



UNIVERSIDAD

UDET

Sabores Ancestrales. El renacer gastronómico de Pedro Moncayo

Xavier Esteban Páez Coello
Lourdes Elena Monge Amores
Wilson Teodomiro Salas Álvarez

TÍTULO DE LA OBRA

Sabores ancestrales. El renacer gastronómico de Pedro Moncayo.

EDITOR

Ing. Eduardo Lascano L.

AUTORES

Lic. Xavier Esteban Páez Coello Mg.

Ing. Lourdes Elena Monge Amores, Mg.

Dr. Wilson Salas Álvarez, PhD.

REVISIÓN EVALUACIÓN PARES

Mg. Digna Elizabeth Sánchez Trávez

Mg. Sánchez Ramírez Verónica Beatriz

© COPY 2024

1RA. EDICIÓN

Tiraje: 100 ejemplares

ISBN IMPRESO: 978-9942-929-22-8

ISBN DIGITAL: 978-9942-929-23-5

No. de Registro de derecho de Autor SENADI:

EDICIÓN - IMPRESIÓN

Edicumbre Editorial Corporativa

Av. Alonso de Angulo Oe6-59

Telf.: 098 385 5681

E-mail:edicumbreeditorial@hotmail.com

Diseño Portada

MSc. Xavier Páez Coello- MSc. Nataly Cáceres Santacruz

Diseño Interior

Edicumbre Editorial Corporativa

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo por escrito del Editor.



UNIVERSIDAD DE ESPECIALIDADES TURÍSTICAS “UDET”

RESOLUCIÓN DE RECTORADO DE LA UDET

Quito DM. A 3 de enero de 2024

CONSIDERANDO.

- Que, el Sr. Lcdo. Xavier Esteban Páez Coello, Mg. La Sra. Ing. Lourdes Elena Monge Amores Mg, Dr. Wilson Salas Álvarez, PhD. han desempeñado importantes funciones como profesores de la Universidad de Especialidades Turísticas “UDET”
- Que, en el desempeño de sus actividades académicas han demostrado un alto nivel de conocimientos, eficiencia, excelentes métodos pedagógicos y el nexo hacia sus estudiantes, constituyéndose en docentes e investigadores estimados y respetados en el campo académico de nuestra Universidad, propiciado el desarrollo y fortalecimiento de la “UDET”
- Que, la Ley Orgánica de educación superior LOES prevé en las instituciones de Educación Superior deben incentivar a sus docentes investigadores en la generación de obras de carácter científico relevante para el desempeño de sus actividades, y por ende este Rectorado apoya a los docentes y profesionales administrativos para que desarrollen y publiquen obras en el contexto de su gestión académica.
- Que, la “UDET” ha presentado los informes técnicos favorables (avales de pares) para que se impulse el desarrollo investigativo, la elaboración del contenido y la publicación de la obra: **“SABORES ANCESTRALES: EL RENACER GASTRONÓMICO DE PEDRO MONCAYO, alimentación nutritiva con productos**

tradicionales. la cual puede convertirse en un aporte para la comunidad universitaria.

Por tanto, el Rectorado de conformidad con el art. 48 de la Ley Orgánica de Educación Superior y en concordancia con el art. 101 del Estatuto de la Universidad de Especialidades Turísticas “UDET”

RESUELVE:

1.- Auspiciar y conceder el aval académico de la Universidad de Especialidades Turísticas “UDET” en favor de la investigación, desarrollo y publicación de la obra: **“SABORES ANCESTRALES: EL RENACER GASTRONÓMICO DE PEDRO MONCAYO, alimentación nutritiva con productos tradicionales.** cuya autoría le corresponde a Lcdo. Xavier Esteban Páez Coello, Mg. La Sra. Ing. Lourdes Elena Monge Amores Mg, Dr. Wilson Salas Álvarez, PhD.

2.- Comuníquese a las diferentes unidades académicas y administrativas para los fines legales pertinentes.

Dado en la ciudad de Quito distrito metropolitano, provincia de Pichincha, República del Ecuador, el día 3 de enero de dos mil veinte y cuatro



Dr. Wilson Salas Álvarez, PhD.

RECTOR



UNIVERSIDAD DE ESPECIALIDADES TURÍSTICAS “UDET”

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

REVISIÓN EXTERNO DE EVALUADORES DE PARES ACADÉMICOS

Fecha recibida: 04 de diciembre de 2022	Fecha entrega: 11 de diciembre de 2023
--	---

Nombre y apellidos del evaluador: Digna Elizabeth Sánchez Trávez

Grado académico: Máster en Planificación del Turismo y Salud

Institución donde labora: Instituto Tecnológico Superior Tsáchilas

Cargo o función que desempeña: Coordinadora de Carrera

Título del libro: “SABORES ANCESTRALES: EL RENACER GASTRONÓMICO DE PEDRO MONCAYO, Alimentación nutritiva con productos tradicionales.

Capítulo/s del libro.	
Libro completo.	X

1.- REVISIÓN GENERAL

Criterio	Mal	Regular	Bien	Excelente
1. El título es adecuado				x
2. El tema es de actualidad y aporta a la disciplina que aborda.			X	
3. El análisis teórico es actualizado (más del 50% de las referencias son de los últimos cinco años)			X	
4. Está bien fundamentada la teoría incluida en el libro		X		
5. Se evidencia objetividad en los temas tratados			X	

6. Aborda las corrientes principales de la ciencia específica			X	
7. Los datos abordados en el libro se encuentran validados por métodos que lo fundamentan.			X	
8. La redacción y ortografía son buenas.			X	
9. Existe relación entre el título y los aspectos abordados en el libro.			X	
10. Los cuadros, tablas y figuras tienen buena calidad.		X		

2.- COMENTARIOS ADICIONALES.

Comente los siguientes elementos relacionados con el libro.

- a) **Actualidad e importancia del libro.**
- b) **Aporte al estudio de la ciencia específica que trata.**
- c) **Objetividad de la información presentada**
- d) **Actualidad de las citas y referencias bibliográficas.**
- e) **Validez de los datos incluidos en el libro.**

La redacción del texto es adecuada y coherente con el título declarado. Se evidencia dominio del tema por parte de los autores en los temas referidos al turismo y otros afines, como el gastronómico. Este elemento constituye el aporte fundamental del libro, al resaltar la importancia de la gastronomía como saber tradicional.

Se reconoce en la escritura de los capítulos la objetividad y el lenguaje claro, este elemento permite a los lectores un completo entendimiento del tema tratado, de por sí complejo, al ser el turismo un elemento en el que intervienen diferentes aristas. De igual forma esta revisora sugiere una nueva revisión de estilo y en algunos casos la ortografía.

Las fuentes citadas son adecuadas y con un elevado grado de actualidad, sin embargo, es necesario revisar la bibliografía actualizando a los últimos años.

La calidad científica y metodológica del libro está acorde con los requerimientos actuales, en él se evidencia la experticia de los autores y la experiencia práctica en los elementos tratados.

La información ofrecida ha sido recopilada minuciosamente por los autores, elemento a destacar ya que no solo otorga carácter metodológico sino, además, práctico. Este elemento valida la propuesta a que sea considerado para la docencia de pre y post grado, una vez que se realicen los arreglos sugeridos.

3.- INDICACIONES Y SUGERENCIAS A LOS AUTORES QUE CONSIDERE NECESARIOS PARA MEJORAR LA OBRA.

Finalmente marque con una X su criterio general sobre la obra analizada

Publicar sin modificaciones	
Publicar con modificaciones menores	X
No publicar	





**UNIVERSIDAD DE ESPECIALIDADES TURÍSTICAS “UDET”
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y PRODUCCIÓN CIENTÍFICA**

REVISIÓN EXTERNO DE EVALUADORES DE PARES ACADÉMICOS

Fecha recibida. 7 de diciembre de 2023	Fecha entrega. 21 de diciembre de 2023
---	---

Nombre y apellidos del evaluador: Sánchez Ramírez Verónica Beatriz

Grado académico: Cuarto Nivel

Institución donde labora: Sánchez Ramírez Verónica Beatriz

Cargo o función que desempeña: Vicerrectora

Título del libro: “SABORES ANCESTRALES: EL RENACER GASTRONÓMICO DE PEDRO MONCAYO”, Alimentación nutritiva con productos tradicionales

Capítulo/s del libro.	
Libro completo.	x

1.- REVISIÓN GENERAL

Criterio	Mal	Regular	Bien	Excelente
1. El título es adecuado				x
2. El tema es de actualidad y aporta a la disciplina que aborda.			X	
3. El análisis teórico es actualizado (más del 50% de las referencias son de los últimos cinco años)			X	
4. Está bien fundamentada la teoría incluida en el libro			X	
5. Se evidencia objetividad en los temas tratados			X	
6. Aborda las corrientes principales de la ciencia específica			X	

7. Los datos abordados en el libro se encuentran validados por métodos que lo fundamentan.			X	
8. La redacción y ortografía son buenas.		X	X	
9. Existe relación entre el título y los aspectos abordados en el libro.			X	
10. Los cuadros, tablas y figuras tienen buena calidad.		X	X	

2.- COMENTARIOS ADICIONALES.

Comente los siguientes elementos relacionados con el libro.

- f) Actualidad e importancia del libro.
- g) Aporte al estudio de la ciencia específica que trata.
- h) Objetividad de la información presentada
- i) Actualidad de las citas y referencias bibliográficas.
- j) Validez de los datos incluidos en el libro.

La redacción del texto es clara y guarda directa relación con el título del libro. El tema se aborda con solidez en los argumentos, en la información y datos correspondientes. Se evidencia el aporte fundamental del libro, al resaltar la importancia de la difusión de los saberes ancestrales y la cultura de la localidad.

Los capítulos demuestran objetividad, coherencia, claridad, aspectos que facilitan la comprensión, análisis y disfrute del texto elaborado a pesar la complejidad de la naturaleza misma de los temas (gastronomía, Turismo, cultura, ancestralidad). De cualquier modo, se sugiere una nueva revisión a aspectos relacionados con la calidad de las cuadros, tablas y figuras en algunos casos.

Las fuentes citadas son pertinentes sin embargo se sugiere, revisar la actualidad de la bibliografía en los casos que lo ameriten.

La calidad científica y metodológica del libro se ajusta a los requerimientos actuales, se evidencia dominio, conocimiento y la experiencia de autores la temática abordada.

La información expuesta en el texto ha sido recabada detalladamente por los autores, lo que amerita un reconocimiento esta labor, tanto por el

aporte metodológico como práctico. Por tanto, se valida la propuesta para que sea considerado en las actividades de docencia de pre y post grado, luego de que se realicen las correcciones sugeridas.

3.- INDICACIONES Y SUGERENCIAS A LOS AUTORES QUE CONSIDERE NECESARIOS PARA MEJORAR LA OBRA.

Finalmente marque con una X su criterio general sobre la obra analizada.

Publicar sin modificaciones	
Publicar con modificaciones menores	X
No publicar	



VERONICA BEATRIZ
SANCHEZ RAMIREZ

Sánchez Ramírez Verónica Beatriz

Dedicatoria

Sabores ancestrales. El renacer gastronómico de Pedro Moncayo es un tributo a la riqueza de los sabores ancestrales de esa maravillosa tierra.

Dedicamos estas páginas a la memoria de aquellos que, con sus manos hábiles y corazones generosos, han transmitido de generación en generación las tradiciones culinarias que hoy celebramos. A los cocineros apasionados, a las abuelas y abuelos que llenaron nuestros hogares con aromas memorables, y a todos aquellos que han contribuido a preservar la identidad gastronómica de este encantador cantón.

Que este libro sea un pequeño homenaje a la historia que yace en cada receta, a la tierra que nutre nuestras mesas y a la comunidad que ha tejido la intrincada red de sabores que nos define. A todos los amantes de la cocina, que encuentren inspiración y conexión con la herencia culinaria que perdura en cada bocado.

Con gratitud y respeto,
Los autores.

Agradecimiento

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la comunidad del cantón Pedro Moncayo por compartir con nosotros sus tesoros culinarios ancestrales. Este documento se convierte en un tributo a la riqueza de su gastronomía y a la historia que ha sido transmitida de generación en generación. A través de estas páginas, celebramos la tradición y la herencia culinaria que ha dado forma a la identidad de esta región. Agradecemos a todos los que contribuyeron con sus recetas, historias y conocimientos, permitiéndonos preservar y compartir este valioso patrimonio gastronómico.

La alimentación alternativa ancestral nos va a dar mejores alternativas que por supuesto son más saludables para todos nosotros; la gastronomía que viene de nuestros antepasados, donde todos los productos consumidos eran producidos dentro de región de manera natural, sin químicos, sin contaminantes, la gente tenía sus propios huertos, con cosecha abundante, por eso con el fin de recuperar esa cultura escondida que nos han dejado nuestros ancestros, nuestros mayores presentan en este libro una serie de recetas que hemos ido recuperando a través de las diferentes entrevistas y encuentros que hemos tenido con los adultos mayores de las diferentes comunidades. En este libro el lector encontrará el resultado de las investigaciones realizadas por los docentes de la Universidad de Especialidades Turísticas, centrados en el rescate

de los sabores y la gastronomía del cantón, las tradiciones ancestrales y los productos locales de cada una de las parroquias del Cantón. Fruto de este trabajo se recopiló una variedad de recetas de cocina que reflejan la enorme diversidad gastronómica de las tradiciones de estas comunidades indígenas, descendientes de los primeros pobladores de las comunidades Cayambe-Caranquis.

Índice

Dedicatoria	11
Agradecimiento	12
Presentación	18
Introducción.....	20
Capítulo I. Antecedentes históricos del cantón Pedro Moncayo .	24
Cantón Pedro Moncayo.....	24
1.1. Antecedentes.....	24
1.2. Orígenes	26
1.3. Jurisdicción	28
1.4. Ley de creación o fundación	28
1.5. División política y administrativa.....	30
1.6. Ubicación geográfica.....	30
1.7. Topografía y uso de la tierra	31
1.8. Altitud.....	31
1.9. Temperatura	31
1.10. Población	32
1.11. Límites	36
1.12. Símbolos cívicos de la parroquia.....	37
1.13. Aspectos económicos	40
Capítulo II. Fundamentos y principios gastronómicos.....	44
Gastronomía ancestral del cantón Pedro Moncayo	44
2.1 Fundamentación	44
2.2. Características gastronómicas	47
2.2.1 Parroquia Malchinguí.....	47

2.2.2 Parroquia Tocachi	48
2.2.3 Parroquia de Tupigachi.....	49
2.2.4 Parroquia La Esperanza	49
2.2.5 Parroquia Tabacundo	50
2.3 Componentes nutricionales.....	51
2.6 Patrimonio alimentario	62
2.7 La soberanía alimentaria.....	63
2.8 Elementos para una buena práctica en la manipulación de los alimentos (BPMA)	64
2.9 Caracterización de las buenas prácticas en la manipulación de alimentos.	67
2.9.1 Manos y Piel.....	68
2.9.2 Nariz, boca y oídos.....	69
2.9.3 Cortes y Heridas.....	71
2.9.4 Vestimenta	73
Capítulo III. Recetas tradicionales del cantón Pedro Moncayo ...	79
Panes dulces y acompañantes.....	79
3.1 Pan en hojas de Santa María.....	79
3.2 Sarza de pepa de sambo	80
3.3 Ají criollo	80
3.4 Mashua	82
3.5 Ocas	83
3.6 Pan de maíz.....	84
3.7 Tamal de dulce	85
3.8 Tajada de zapallo.....	86

3.9 Catzo dorado	87
3.10 Musguitas	88
3.11 Chaquiyaku, tostado flaco, o choclo cancha	89
3.12 Tostado de tiesto	90
3.13 Habas calpo	91
Sopas y coladas	93
3.14 Colada de maíz Cao	93
3.15 Uchujacu	94
3.16 Caldo de bolas chicas	95
3.17 Sango de maíz dulce	96
3.18 Sango de maíz de sal	97
3.19 Sopa de arroz de cebada	98
3.20 Arroz de cebada de dulce	99
3.21 Morocho sazonado.....	100
3.22 Morocho dulce	101
3.23 Morocho de sal	102
Platos fuertes	104
3.24 Cariucho de lenteja	104
3.25 Arroz de trigo	105
3.26 Cariucho de arveja	106
3.27 Cariucho de frejol.....	106
3.28 Chuchuca de sal	108
3.29 Cauca con pollo	109
3.30 Morcilla	110
3.31 Morcilla asada.....	111

Bebidas y dulces	113
3.32 Mishqui	113
3.33 Guarango.....	114
3.34 Arroz de trigo con leche	115
3.35 Chicha de Jora.....	116
3.36 Mojicones.....	117
3.37 Empanadas rellenas de dulce de sambo.....	118
3.38 Sambo de dulce	119
3.39 Dulce de sambo	120
3.40 Empanadas de carne de dulce.....	121
3.41 Chuchuca de dulce	122
Capítulo IV. Fiestas tradicionales	124
4.1 Calendario de fiestas tradicionales cantón Pedro Moncayo	124
4.1.1 Tradiciones sobre la virgen de la Natividad	125
4.1.2 Tradición sobre Santa Mariana de Jesús.....	126
Glosario.....	130
Bibliografía	134

Presentación

"Sabores Ancestrales: El Renacer Gastronómico de Pedro Moncayo" es un apasionante viaje culinario que nos sumerge en las ricas tradiciones gastronómicas de este encantador cantón. A través de estas páginas, exploraremos las recetas que han perdurado a lo largo de generaciones, conectando con la esencia misma de la historia y la identidad de la región.

Descubriremos cómo el rescate gastronómico en Pedro Moncayo no solo implica la preservación de recetas del pasado, sino también la revitalización de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias olvidadas. Desde las cocinas de las abuelas hasta los mercados locales, este libro ofrece una mirada única y sabrosa a la manera en que la comunidad ha abrazado sus raíces culinarias.

Sabores ancestrales: El renacer gastronómico de Pedro Moncayo, no solo satisface el apetito, sino que también invita a reflexionar sobre la importancia de preservar la herencia culinaria en un mundo cada vez más globalizado. En estas páginas, descubriremos cómo este rescate gastronómico no solo implica la preservación de recetas del pasado, sino también la revitalización de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias olvidadas. Prepárate para saborear el pasado mientras se construye el futuro gastronómico de Pedro Moncayo.

Sumérgete en estas páginas y déjate llevar por los aromas, texturas y colores que dan vida a la auténtica cocina de este rincón especial. Prepárate para un festín sensorial que celebra la continuidad de las tradiciones, el respeto por los ingredientes locales y el renacer de una comunidad a través de sus sabores ancestrales. ¡Buen provecho!

Introducción

Estamos comenzando a conocer de qué se trata la cocina ancestral, la recuperación de alimentos, y el cómo preparar muchos de estos alimentos que en muchas ocasiones no los conocemos, pero que tiene unas capacidades nutricionales impresionantes. Iniciamos un viaje para recuperar estos alimentos; lo que hemos plasmado en estas páginas es sobre la soberanía alimentaria; entender está como lo mío, lo propio, como lo que yo hago, como en lo que yo me pueden empoderar; Este libro es una maravillosa oportunidad para realizar un viaje gastronómico por las parroquias del Cantón Pedro Moncayo, descubriendo sorprendentes recetas llenas de tradición y sabor ancestral.

Este libro recopila tradiciones ancestrales de la gastronomía de un hermoso Cantón de la provincia de Pichincha, una región llena de historia y belleza, cargada de contrastes. Con esta investigación, el Gobierno Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo y la UDET, continúan aportando al rescate de las culturas ancestrales de nuestro país mediante la divulgación de sus tradiciones gastronómicas, contribuyendo al desarrollo de economías circulares, de emprendimientos culinarios, así como a la incorporación de tecnologías de punta para la conservación de alimentos, facilitando también el análisis y la actualización de políticas públicas que apuesten por la soberanía alimentaria del Ecuador.

Acorde con las políticas estatales de la República de Ecuador, es decir, a las de la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES), los objetivos abordados son:

Objetivo 2, sobre “Afirmar la interculturalidad y la plurinacionalidad, revalorizando las identidades diversas”, en las políticas:

2.3 Promover el rescate, reconocimiento y protección del patrimonio cultural tangible e intangible, saberes ancestrales, cosmovisiones y dinámicas culturales.

2.5 Garantizar la preservación de las lenguas tradicionales, el multilingüismo y el mantenimiento de los sistemas educativos interculturales y de conocimientos diversos.

2.6 Proteger los territorios ancestrales y el patrimonio intangible, fortalecer las organizaciones comunitarias, la visión de autodesarrollo y la sostenibilidad de los recursos, y proteger la vida y la autodeterminación de las personas indígenas en estado de aislamiento voluntario.

Objetivo 6. sobre “Desarrollar la capacidad productiva y el medio ambiente para lograr la soberanía alimentaria y el bienestar”, en políticas:

6.2 Promover la producción adecuada y saludable de alimentos, así como la existencia y el acceso a mercados y sistemas de producción alternativos, que ayuden a satisfacer las necesidades

nacionales, respetando las formas locales de producción locales y culturalmente apropiadas.

6.4 Fortalecer la organización, vinculación y participación de los agricultores y familias campesinas en el mercado de abastecimiento de alimentos.

Teniendo en cuenta estas metas, políticas y objetivos, vemos la intención de las autoridades de reflejar el potencial de la gastronomía y los conocimientos ancestrales como impulsores del desarrollo sostenible en el país e identificar estrategias para restaurar estos conocimientos con base en la sostenibilidad.

En este contexto, el propósito de este documento es contribuir a la preservación de la identidad cultural gastronómica del cantón Pedro Moncayo e identificar los productos alimenticios más destacados de la región. Reviviendo el valor del arte culinario ancestral, a través de un inventario completo de platos elaborados con técnicas y utensilios tradicionales, manteniendo altas pautas de higiene, manipulación y presentación de los alimentos, por parte de los docentes investigadores miembros de este proyecto.

Capítulo I



Antecedentes históricos
del cantón
Pedro Moncayo

Cantón Pedro Moncayo

1.1. Antecedentes

El cantón Pedro Moncayo está ubicado al norte de la provincia de Pichincha. A partir de la década de 1970, se han producido notables transformaciones en el sistema territorial de la parroquia de Tabacundo en lo que respecta a las actividades llevadas a cabo en las áreas rurales.

Tiene una gran diversidad turística, pues posee bellas y encantadoras lagunas como las de Mojanda, y a su vez siendo la “Capital mundial de la rosa”, cuenta con una de las grandes maravillas de la época preincaica: el parque arqueológico de Cochasqui. La zona arqueológica cuenta con quince pirámides truncas, de las cuales nueve de ellas poseen rampas. Así mismo, se puede destacar como recursos relevantes, la iglesia matriz y museo de Mama Naty (Virgen de la Natividad), que juntamente con sus fiestas tradicionales, sobre todo las relacionadas con el inti Raymi, como son San Pedro y San Pablo, -fiesta de la cosecha- se conforman como elementos identitarios fundamentales del lugar.

El cantón de manera general basa su desarrollo local en el sistema de diversos cultivos de ciclos cortos, donde predominan los cereales, las legumbres y hortalizas. Además, se realizan actividades pecuarias y la producción de flores. También se pueden encontrar algunas iniciativas relacionadas con la producción

artesanal. Actualmente, el Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) ha registrado alrededor de 68 proyectos de este tipo.

Es importante mencionar que la agricultura tradicional ya no desempeña un papel central en la economía, sin embargo, las actividades se han diversificado como resultado de la búsqueda de alternativas motivadas por la globalización. Esto ha dado lugar a cambios en las dinámicas económicas, políticas, sociales y culturales, lo que ha generado transformaciones en las habilidades y actitudes que también influyen en el desarrollo local.

Los cambios culturales y económicos experimentados en esta zona han dado lugar a fenómenos complejos de desvinculación. Uno de estos fenómenos es la pérdida de apego a las tradiciones y a la comida ancestral, debido a la separación de los agricultores de sus tierras, lo cual se relaciona con el aumento de los niveles de plusvalía en estas tierras y la modificación de las prácticas de producción. Anteriormente, se cultivaban productos principalmente para el consumo propio, y el excedente se destinaba a la venta, pero ahora, al involucrarse en empleos asalariados, se ha forzado a los campesinos a abandonar sus tierras y actividades productivas. Además, se ha observado una escasez de sistemas de riego. También se ha registrado un aumento significativo en la migración de la población, lo que ha alterado la cultura y las tradiciones locales, generando cambios significativos en los patrones de consumo, degradación del entorno natural y efectos

negativos en la salud de la población debido a la contaminación ambiental causada por las empresas florícolas.

1.2. Orígenes

El Cantón Pedro Moncayo, nombrado así en honor de don Pedro Moncayo, Notable diplomático y abogado nacido en la ciudad de Ibarra el 29 de junio de 1807, hijo del Dr. Tomás Moncayo Navarrete y de la Sra. María Esparza Páez. Es una de las personas que con mayor determinación e inteligencia se ha dedicado a estudiar la difícil cuestión de los límites del Ecuador, difícil, por los diversos recursos en juego entre ambas naciones, reveló los derechos indiscutibles del Ecuador en su verdadero significado. En este sentido, el Dr. Moncayo tenía el más amplio conocimiento y escribió varias obras al respecto sobre un tema tan controvertido; y las escribió poco después de representar explícitamente al Ecuador como secretario de Estado ante el gobierno peruano, y con quien tuvo la misión de resolver el problema pendiente de límites (Camilo Destruge. - Álbum biográfico ecuatoriano), volumen II, pág. 212).

Tabacundo es la cabecera cantonal de Pedro Moncayo, y la etimología y origen de su nombre tiene una historia tan antigua como la propia localidad. Aunque existen registros de Tabacundo en el libro escrito por Mariano de la Guerra en 1808, titulado *Las relaciones históricas geográficas de la audiencia de Quito*, en el cual, se menciona a este lugar como uno de los pueblos del Mojanda, los datos más fiables se remontan a 1534. En ese año,

los cronistas españoles, después de fundar Quito, comenzaron a repartir tierras y mencionaron a Tabacundo en sus registros como un caserío indígena que ya existía desde hace cientos de años. Sin embargo, estos cronistas identificaron el lugar como "Taguacundo". Este sitio era de gran importancia para la región desde tiempos antiguos, y el término "Taguacundo" guarda similitudes con la palabra "Tahuantinsuyo," que significa "las cuatro regiones que se integran." Por lo tanto, se especula que "Taguacundo" podría tener un significado similar, relacionado con "las cuatro direcciones" o puntos cardinales. Otras variantes como "Taguajunto" o "Taguacundo" podrían tener un significado similar.

A pesar de la falta de precisión en el origen del nombre, algunos autores sugieren que "Tabacundo" proviene de dos palabras quechuas: "Taba," que significa "pueblo," y "Cundo," que significa "anciano." Esto podría sugerir que Tabacundo fue un asentamiento habitado por una considerable cantidad de ancianos o tal vez un lugar extremadamente antiguo, incluso para los pobladores primitivos de la zona. De igual manera, hay otra teoría que el nombre proviene de un legendario soldado español llamado Alonso de Tabacundo, quizás el primero en tener contacto con los indígenas de la comarca, lo cierto es que producto del mestizaje entre creencias y tradiciones, la parroquia empezó a ser conocida por su nombre eclesiástico de San Juan Bautista de Tabacundo y que en el libro "La cofradía de las almas del purgatorio" de

González Acero, que corresponde a los años de 1695 a 1735 lo mencionan de tal manera.

1.3. Jurisdicción



Figura 1. Mapa cantonal Pedro Moncayo.

Fuente: IEE, 2013, con información básica del IGM.

Dentro de su jurisdicción se incluyeron cinco comunidades: La Esperanza, Malchinguí, Tabacundo (urbana), Tocachi y Tupigachi.

1.4. Ley de creación o fundación

El cantón Pedro Moncayo fue elevado a nivel de parroquia el 17 de mayo de 1851 (Archivo Legislativo, Actas Nacionales 362), luego el 13 de septiembre de 1852 fue declarado capital de la provincia de Imbabura (Archivo legislativo, documento 1852 foja 11).

Como población principal, el 30 de agosto de 1869 Tabacundo perdió su condición de capital de la provincia de Imbabura y fue anexada al estado de Quito como parroquia (Archivo Legislativo 1869, p. 130). según la Ley de división territorial del 17 de agosto de 1884, Tabacundo sacó a relucir el tema de la anexión del nuevo estado Cayambe. Finalmente, el 21 de septiembre de 1911, mediante decreto legislativo, se estableció como cantón con el nombre de Pedro Moncayo, cuya cabecera cantonal pasó a ser Tabacundo, según resolución legislativa publicada en el Registro Principal no. 39 del 19 de octubre de 1911. Gracias a la gestión de Alejandro Mancheno Carrión, personaje que dedicó sus esfuerzos al avance del conocimiento y promoción del lugar.

Inicialmente, el cantón estaba conformado por 6 parroquias, el pueblo de Tabacundo como capital del cantón y las parroquias de La Esperanza, Toachi, Malchingui, Atahualpa y San José de Minas, posteriormente se separaron las parroquias de Atahualpa y San José de Minas. En 1947 se estableció la parroquia Tupigachi. Finalmente, el cantón se conformó por cinco parroquias.

Tabacundo y La Esperanza son parroquias urbanas (declaradas en esta categoría el 19 de noviembre de 1976), las parroquias rurales son Tupigachi, Tocachi, Malchingui.

1.5. División política y administrativa

El cantón está conformado por cinco parroquias, una urbana y cuatro rurales, distribuidas de la siguiente manera: Toachi, La Esperanza, Malchingui Tupigachi, Tabacundo es la capital del cantón y el principal centro económico, una sola parroquia urbana y que contiene el asentamiento humano más grande.

En estas cinco parroquias existen los siguientes centros, comunas y recintos:

Rumi Tola, Mama cuchara, San Isidro, Cajas, Santa Mónica, Comuna Cajas, Pastucu, Cashapata, Loma Gorda, Santa Rita, Florencia, San Nicolás, Puyugloma, San Pablito de Agualongo, Matillo, San Juan Alto, Nañoloma, San José Alto, San José Chico, San Joaquín, San José, La Primavera, Ugsha, Pucalpa, Veranillo, El Rosario, Guallaro Chico, Picalquí, Guallaro Grande, Dieciocho de septiembre, San Luis de Echisi, Santa Ana, Cananvalle, Cubinche, Comuna Luis Freile, Planada Purujil.

1.6. Ubicación geográfica

Pedro Moncayo se encuentra ubicado en el nudo de Guayllabamba, en la vertiente sur del nudo de Mojanda, al noroeste de la provincia de Pichincha. Está integrada en la cuenca del río Esmeraldas, compuesto por varios ríos, incluyendo el Guayllabamba, San Pedro, Pita, Pisque y Blanco, que finalmente desemboca en el océano Pacífico.

La superficie total del cantón Pedro Moncayo es de 335,10 km², que representa el 2,04 %, de la provincia de Pichincha.

1.7. Topografía y uso de la tierra

Sus tierras están catalogan como bastante arenosas y secas, de topografía irregular y profundas quebradas, teniendo en cuenta la escasez de agua de riego, condicionando la agricultura a las lluvias de estación. Las tierras del cantón son propicias para la agricultura y la ganadería, por esta razón se desarrollan productos como la leche y sus derivados. Otros beneficio es posible gracias a la industria manufacturera, especialmente en desarrollo de la paja toquilla, pues muchos vecinos se especializaron en su producción. Pese al desenvolvimiento de las actividades económicas, hubo un decaimiento en las mismas, lo que provocó que muchos de sus residentes migraran a Quito.

1.8. Altitud

La altitud de la zona varía desde los 1.730 m.s.n.m. Los centros poblados se encuentran en las laderas intermedias del volcán Mojanda, a altitudes que oscilan entre los 2.848 m.s.n.m. y los 2.952 m.s.n.m. Esta variación altitudinal da lugar a una diversidad de climas, cada uno asociado a diferentes pisos ecológicos.

1.9. Temperatura

De acuerdo con García (2004), la temperatura en el cantón Pedro Moncayo está relacionada con la velocidad de movimiento del aire.

Por lo que existe variación en el día y la noche, razón por la cual, en invierno la temperatura puede ser inferior a los 5°C y en verano puede superar los 19°C. En las cumbres del Fuya-Fuya, las temperaturas pueden descender hasta los 3°C, mientras que en los centros poblados oscilan alrededor de los 13°C. En lugares como Jerusalén y Tanda, las temperaturas pueden llegar hasta los 18°C. Esta variación térmica está influenciada por la altitud y los diferentes pisos ecológicos de la región.

1.10. Población

Según el censo de población y vivienda de 2010, el cantón Pedro Moncayo cuenta con 33.172 habitantes, correspondientes al 2,6 % de la población de la provincia de Pichincha. En orden descendente, las parroquias más pobladas de Pedro Moncayo y sus respectivos porcentajes sobre la población total del cantón son:

Parroquias	Porcentaje
Tabacundo	16.403 (49 %)
Tupigachi	6.174 (19 %)
Malchinguí	4.624 (14 %)
La Esperanza	3.986 (12 %)
Tocachi	1.985 (6 %)

Tabla 1. Distribución de la población por género en parroquias

PARROQUIAS	MUJERES	HOMBRE	TOTAL
Tabacundo	8.240	8.163	16.403
La Esperanza	2.043	1.943	3.986
Malchingui	2.344	2.280	4.624
Tocachi	988	997	1.985
Tupigachi	3.246	2.928	6.174
TOTAL	16.861	16.311	33.172

Fuente: Fascículos Censales INEC 2010,
https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos_Censales/Fasc_Cantones/Pichincha/Fasciculo_Pedro_Moncaayo.pdf

Tabla 2. Distribución de la población económicamente activa

Parroquia	Población	
	Número	%
Tabacundo	7.551.00	51.75%
La Esperanza	1.780.00	12.20%
Malchingui	1.934.00	13.25%
Tocachi	899.00	6.16%
Tupigachi	2.428.00	16.64%
TOTAL	14.592.00	100%

Fuente: INEC-CPV 2010. Dirección de Desarrollo Económico, Turismo y Cultura. Unidad Educación, Cultura, Deportes, Juventudes

Tabla 3. Cantones, parroquias, barrios y comunidades de Pedro Moncayo

Provincia	Cantón	Parroquia	Barrios y comunidades
		Malchingui	24 de mayo
			García Moreno
			Imbabura
			La Buena Esperanza
			La Concepción

Pichincha	Pedro Moncayo		Pedro Moncayo
			Pichincha
			Quito Norte
			Quito Sur
			San Carlos
			San Juan
			Santa Eulalia
			Oyacachi
			Beaterio
			Santa Marianita
			La Merced
			El Rosario
			Venecia
			El Hospital
		Tocachi	Chimburlo
			Cochasqui
			El Centro
			Tocachi
			La Loma
			San Juan
			Santo Domingo
			Rumitola
			San Francisco
			San José
			Tanda
			Moronga
			Sanja Punta
		Tupigachi	Ñaña Loma
			San Pablito
			Florencia
			Loma Gorda
			San Juan Loma
			Chaupiloma
			Santa Mónica
		La Esperanza	Cajas Jurídica
			Mojanda
			El Rosario
			Vicente Solano
			Comuna
			Cubinche

			Comité de Desarrollo Comunitario Tomalón Bajo
			Tomalón Central
			Guaranquí
			San Luis
			Asociación Cubinche
			6 de enero (urbano)
			El Centro (urbano)
			Chimbacalle
			La Quinta
			Mama Nati 2
	Tabacundo	Pasquel	
		La Banda	
		San Rafael 1	
		El Calvario	
		18 de septiembre	
		Tabacundo moderno	
		Carrera Sucre	
		La Y	
		La Concepción	
		13 de abril	
		La Playita	
		El Tambo	
		San Nicolás	
		El Arenal	
		Santa Marianita	
		Luis Freile	
		San Luis Ichisi (Comunidad)	
		San José Grande (Comunidad)	
		Cananvalle (Comunidad)	

			Guayllaro Grande (Comunidad)
			Picalqui (Comunidad)
			Puruhantag (Comunidad)
			Pucalpa (Comunidad)
			Nuevo San José (Comunidad)
			San José Chico (Comunidad)
			San José Alto (Comunidad)
			Luis Freile (Comunidad)
			Guallaro Chico (Comunidad)
			Nueva Esperanza de Cananvalle (Comunidad)
			Nuevo Amanecer (Comunidad)
			María Dolores (Comunidad)
			Simón Bolívar (Comunidad)
			La Libertad

Fuente: https://www.geoportaligm.gob.ec/geodescargas/pedro_moncayo.

1.11. Límites

Al norte, el cantón Otavalo, provincia de Imbabura, siendo su lindero la cresta del nudo de Mojanda. Por el este y el sur, el río Granobles que después toma el nombre de Pisque que lo separa de los cantones Cayambe y Quito. Por el occidente el río

Guayllabamba y en parte los linderos orientales de las parroquias de Puellaró, Perucho, Chavezpamba y Atahualpa.

1.12. Símbolos cívicos de la parroquia



Figura 2. Escudo y bandera del cantón Pedro Moncayo

Fuente: www.google.imagenes

Escudo

Posee una estrella grande en el centro que representa a la capital del cantón Tabacundo, y a los lados cuatro pequeñas estrellas que simbolizan a sus parroquias. En el centro está la imagen del volcán Cayambe del cual surge un canal de agua que al finalizar toma la imagen de una suerte de cuerno de la abundancia. Desde la página de la Prefectura de Pichincha el canal simboliza el Proyecto Riego Tabacundo. La rueda que simboliza el trabajo creativo, también se asocia con el progreso pues se trata de un molino de agua que de manera constante gira simbolizando el desarrollo productivo. En la parte central superior del escudo se puede observar una mano sosteniendo una antorcha, simbolizando la iluminación hacia el progreso en las actividades del cantón.

Bandera

Se compone de tres bandas horizontales iguales de azul, rojo y verde. Cuatro estrellas blancas dentro de una banda roja y una estrella azul representan tanto la cabecera cantonal como las parroquias urbanas y rurales.

HIMNO DEL CANTÓN PEDRO MONCAYO

Letra: Lcda. Lola Orbe Carrera

Música: Alcibiades Cilio A.

CORO:

**¡Salve, egregio Cantón de Pichincha,
engastado en las quiebras del Ande,
que de Pedro Moncayo, el más grande,
luces nombre y acción, hechas luz!
Fervorosos, tus hijos, te aclaman,
al clarear cada aurora, ¡Salud!**

ESTROFAS:

**La genuina belleza que ostenta
Tabacundo, tu gran Cabecera,
sabe al beso de la primavera,
amasado de brisa y de sol:
el Mojanda le tiende su lecho,
el Granobles, le ciñe su talle,
y ella, digna señora del valle,
es remanso de paz y de amor.
Te confieren bucólico encanto,
Tupigachi, tu fértil granero,
Malchinguí, con razón, el primero,
del trabajo y progreso adalid;
mirador apacible, Tocachi,
La Esperanza, de fe relicario,
pueblos todos, de blanco ideario:
al terruño y la Patria, servir.**

1.13. Aspectos económicos

Actualmente, el desarrollo económico local es de gran importancia en Pedro Moncayo. La floricultura puede considerarse la principal actividad motor del desarrollo, debido a la gran variedad de flores que ofrece. Es así como este territorio es uno de los primeros exportadores de rosas a nivel internacional, por ser consideradas las más bellas del mundo y ser establecidas como patrimonio cultural y natural del Ecuador.

Desde la década de 1980, la producción agrícola ha aumentado con la aparición de plantaciones de flores e invernaderos, por lo que varias hectáreas de su territorio han sido designadas como plantaciones de flores, representando el 25 % de la producción total del país, el 90 % de las cuales están plantadas con rosas. La mayoría de sus productos se exportan principalmente a Estados Unidos, Rusia y los mercados europeos.

Actualmente, el negocio del cannabis se encuentra en auge en el estado Pedro Moncayo, donde se elaboran cremas, jabones y bebidas aromáticas como parte de 10 productos elaborados a base de cannabis no psicoactivo, CannAndes es la primera empresa ecuatoriana que cultiva legalmente marihuana. Para esta actividad económica la empresa cuenta con autorización para cosechar y procesar la planta con fines terapéuticos e industriales. En esta finca de flores en Pedro Moncayo, el cannabis florece en una hectárea, rodeado de rosas de exportación. Los floricultores del

sector creen en el potencial que ofrecen el cannabis no psicoactivo y el cáñamo industrial. Por eso, tras la legalización de estas variedades vegetales con menos del 1 % de tetrahidrocannabinol (THC), emprendimientos como CannAndes requieren de licencias que les permitan importar y comercializar semillas, producir y comercializar semillas y cogollos, producir cannabis no psicoactivo y cáñamo industrial, para su desarrollo genético, producción, procesamiento y comercialización de exportación, en este sentido, Pedro Moncayo es la región con la mayor superficie aprobada para el cultivo de cannabis (48 hectáreas) en la provincia de Pichincha.

Además, las actividades turísticas también se han convertido en uno de los ejes económicos del cantón. El cantón Pedro Moncayo promueve el turismo local e internacional. Cabe mencionar que autoridades y empresas privadas de la región promueven los valores tangibles e intangibles del patrimonio cultural, como la gastronomía. Pedro Moncayo es una región del país milenario lleno de cultura, tradición. arte, gastronomía tradicional, deporte extremos y cautivadores paisajes naturales. En el nudo de Mojanda Cajas se encuentra la laguna de Mojanda, que constituye un paisaje típico andino. En cuanto a su fauna, en la laguna de Yanacocha se pueden observar patos, conejos, gansos, perdices y colibríes. En lo concerniente a los aspectos culturales desde una perspectiva histórica, el lugar más significativo es la Pirámide de Cochasqui. Se trata de un complejo arqueológico pre-inca, que no ha sido completamente estudiado, abarcando un área de

aproximadamente 85 hectáreas, conserva quince pirámides y veinte y uno tolvas funerarias. En ese sentido, Pedro Moncayo ofrece a turistas y residentes locales variedad de atractivos que se han convertido en el motor de su economía.

Capítulo II



Fundamentos y
principios
gastronómicos

Gastronomía ancestral del cantón Pedro Moncayo

2.1 Fundamentación

La comida desempeña un papel importante en la identidad, pues representa aromas, sabores, costumbres, tradiciones y valores. Estos factores se relacionan con el momento en que se preparó la comida, por lo que los géneros cultivados por nuestros ancestros fortalecen los sentimientos de pertenencia cultural en los grupos sociales de una región.

La gastronomía ancestral consiste en aplicar una forma de cocinar con técnicas, herramientas y productos que fueron desarrollados en la época prehispánica, incluso antes de la llegada de los incas. En ese sentido, este tipo de platos se preparan basándose en los conocimientos transmitidos de generación en generación, permitiendo a una población en particular, una identidad única que refleja en su comida.

Es así como la gastronomía de la zona interandina del Ecuador es muy diversa e influenciada por los distintos procesos de mestizaje acaecidos. La mayoría de los platos incluyen varios tipos de carne, pero los componentes principales son el maíz y las papas. Uno de los platos más comunes en la región es la sopa de maíz, producto base de la mayoría de las comidas, pues se cultivan decenas de variedades diferentes -con características distintas-, y se puede

utilizar en recetas como sopas, platos principales, aperitivos y postres.

El cantón Pedro Moncayo, cuenta con una cultura gastronómica se ve reflejada en las costumbres de sus habitantes que expresan la mezcla de sus raíces indígenas con las hispanas. Así también, la riqueza gastronómica se refleja en sus celebraciones tradicionales, que lo convierten en un destino turístico cultural. Por ejemplo, la noche San Pedrina, la cual se realiza en la víspera del 28 de junio de cada año, donde la música, los cánticos y coplas se enlazan entre sí, para conformar una fiesta multitudinaria y popular. En la fiesta de San Pedro, el 29 de junio de cada año, cientos de personas llegan a la popular plazoleta central de la ciudad. Esta fiesta se afirma como la celebración de mayor identidad del cantón. Sin embargo, no es la única celebración importante, la fiesta de Mama Naty -en honor de la patrona de la ciudad la santísima virgen de la Natividad o mamá Naty-, se realiza cada mes de noviembre. La conmemoración incluye una pintoresca procesión de los barrios de la ciudad, juegos pirotécnicos y la vendimia.

Otra celebración tradicional es la fiesta de la cosecha, que se celebra el 26 de septiembre, y en la cual todas las comunidades de Pedro Moncayo bajan desde sus viviendas hacia el parque central Tabacundo. Los participantes proveen de platos y alimentos, que han sido preparados con los granos de la cosecha. Esta fiesta se realiza en agradecimiento a la madre tierra, y en honor de las

buenas cosechas del año. Todo esto es motivo de alegría, baile, desfiles y festivales gastronómicos.

El plato estrella del cantón es colada de Uchujaku. Esta es una deliciosa sopa que se caracteriza por el uso de harina elaborada a partir de siete granos diferentes, dándole un sabor único. La bebida tradicional es el guarango, una bebida elaborada a base de penco que se suele beber en días especiales como en la minga. Además, los visitantes pueden disfrutar del aroma del café recién molido, mojicones, o empanadas en Tabacundo.

Es evidente cómo la gastronomía ancestral desempeña un papel de suma importancia en las comunidades de las diferentes parroquias del cantón. Esta gastronomía posee un gran potencial para convertirse en un producto turístico fundamental que contribuya al desarrollo local. En este contexto, Castellón y Fontecha (2018), en su publicación titulada *La gastronomía: una fuente para el desarrollo del turismo y el fortalecimiento de la identidad cultural en Santander*, señalan que en la actualidad se valora la gastronomía no solo como un recurso para impulsar el turismo en una región, sino también como un componente cultural que forma parte del legado histórico de una comunidad, un territorio o una región.

2.2. Características gastronómicas

2.2.1 Parroquia Malchinguí



Figura 3. Parque Central de Malchinguí
Fuente: Gad parroquial de Malchinguí, 2023.

La parroquia de Malchinguí es rica en costumbres gastronómicas. Los platos tradicionales son las papas con cuyes, la fritada asada con semillas de zambo y el catzo asado. También existen bebidas ancestrales como la chicha elaborada con agave y el penco. Los platos típicos de este municipio incluyen el cariucho, el zambo de dulce, la chuchuca y las empanadas de dulce de zambo.

2.2.2 Parroquia Tocachi



Figura 4. Iglesia Central de Tocachi
Fuente: Gad parroquial de Tocachi, 2023.

La parroquia de Tocachi tiene tierras fértiles con excelente producción agrícola. Hay muchos platos tradicionales que se preparan principalmente durante las fiestas. Los platillos insignes son la colada con cuy, dulce de zapallo, cuy con papas, chicha de jora y el tostado.

2.2.3 Parroquia de Tupigachi

La parroquia está conformada por una gran hacienda llamada Tupigachi. Durante la colonia esta propiedad perteneció a los jesuitas. La preparación gastronómica que destaca es *Uchujaku*, una colada de siete granos, ají, mojicones, un tipo de bizcocho dulce y el famoso guarango, una deliciosa bebida de penco.

2.2.4 Parroquia La Esperanza



Figura 5. Iglesia parroquial de La Esperanza.
Fuente: Gad parroquial de La Esperanza, 2023.

Se trata de la parroquia más pequeña del cantón Pedro Moncayo. Rica en tradición, cultura y por supuesto gastronomía, sus platos incluyen papas con cuy, colada de haba, habas calpo. También realizan guarango, tortillas de dulce, morocho, fríjoles, maíz tostado, y todo esto acompañado de un exquisito ají molido.

2.2.5 Parroquia Tabacundo



Figura 6. Santuario católica de Nuestra Señora de la Natividad Mama Nati
Fuente: Gad Parroquial de Tabacundo

Es un territorio con diversidad natural que atrae tanto a turistas nacionales como internacionales. Como en el resto de parroquias es innegable que la herencia cultural de la comunidad desempeña un papel fundamental en el progreso de este municipio. La colada de *Uchujaku*, el zambo dulce, las tortillas tabacundeñas, el mote casado, la colada de maíz, y la chuchuca son las preparaciones relevantes.

2.3 Componentes nutricionales

El campo de las ciencias de la salud que estudia cómo nuestro cuerpo utiliza los elementos de los alimentos que consumimos se llama nutrición. La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para mantener sus funciones vitales, crecer, desarrollarse y mantener la salud. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. La nutrición es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo y desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la energía, la reparación de tejidos, el crecimiento y el desarrollo, así como en la prevención de enfermedades.

Existen dos tipos principales de nutrientes: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes, como carbohidratos, proteínas y grasas, se requieren en cantidades relativamente grandes, mientras que los micronutrientes, como vitaminas y minerales, se necesitan en cantidades más pequeñas, pero son igualmente importantes para la salud.

La nutrición equilibrada implica consumir una variedad de alimentos que proporcionen la cantidad adecuada de nutrientes esenciales para satisfacer las necesidades individuales de cada persona. Una dieta balanceada y adecuada contribuye al bienestar general, previene deficiencias nutricionales y ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad, la

diabetes y las enfermedades cardiovasculares. A través de una alimentación saludable aportamos al organismo todo lo que necesita mediante una serie de procesos que llevamos a cabo para obtener de los alimentos los elementos y sustancias necesarios para una vida sana, produciendo así energía. A través de los procesos de nutrición, nuestro cuerpo no solo puede mantenerse vivo y obtener energía para las actividades diarias, sino también reemplazar los tejidos que necesitan renovación, como la piel.

Para lograr este objetivo, el cuerpo humano realiza cuatro procesos básicos:

- a)** La descomposición de los alimentos en sustancias que el cuerpo puede utilizar.
- b)** la respiración, que se constituye en el proceso de inhalar y exhalar aire de los pulmones para facilitar el intercambio de gases con el medioambiente, para eliminar el dióxido de carbono y obtener oxígeno.
- c)** La circulación que se constituye en el movimiento continuo de la sangre a través de todas las células y tejidos del cuerpo.
- d)** Finalmente, el proceso de excreción que se refiere al desecho de los alimentos y nutrientes, principalmente a través de orina y heces.

Consumimos mucha comida a lo largo del día, pero lo que comemos no siempre aporta lo que necesitamos en cuanto a

nutrientes, vitaminas y minerales. Por eso es tan importante comprender el aporte de los diferentes alimentos que consumimos.

En general, necesitamos elementos básicos como la glucosa que proviene principalmente de carbohidratos como papas, harina, frutas y legumbres. Así mismo, nuestros músculos y muchos otros órganos del cuerpo necesitan proteínas, que provienen de alimentos como los huevos, la carne, los productos lácteos, muchas verduras, y los cereales. De igual manera proporcionar a los intestinos suficiente agua y fibra les ayudará a funcionar de mejor manera, sus principales fuentes son los cereales y las verduras. Igualmente, los huesos requieren básicamente de minerales como el calcio, que también se puede obtener de las semillas y de derivados como la leche, el yogur y el queso. Nuestras células también necesitan grasa, por lo que nuestra dieta debe incluir alimentos que contengan estos elementos de manera saludable.

De esta manera, dependiendo de la cantidad de nutrientes que necesita nuestro organismo, estos se pueden dividir en dos grandes grupos: los llamados macronutrientes y micronutrientes. Los primeros incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, estos tres nutrientes suelen constituir una gran parte de nuestra dieta diaria y son las principales fuentes de energía de nuestro cuerpo. Estos se absorben en el cuerpo a través de almidones, azúcares y fibras

descompuestos para producir carbohidratos simples que se utilizan como energía.

Por otro lado, cuando se trata de azúcares, podemos distinguir entre dos tipos: natural y refinada. Los azúcares naturales se encuentran naturalmente en los alimentos, ya sean frutas o verduras, y también contienen otros tipos de moléculas de nutrientes, como fibra, vitaminas, minerales y cantidades variables de agua. La azúcar refinada, en cambio, proviene de plantas como la caña de azúcar y la remolacha, y generalmente se utiliza como edulcorante, en general esta aporta pocos nutrientes adicionales por su consumo; además, se sabe que su consumo excesivo causa obesidad y otros problemas de salud.

Este grupo de macronutrientes incluye proteínas, que están formadas por moléculas más pequeñas; así tenemos que los aminoácidos son necesarios para que nuestro cuerpo produzca proteínas que crezcan y reparen los tejidos según sea necesario. Podemos obtener proteínas al comer alimentos animales y vegetales, y la mayor parte de las proteínas de nuestro cuerpo se encuentran formando el cabello, la piel, los músculos, los órganos internos y los huesos; por ello es importante que nuestra alimentación contenga estos macronutrientes.

Además de los macronutrientes mencionados, debemos considerar las grasas, las cuales se definen como formas concentradas de energía porque contienen más del doble de energía por gramo de

carbohidratos y proteínas; aunque el consumo excesivo de moléculas de ácidos grasos saturados puede tener un efecto negativo en nuestra salud, debemos consumir grasas para mantener nuestra piel y cabello creciendo adecuadamente. Las grasas suelen estar formadas por ácidos grasos, moléculas que las células utilizan para construir las membranas que las rodean.

Por último, hay que pasar revista a los denominados micronutrientes; en este grupo se incluyen vitaminas y minerales, que, aunque los necesitamos en cantidades muy pequeñas, son esenciales para nuestra vida. Las vitaminas son fundamentales para el funcionamiento de nuestro organismo, algunas de ellas son liposolubles, es decir, se disuelven en grasa, lo cual es otra razón por la que es importante consumirlas; las vitaminas tienen funciones muy específicas para la salud de la piel y el sistema inmunológico, por ejemplo la vitamina “D” que contribuye a la formación de huesos y dientes y también protege la piel de los rayos solares; La vitamina C ayuda a mantener sanos los dientes y los vasos sanguíneos y participa en la cicatrización de heridas y la resistencia a las infecciones; las vitaminas del grupo B ayudan a convertir los carbohidratos en energía y también son necesarias para el funcionamiento del sistema nervioso.

Contamos con minerales que no solo se encuentran presentes en los alimentos que ingerimos, sino también en el agua que consumimos. Estos minerales desempeñan un papel fundamental

en la regulación de los procesos corporales y en el equilibrio de los fluidos, además de constituir los elementos estructurales principales de nuestros huesos y dientes. Los minerales que nuestro organismo requiere en cantidades más significativas son el calcio, el fósforo, el magnesio, el azufre, el cloruro de sodio y el potasio. Además, en cantidades menores, necesitamos minerales como el cromo, el cobre, el flúor, el yodo, el hierro, el manganeso, el molibdeno, el selenio, el zinc y el cobalto (Clínica Mayo, 2022).

En el siguiente cuadro se describe los componentes nutricionales más importantes de los productos tradicionales de la comida de Pedro Moncayo y sus aportes nutricionales para nuestro cuerpo.

Tabla 4. Componentes nutricionales de los géneros gastronómicos utilizados.

Componente	Productos	Beneficios que posee el producto
Hortalizas	Sambo	zinc, además contiene vitaminas, minerales, fibra y agua.
	Zapallo	Manganeso, Vitamina C, magnesio, Vitamina A, fibra, potasio, cobre, riboflavina, fósforo
Leguminosas	Habas	Proteínas, contiene dos aminoácidos, muy importantes, la lisina y la arginina.
	Lenteja	ácido fólico, hierro, potasio y magnesio
	Arveja	potasio, fósforo, calcio, hierro, fibras, azúcares, hidratos de carbono y proteínas, y vitamina A.

	Frejol	proteína vegetal, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc
Tubérculos	Papas (toda variedad)	Fuente importante de carbohidratos, almidón, proteínas de calidad, B6 y potasio
	Oca	Proteínas y aminoácidos, fuente de fibra y alto en antioxidantes
	Mashua	Fósforo en altos porcentajes, además de calcio y hierro.
Cereal	Maíz	Fósforo, magnesio, potasio, vitamina C y las vitaminas B, folato, tiamina y B12, provitamina A, vitamina E, hierro, manganeso, selenio, sodio y zinc.
	Trigo	vitamina B, hierro, magnesio, fósforo y zinc
Animales menores	Cuyes	Proteínas, grasas, minerales de calcio, Fósforo, Zinc, Hierro, vitaminas como la Tiamina, Riboflavina, Niacina
	Conejos	Vitaminas del grupo B, como la vitamina B12, niacina (B3) y piridoxina (vitamina B6), vitamina E, minerales como hierro, zinc y magnesio, posee un bajo contenido en sodio.
	Aves	Minerales como el potasio, el magnesio,

		hierro, zinc y fósforo, presenta un alto contenido de vitaminas del grupo B6 y B12.
--	--	---

Fuente: elaborado por los autores, 2023.

Tabla 5. Componentes vitamínicos.

Vitaminas	Frutas y legumbres	Beneficios a la salud
Vitamina A	En frutas amarillas como: durazno, papaya, melón, sandía. En semillas oleaginosas y secas como: nueces, almendras, pistachos. En verduras y hortalizas como: col y zanahoria.	Favorece el crecimiento, protege ojos, piel, fortalece tejidos y cabello, ayuda al sistema inmunológico, generando resistencia contra infecciones y previene resfriados.
Vitamina E	Lechuga, berro, espinacas y en casi todos los alimentos de origen vegetal.	Ayuda al mejor aprovechamiento de la vitamina A en el cuerpo, impide la esterilidad, mantiene las energías vitales y previene la vejez prematura.
Vitamina B1	Naranjas, habichuelas verdes, espinacas, coliflor, tomates, nabos, zanahoria y maíz.	Promueve el crecimiento del cuerpo, ayuda en la digestión y previene la fatiga.
Vitamina B3 y B6	Bananas, granos, leguminosas, nueces y cereales integrales.	Controla las hemorragias y problemas sanguíneos, el colesterol y previene enfermedades cardíacas. Ayuda al sistema nervioso, en tratamientos de trastornos mentales, enfermedades de la piel.
Vitamina C	Melón, kiwi, mango, papaya, piña, fresa, mora, mortiño, frutilla, fresas, sandía,	Ayuda a resistir enfermedades, en el desarrollo de huesos y

	naranja, naranjilla, limón, maracuyá, guayaba. Pimiento verde, perejil, berro, apio, acelgas, pepino, nabos, zanahoria, tomate y papas.	dientes, previene el sangrado de encías, es desinfectante, y ayuda en la absorción de hierro, importante para la hemoglobina en la sangre.
Vitamina K	Bananas, peras y vegetales como: las espinacas, col y zanahoria.	Interviene en la formación de la hemoglobina y evita las hemorragias.

Fuente: basado en *La cocina tradicional ecuatoriana, de la granja a la olla*, 2019.

Tabla 6. Tipos de nutrientes

Tipo de nutriente	Fuentes
Carbohidratos	
Los carbohidratos son uno de los principales grupos de nutrientes y tienen un rol fundamental en la alimentación. Su función principal es suministrar energía al cuerpo y, además, contribuyen a la provisión de fibra, que es esencial para un proceso digestivo saludable. Los carbohidratos se categorizan en simples y complejos, según la rapidez con la que el organismo los procesa y absorbe.	<p>Simple: Estos son conocidos como azúcares y, al ser digeridos, ofrecen calorías sin aportar ningún otro tipo de nutriente. Ejemplos de alimentos que contienen este tipo de azúcares incluyen las frutas, los productos lácteos y el azúcar de mesa.</p> <p>Complejos: Compuestos por carbohidratos que pueden ser procesados por el cuerpo (almidones) y carbohidratos que no son digeribles (fibra). Dentro de la categoría de carbohidratos complejos, se incluyen alimentos como cereales y panes integrales, vegetales con almidón y legumbres (como frijoles, garbanzos y lentejas).</p>
Proteínas.	
Las proteínas se encuentran en todas las células de nuestro cuerpo. Su principal función es la construcción y	Las fuentes dietéticas de proteínas incluyen carne, huevos, soja, granos, leguminosas y productos lácteos tales como queso o yogur.

mantenimiento de huesos, tejido muscular y piel.	
Grasas	
Se les conoce como lípidos. Se descomponen en ácidos grasos que pasan a la sangre para formar los triglicéridos. Las grasas son la fuente más concentrada de energía. Tienen como función: Transportar las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Además, colaboran con la producción de sustancias como hormonas y enzimas. Las grasas permiten dar forma estética al cuerpo, amortiguar golpes y protegen ciertos órganos, además de brindar sabor y textura a los alimentos.	Las grasas también se presentan de manera inherente en ciertos alimentos de origen animal, como la carne, el queso, la mantequilla, y en los productos lácteos, así como en cualquier producto alimenticio derivado de estos componentes.
Vitaminas	
Las vitaminas son necesarias para el buen funcionamiento de los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto), así como para la prevención de enfermedades.	La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mediante una dieta balanceada. Por su solubilidad se dividen en: Liposolubles e Hidrosolubles.

Fuente: elaborado por los autores, 2023.

Tabla 7. Grupo de alimentos

Grupo de alimentos	Alimentos	Nutrientes
Cereales, leguminosas y Semillas	Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, pan, macarrones, cereales para desayuno. Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas. Semillas: maní, ajonjolí y nueces	Proteína vegetal Carbohidratos Fibra
Vegetales y frutas	Vegetales: son todas las hortalizas de color verde oscuro como las espinacas, hojas de	Vitaminas Minerales Fibra Carbohidratos

	<p>remolacha, mostaza, berros, zanahoria, brócoli, coliflor, pepino, tomate, repollo, cebolla, ajo, culantro, apio.</p> <p>Frutas: mango, papaya, zapote, melón, guayaba y aguacate.</p>	
Productos de origen animal	<p>Lácteos: leche, leche agria, yogur y queso. A pesar de que la mantequilla, queso, crema, natilla y crema dulce son productos de lácteos, por su contenido graso se clasifican dentro del grupo de las grasas.</p> <p>Huevos.</p> <p>Carnes de todo tipo.</p>	<p>Proteína</p> <p>Grasa</p> <p>Colesterol</p> <p>Vitamina A</p> <p>Vitaminas del complejo B</p> <p>Minerales</p>
Grasas y azúcares	<p>Grasas: Todos los aceites, la manteca vegetal y animal, mantequilla, margarina, natilla, crema dulce, queso crema y mayonesa.</p> <p>Azúcares: Azúcar blanco, azúcar moreno, tapa de dulce, miel de abeja, mieles, siropes, jaleas, chocolates, repostería, helados y gaseosas.</p>	<p>Grasas</p> <p>Colesterol</p> <p>Carbohidratos</p>

Fuente: elaborado por los autores, 2023.

2.6 Patrimonio alimentario

La cultura gastronómica es la suma total de prácticas y conocimientos en la producción de alimentos, creación de recetas nacionales y su consumo. Se consideran patrimonio alimentario cultural los alimentos preparados que tienen significado simbólico, cultural e identitario para un país, ciudad o comunidad, estos suelen catalogarse como platos típicos, y son alimentos que tienen una historia detrás de sus ingredientes. El patrimonio alimentario fortalece la identidad comunitaria.

Cuando hablamos de patrimonio alimentario, no solo nos referimos a las preparaciones tradicionales de alimentos y bebidas, sino también a los productos utilizados como ingredientes. Por ello hablamos de nuestro patrimonio alimentario, natural y cultural. El patrimonio alimentario natural se refiere a los ingredientes locales utilizados en la cocina, como la quinua, el maíz y el mortiño. Al igual que la comida en sí, la preparación, los conocimientos, las técnicas y las tradiciones para elaborarla se transmiten de generación en generación y se consideran patrimonio gastronómico. La revalorización, revitalización y promoción del Patrimonio Alimentario representa un compromiso hacia el reconocimiento y el fortalecimiento de las múltiples identidades presentes en nuestro país.

2.7 La soberanía alimentaria

Los sistemas alimentarios dependen e influyen en otros sistemas económicos, políticos, familiares y culturales de cada sociedad; por tanto, es imposible analizar la cultura alimentaria sin relacionarla con otros aspectos sociales de la vida. Al respecto, la constitución política del Ecuador, en su artículo 13 declara:

"las personas y comunidades tienen derecho al acceso seguro y continuo a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos localmente y en armonía con las diversas identidades y tradiciones culturales. Los Estados del Ecuador promoverán la soberanía alimentaria".

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria establece el marco para dicho régimen en nuestro país, abarcando un conjunto de normas interconectadas destinadas a garantizar la autonomía en la formulación de políticas públicas agroalimentarias. En este sentido la Ley sostiene como principio general, en su artículo 1 que:

"el régimen tiene como objetivo primordial promover la producción adecuada y la conservación apropiada, así como facilitar el intercambio, la transformación, la comercialización y el consumo de alimentos saludables y nutritivos. Se prioriza la producción proveniente de la pequeña, la micro, pequeña y mediana producción campesina, de las organizaciones económicas populares, de la pesca artesanal, así como de microempresas y artesanías. Se enfatiza el respeto y la protección de la agrobiodiversidad, los conocimientos y las formas de producción tradicionales y ancestrales, todo ello bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión y sustentabilidad social y ambiental".

En consecuencia, el Estado, a través de los niveles de gobierno nacional y gobiernos seccionales, implementará las políticas públicas referentes al régimen de soberanía alimentaria en función del Sistema Nacional de Competencias establecido en la Constitución de la República y la Ley.

Parte del reconocimiento del derecho a una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada requiere influir en las condiciones bajo las cuales se producen, distribuyen y consumen los alimentos. Por lo tanto, valorar las tradiciones alimentarias locales, regionales o nacionales no es solo un esfuerzo por reconocer y fortalecer la identidad, sino que también garantiza a los ecuatorianos una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada, y es también un medio para hacerlo.

2.8 Elementos para una buena práctica en la manipulación de los alimentos (BPMA)

Las personas que manipulan alimentos se consideran a todas aquellas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con estos durante el proceso de preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio. La manipulación debe tener elementos de correcta manipulación desde la producción hasta el consumidor final, el consumo de

alimentos que han tenido cadenas de BPMA tienen un impacto directo en la salud de las personas.

Toda persona que se encuentre involucrada en los procesos de manipulación de alimentos debe tener un conocimiento profundo de estos, así como de la preparación y conservación de alimentos, respetando al mismo tiempo los requisitos culinarios, de salud y nutricionales para hacer llegar los productos a las personas, esto se debe gestionar de forma no peligrosa y cumpliendo con las características de calidad esperadas.

A menudo se cree que las únicas personas que deben tomar en cuenta las BPMA son las que preparan las comidas, los operadores y supervisores de sistemas culinarios, los cocineros y los chefs en hoteles, pastelerías y restaurantes, pero en realidad, hay muchas otras personas. Al manipular y preparar los alimentos que consumimos debemos tomar en cuenta elementos de higiene que nos protegen a todos del riesgo de enfermedades.

Los alimentos pasan por diferentes etapas de la cadena de manipulación y pueden estar expuestos a diferentes situaciones de riesgo de contaminación durante este proceso. Por ello, es importante tener mucho cuidado al trabajar con ellos para evitar diversos peligros derivados de una manipulación inadecuada de los alimentos.

Se debe considerar que las personas que manipulan alimentos son uno de los principales focos de contaminación, ya que pueden ser

portadores de bacterias que al contacto con los alimentos puede infectar bacterias y causar enfermedades.

Tabla 8. Tipos de contaminación de alimentos

Tipo	Características	
Contaminación Primaria o de origen	Cuando un alimento o materia prima se encuentra contaminado durante el proceso de producción, se vuelve sumamente desafiante lograr la obtención de vegetales completamente libres de contaminantes o de aves y ganado sin bacterias en su tracto intestinal; en consecuencia, es prácticamente inevitable que algunos alimentos presenten cierto grado de contaminación.	
Contaminación Directa	Esta es quizás la manera más sencilla en que los alimentos se contaminan, ya que la contaminación se transfiere al alimento a través de la manipulación por parte de las personas. Ejemplos de esta forma de contaminación pueden incluir situaciones en las que un manipulador de alimentos desprende pequeñas gotas de saliva al estornudar, toser o toser en áreas de procesamiento.	
Contaminación Cruzada	Este tipo de contaminación se refiere a la transferencia de cualquier sustancia contaminante, como bacterias, productos químicos o elementos	

	físicos, desde un alimento que no está contaminado a superficies limpias en contacto con él, como mesas, equipos o utensilios.	
--	--	--

Fuente: elaborado por los autores, 2023.

2.9 Caracterización de las buenas prácticas en la manipulación de alimentos.

La piel, nariz, manos, boca, orejas y el cabello son áreas del cuerpo humano que demandan una atención especial durante la manipulación de alimentos; también se debe prestar especial atención a cortes y heridas, tipo de ropa de trabajo, efectos personales y prácticas de higiene general.

La intoxicación alimentaria es uno de los problemas de salud más comunes en nuestra vida diaria; así pues, el riesgo de que ocurra puede existir desde la producción hasta la venta; por tanto, es importante reconocer la necesidad de seguir requisitos estrictos para la correcta producción y manipulación de productos alimenticios.

Por ello, considerando lo anterior, a continuación, se detallan las normas generales de higiene en la manipulación de alimentos; se debe prestar especial atención a todas las posibles fuentes de contaminación a la hora de garantizar la cadena de suministro y la seguridad alimentaria en general.

Factores como la incidencia y el aumento de enfermedades, el aumento del número de personas con sistemas inmunitarios debilitados y de personas con alergias alimentarias nos obligan a evaluar la responsabilidad que tenemos, así como la de nuestros empleados por la salud y la calidad de vida de aquellos a quienes tratamos, al tratarse de un producto alimenticio, se deben considerar los siguientes pasos.

2.9.1 Manos y Piel



Figura 7. Lavado de manos.

Fuente: elaborado por los autores, 2023.

Es necesario extremar la higiene de esta parte del cuerpo utilizando agua y jabón y proceder de la siguiente manera:

1. Antes de iniciar el trabajo.
2. Después de ir al baño.
3. Cuando cambia de actividad.

4. Después de manipular alimentos crudos como carne, aves, pescado, huevos y otros alimentos potencialmente peligrosos.
5. Después del contacto con animales.
6. Después de manipular basura, dinero, artículos de limpieza y detergentes y productos químicos.
7. Cuando la situación lo requiera.

2.9.2 Nariz, boca y oídos



Figura 8. Limpieza área de trabajo.
Fuente: elaborado por los autores, 2023.

Como ya se ha visto, la manipulación adecuada de alimentos es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir la contaminación cruzada. Esto incluye la atención específica a la nariz, la boca y los oídos, ya que estas áreas pueden ser fuentes

potenciales de contaminación. Aquí tienes algunas pautas importantes para cuidar la nariz, la boca y los oídos al manipular alimentos:

Nariz

- Evite tocarse la nariz mientras estás manipulando alimentos.
- Si tiene algún tipo de congestión o secreciones nasales, no manipule alimentos directamente; use pañuelos desechables y lávese las manos antes de continuar con la manipulación de alimentos.
- En caso de tener una herida en la nariz, cúbrala con un vendaje o apósito limpio antes de manipular alimentos.
- Si tienes alergias que provocan estornudos frecuentes o secreciones nasales, considere usar una mascarilla de protección.

Boca

- No coma, beba ni fume mientras manipula alimentos, ya que esto aumenta el riesgo de contaminación.
- Evite tocarse la boca, los labios o los dientes mientras estás trabajando con alimentos.
- Si tienes alguna herida o llaga en la boca, asegúrese de que esté bien cubierta con un apósito o venda antes de manipular alimentos.
- Si necesita probar los alimentos durante la preparación, utilice utensilios limpios y desechables en lugar de sus

dedos o cucharas que puedan haber estado en su boca previamente.

Oídos

- No coloque objetos como hisopos o dedos en los oídos mientras está manipulando alimentos.
- Si utiliza audífono, asegúrese de que estén limpios y no interfieran con la higiene adecuada o el uso de equipo de protección, como gorros o redes para el cabello.
- En entornos de manipulación de alimentos, se recomienda minimizar la exposición a ruidos fuertes, ya que pueden dificultar la comunicación efectiva entre el personal y aumentar la probabilidad de errores.

2.9.3 Cortes y Heridas

El cuidado de cortes y heridas durante la manipulación de alimentos es esencial para prevenir la contaminación de los alimentos. También para proteger tanto la seguridad de los consumidores como la salud de los manipuladores de alimentos, algunas pautas importantes a seguir son:

Prevención

- Siempre, utilice utensilios y equipos de cocina adecuados y en buen estado para reducir el riesgo de cortes.
- Corte y manipule los alimentos con precaución, manteniendo los dedos y las manos alejados de las áreas de corte.

- Utilice tablas de cortar limpias y resistentes para evitar que las cuchillas se deslicen y causen cortes.

Primeros auxilios inmediatos

Si se produce un corte mientras se encuentra manipulando alimentos, detenga de inmediato el trabajo y retire la fuente de contaminación; luego lave la herida con agua tibia y jabón suave durante al menos 5 minutos para eliminar cualquier residuo de alimentos y bacterias. Utilice un pañuelo de papel limpio o un paño estéril para aplicar presión suave en la herida para detener el sangrado.

Cubrir y proteger

Después de lavar la herida, cubrirla con un apósito adhesivo estéril o una gasa limpia. Utilice guantes desechables limpios sobre la herida para evitar que la sangre o los fluidos entren en contacto con los alimentos.



Figura 9. Tratamiento de heridas.
Fuente: elaborado por los autores, 2023.

2.9.4 Vestimenta

Cuando hablamos de manipulación de alimentos, es fundamental utilizar indumentaria de trabajo adecuada y limpia en el lugar donde se procesan alimentos para mantener altos estándares de higiene y prevenir la contaminación cruzada. La razón principal para usar una indumentaria de trabajo limpia y específica para la manipulación de alimentos es evitar la introducción de suciedad y microorganismos nocivos en el proceso de preparación y manipulación de alimentos. Aquí hay algunas razones clave para utilizar esta indumentaria:

La ropa y el calzado que se usan en el entorno exterior pueden acumular polvo, suciedad, bacterias y otros contaminantes. Al utilizar una indumentaria específica y limpia para la manipulación

de alimentos, se minimiza el riesgo de que estos contaminantes entren en contacto con los alimentos.

La ropa de trabajo dedicada a la manipulación de alimentos debe ser seleccionada de tal manera que facilite su limpieza y desinfección; esto ayuda a mantener un ambiente de trabajo higiénico y reduce la posibilidad de que los patógenos se adhieran a las telas.

Si alguien ha estado en contacto con alimentos alergénicos en su ropa exterior y luego manipula alimentos sin una indumentaria adecuada, existe un riesgo de transferencia de alérgenos a los alimentos, lo que podría desencadenar reacciones alérgicas en los consumidores.

En muchas regulaciones de seguridad alimentaria, se requiere que el personal de manipulación de alimentos utilice ropa y calzado adecuados. Por ello, el cumplimiento de estas regulaciones es esencial para garantizar la seguridad de los alimentos y evitar problemas con entidades de control.

De esta manera, la indumentaria de trabajo adecuada para la manipulación de alimentos, generalmente con elementos básicos, debe incluir

- Gorro o cofia: para cubrir el cabello y evitar que caigan pelos en los alimentos.

- Delantal o bata: para cubrir la ropa personal y evitar la contaminación cruzada.
- Mangas largas: sí, es necesario, para proteger los brazos de derrames o salpicaduras.
- Guantes desechables: para situaciones en las que se requiera una protección adicional, como el manejo de alimentos listos para comer.
- El uso adecuado de una mascarilla que cubra la nariz y la boca puede contribuir a la protección de los alimentos contra las gotas provenientes de la nariz o la boca, especialmente al preparar alimentos para grupos vulnerables como niños, personas mayores o enfermos.
- Calzado cerrado y antideslizante: para proteger los pies y evitar resbalones, y que sea exclusivo para uso en el área de manipulación de alimentos.



Figura 10. Uniforme de cocina.
Fuente: elaborado por los autores, 2023.

Capítulo III



Recetas tradicionales del
Cantón Pedro Moncayo



Panes dulces
y acompañantes

3.1 Pan en hojas de Santa María



Pan de Santamaría			
Porciones: 15			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de maíz crudo	g	250	
Harina de trigo	g	250	
Levadura	g	20	
Manteca de cerdo	g	50	
Sal	g	5	
Huevo	u	1	
Azúcar	g	2	
Hojas de Santamaría	u	15	
PREPARACION: poner la levadura con agua tibia, cuando ya están saliendo las burbujas, agregar a la harina y mezclar, luego poner el huevo, la manteca de cerdo y amasar hasta que tome consistencia, dejar leudar por 20 minutos tapando la masa con un mantel, luego volver a amasar, formar bolitas y bolillar. Una vez bolillado poner esa masa sobre una hoja de Santamaría y hornear por aproximadamente 20 minutos.			

3.2 Sarza de pepa de sambo



Sarsa de pepa de sambo			
Porciones: 6			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Pepa de sambo	g	100	secada y pelada
Cebolla blanca	g	60	
Manteca de cerdo con achiote	g	15	
Sal	g	5	
Leche	ml	500	
PREPARACION: hacer un refrito de la cebolla con manteca de cerdo con achiote y sal, licuar la pepa de sambo con la leche, agregar al refrito y dejar cocer hasta que espese. Servir como acompañante con papas			

3.3 Ají criollo



Ají Criollo			
Porciones: 1			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Ají	u	1	
Sal	g	5	
Agua	ml	50	
Cebolla blanca	g	30	
Cilantro	g	10	finamente picado
PREPARACION: limpiar el ají (quitar las pepas y venas), licuar el ají con agua y sal, poner en un recipiente y agregar la cebolla finamente picada y el cilantro.			

3.4 Mashua



Mashua			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Mashua	libra	1	
PREPARACION: poner la mashua al sol por 5 días, lavar y poner a cocinar por aproximadamente 45 minutos, servir.			

3.5 Ocas



Oca			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Oca	libra	1	Previamente secadas en el sol
PREPARACION: poner la oca al sol por 5 días, lavar y poner a cocinar por aproximadamente 45 minutos, servir.			

3.6 Pan de maíz



Pan de maíz			
Porciones: 12			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de maíz crudo	libra	1	
Levadura	g	20	
Manteca de cerdo	g	50	
Sal	g	5	
Huevo	u	1	
Azúcar	g	5	
PREPARACION: poner la levadura con agua tibia, cuando ya están saliendo las burbujas, agregar a la harina y mezclar, luego poner el huevo, la manteca de chancho y amasar hasta que tome consistencia. Dejar leudar por 20 minutos tapando la masa con un mantel, luego volver a amasar, formar bolitas y bolillar. Dar la forma que usted desee y poner a hornear por aproximadamente 20 minutos.			

3.7 Tamal de dulce



Tamal de dulce			
Porciones: 10			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de maíz calentado	g	100	
Cebolla blanca	g	10	
Ajo	g	10	
Panela	g	100	
Sal	g	2	
Huevo	u	1	
Manteca de cerdo	g	15	
Hojas de achira	u	10	
PREPARACION: hacer un caldo con la cebolla blanca, el ajo, sal y un poco de manteca de cerdo, agregar panela y dejar hervir, luego poner la harina de maíz calentado en ese caldo y dejar cocinar hasta que quede hecha una masa, formar bolas y colocar en una hoja de achira. Rellenar extender un poco por la hoja y rellenar con cuero de cerdo cocido, fritada o carne de cerdo cocida, empacar y poner a cocinar en una tamalera o vaporera.			

3.8 Tajada de zapallo



Tajada de zapallo			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Zapallo maduro	g	400	pelado y picado en tajadas grandes
PREPARACION: cocinar el zapallo hasta que esté cocido y servir. También se puede cocinar las tajadas sin pelar.			

3.9 Catzo dorado



Catzo dorado			
Porciones: 3			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Catzos dorados	u	25	
Maíz	libra	1	
Manteca de cerdo	g	100	
Ajo	g	10	
Cebolla blanca	g	20	
PREPARACION: a los catzos dorados sacarles las alas, cabeza y patas y poner en agua con sal, aparte hacer tostado con el maíz, la manteca de cerdo el ajo. Agregar los catzos y dejar freír, luego agregar la cebolla, freír por unos minutos y sacar.			

3.10 Musguitas



Musguitas			
Porciones: 155			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Choclo semi-maduro	u	3	
Manteca de cerdo	g	50	
Sal	g	5	
Huevo	u	1	
Polvo de hornear	g	3	
PREPARACION: moler el choclo en un molino o licuar, cernir en un cedazo, agregar manteca de cerdo derretida, huevo, polvo de hornear y sal, (si la masa está muy espesa, agregar y poco de leche). Hacer unas tortillas y poner a freír.			

3.11 Chaquiyaku, tostado flaco, o choclo cancha



Chaqui yaku, tostado flaco o choclo cancha			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Maíz	g	500	
Manteca de cerdo	g	100	
Ajo	g	10	
Cebolla blanca	g	10	
Sal	g	3	
Agua	ml	200	
PREPARACION: poner en una paila la manteca y cuando está derretida agregar el maíz, cuando está tomando color poner la cebolla y el ajo. Sacar el tostado de la paila y aspergear agua sal.			

3.12 Tostado de tiesto



Tostado en tiesto			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Maíz seco	libra	1	
PREPARACION: en un tiesto de barro poner a tostar el maíz hasta que tome color dorado, sacar del tiesto y servir.			

3.13 Habas calpo



Habas calpo			
Porciones: 1			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Habas secas	g	100	
Sal	g	3	
PREPARACION: tostar las habas con todo cáscara, cuando ya están listas, poner a cocinar hasta que estén suaves. Agregar sal y servir.			



Sopas
y acompañantes

3.14 Colada de maíz Cao



Colada de maíz/choclo cao			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Choclo maduro	u	2	Desgranado
Manteca de cerdo	g	5	
Sal	g	5	
Papa	libra	1	
PREPARACION: en una olla poner a cocinar la cebolla con la sal y la manteca de cerdo. Aparte moler o licuar el choclo y agregar a la preparación anterior y dejar que se cocine y que espese. Añadir las papas peladas y cortadas en cubitos, dejar cocinar hasta que las papas estén listas.			

3.15 Uchujacu



Uchujacu			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de Uchujacu	g	60	
Cebolla blanca	g	10	
Sal	g	5	
Huevo	u	5	
Carne de borrego	g	250	
PREPARACION: hacer un refrito con la cebolla blanca y la sal, agregar la carne de borrego y agua, dejar hervir, agregar la harina de Uchujacu y dejar hervir hasta que esté espesa. Servir con una presa de cuy asado y un huevo duro, no necesita condimentos porque la harina ya tiene condimentos.			

3.16 Caldo de bolas chicas



Caldo de bolas chicas			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de maíz calentado	g	100	
Cebolla blanca	g	10	
Hueso de res	g	200	
Ajo	g	10	
Sal	g	10	
Col	hoja	6	picada en trozos
Huevo	u	1	
Papas	g	400	
Leche	ml	40	
Cilantro	g	15	finamente picado
Manteca de cerdo	g	15	
PREPARACION: preparar un caldo con la cebolla, ajo y el hueso de res, en un bowl poner la harina de maíz calentado, manteca de cerdo y el huevo y un poco del caldo. Amasar hasta obtener una masa, hacer bolas pequeñas de más o menos 2 cm de diámetro. Hacer una hendidura a la bola y poner en el caldo, agregar papas col y dejar cocinar hasta que se ablanden, agregar leche y cilantro para aromatizar, servir.			

3.17 Sango de maíz dulce



Sango de maíz de dulce			
Porciones: 2			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de maíz calentado	g	30	
Panela	g	60	
Manteca de cerdo	g	2	
Leche	ml	300	
PREPARACION: poner en una olla el agua con la panela. Agregar la manteca de cerdo, luego poner poco a poco la harina de maíz hasta que quede espesa. Agregar la leche, dejar hervir y servir.			

3.18 Sango de maíz de sal



Sango de maíz de sal			
Porciones: 2			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de maíz calentado	g	50	
Cebolla blanca	g	15	
Manteca de cerdo con achiote	g	10	
Huevo	un	1	
Sal	g	5	
PREPARACION: poner en una olla agua con la cebolla blanca picada, manteca con achiote y sal. Cuando haya hervido agregar el huevo a la sopa, agregar la harina de maíz poco a poco y dejar cocinar hasta que esté espeso, servir en plato hondo.			

3.19 Sopa de arroz de cebada



Sopa de arroz de cebada			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Arroz de cebada	g	200	
Manteca de cerdo	g	10	
Sal	g	6	
Cebolla blanca	rama	1	
Papa	g	400	
Habas	g	100	tiernas, es opcional, puede reemplazarse con fréjol
Col	g	80	si no tiene col, reemplazar con nabo
PREPARACION: poner a cocinar el arroz de cebada, cuando empieza a hervir, sacar la espuma que produce. Dejar hervir, agregar la cebolla, la sal y la manteca de cerdo. Dejar cocinar, agregar las habas, las papas y la col, dejar cocinar hasta que esté todo suave, sacar y servir.			

3.20 Arroz de cebada de dulce



Arroz de cebada de dulce			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Arroz de cebada	g	100	
Panela	g	80	
Leche	litro	1	
Canela	rama	2	
PREPARACION: poner a cocinar el arroz de cebada, cuando empieza a hervir sacar la espuma que produce. Dejar hervir con canela y panela, cuando esté suave el arroz de cebada agregar la leche y dejar que hierva, sacar y servir.			

3.21 Morocho sazonado



Morocho de sal, morocho sazonado			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Morocho partido	g	200	
Sal	g	5	
Cebolla	rama	1	
Papas	g	400	
Manteca de cerdo	g	10	
PREPARACION: dejar el morocho entero en remojo durante una noche, escurrir y moler, lavar el morocho y poner a cocer. Cuando esté suave agregar cebolla, sal y la manteca de cerdo, dejar hervir y luego agregar la papas peladas y cortadas, dejar hervir, cuando esté suave, sacar y servir.			

3.22 Morocho dulce

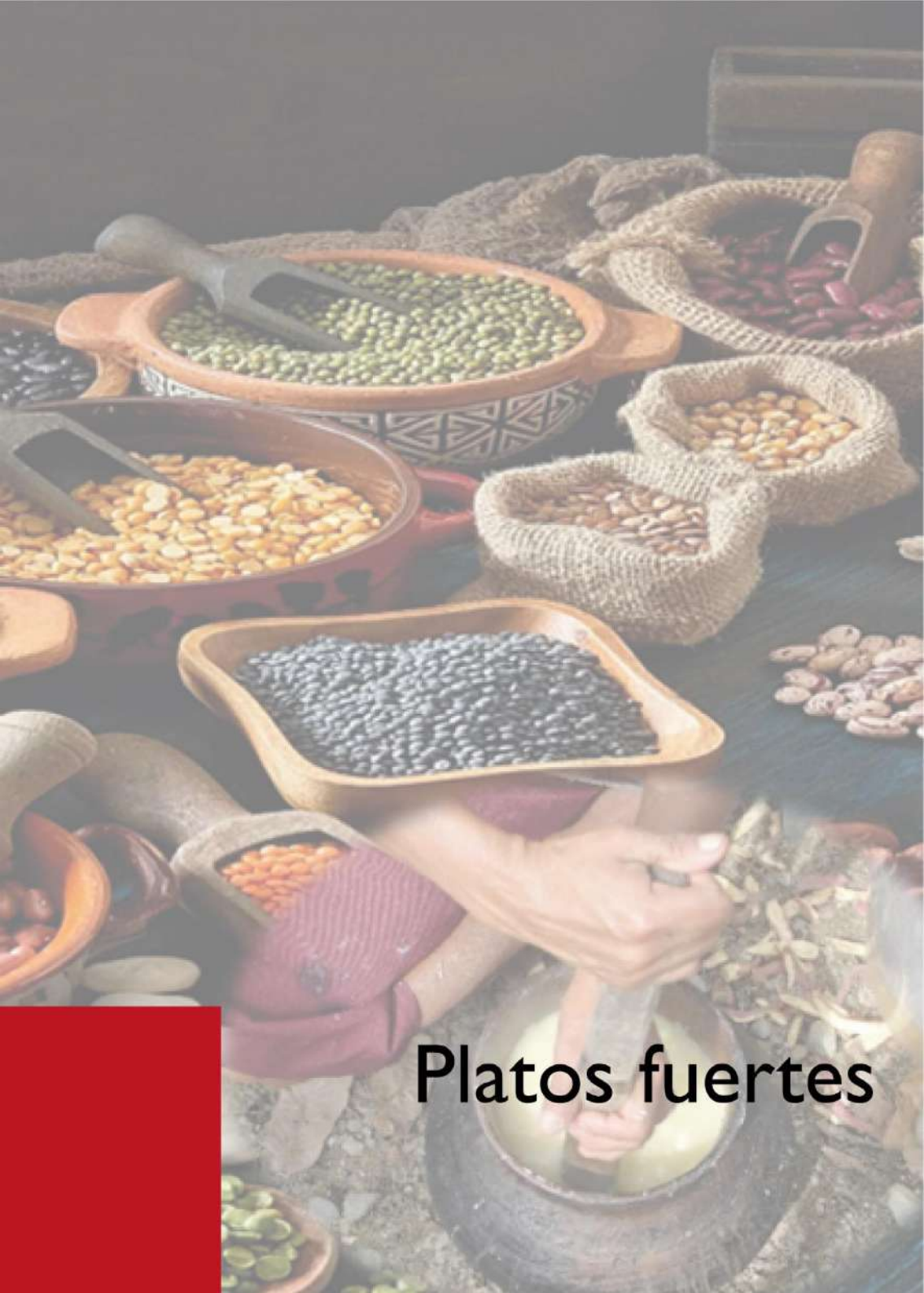


Morocho de dulce			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Morocho partido	g	150	
Leche	litro	1	
Panela	g	100	
Canela	rama	2	
PREPARACION: dejar el morocho entero en remojo durante una noche, escurrir y moler, lavar el morocho y poner a cocer con canela y panela. Cuando esté suave agregar la leche, dejar hervir y servir.			

3.23 Morocho de sal



Morocho			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Morocho partido	g	200	
Leche	litro	1	
PREPARACION: cocinar el morocho en pura leche hasta que esté suave. Servir a gusto, si desea de sal agregar sal al plato servido. Si desea de dulce agregar panela al plato servido.			



Platos fuertes

3.24 Cariucho de lenteja



Cariucho de lenteja			
Porciones: 1			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Lenteja	g	100	
Cebolla blanca	g	20	
Manteca de cerdo	g	20	
Sal	g	5	
PREPARACION: cocinar la lenteja hasta que esté suave. Aparte hacer un refrito de la cebolla blanca con manteca de cerdo y sal. Luego agregar la lenteja a este refrito y servir con un huevo frito, o con carne de cerdo, chivo o borrego asado.			

3.25 Arroz de trigo



Arroz de trigo			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Trigo	g	450	
Sal	g	5	
Manteca de cerdo	g	15	
Cebolla blanca	u	1	
PREPARACION: dejar el trigo en remojo la noche anterior, escurrir y poner en una olla a cocer con sal, y cebolla blanca. Cuando ya esté cocido, escurrir. Agregar la manteca de cerdo y dejar secar.			

3.26 Cariucho de arveja



Cariucho de arveja			
Porciones: 1			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Arveja	g	100	
Cebolla blanca	g	20	
Manteca de cerdo	g	20	
Sal	g	5	
PREPARACION: cocinar la arveja hasta que esté suave. Aparte hacer un refrito de la cebolla blanca con manteca de cerdo y sal, luego agregar la arveja a este refrito y servir con un huevo frito, o con carne de cerdo, chivo o borrego asado.			

3.27 Cariucho de fréjol



Cariucho de fréjol			
Porciones: 1			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Fréjol	g	100	
Cebolla blanca	g	20	
Manteca de cerdo	g	20	
Sal	g	5	
PREPARACION: cocinar la fréjol hasta que esté suave. Aparte hacer un refrito de la cebolla blanca con manteca de cerdo y sal. Luego agregar la fréjol a este refrito y servir con un huevo frito, o con carne de cerdo, chivo o borrego asado.			

3.28 Chuchuca de sal



Chuchuca de sal			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Chuchuca	g	100	La chuchuca es el maíz cocinado y seco, molido
Papas	g	400	
Col	g	100	
Sal	g	5	
PREPARACION: el choclo maduro tostar en un tiesto de barro. Dejar secar hasta que esté bien duro, cuando va a utilizar moler como el morocho, luego lavar para retirar la cáscara del maíz. Aparte poner en una olla agua con sal y cebolla y dejar cocinar, agregar la chuchuca y dejar que se cocine hasta que esté blanda, agregar las papas y la col y dejar cocinar hasta que esté suave. Luego servir en plato hondo.			

3.29 Cauca con pollo



Cauca con pollo/gallina de campo			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Maíz seco	g	100	
Pollo/gallina de campo	g	400	
cebolla blanca	rama	1	
Sal	g	10	
Papas	libra	1	
Col	g	50	
PREPARACION: cocina el maíz, luego moler, a parte poner en una olla el pollo o la gallina de campo con agua y sal para que se cocine. Cuando esté la carne suave poner la harina obtenida de moler el maíz en un recipiente con agua y disolver. Cernir y agregar al caldo de pollo, dejar cocina hasta que hierva. Agregar col y papas y dejar cocinar hasta que esté listo.			

3.30 Morcilla



Morcilla			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Tripa de cerdo	lb	1	
Col	g	1000	
Orégano	g	30	
Sal	g	10	
Chicharrón de cerdo	g	100	
Yerba buena	g	10	
PREPARACION: picar la col bien fino, poner en una olla con agua con sal a cocinar, escurrir la col y reservar el agua, a parte condimentar la col con sal, orégano, yerba buena y orégano. Rellenar las tripas con esta preparación, amarrar con un hilo para bridar los extremos de la tripa para asegurar y poner a cocinar en la misma agua en la que cocinó la col. Si desea agregue papas al caldo y sirva cuando estén listas las papas.			

3.31 Morcilla asada



Morcilla asada			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Tripa de cerdo	lb	1	
Col	g	1000	
Orégano	g	30	
Sal	g	10	
Chicharrón de cerdo	g	100	
Yerba buena	g	10	
PREPARACION: picar la col bien fino, poner en una olla con agua con sal a cocinar, escurrir la col y reservar el agua, a parte condimentar la col con sal, orégano, yerba buena y orégano. Rellenar las tripas con esta preparación, amarrar con un hilo para bridar los extremos de la tripa para asegurar y poner a cocinar en la misma agua en la que cocinó la col. Saque las morcillas y deje reposar más o menos por 30 minutos, ponga a asar las morcillas en una parrilla.			



Bebidas y dulces

3.32 Mishqui



Mishqui			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Jugo de penco maduro (mishqui)	litros	2	El penco debe tener entre 8 y 12 años para poder extraer el jugo
Arroz de cebada	g	100	
PREPARACION: en una olla poner a cocinar el jugo del penco con el arroz de cebada previamente lavado. Dejar cocinar hasta que arroz de cebada esté blando, mientras más hierve, más dulce se hace.			

3.33 Guarango



Guarango			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Jugo de penco maduro (mishqui)	litros	2	El penco debe tener entre 8 y 12 años para poder extraer el jugo
Guarango	ml	200	
PREPARACION: poner a cocinar el jugo del penco, dejar enfriar, poner un poco de guarango antiguo para que fermente y dejar por unos días para que fermente.			

3.34 Arroz de trigo con leche



Arroz de trigo con leche			
Porciones: 5			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Trigo	g	100	
Panela	g	250	
Canela	rama	1	
Leche	ml	500	
PREPARACION: dejar el trigo en remojo la noche anterior, poner en una olla a cocer con la panela y canela, una vez cocido. Agregar la leche, dejar hervir y servir.			

3.35 Chicha de Jora



Chicha de jora			
Porciones: 12			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de jora	g	1000	
Agua	litro	4	
PREPARACION: poner a cocinar la harina de jora con agua, dejar hervir por aproximadamente 2 horas hasta que flote la grasa en forma de monedas. Si la jora está bien elaborada no necesita agregar panela. Si le falta dulce agregar panela al gusto, dejar en reposo por dos o más días para que fermente. El tiempo depende de lo fuerte que desee.			

3.36 Mojicones



Mojicones			
Porciones: 15			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina	g	500	
Sal	g	10	
Azúcar	g	10	
Levadura fresca	g	15	
Agua tibia	ml	300	
Manteca de cerdo	g	25	
Panela	g	180	Para la cubierta
Agua	ml	70	Para la cubierta
<p>PREPARACION: poner en un recipiente la harina con agua, sal, azúcar y amasar hasta lograr una masa con poca elasticidad, agregar la levadura y continuar amasando hasta que la masa quede manejable. Dividir en porciones de 70 gramos y bolear, dejar fermentar por 20 minutos. Transcurrido este tiempo formar barras y dejar nuevamente fermentar por 60 minutos. Hornear por aproximadamente 25 minutos en horno a 180 grados centígrados. Bajar la temperatura del horno y dejar los bizcochos hasta que estén crujientes, sacar del horno y dejar enfriar, Cuando estén bien fríos bañar con miel de panela.</p>			
<p>Miel de panela.- Disolver la panela en el agua y dejar que hierva hasta que tome punto.</p>			

3.37 Empanadas rellenas de dulce de sambo



Empanadas rellenas de dulce de sambo			
Porciones: 10			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina de trigo	g	450	
Manteca de cerdo	g	80	
Levadura	g	5	
Sal	g	10	
Huevo	u	1	
Azúcar	g	5	
Agua	ml	250	Tibia
Dulce de sambo	g	180	
PREPARACION: hacer un volcán con la harina y hacer un hoyo en el medio. Agregar la manteca, levadura, sal, azúcar y huevo y amasar hasta tener una masa homogénea, dejar reposar hasta que se duplique el tamaño de la masa, tapándola con un mantel de tela, luego hacer bolas de 40 a 50 gramos y estirar para obtener un círculo. Rellenar con el dulce de sambo, cerrar la empanada y repulgar, poner en la lata y llevar al horno.			

3.38 Sambo de dulce



Sambo de dulce			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Sambo tierno	g	400	pelado y picado
Panela	g	250	
Canela	rama	1	
Leche	ml	500	
PREPARACION: cocinar el sambo picado con agua y canela hasta que esté bien cocido, agregar la panela y dejar cocer. Agregar la leche y dejar hervir.			

3.39 Dulce de sambo



Dulce de sambo			
Porciones: 10			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Sambo maduro	u	1	Un sambo pequeño
Panela	g	300	
Canela	rama	3	
PREPARACION: pelar y picar el sambo en cubitos pequeños, poner a cocina en agua con la canela. Agregar la panela y dejar que se cocine hasta que tome punto.			

3.40 Empanadas de carne de dulce



Empanadas de carne de dulce			
Porciones: 15			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Harina	g	600	
Azúcar	g	150	
Levadura fresca	g	30	
Agua tibia	ml	125	
Manteca de cerdo	g	60	
Huevos	u	1	
Carne de res	g	200	
Cebolla blanca	u	2	
PREPARACION: colocar en un recipiente los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea. Dejar en reposo por 20 minutos. Aparte freír la carne con sal y ajo, luego agregar la cebolla picada y dejar cocinar hasta que esté bien cocida, reservar. Pesar porciones de pan, rellenar con la carne y formar la empanada, dejar en reposo por unos 15 minutos, colocar en una lata y hornear.			

3.41 Chuchuca de dulce



Chuchuca de dulce			
Porciones: 4			
PRODUCTO	UNIDAD	CANT	OBSERVACIONES
Chuchuca	g	100	
Panela	g	50	
Canela en rama	u	1	
PREPARACION: en una olla colocar agua con panela y canela y dejar hervir hasta que la panela se derrita. Agregar la chuchuca y dejar cocinar hasta que esté suave.			

Capítulo IV



Fiestas
tradicionales

4.1 Calendario de fiestas tradicionales cantón Pedro Moncayo

A continuación, se detalla las principales festividades del cantón Pedro Moncayo:

Febrero

Celebración del Carnaval

Marzo

21 de marzo Celebración del Equinoccio de invierno

26 de marzo, Fiesta de los Guioneros, (siguiente domingo después de Pascua)

Abril

Semana Santa

Mayo

Fiestas de la Virgen de Fátima

15 de mayo, parroquialización de Tupigachi

25 de mayo al 13 de julio, fiestas de San Pedro.

Junio

21 de junio, fiestas en honor a San Juan

24 de junio, fiestas de parroquialización de Tocachi.

29 de junio, fiesta del Inti Raymi

30 de junio, misa celebrada en honor a San Pedro durante las festividades

Julio

13 de julio, celebración en honor a la virgen niña María Tocachi

20 de julio al 27 de julio, fiestas de parroquialización Santiago de Malchinguí.

21 de julio, misa en Honor a Santiago de Malchinguí.

Agosto

Del 6 al 10 de agosto, fiestas Patronales en honor al “Señor de la Buena Esperanza”.

Septiembre

Fiestas de Cantonización, se celebra en todo el cantón dando connotación diferente en cada parroquia y entre la población indígena y mestiza

8 y 15 de septiembre Tocachi, celebración de la Virgen niña María.

15 de septiembre, Tanda, celebración de la Virgen niña María.

22 de septiembre Moronga, celebración de la Virgen niña María.

24 de septiembre, fiesta de la Cosecha Tabacundo.

Octubre

7 de octubre, fiestas de la Virgen del Rosario, Malchinguí, La Esperanza, Tocachi (Cochasquí).

Noviembre

Fiesta de Difuntos

23 de noviembre Virgen de la Natividad Mama Nati. Patrona de Tabacundo.

Diciembre

17 de diciembre, fiestas de celebración de parroquialización de la Esperanza

21 de diciembre, Solsticio

4.1.1 Tradiciones sobre la virgen de la Natividad

Las tradiciones relacionadas con la Virgen de la Natividad en Tabacundo son algunas de las más antiguas y arraigadas en la región. Una de las principales narraciones proviene de Mateo Mera, quien relata un acontecimiento que tuvo lugar hace unos 300 años. En aquel entonces, el camino de Tabacundo era la única vía que conectaba las provincias del Sur con las del Norte y Colombia.

Según la historia, un grupo de devotos provenientes de la ciudad de Pasto se dirigía hacia Tabacundo. Llevaban consigo una mula que transportaba una caja especial que contenía una imagen de la Virgen. Esta imagen se había tallado en un trozo del mismo cedro que Diego de Robles había utilizado para trabajar la imagen de la Virgen del Quinche.

De manera sorprendente, la mula se detuvo en seco frente a lo que en ese momento era un modesto chozón utilizado como iglesia. Ninguna fuerza parecía capaz de moverla hasta que la caja que contenía la imagen de la Virgen fue retirada. Uno de los frailes Agustinos, que oficiaban como doctrinarios en la iglesia, decidió nombrar a la imagen "Nuestra Señora de la Natividad", en honor a la festividad que se celebraba en esos días.

Esta historia ha dado lugar a varias versiones a lo largo del tiempo, pero la mayoría de los fieles creyentes coinciden en atribuir a la Virgen numerosos milagros a lo largo de los años. Su presencia y protección han dejado una huella profunda en la historia y la devoción de Tabacundo.

4.1.2 Tradición sobre Santa Mariana de Jesús

Otra de las arraigadas tradiciones entre los habitantes de la zona cuenta la historia de la hacienda Granobles, que en su momento perteneció a los padres de Santa Mariana de Jesús. Según la leyenda, la Santa pasó gran parte de su infancia en este sector. La

tradición relata un evento particular en el que la niña, en uno de sus viajes a misa en Cayambe, acompañada por su madre, Mariana de Granobles Jaramillo, se encontraba a punto de cruzar el río Granobles, más tarde conocido como el río de las ovejas.

En ese momento, la mula que transportaba a la niña tropezó, haciendo que esta cayera al agua. Sin embargo, la Santa se levantó rápidamente y se mantuvo de pie en medio del agua hasta que su mayordomo intervino para rescatarla. Como resultado de este episodio, la leyenda sostiene que una de las piedras en el lecho del río guarda la huella del zapato de la Santa como testimonio de su milagrosa y firme permanencia en el agua.

Esta conmovedora historia perdura como parte de la rica tradición local, recordándonos la presencia y la gracia de Santa Mariana de Jesús en la región de Granobles.

Tabla 8. Oferta del Patrimonio Inmaterial del cantón Pedro Moncayo

Patrimonio inmaterial	Parroquias	Fechas
Juego del Cabe	Tabacundo	Julio
Fiesta de la Cosecha	Tabacundo	septiembre
Bandas en Las Fiestas de Mama Nati	Tabacundo	Noviembre
Cabe en Las Fiestas de Mama Nati	Tabacundo	Noviembre
Caminatas y Procesiones en la Devoción a la Virgen de la Natividad	Tabacundo	Noviembre
Canto en Honor a Mama Nati	Tabacundo	Noviembre

Celebración a Mama Nati	Tabacundo	Noviembre
Historia de la Llegada de Mama Nati	Tabacundo	Noviembre
Milagros de Mama Nati	Tabacundo	Noviembre
Ofrendas y Exvotos Mama Nati	Tabacundo	Noviembre
Semana Santa, Guioneros	Tabacundo	Marzo
Priostazgo en las Fiestas de Mama Nati	Todo el cantón Pedro Moncayo	Noviembre
Fiestas de San Pedro	Todo el cantón Pedro	Junio
Equinoccio	Moncayo,	Marzo
Inti Raymi	dando connotación diferente	Junio
Solsticio	en	Diciembre
San Juan	cada parroquia y entre la	Junio
San Pedro	población indígena y	Junio
Santiago	mestiza	Julio
Creencias Sobre Santa Marianita De Jesús	Tupigachi	Mayo
Fiesta de la Virgen de Fátima	Tupigachi	Mayo
Fiesta Niña María	Tocachi	Septiembre
Fiesta de la Virgen del Rosario	La Esperanza y Tocachi (Cochasquí)	Octubre

Fuente: Dirección de Desarrollo Económico, Turismo y Cultura.

Elaborado por: Dirección de Desarrollo Económico, Turismo y Cultura Unidad Educación, Cultura, Deportes y Juventudes.



Glosario

Achira	Planta cuya hoja sirve para realizar cocimientos envueltos al vapor.
Amasar	Formar o hacer masa, mezclando harina con algún elemento líquido.
Asar	Hacer comestible un alimento por la acción directa del fuego.
Aspergear	Regar en diferentes direcciones alguna cosa
Bolillar	Dar forma redonda a una masa.
Cariucho	Plato preparado con el cocimiento de granos, puede ser fréjol, arveja, lenteja.
Caldo	Líquido que resulta de cocer algunos alimentos.
Catzo	Escarabajo de color dorado que se lo sirve con tostado.
Cocer	Someter un alimento al fuego para que por la acción del vapor se vuelva comestible.
Charqui	Contracción de charqui que significa flaco, seco.
Derretir	Disolver por medio del calor algo sólido.
Disolver	Separar las partículas o moléculas de un sólido.
Extender	Hacer que algo, aumentando su superficie, ocupe más lugar o espacio que el que antes ocupaba.
Ecurrir	Separar el líquido que contiene un elemento
Empacar	Sinónimo de envolver, cubrir un objeto parcial o totalmente.
Fermentar	Oxidación incompleta por falta de aire que produce un aroma y sabor diferente.
Flotar	Sostenerse en la superficie de un líquido.

Freír	Hacer que un alimento crudo llegue a estar en disposición de poderse comer, teniéndolo el tiempo necesario en aceite o grasa hirviendo.
Guarango	Licor obtenido de la fermentación del jugo del penco azul.
Hornear	Poner algo en el horno para asarlo o cocerlo.
Hervir	Someter algo a la acción del agua o de otro líquido en ebullición.
Jacu	Vocablo quichua, que significa vamos.
Jora	Del quichua shura Brotes del maíz, que al molerse con el maíz forma la harina de jora.
Leudar	Dar fermento con levadura a una masa.
Masa	Mezcla de harina con agua u otro elemento líquido.
Mashua	Tubérculo andino rico en proteínas.
Musguitas	Tortillas de choclo con masa igual a la de las humitas, pero pueden ser fritas o asadas.
Mishqui	Vocablo quichua que significa dulce.
Moler	Romper un cuerpo, reduciéndolo a menudísimas partes, o hasta hacerlo polvo.
Oca	Tubérculo andino de forma cilíndrica que cuando se la pone al sol toma un sabor semi dulce.
Panela	Dulce resultante del cocimiento del jugo de la caña de azúcar.
Penco	Planta andina perteneciente a la familia de las agaváceas de cuyo tronco se obtiene el mishqui que es la sabia de la planta, se la conoce también como cabuya.
Pelar	Quitar la piel, corteza o cáscara de algo.

Sarza	Cocimiento, especie de salsa elaborada a base de cebolla blanca y leche.
Sango	Sopa (colada) espesa normalmente preparada con harina de maíz.
Refrito	Aceite frito con ajo, cebolla y otros ingredientes, que se añade en caliente a algunos guisos.
Remojo	Empapar o sumergir un elemento en agua.
Uchu	Vocablo quichua que significa ají o picante.
Uchu jacu	Sopa, de tono marrón, preparada a partir de una mezcla de seis granos y tres especias que se convierten en harina.
Yaku	Vocablo quichua que significa agua.

The Social Neuroscience

Springer Protocols

Bibliografía

- GAD Malchinguí – Pichincha Ecuador. (2022). *Datos sobre la parroquia*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://gadmalchingui.gob.ec/>
- GAD Municipal del cantón Pedro Moncayo. (2022). *Cantón Pedro Moncayo*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <http://www.pedromoncayo.gob.ec/index.php/component/wrapper/>
- GAD Parroquial La Esperanza. (2022). *Datos sobre la parroquia*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://www.gadlaesperanza.gob.ec/>
- GAD Parroquial Tocachi – Gobierno Parroquial de Tocachi. (2022). *Datos sobre la parroquia*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://gadtocachi.gob.ec/>
- GAD Parroquial Tupigachi. (2022). *Datos Generales*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://tupigachi.gob.ec/datos-generales/>
- Herrera Dobroski, L. (2011). *Conceptos Básicos para la Manipulación de alimentos* (6ta.). Alajuela. Instituto Nacional de Aprendizaje.
- Instituto Geográfico Militar. (2022). *Referencia satelital de Pedro Moncayo*.

https://www.geoportaligm.gob.ec/descargas_prueba/pedro_moncayo.html

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). *Fascículos Ecuador en cifras*. www.inec.gob.ec

Malo Mateo, M. (2004). *Higiene y autocontrol en los establecimientos de comidas preparadas* (1era.). Editorial Cervantina, S. L.

Mayo Clinic. (2022). *Nutrición y comida saludable Nutrition basics*. Mayo Clinic. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477>

Moreno Yáñez, S. (1981). *Monografía histórica de la región nuclear ecuatoriana*. Consejo Provincial de Pichincha.

Novillo Orozco, V. (2021). *Tradición y cultura Pedro Moncayo*. Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica. MQR Ediciones.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Manual de Capacitación para Manipuladores de Alimentos*. INPPAZ- OPS/OMS. Recuperado 10 de febrero de 2023, de www.panalimentos.org

Puga, M. (1988). *Memorias de siglo a siglo, perfiles-tradicionales de Tabacundo Antiguo*. Editorial La Esquina.

Utreras Velázquez, A., Salas Álvarez, W., González Amagua, J., & Quillupanqui Moreta, O. (2019). *Libro de la Cocina tradicional ecuatoriana, de la granja a la Olla*. (1era.). Edicumbre Editorial, Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES).

Catucuango, J. P. (2023, febrero 22). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].

Criollo, M. (2023, febrero 22). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].

Cuzco, L. (2023, febrero 22). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].

Espín, H. (2023, febrero 23). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].

GAD Malchingui – Pichincha Ecuador. (2023). *Datos sobre la parroquia*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://gadmalchingui.gob.ec/>

GAD Municipal del cantón Pedro Moncayo. (2023). *Cantón Pedro Moncayo*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <http://www.pedromoncayo.gob.ec/index.php/component/wrapper/>

- GAD Parroquial La Esperanza. (2023). *Datos sobre la parroquia*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://www.gadlaesperanza.gob.ec/>
- GAD Parroquial Tocachi – Gobierno Parroquial de Tocachi. (2023) *Datos sobre la parroquia*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://gadtocachi.gob.ec/>
- GAD Parroquial Tupigachi. (2023) *Datos Generales*. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://tupigachi.gob.ec/datos-generales/>
- Heredia, L. (2023, febrero 22). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].
- Herrera Dobroski, L. (2011). *Conceptos Básicos para la Manipulación de alimentos* (6ta.). Alajuela. Instituto Nacional de Aprendizaje.
- Instituto Geográfico Militar. (2022). *Referencia satelital de Pedro Moncayo*.
https://www.geoportaligm.gob.ec/descargas_prueba/pedro_moncayo.html
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). *Fascículos Ecuador en cifras*. www.inec.gob.ec
- López, M. (2023, febrero 23). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].

- Malo Mateo, M. (2004). *Higiene y autocontrol en los establecimientos de comidas preparadas* (1era.). Editorial Cervantina, S. L.
- Mayo clinic. (2023) *Nutrición y comida saludable Nutrition basics*. Mayo Clinic. Recuperado 21 de diciembre de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477>
- Moreno Yáñez, S. (1981). *Monografía histórica de la región nuclear ecuatoriana*. Consejo Provincial de Pichincha.
- Navarrete, L. (2023, febrero 23). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].
- Novillo Orozco, V. (2021). *Tradición y cultura Pedro Moncayo*. Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica. MQR Ediciones.
- Organización Mundial de la Salud. (2023) *Manual de Capacitación para Manipuladores de Alimentos*. INPPAZ- OPS/OMS. Recuperado 10 de febrero de 2023, de www.panalimentos.org
- Puga, M. (1988). *Memorias de siglo a siglo, perfiles-tradicionales de Tabacundo Antiguo*. Editorial La Esquina.
- Sánchez, M. (2023, febrero 23). *Entrevista sobre los platos tradicionales de Pedro Moncayo* [Comunicación personal].

Utreras Velázquez, A., Salas Álvarez, W., González Amagua, J., & Quillupanqui Moreta, O. (2019). *Libro de la Cocina tradicional ecuatoriana, de la granja a la Olla*. (1era.). Edicumbre Editorial, Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES).