado el día 13 de noviembre del 2012 disponible en:**

<http://www.youtube.com/watch?v=PUtaEAHcuz0>

- **Historia de San Isidro del Inca consultado el día 13 de noviembre del 2012 disponible en :**

<http://www.ultimasnoticias.ec/noticias/5180-san-isidro-el-inca.htm>

<http://sanisidrodelinca.wordpress.com/2010/10/13/conozcamos-nuestra-parroquia/>

- **Comida chatarra consultado el día 5 de mayo del 2013**

disponible en:

<http://www.vivirsalud.com/2010/10/04/que-es-la-comida-chatarra>

- **Champús y su preparación consultado el 8 de mayo del 2013 disponible en:**

<http://www.mira.ec/paginas/novedades/Noviembre07/NFerdiado02.aspx>

Anexos

Fotografías de San Isidro del Inca



Iglesia Antigua

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Nueva Iglesia de San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Parque y áreas verdes de San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Escuela Pedro Luis Calero, Unidad educativa de gran importancia en el barrio

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Cementerio de San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



El apellido Quilachamin nativo del barrio San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Oficinas de la iglesia de San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Adulta mayor de San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Cooperativa Reino de Quito, medio de transportes muy importante en el barrio

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Misa de bendición por el padre José Cadena



(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)



Vendedor de ponche, oriundo de San Isidro del Inca

(Fuente Ana Rosero)

Elaborado (Ana Rosero)

Apéndice A: definición del tema

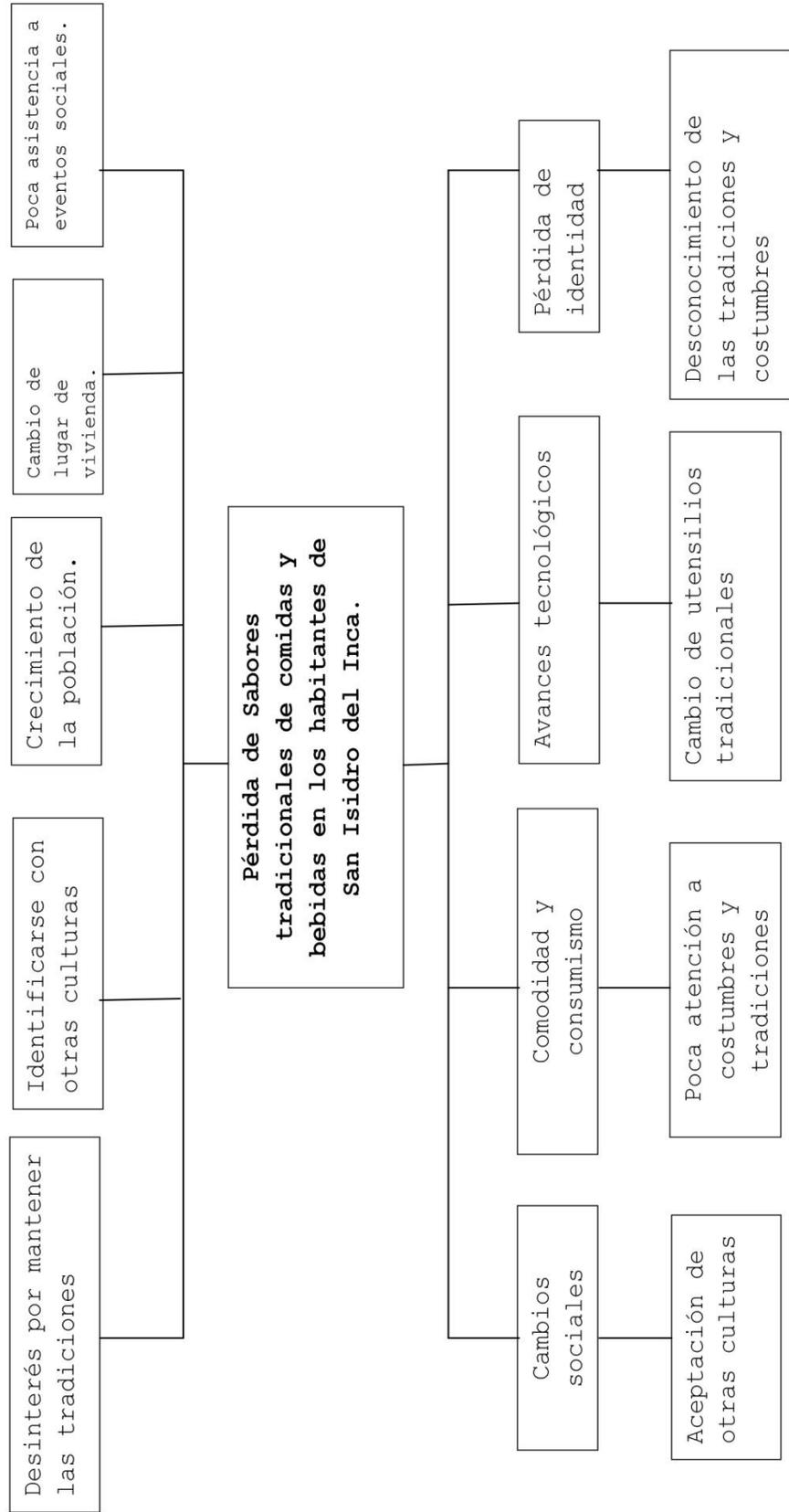
Cuadro de problemas

indicadores	Causas	Efectos
<ul style="list-style-type: none">• Crecimiento de la población.• Pérdida de identidad.• Perdida de tradiciones en las nuevas generaciones• Poco interés en conservar tradiciones.	<ul style="list-style-type: none">• Cambios sociales contemporáneos.• Migración de nuevas familias.• Comodidad y consumismo.• Avances tecnológicos.	<ul style="list-style-type: none">• Aceptación de otras culturas.• poca atención a costumbres y tradiciones.• Cambio de utensilios tradicionales .• Preparación y cocción de alimentos cambien.

Presentación del tema:

“LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN, PARA RECORDAR LOS SABORES TRADICIONALES EN LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO SAN ISIDRO DEL INCA EN LA CIUDAD DE QUITO” .

Apéndice B



Apéndice

APENDICE C



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE TURISMO Y HOTELERÍA

"ITHI"

Encuesta

Esta encuesta tiene como objetivo obtener información sobre los cambios en la cultura gastronómica de San Isidro del Inca, los datos que se brinde serán manejados con absoluta reserva.

Sexo:

Edad:

Marque con una X

1. ¿Recuerda usted la preparación de alimentos realizada por sus abuelas?

Si

no

Comente.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué utensilios de cocina recuerda usted que se usaba para preparar estos alimentos?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Considera usted que ha cambiado la preparación de los platos tradicionales de San Isidro del Inca?

Si

no

¿Por
qué?.....
.....
.....
.....

4. ¿Enumere que comidas tradicionales se preparan en su hogar?.....

.....
.....

5. ¿Enumere que bebidas tradicionales se preparan en su hogar?.....

.....
.....
.....

6. ¿Con que frecuencia los prepara?

Siempre rara vez nunca

7. ¿Qué factor considera usted que afecta a la perdida de elaboración de platos típicos en el barrio San Isidro del Inca?

Tecnológico factor Social

Otras costumbres

Apéndice D



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE TURISMO Y HOTELERÍA

"ITHI"

Entrevista Estructurada

Fecha:

Entrevistador:

Entrevistado:

1. ¿En el transcurso de su estancia en San Isidro del Inca, q cambios ha observado en la cultura gastronómica tradicional?
2. ¿Utiliza actualmente técnicas ancestrales en la preparación de sus comidas?
3. ¿Qué factores cree usted que ha provocado cambios en la cultura gastronómica?
4. ¿Cómo cree usted que se puede conservar?