



ESCUELA  
DE GASTRONOMÍA

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PARA LA  
OBTENCIÓN DE INGENIERÍA GASTRONÓMICA**

**“ESTUDIO GASTRONÓMICO DEL CANTÓN  
LOJA, RECOPIACIÓN DE RECETAS  
TRADICIONALES Y RUTA GASTRONÓMICA”**

**Autor: Luis Alberto Lima Campoverde**

**Directora: Msc. Amparito Montenegro**

**QUITO, Marzo 2017**



## CERTIFICACIÓN

Yo, Luis Alberto Lima Campoverde, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y, que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, sin restricción de ningún género o especial.

  
.....

Yo, Montenegro Carreño Amparito de Lourdes, certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo responsable exclusivo tanto en su originalidad, autenticidad, como en su contenido.

  
.....

## **DEDICATORIA**

La presente Tesis es dedicada a Dios, por darme un día más de vida durante todos estos años, que sin su presencia espiritual, nada sería posible.

A mi madre Julia Campoverde Campoverde, por su gran amor, sus consejos, su apoyo incondicional tanto moralmente como económicamente, todo esto me ha enseñado a ser un reflejo de sus valores y virtudes.

A mi hermana Gina Lima Campoverde, por sus consejos, su cariño y su persistencia para que siga adelante, cumpliendo mis metas y sueños.

A todas aquellas personas que me han respaldado y me han motivado a seguir adelante, para ustedes este logro.

Luis Lima

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios principalmente por haberme dado la fuerza y la bendición durante toda mi carrera universitaria, logrando así cumplir una meta más en mi vida estudiantil.

A mis padres y hermanos por todo el apoyo, esfuerzo y cariño incondicional que me brindaron durante la realización de esta investigación.

A Lic. Pablito Cruz y a Rafael Morán que me inculcaron conocimientos y consejos durante toda mi estancia en la universidad.

Como también a mi directora de tesis, MSc. Amparito Montenegro por su responsabilidad y dedicación como directora de tesis, quien me supo guiar en la realización de este trabajo.

## Índice de contenido

Resumen.....	I
Abstract.....	II
Planteamiento del problema.....	III
Importancia.....	III
Antecedentes.....	IV
Propósito.....	IV
Justificación.....	IV
Objetivos.....	V
Marco de Referencia.....	V
Marco Conceptual.....	VIII
Metodología.....	XII
Técnicas.....	XIII
1  CAPÍTULO 1.....	1
1.1  Datos geográficos y demografía .....	1
1.1.1  Clima .....	6
1.1.2  Población.....	7
1.2  Datos Históricos .....	10
1.2.1  Fundación de Loja .....	10
1.2.2  Independencia de Loja .....	12
1.2.3  Cascarilla o Quina .....	12
1.3  Datos socio culturales .....	14
1.3.1  Fiesta de la Virgen del Cisne .....	15

1.3.2	Feria de integración fronteriza .....	17
1.3.3	Gastronomía de Loja .....	19
2	CAPÍTULO 2.....	22
2.1	Producción agrícola.....	22
2.1.1	Caña de azúcar .....	26
2.1.2	Banano .....	28
2.1.3	Café.....	29
2.1.4	Papa .....	31
2.1.5	Maíz.....	33
2.1.6	Mote.....	35
2.1.7	Choclo .....	36
2.1.8	Maracuyá o fruta de la pasión .....	38
2.1.9	Maní.....	39
2.1.10	Yuca .....	40
2.1.11	Tomate riñón.....	41
2.1.12	Frejol.....	44
2.1.13	Arveja .....	47
2.2	Producción pecuaria.....	48
2.2.1	Ganado vacuno .....	48
2.2.2	Ganado porcino .....	50
2.2.3	Ganado caprino .....	53
2.2.4	Producción avícola .....	54
2.2.5	Producción de huevos .....	55
2.2.6	Faenamiento.....	55
2.2.7	Desinfección .....	56
2.2.8	Recepción.....	56

2.2.9	Corralaje .....	56
2.2.10	Corte, desollado.....	57
2.2.11	Inspección ante mortem .....	57
2.2.12	Fisuramiento, eviscerado.....	57
2.2.13	Inspección post mortem.....	57
2.2.14	Clasificación y despacho .....	58
3	CAPÍTULO 3.....	64
3.1	Fritada.....	64
3.2	Humitas .....	65
3.3	Cecina.....	66
3.4	Chanfaina.....	67
3.5	Horchata.....	68
3.6	Tamal .....	70
3.7	Gallina Cuyada.....	71
3.8	Molo o majado.....	72
3.9	Guarapo .....	73
3.10	Miel con Quesillo .....	74
3.11	Bocadillos.....	76
3.12	Sancocho de Espinazo.....	77
3.13	Quimbolitos. ....	78
3.14	Guatita.....	79
4	CAPÍTULO 4.....	80
4.1	Chanfaina.....	80
4.2	Caldo Cungatullo.....	81
4.3	Cecina.....	82
4.4	Humitas y Tamales.....	85

4.5	Arveja con guineo .....	87
4.6	Bocadillos.....	89
4.7	Café.....	90
4.8	Caldo de Gallina, miel con quesillo y Jugo de caña .....	92
4.9	Repe.....	93
4.10	Bizcochuelos .....	94
5	CAPÍTULO 5.....	105
5.1	Normas Higiénicas .....	105
5.1.1	Cadena de limpieza y desinfección .....	105
5.2	Normas en la cocina.....	107
5.3	Mise en place .....	109
5.4	Batería y mobiliario de la cocina .....	110
5.5	Métodos de cocción .....	111
5.6	Reglas de oro.....	112
5.7	Recetario.....	113
6	CAPÍTULO 6.....	135
6.1	CONCLUSIONES.....	135
6.2	RECOMENDACIONES .....	136
6.3	Anexo .....	137
6.4	Formato de entrevista a principales locales del Cantón .....	139
6.5	Bibliografía .....	140

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 Pilares de la Gestión turística .....	VI
Gráfico 2 Ubicación de la Provincia.....	1
Gráfico 3. Mapa de provincia de Loja.....	2
Gráfico 4. Mapa Parroquial del cantón Loja .....	4
Gráfico 5. Límites del cantón Loja .....	5
Gráfico 6 Auto identificación.....	8
Gráfico 7 Población Ocupada por Rama de Actividad .....	9
Gráfico 8 Capitán Alonso de Mercadillo .....	11
Gráfico 9.Árbol de Quina .....	14
Gráfico 10. Carros alegóricos.....	15
Gráfico 11. Ruta de la Peregrinación .....	16
Gráfico 12. Llegada virgen del Cisne .....	17
Gráfico 13.Feria de integración .....	18
Gráfico 14. Cultivos Permanentes.....	25
Gráfico 15. Cultivos Transitorios .....	26
Gráfico 16. Transformación de la caña de azúcar en diferentes subproductos	28
Gráfico 17. Producción Café Región Sierra.....	30
Gráfico 18. Producción Papa Región Sierra.....	32
Gráfico 19. Producción Maíz Amarillo Región Sierra .....	33
Gráfico 20. Producción Maíz Duro Seco Regió Sierra .....	34
Gráfico 21. Maíz Duro Seco .....	35
Gráfico 22. Mote.....	36
Gráfico 23. Producción Choclo Seco Región Sierra.....	37
Gráfico 24. Choclo.....	38
Gráfico 25. Producción Maracuyá Región Sierra .....	39
Gráfico 26. Maní.....	39
Gráfico 27. Producción Yuca Región Sierra.....	41
Gráfico 28. Producción Tomate Riñón Región Sierra.....	42
Gráfico 29 Tomate Riñón .....	43
Gráfico 30. Producción Frejol Región Sierra .....	44

Gráfico 31. Frejol Panamito Blanco.....	45
Gráfico 32. Frejol Percal.....	45
Gráfico 33. Ingesta Diaria Recomendada de Energía y Nutrientes para Escolares.....	46
Gráfico 34. Producción Arveja Región Sierra.....	47
Gráfico 35. Cabezas de ganado.....	48
Gráfico 36. Medidas de Bioseguridad.....	52
Gráfico 37. Faenamiento ganado vacuno.....	59
Gráfico 38. Faenamiento de ganado porcino.....	60
Gráfico 39. Faenamiento ganado caprino.....	61
Gráfico 40. Faenamiento del ave.....	62
Gráfico 41. Fritada.....	65
Gráfico 42. Humitas.....	66
Gráfico 43. Cecina.....	67
Gráfico 44. Chanfaina.....	68
Gráfico 45. Horchata.....	69
Gráfico 46. Tamal y Café.....	70
Gráfico 47. Gallina Cuyada.....	71
Gráfico 48. Molo o Majado.....	72
Gráfico 49. Guarapo.....	73
Gráfico 50. Extracción jugo de caña.....	74
Gráfico 51. Punteo de miel.....	74
Gráfico 52. Miel con quesillo.....	75
Gráfico 53. Sancocho de espinazo.....	77
Gráfico 54. Quimbolitos.....	78
Gráfico 55. Guatita.....	79
Gráfico 56. Rincón Galicia.....	81
Gráfico 57. Picantería Elvita.....	82
Gráfico 58. Parroquia El Valle.....	83
Gráfico 59. Salón Lolita.....	83
Gráfico 60. Interior Salón Lolita.....	84
Gráfico 61. Gran Pasaje Colonial.....	85

Gráfico 62. Café con Tamal.....	86
Gráfico 63 El Tamal Lojano .....	87
Gráfico 64. Parque San Sebastián .....	88
Gráfico 65. Mercado San Sebastián.....	89
Gráfico 66. Bocadillos Miguelito .....	90
Gráfico 67. Parque Central de Malacatos. ....	91
Gráfico 68. Café Malacatos.....	92
Gráfico 69. La casa de la cecina .....	93
Gráfico 70. Yunanga .....	94
Gráfico 71. Horno de Ladrillo.....	94
Gráfico 72. Entrada Vilcabamba.....	95
Gráfico 73.Moldes para bizcochuelos .....	96
Gráfico 74. Ruta Norte Loja.....	98
Gráfico 75. Ruta Centro de Loja.....	100
Gráfico 76. Ruta Loja - Malacatos .....	102
Gráfico 77. Ruta Malacatos - Vilcabamba .....	104
Gráfico 78. Correcto lavado de manos.....	106
Gráfico 79. Tipos de tablas de picar.....	108
Gráfico 80. Cortes de verduras y vegetales .....	110

## Índice de Tablas

Tabla 1. Parroquias de la provincia de Loja .....	5
Tabla 2. Climas del cantón Loja .....	6
Tabla 3. Datos Demográficos .....	7
Tabla 4. Auto identificación .....	7
Tabla 5. Población Ocupada por Rama de Actividad .....	9
Tabla 6. Principales fiestas tradicionales del Cantón Loja .....	19
Tabla 7. Principales provincias en actividad agropecuaria .....	23
Tabla 8. Productos de cultivo permanente .....	24
Tabla 9. Principales cultivos transitorios de Loja .....	25
Tabla 10. Producción Anual de Caña en Loja .....	26
Tabla 11. Producción del banano .....	29
Tabla 12. Producción de leche .....	50
Tabla 13. Producción Criolla cantón Loja .....	54
Tabla 14. Producción Granja cantón Loja .....	55
Tabla 15. Producción de huevos .....	55
Tabla 16 Tiempo de cocción según la altitud .....	109

## **Resumen**

El presente trabajo es una investigación del cantón Loja que se encuentra ubicado en la provincia que lleva su mismo nombre, localizada al sur del Ecuador fronteriza con el vecino país Perú. El objetivo es recopilar el procedimiento e ingredientes de los principales platillos tradicionales que son ofertados en restaurantes que llevan en el mercado por más de 10 años.

Se realizó un estudio de la geografía, historia, cultura, producción agrícola y pecuaria, reseña de las principales preparaciones tradicionales y típicas del cantón Loja.

Se complementó la información con entrevistas a los propietarios de los establecimientos que fueron seleccionados por su trayectoria, para obtener datos de recetas, uso de técnicas y métodos que se emplean en elaboración de bebidas, sopas, platos fuertes y postres.

Se propone una ruta gastronómica con la recomendación de personas oriundas conocedoras de los primordiales lugares que han brindado por generaciones sus platos más representativos.

## **Abstract**

This theme is an investigation of the canton Loja is located in the province bearing the same name, located south of the border with neighboring Ecuador Peru. The goal is to collect the procedure and ingredients of the main traditional dishes that are offered in restaurants bearing on the market for more than 10 years.

A study of geography, history, culture, agriculture and livestock production, review of major traditional and typical of Canton Loja preparations were made.

The information was supplemented by interviews with the owners of the establishments were selected for his career, to get data from recipes, using techniques and methods used in manufacture of beverages, soups, entrees and desserts.

A gastronomic route with the recommendation of knowledgeable persons from the primary places for generations have offered their most representative dishes proposed.

## **Planteamiento del problema**

La gastronomía del Ecuador siempre se ha enfocado en los cuatro cantones principales como Quito, Guayaquil, Cuenca y Portoviejo, razón por la cual la cultura gastronómica de algunas provincias es casi desconocida para propios y extraños, perdiendo espacio y tradición en las familias ecuatorianas.

Dentro de este contexto se encuentra el cantón Loja al sur de país, rica en platos tradicionales como: cecina, repe, tamales, gallina cuyada, sango, horchata y el exquisito café, que con la introducción de la gastronomía foránea han perdido su espacio en las mesas de las familias ecuatorianas.

En la actualidad se ha puesto mayor interés por parte del Ministerio de Turismo para apoyar la identidad culinaria del país y potencializar su gastronomía; sin embargo es necesario que se integren los cantones que han sido rezagados debido a la distancia, población y demás factores limitando el conocimiento de la diversa riqueza alimentaria.

Es por eso que, mediante el presente trabajo se da a conocer la gastronomía y cultura del cantón Loja, de tal manera que, se pueda transmitir y conservar la identidad gastronómica, para contribuir a fortalecer su tradición ganando interés entre los turistas nacionales e internacionales.

### **Importancia**

En la ciudad de Loja, de acuerdo con la Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Suramérica existen 560 restaurantes que exhiben sus costumbres culinarias en la provincia. El escritor lojano Félix Paladines, señala que la gastronomía es un punto fuerte en el sur del país, debido al rédito económico que genera la venta de platos tradicionales.

## **Antecedentes**

Daniel Bustos de la Cámara de Turismo de Loja, comenta que la gastronomía es uno de los atractivos para los visitantes que llegan desde el norte del Perú y Europa, principalmente, también de Cuenca, Guayaquil. Machala, Esmeraldas y Manabí, acentuándose en los meses de agosto y septiembre, por la devoción a la virgen de El Cisne.

## **Propósito**

La investigación pretende rescatar la gastronomía del cantón Loja, con base en sus recetas en las que se tomara en cuenta la elaboración de cada platillo, con un procedimiento adecuado para preparar diferentes tipos de alimentos, que nos permitirán coadyuvar a estandarizar los principales platos típicos para conservar su sazón tradicional haciendo que las futuras generaciones valoren y se empoderen de este patrimonio cultural.

## **Justificación**

Es necesario realizar la investigación pues se sabe que el turismo gastronómico es una nueva tendencia para realizar visitas a los diferentes lugares que ofrece el país incrementando así su productividad y su actividad turística dando a conocer nuestros platillos a nivel internacional.

Permite la generación de nuevo conocimiento científico a partir de técnicas aplicadas al ámbito culinario, diseñado para crear un recetario de una manera interesante que permita el desarrollo y el incremento cultural en el campo gastronómico.

La investigación permitirá el acercamiento, el análisis de la oferta gastronómica de la provincia de Loja mediante entrevistas y visitas in situ de diferentes establecimientos para fomentar el turismo a través de su cultura culinaria mediante la creación de una ruta gastronómica.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Realizar un estudio gastronómico del cantón Loja, recopilación de recetas tradicionales y una ruta gastronómica del sector.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar los datos geográficos, culturales y demográficos del cantón Loja.
- Investigar la oferta gastronómica del cantón de Loja y su origen.
- Establecer una ruta gastronómica.
- Recopilar y estandarizar las recetas tradicionales.

## **Marco de Referencia**

### **Marco Teórico**

Una de las principales actividades económicas que apoyan al crecimiento del país es el turismo interno y externo, promoviendo la gastronomía que despierta el interés de los visitantes nacionales y extranjeros debido a las actividades de la población, mostrando interés por parte de los viajeros que se sienten atraídos e interesados.

Uno de los objetivos que tiene el ministerio de turismo, se basa en los 5 pilares de gestión turística, siendo uno de ellos la seguridad; que no solo se trata de seguridad que brinda la policía nacional, también se refiere a la eventualidad que se pueda realizar ante alguna enfermedad, otorgar a los viajantes un transporte confiable y seguro, obligatoriedad de acondicionamiento para personas especiales en alojamientos, la higiene y seguridad en la manipulación de alimentos, brindando una operación que pueda generar confianza al extranjero para que tengan una experiencia positiva y agradable.

## Gráfico 1 Pilares de la Gestión turística



**Fuente:** (<http://www.turismo.gob.ec/>; 2013)

Según Gustavo Carrión, presidente de la Captur, en la Quinta Edición de la Feria Gastronómica Internacional Loja 2014 señaló que: “Los organizadores expusieron su alegría por colocar a la provincia como una imagen de la gastronomía a nivel regional, nacional e internacional. Los chefs que asistieron llegaron de diferentes países como: Chile, Perú, Venezuela, España e Italia en el cual firmaron un manifiesto dirigido a las autoridades competentes, para nombrar a Loja como “Capital Gastronómica de Ecuador”, por su gran patrimonio culinario para sobresalir en el turismo y la cultura de la ciudad y provincia de Loja con las entidades participantes”. (Carrión, 2014, pág. 1)

Para una mayor promoción y expansión de platillos tradicionales se debe crear estrategias para que la actividad turística no sea descuidada, una de las mejores maneras de impulsar es creando una ruta gastronómica con los mejores exponentes de la zona para dar un buen servicio a un turista.

Según el Manual de AMA (American Marketing Association) para la satisfacción del cliente denomina que: “las primeras investigaciones acerca de la satisfacción del cliente señalaron que tanto los clientes satisfechos como los

que no lo están influyen de manera decisiva sobre el desempeño básico de las empresas. A continuación se nombra 3 conclusiones:

- 1) 100 clientes satisfechos producen 25 nuevos clientes.
- 2) Por cada queja recibida, existen otros 20 clientes que opinan lo mismo pero no se molestan en presentar queja.
- 3) El coste de conseguir un nuevo cliente equivale a 5 veces mantener satisfecho al que ya está ganado.

Por este motivo la gastronomía local debe brindar complacencia al cliente, esto nos ayuda a ofrecer un alto servicio de calidad, basado en satisfacer las necesidades que son la clave del éxito, buscando también que la localidad sea promocionada y reconocida para obtener importantes ganancias, estabilidad económica y laboral. (Dutka, 1998, pág. 8)

## Marco Conceptual

Se da a conocer de forma sencilla y clara un grupo de conceptos que van desde lo más general a lo más específico, esto ofrecerá una información adecuada de los términos que se utilizan adelante, cumpliendo con el objetivo de transmitir la información de tal manera que sea fácil comprender la investigación.

**Categoría:** *secretaría de turismo (2016)* Es un número de la escala del 1 a 5 estrellas, gran turismo y clase especial con la finalidad de medir la calidad y cantidad de servicios que prestan los establecimientos de alojamiento turístico a los huéspedes.

**Cocina regional** (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 185). Una cocina regional es la configuración de diversa índole. Depende de las especies vegetales y animales comestibles que ofrece el medio. Su tradición es un conjunto de técnicas y valores simbólicos. Manifiesta influencias foráneas antiguas y modernas. Se relaciona con los aspectos sociales y económicos que regulan la vida de la población.

**Cocina típica:** *Universidad Internacional del Ecuador (2015)* Comida que representa los gustos particulares de una nación, región o comunidad. En la mayoría de los casos contiene ingredientes fácilmente elaborados o cultivados en la región o a lo sumo con ingredientes identificados por los habitantes. (Pérez, 2015)

**Cocina tradicional:** (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 184). Es el resultado de la aplicación de procedimientos europeos a los ingredientes andinos y americanos en general.

**Comercialización:** *Food and Agriculture Organization of the United Nations (2013)* En primer lugar, todo el proceso de comercialización tiene que estar orientado hacia el consumidor; la producción debe dirigirse a suministrar a los clientes lo que desean o necesitan. Esa es la única razón por la cual la gente gasta su dinero.

**Costumbre:** Diccionario Enciclopédico Vox 1. (2009). Manera de obrar establecida por un largo uso o adquirida por la repetición de actos de la misma especie.

**Cultura:** *Secretaria del buen vivir.* (2014) Es el conjunto de tradiciones y costumbres tangibles e intangibles de un pueblo que se adquieren mediante el aprendizaje y se transmiten socialmente de generación en generación.

**Demografía:** *organización de las naciones unidas (2014)* Es la ciencia que tiene por objeto el estudio de las poblaciones humanas tratando, desde un punto de vista principalmente cuantitativo, su dimensión, su estructura, su evolución y sus características generales.

**Destino:** *marketing para turismo (2007)* Lugar con algún tipo de límite, real (como puede ser límite físico como una isla), imaginario, político o creado por el mercado.

**Folklor:** *Red Social Ambiental Iberoamericana (2011)* La palabra fue creada por el arqueólogo inglés William John Thoms el 22 de Agosto de 1846. Etimológicamente deriva de "folk" (pueblo, gente, raza) y de "lore" (saber, ciencia) y se designa con ella el "saber popular".

**Folklore Ergológico:** (Plan Ceibal, 2009) Todo aspecto material, utensilios de trabajo, aperos, arte popular, la alfarería, pintura de arte popular. Además de estudiar la recopilación de bebidas, comidas, potajes, etc.

**Gastronomía:** (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 317) Arte de preparar una buena comida. Afición a comer exquisitamente.

**Identidad:** Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. (2007). Conjunto de características, datos o informaciones que son propias de una persona o un grupo y que permiten diferenciarlos del resto

**Mercado:** (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 289). En estos lugares se vende lo que se llama comida de la calle. Por sus características y circunstancias en las que se expende se trata de una comida dirigida a un público secundario.

**Producto:** *marketing para turismo (2007)* todo lo que se puede ofrecer a un mercado para atención, compra, utilización o consumo que pueda satisfacer un deseo o una necesidad. Incluye los objetivos físicos, los servicios, las personas, los lugares, las organizaciones y las ideas.

**Salones:** (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 288). En estos se venden los “almuerzos”, que son la base de la alimentación, sobre todo de oficinistas y trabajadores y estudiantes de clase media y baja. En la generalidad de estos locales se venden almuerzos que constan de tres platos: sopa segundo y postre.

**Tradición:** *Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. (2007)* Transmisión o comunicación de este conjunto de ideas, usos o costumbres mantenidas de generación en generación

**Turismo:** *marketing para turismo (2007)* La estancia de una o más noches fuera del hogar por vacaciones, visitas a amigos o familiares, congresos, o por cualquier otro motivo, excepto la educación o in trabajo semi-permanente.

**Unidad de Producción Agropecuaria UPA:** *Ministerio de Agricultura y Ganadería y pesca (2013)* Es una extensión de tierra de 500m<sup>2</sup> o más, dedicada total o parcialmente a la producción agropecuaria, considerada como una unidad económica, que desarrolla su actividad bajo una dirección o gerencia única independientemente de su forma de tenencia o ubicación geográfica utilizando los mismos medios productivos. Superficies menores a 500 m<sup>2</sup> que mantengan características de las UPAs descritas, pero que hayan comercializado un producto agropecuario obtenido de su UPA, durante el periodo de referencia.

**Turista** *Organización Mundial del Turismo (2015)* Un visitante se clasifica como turista (o visitante que pernocta), si su viaje incluye una pernoctación.

**Venta:** *marketing para turismo (2007)* los representantes de ventas conocen el arte de vender: Aproximación, presentación, tratamiento de las objeciones y cierre de la venta.

**Viaje turístico** *Organización Mundial del Turismo (2015)* El término viaje turístico designa todo desplazamiento de una persona a un lugar fuera de su lugar de residencia habitual, desde el momento de su salida hasta su regreso. Por lo tanto, se refiere a un viaje de ida y vuelta.

**Visitante** *Organización Mundial del Turismo (2015)* Un visitante es una persona que viaja a un destino principal distinto al de su entorno habitual, por una duración inferior a un año, con cualquier finalidad principal (ocio, negocios u otro motivo personal) que no sea la de ser empleado por una entidad residente en el país o lugar visitados.

## **Metodología**

### **Métodos de investigación**

**Analítico:** El método analítico es un camino para llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos (Juan Diego Lopera, 2010).

Esto servirá para analizar el cantón Loja, dividiéndolo en sus diferentes parroquias y estudiando sus atracciones turísticas, tradicionales y gastronómicas para determinar qué factores serán los que destacan en esta actividad.

**Deductivo:** El método deductivo es aquél que parte los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez. (Espinoza, 2008)

Recopilar información mediante las características significativas de las costumbres del cantón, para recopilar recetas que luego serán estandarizadas.

**Inductivo:** La inducción se refiere al movimiento del pensamiento que va de los hechos particulares a afirmaciones de carácter general. (Ruiz R. , 2007)

En base a entrevistas y a la información puntual que se obtendrá, conocer la variedad de formas en la realización de platos típicos del cantón Loja, las que ayudarán a elaborar conclusiones generales.

## **Técnicas**

### **Observación y visitas In Situ**

“El término in tiene su origen en el latín. Es la preposición que indica lugar “en donde” y cuyo significado es “en”. La palabra situ también proviene del latín. Deriva de situs, que significa posición, permanencia constante. Se puede decir entonces, que el concepto etimológico de esta frase es en posición, en el sitio.” (Quees.la, 2016, pág. 1)

Permite obtener información de origen primario a partir de la recolección de datos adquiridos mediante las visitas a diferentes áreas turísticas y restaurantes que expenden alimentos considerados típicos que cuentan con una gran demanda por parte del consumidor para lograr así identificar sus tradiciones costumbres y gastronomía.

### **Entrevista**

Se selecciona los establecimientos de alimentos que permanecen en el mercado por más de 10 años, estos deben ofrecer comida típica y encontrarse dentro del cantón Loja.

A los dueños se aplica una entrevista, en base a un formato establecido, que permite compilar información de los procesos de preparación.

### **Consultas bibliográficas**

Para el desarrollo del trabajo se acudirá a: libros, revistas e internet, etc.

# CAPÍTULO 1

## Antecedentes de la provincia

Este capítulo tiene como objetivo mostrar los indicadores económicos, sociales y las características demográficas del cantón Loja, esto ha sido generado con la recopilación de información, principalmente cuantitativa de los resultados arrojados por el INEC (instituto nacional de estadísticas y censos) que ha sido tratada de una manera oportuna, valiosa y confiable la misma que nos servirá para obtener una idea actualizada sobre la dinámica y el estado en que se encuentra Loja.

### 1.1 Datos geográficos y demografía

La ciudad de Loja pertenece al Cantón Loja, Provincia de Loja, al Sur del Ecuador. Está conformada por 19 cantones siendo así la provincia más extensa de la región sierra, luego de Pichincha y es la sexta ciudad más importante debido al número de habitantes que posee. Se localiza a una altitud de 2 100 y 2 135 metros sobre el nivel del mar que junto con la geografía que conserva mantiene una temperatura ambiente entre 16 y 21°C.

### Gráfico 2 Ubicación de la Provincia

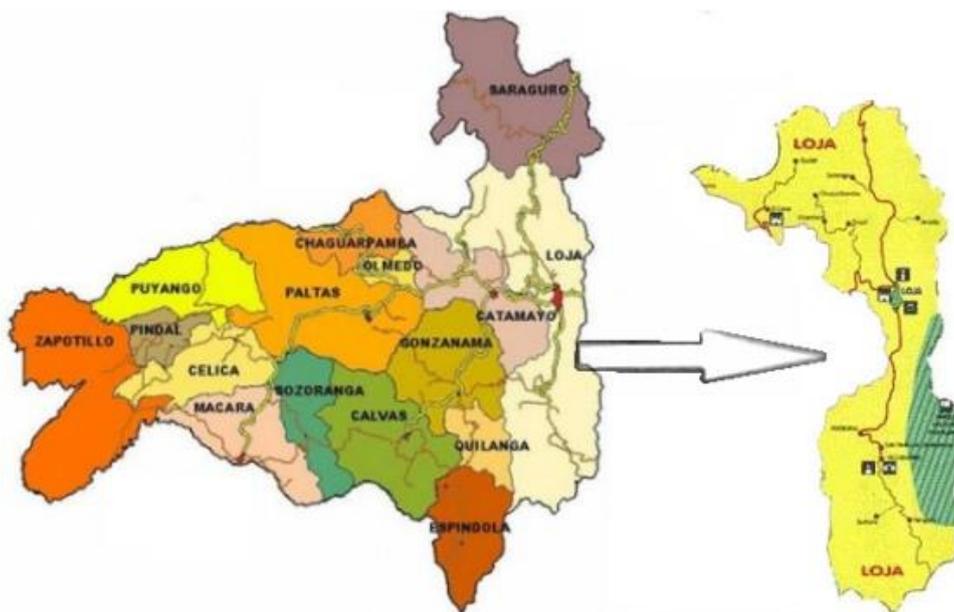


**Fuente:** (Guía Turística De La Región Sur Del Ecuador, 2015)

La ciudad Docta, la Ciudad Castellana, la Capital musical del país, es como se conoce al cantón de Loja, gracias a los aportes que ha brindado al país en los ámbitos culturales, sociales y musicales.

A continuación se da a conocer antecedentes que han caracterizado este cantón:

**Gráfico 3. Mapa de provincia de Loja**



**Fuente:** (lojanos.com 2014)

**Elaborado por:** Luis Lima

Las áreas protegidas que se encuentran en el perímetro de Loja y que resaltan son: el Parque Nacional Podocarpus, Colambo-Yacuri y Corazón de oro, siendo los 2 primeros uno de los espacios más significativos para la conservación de la biodiversidad del planeta. Además se encuentra conformado por 2 cuencas hidrográficas: el río Catamayo que fluye hacia el Océano Pacífico y el río Zamora que desemboca en el Amazonas.

La importancia de la actividad pecuaria se determina por la crianza de: aves, conejos, cuyes, ganado vacuno, porcino, ovino y mular, en los que resalta la producción de leche y huevos de gallina; por otro lado la producción agrícola tiene cultivos permanentes y transitorios siendo los más importantes: la caña de azúcar, maíz, arroz, banano, café y yuca comercializados en gran cantidad en las ferias libres y en los principales mercados del cantón.

Loja ha sido catalogada por sus diferentes atractivos turísticos que hacen destacarla entre los demás cantones, en donde apuesta más hacia los atractivos naturales, urbanos, religiosos, arqueológicos y culturales que posee distribuido entre sus 13 parroquias rurales y sus 4 parroquias urbanas, entre estos se encuentra: la gran tradición que poseen los fieles a la devoción de la virgen del Cisne, sitios como el valle de Vilcabamba conocido también como el valle de la longevidad, la arquitectura de la ciudad de Loja donde se ubican casas hechas con tapial, bahareque, adobe y teja; y la cocina tradicional que junto con productos ancestrales han acompañado en la actividad culinaria hasta tiempos actuales.

**Gráfico 4. Mapa Parroquial del cantón Loja**



**Fuente: (Mapa Turístico Cantón Loja, 2015)**

**Tabla 1. Parroquias de la provincia de Loja**

Parroquia	Habitantes	Extensión
Loja	180617	285015 km <sup>2</sup>
Chantaco	1177	14.30 km <sup>2</sup>
Chuquiribamba	2466	71.93 km <sup>2</sup>
El Cisne	1628	109.95 km <sup>2</sup>
Gualel	2060	102.55 km <sup>2</sup>
Jimbilla	1114	123.36 km <sup>2</sup>
Malacatos	7114	206.81 km <sup>2</sup>
Quinara	21384	148.78 km <sup>2</sup>
San Lucas	45673	142.27 km <sup>2</sup>
San Pedro de Vilcabamba	1289	66.63 km <sup>2</sup>
Santiago	1373	107.75 km <sup>2</sup>
Taquil	3663	85.34 km <sup>2</sup>
Vilcabamba	4778	165.98 km <sup>2</sup>
Yangana	1519	252.91 km <sup>2</sup>

**Fuente:** VII Censo de Población y VI de Vivienda. Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014

**Elaborado por:** Luis Lima

El canto Loja se encuentra delimitado al norte con el canto **Saraguro**, al este y al sur con la provincia de **Zamora Chinchipe** y al oeste con la Provincia de **El Oro**, y cantones de **Catamayo**, **Gonzanamá** y **Quilanga**.

**Gráfico 5. Límites del cantón Loja**



25

**Fuente:**(efemérides.com 2014)

### 1.1.1 Clima

El clima que caracteriza al cantón Loja se debe a los factores propios de la región andina, especialmente en relieve y altitud, generando un clima ecuatorial-templado que posee muy pocos cambios dentro del año, y subhúmedo con una repartición de lluvia uniforme anual.

Según el Centro Nacional de Análisis y Pronóstico de Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología (INAMHI) 2014, Loja posee un periodo lluvioso que comprende entre los meses de enero a mayo y septiembre a noviembre y un periodo seco que va de junio a agosto.

Son 4 los climas isotérmicos<sup>1</sup> que surcan el cantón Loja: frío, templado, tropical y subtropical. El clima frío y templado cubre a la mayoría de las parroquias que se encuentra a una altura promedio superior a 2 200 m.s.n.m, exceptuando las parroquias: El Cisne, Yangana, Malacatos, Quinara, Vilcabamba, Taquil y San Pedro de Vilcabamba, ya que estas se encuentran a una menor altura contando así con un clima subtropical. Por último en la parroquia de El Cisne cerca a la vertiente del río Puyango se halla una pequeña área con un clima tropical.

**Tabla 2. Climas del cantón Loja**

Climas	Rango térmico
Frio	0°C a 11.9°C
Temperado	12°C a 17.9°C
Tropical	18°C a 21.9°C
Subtropical	+ de 22°C

Fuente:(Casa de la cultura Loja 2014)

Elaborado por: Luis Lima

<sup>1</sup>Climas isotérmicos: no varían en cuestiones térmicas a lo largo del año. (Guerrero P. , Zona Intertropical, 2011)

### 1.1.2 Población

Según datos proporcionado por el INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos), el cantón Loja posee una población de 214 855 habitantes, el 51,84% son mujeres y el 48,15% restantes son hombres, cuenta con una proyección para el año 2015 y 2016 de 248 473 y 253 625 respectivamente. La edad promedio se concentra en la edad de 29 años. En la tabla 3 podemos ver en qué cantidad se encuentra repartido este número de habitantes.

**Tabla 3. Datos Demográficos**

Datos demográficos		
<b>Hombres</b>	48.2 %	103 470
<b>Mujeres</b>	51.8 %	111 385
<b>Total</b>	100%	214 855

Fuente: (INEC, 2010)

Elaborado: Luis Lima

En la siguiente tabla podemos observar los resultados de la auto-identificación del residente lojano en el 2010, según el INEC.

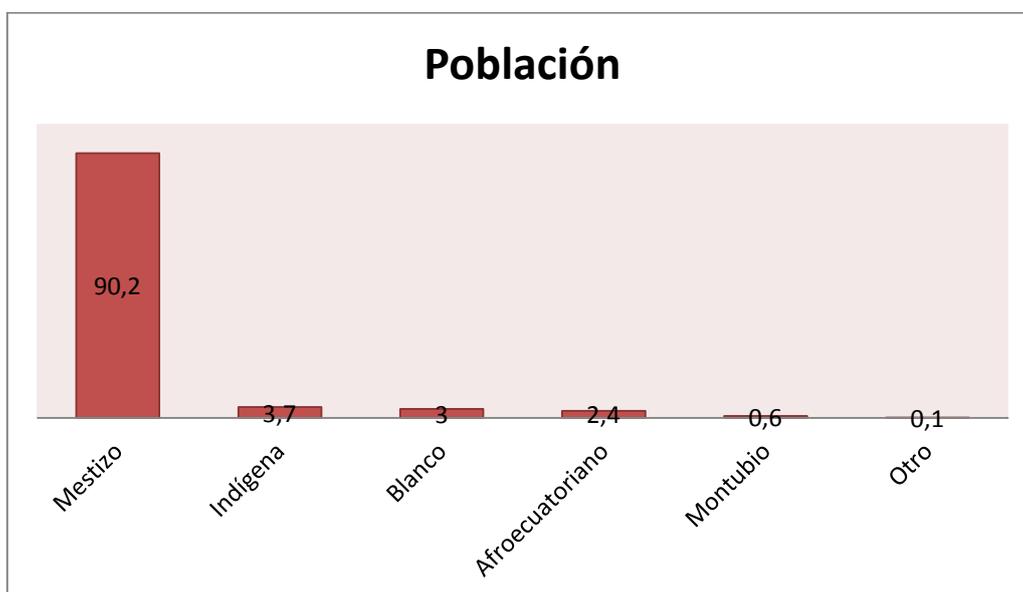
**Tabla 4. Auto identificación**

Población	Porcentaje
<b>Mestizo</b>	90.2 %
<b>Indígena</b>	3.7 %
<b>Blanco</b>	3.0 %
<b>Afro Ecuatoriano</b>	2.4%
<b>Montubio</b>	0.6 %
<b>Otro</b>	0.1 %

Fuente: (INEC, 2010) (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos)

Elaborado: Luis Lima

**Gráfico 6 Auto identificación**



**Fuente:** (INEC, 2010) (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos)

**Elaborado:** Luis Lima

De acuerdo a la información proporcionada por el censo del año 2010 la población económicamente activa del cantón Loja es de 114 302 habitantes que se traduce en el 53.2% del total de la población. Las actividades que ocupa la población son los siguientes:

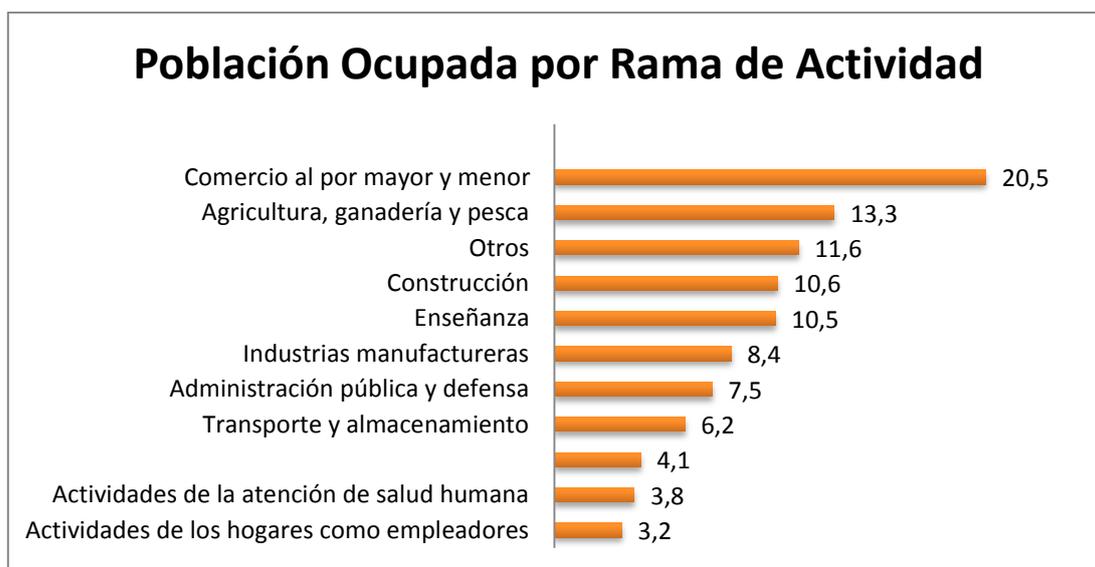
**Tabla 5. Población Ocupada por Rama de Actividad**

<b>Población Ocupada por Rama de Actividad</b>	
<b>Comercio al por mayor y menor</b>	20.5 %
<b>Agricultura, ganadería y pesca</b>	13.3 %
<b>Construcción</b>	10.6 %
<b>Enseñanza</b>	10.5 %
<b>Industrias manufactureras</b>	8.4 %
<b>Administración pública y defensa</b>	7.5 %
<b>Transporte y almacenamiento</b>	6.2 %
<b>Actividades de alojamiento y servicio de comidas</b>	4.1 %
<b>Actividades de la atención de salud humana</b>	3.8 %
<b>Actividades de los hogares como empleadores</b>	3.2 %
<b>Otros</b>	11.6 %

Fuente: (INEC, 2010) (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos)

Elaborado: Luis Lima

**Gráfico 7 Población Ocupada por Rama de Actividad**



Fuente: (INEC, 2010) (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos)

Elaborado: Luis Lima

## **1.2 Datos Históricos**

Uno de los objetivos que tiene el estudio de la historia, es entender mejor el pasado de la humanidad, esto nos servirá como una herramienta para afrontar el futuro. Este conocimiento aborda la evolución de nuestra cultura culinaria, empezando por la confección de recipientes cerámicos, la cocción de alimentos utilizando un aderezo y el almacenamiento de productos, hasta el asentamiento en lugares que han sido óptimos para habitar, es decir cerca de un río, una plantación o un bosque frondoso para la obtención de leña.

### **1.2.1 Fundación de Loja**

Dar el nombre de la tierra oriunda de donde provenían los conquistadores a las ciudades que fundaban fue una costumbre de entre ellos. Por petición del Virrey Pedro de la Gasca encomendó al Capitán Alonso de Mercadillo que era oriundo de Loja de Granada junto a Hernando de Benavente, proveniente de Zamora (España) fundar la ciudad colonial de Loja

Se realizó 2 fundaciones que se pueden corroborar en documentos que autentican estos hechos. La primera fundación fue en 1546 en el valle de Garrochamba actualmente llamado Catamayo, que después de unos meses lo catalogaron como un lugar que poseía una "tierra caliente y no tan fértil" y por otro lado requerían implantar una población junto al camino Real que conectaba las ciudades del Cuzco y de Quito para garantizar la seguridad de los conquistadores ante los consecutivos ataques de los indios por ese motivo se reubicó dando paso a la segunda y definitiva fundación en el valle de Cuxibamba el 8 de diciembre de 1548, Cuxibamba que significa llanura alegre o risueña nombre con el cual se da a conocer la personalidad del lojano que es respetuoso con su tierra y su semejante.

La idea de los fundadores fue crear un espacio en el centro de la ciudad conocido como la parroquia El Sagrario que estaba dispuesta para los españoles, donde se situaban las instituciones más importantes tales como: el

cabildo<sup>2</sup>, la gobernación y la iglesia; y alrededor se ubicaron las doctrinas<sup>3</sup> de los indios: San Pedro, El Valle y San Sebastián con el fin de facilitar la recaudación de tributos y obtener un control sobre la población.

La prosperidad de Loja se vio afectada por la desaparición de la explotación del oro en los pueblos de Zamora y Yaguarzongo que tuvo su auge a partir del año 1552; pero aun así logró solidificar la economía en el área de la producción agrícola y pecuaria con la ganadería y con cultivos de productos que se podían exportar al Perú. (Villavicencio, 2014)

### **Gráfico 8 Capitán Alonso de Mercadillo**



**Fuente:**([www.encyclopediadelecuador.com](http://www.encyclopediadelecuador.com), 2014)

---

<sup>2</sup>El Cabildo era un escalón más en la compleja y rica jerarquía institucional que había instaurado España en América una vez conquistada esta. (Definición ABC, 2017)

<sup>3</sup>En América, distrito eclesiástico servido por un sacerdote expresamente nombrado para adoctrinar a la población indígena. (Diccionario de la lengua española, 2017)

### **1.2.2 Independencia de Loja**

Después del primer grito de la libertad que sucedió en Quito el 10 de agosto de 1809, se mostró un aumento en el ideal independentista en distintas ciudades del país, que no fue cegado con la masacre del 2 de agosto de 1810.

En la ciudad colonial de Loja el cabildo estaba compuesto por personas fieles a la Corona, la cual vio esta ola de independencia en una forma negativa pero, el campesino, artesano, el pueblo no espero en dar su respuesta en forma de rebeldía. Es por eso que el 18 de noviembre de 1820, Manuel Zambrano, Ramón Pinta y José Picoita reúnen un pelotón en la plaza de San Sebastián y avanzan por las calles hasta llegar a la plaza mayor

Inmediatamente se levantaron barreras por parte de los fieles a la corona, para detener la gran cantidad de gente que se acercaba con un pensamiento independentista, logrando así retomar el control en la plaza mayor de Loja. En el siguiente día la multitud volvió a reunirse eligiendo a José María Torres Riofrío como jefe de Gobierno.

Con la llegada del mariscal Sucre y su ejército, el pueblo de Loja resurgió su enardecimiento suministrando una gran cantidad de armas, talento humano, caballería, dinero y provisiones concediéndose así el ejército del sur. El acta fue suscrita el 17 de febrero de 1822 y se guarda en el Salón del Cabildo.

El 18 de noviembre de 1820 se proclamó la independencia de Loja. Se citó al pueblo lojano en la Plaza San Sebastián, la que hoy es Plaza de la Independencia, en la tarde del 18 de noviembre de 1820, aprovechando esa reunión el General Sucre remitió un comunicado al nuevo Cabildo Lojano, dándole un sincero agradecimiento por todo el apoyo y los servicios que se dieron para la causa independentista. (Alvarado, 2002)

### **1.2.3 Cascarilla o Quina**

Conocida como “polvos del cardenal” o “polvos de los jesuitas” la Quina fue el primer medicamento natural para combatir la enfermedad del paludismo y la

malaria. Según la historia la esposa del Virrey de Perú la condesa Ana de Chinchón se enfermó de fiebres cuartanas<sup>4</sup>, un jesuita aconseja que tomara la corteza de un árbol nativo de Loja llamado Quina, administrado este medicamento la condesa al poco tiempo se sana. Los jesuitas llevaron el medicamento al viejo continente pero tarda para que sea reconocido, de aquí el término “polvos de los jesuitas” luego de algún tiempo el Cardenal Juan Lugo lleva la cascarilla a la Corte de España para que su uso se imponga (dando así el nombre “polvos del cardenal”).

A finales del siglo XVIII, comienzos del XIX dado que la planta se encontraba entre suelos lojanos y cuencanos se produce una demanda de manera incontrolable para la cura del paludismo que en ese entonces se daba en áreas tropicales como África, Asia menor que eran visitadas por los colonizadores. Los árboles son cortados de raíz, no se planta ninguno con esto se van agotando los recursos, se comienza a buscar en lugares más remotos y poco inaccesibles. Estas dos ciudades logran un gran avance económico entre 1878-1882, principalmente en familias cuyo poder económico les permitió comprar terrenos baldíos dando así trabajo a gente de los alrededores, a los constructores ya que se necesita madera para los cajones, textiles, pieles que se usan en el embalaje y a los arrieros que se necesitan para el transporte.

Trabajadores de Cuenca y Loja mejoran sus ciudades con la construcción de grandes casas e iglesias colosales, se importa vestimenta y artículos de hogar de origen europeo, se consiguen animales de carga de mejores características y se mejoran los caminos. Así esta planta logró el desarrollo de la región pero al acabar las grandes cantidades de bosques, los holandeses e ingleses llevaron las semillas comenzando a producir y reemplazando el lugar de origen de la Quina. La etapa de auge de la Quina duró un siglo a inicios del siglo XIX se vino la crisis, debido a la manera de cosechar que arrasó los bosques y a la falta de mano de obra dado que la vida de los peones era muy mala con riesgos de enfermar o morir. (Landívar, 2011)

---

<sup>4</sup>También denominada paludismo o malaria (Uceda, 2015)

**Gráfico 9.Árbol de Quina**



**Fuente:**([www.andina.com.pe](http://www.andina.com.pe), 2009)

### **1.3 Datos socio culturales**

Loja posee su propia identidad ya que el ambiente que lo rodea se basa en una naturaleza rústica y dura la cual ha hecho un hombre siempre solidario, con creatividad y batallando por el progreso, por este motivo el lojano exalta y se distingue con sus mejores tradiciones.

Se destaca por apoyar a sus artistas, Según Jorge Velastegui, Jefe de Relaciones Públicas del municipio, “Es importante crear espacios para que los ciudadanos locales y quienes visitan la ciudad puedan apreciar y escuchar el talento lojano, sobre todo cuando se considera a Loja como la capital Musical del Ecuador” es por eso que se retomaron los jueves culturales, que se

celebran en la plaza de San Sebastián dando oportunidad a los artistas para dar a conocer sus particularidades musicales. (Diario La Hora, 2003)

Otro importante evento que se realiza en el cantón de Loja comienza con un desfile de carros alegóricos adornados con el rasgo que destaca a las diferentes provincias que dan inicio a la fiesta de independencia, cada carro lleva a la reina de cada cantón, seguida de un grupo danzante con trajes típicos que son aplaudidos por el público a lo largo del recorrido hasta llegar al parque central en donde se desarrolla un festival de bandas de pueblo, dando tiempo al jurado calificador para dar el premio al mejor carro alegórico y al mejor traje típico. (Merino, 2015)

### **Gráfico 10. Carros alegóricos**



**Fuente:**(radioboqueronfm.com, 2015)

#### **1.3.1 Fiesta de la Virgen del Cisne**

Otro de los nombres que se le da a la Virgen del cisne son: “La Generala” y “La Churona” con la que es conocida por los ecuatorianos y por migrantes, pero de estos títulos que posee, “La Churona” es el más realza sus características ya que su cabellera rizada diferencia de otras imágenes de María.

Los meses de agosto y septiembre se convierten en una fiesta gracias a la llegada de la Virgen del Cisne que recorre alrededor de 75 kilómetros desde el santuario del Cisne hasta la ciudad de Loja que se realiza desde el año 1934, no siendo solo visitada por devotos de la provincia, también llegan de todas partes del país y del norte del Perú, transformando esta devoción en una fiesta que alegría que contagia a todo el mundo.

**Gráfico 11. Ruta de la Peregrinación**



**Fuente:** (Mapa Turístico Cantón Loja, 2015)

Con la migración hacia el nuevo mundo los conquistadores establecieron importantes cambios culturales, económicos y sociales, junto con ellos nuevas creencias religiosas que fueron enraizando en el corazón del pueblo, siendo una de ellas la devoción de la Virgen del Cisne que existe desde la época colonial en América y que en la actualidad sigue manteniendo sus devotos como en un principio.

Según la UNESCO, es un patrimonio inmaterial del Ecuador la fiesta que se celebra en honor a la Virgen del Cisne ya que está dentro de “usos sociales, rituales y actos festivos” y al tratarse de un patrimonio señala también que es: “Tradicional, contemporáneo y viviente a un mismo tiempo: el patrimonio cultural inmaterial no solo incluye tradiciones heredadas del pasado, sino

también usos rurales y urbanos contemporáneos característicos de diversos grupos culturales.”

La "Churona", comienza el recorrido de salida desde el santuario de San Pedro de la bendita, el 17 de Agosto y transita por 3 días los 75 kilómetros hacia la ciudad de Loja ingresando por la puerta de la ciudad y llega al parque central donde se encuentra la catedral en medio de la ciudad.

En esta romería alrededor de un millón y medio a dos millones de devotos, hacen la caminata alrededor de la virgen. Con la llegada de la Churona a Loja se inicia una serie de actos festivos que se desarrollan desde el 20 de agosto hasta el mes de septiembre. (Paredes & Mena, 2013)

### **Gráfico 12. Llegada virgen del Cisne**



Fuente: (<http://www.lahora.com.ec>, 2011)

### **1.3.2 Feria de integración fronteriza**

La feria de Loja se encuentra enlazada con otro suceso de categoría mayor que es la veneración religiosa influyente en el país a la Sagrada Imagen de la Virgen del Cisne por este motivo se muestra tan familiar en la vida del lojano que comparte con los orenses, los azuayos, los zamorano, los peruanos y se puede decir que hasta con los colombianos.

Los inicios de la feria se dan cuando el Libertador Simón Bolívar teniendo una visión de emprendedor establece la realización de la feria exonerando el pago

de impuestos a toda la mercadería que se venda en ese lugar, pero la feria proviene de la devoción de la Virgen del Cisne cuando la imagen fue colocada en un rustico santuario al cual llegaban los devotos trayendo consigo sus propios productos para sobrevivir las largas y extenuantes horas de viaje dándose así el intercambio de estos en la comunidad que se reunía y que con el pasar del tiempo se transformaría en un comercio que no era únicamente de alimentos sino también de ropa, calzado etc. Dando así la aparición de personajes que no eran atraídos por la devoción sino por una posibilidad ideal de comercio.

Para la gente de Loja la feria era esperada durante todo el año, por tal motivo ahorraban para los días de fiesta, preparándose para lucir sus mejores galas esos días y recibir sus merecidos regalos. En la actualidad los juegos mecánicos, los bocadillos, las presentaciones de diferentes artistas nacionales e internaciones se han sumado a las atracciones que posee la feria sin perder su tradición de antaño. (Morocho, 2015)

### **Gráfico 13.Feria de integración**



**Fuente:** ([www.lahora.com.ec](http://www.lahora.com.ec), 2011)

**Tabla 6. Principales fiestas tradicionales del Cantón Loja**

Fecha	Celebración	Característica
Fundación de Loja	8 de Diciembre	Desfile cívico estudiantil
Independencia de Loja	18 de Noviembre	Desfile de carros alegóricos con mención a las diferentes provincias.
Feria de integración fronteriza	8 de Septiembre	Expositores y comerciantes de distintos lugares. Festival de música
Llegada de la virgen del Cisne	20 de Agosto	Quema de castillos por parte de los devotos de Cuenca

**Fuente:** (www.lojanos.com)

**Elaborado:** Luis Lima

### 1.3.3 Gastronomía de Loja

La gastronomía en Loja se encuentra influenciada por los españoles, ellos agregaron el dulce a los platillos de esta tierra, puesto que tiene una gran producción de caña de azúcar pudiendo elaborar la panela y a partir de esta, se crearon golosinas como los bocadillos los roscones, bizcochuelos y más.

Una de las características principales por la cual el lojano se diferencia es por su amor indiscutible a la gastronomía y a la música, esta es llevada en su ser de forma natural sin distinción de niveles sociales tanto en hombres como en mujeres.

Casi siempre se escuchan los mismos comentarios “la mejor comida se prepara en Loja y Manabí” esto resulta ser verdadero ya que el lojano siempre se ha encontrado rodeado de olores que provienen de la cocina, lo que ahí se realiza se transforma de una necesidad de alimentarse, en una deleitación al más alto nivel.

En cada rincón del cantón se pueden deleitar de sabores que rememoran un pasado puramente nuestro, no podrá escaparse de las manos que producen nuestros: tamales lojanos, horchata, bocadillos, miel con quesillo, repe,

chanfaina y muchos platillos que han perdurado más allá del tiempo dando a conocer que el Lojano mantiene sus tradiciones y sus raíces.

Uno de los platos más representativos es la cecina de cerdo, que se prepara con finos filetes de cerdo sazonados con sal y ajo que luego son secados al sol (esto se originó en las parroquias rurales ya que carecían de un congelador para preservar la carne) para ser fritos o asados y servidos junto con un curtido de tomate y cebolla acompañados de yuca. El repe, sopa típica que se prepara con plátano verde, leche, quesillo o queso, y cilantro.

Por las mañanas o en las noches los conocidos tamales acompañan al lojano en su mesa, estos se preparan con maíz, rellenos de un condumio<sup>5</sup> de pollo o cerdo que luego son envueltos en una hoja de achira. Casi siempre servidos con una salsa de ají, con semillas de sambo y cilantro sin olvidar una deliciosa taza de café que complementa su sabor.

Junto con los tamales, las humitas son servidas en las meriendas o desayunos, estas son preparadas con choclos, huevos, manteca de chancho y queso envueltas en las mismas hojas de los choclos.

El mejor lugar para degustar de un buen cuy es en el sector del valle, junto al parque Jipiro, lugar donde varios restaurantes se especializan en servir cuy asado siempre acompañado de mote, papas y lechuga con tomate.

Los roscones lojanos se asemejan a las rosquillas pero son más crujientes, bañadas con un glaseado de azúcar, ideales para ser acompañadas con un delicioso café o con una infaltable horchata que es una refresco hecho con flores y hierbas aromáticas que puede ser servida fría o caliente. (Navarrete, 2009, pág. 26)

Loja fue una de las importantes ciudades que se fundaron en la conquista española, tuvo un auge económico a partir de la venta de la quina o cascarilla y de la explotación minera en Zamora, que ayudaron a transformar la ciudad en

---

<sup>5</sup> Relleno de queso o carne sazonada que se pone en las humitas, hallacas, Quimbolitos o tamales (Navarrete, 2009)

una copia exacta de las urbes españolas, con sus caseríos que contaban patios y traspatios, casas residenciales con balcones de madera, calles rectas que se extendían desde el centro antiguo, por esto y por muchas cosas más, es considerada como uno de los principales lugares en donde la cultura y la tradición han logrado influenciar en la historia del Ecuador, debido a su creatividad artística, intelectual, gastronómica y devoción religiosa.

## **CAPÍTULO 2**

### **PRODUCTOS ALIMENTICIOS**

La producción agropecuaria desempeña un papel importante en el Ecuador, debido a la contribución que genera el producto interno bruto, que según el Banco central del Ecuador fue del 9.4% en el año 2014, colocándose en el cuarto puesto luego de la explotación de minas, el comercio y la industria manufacturera. Otro aspecto significativo es la seguridad alimentaria, siendo de vital importancia para que nacionalidades, pueblos y comunidades, tengan un acceso garantizando de alimentos adecuados, seguros y nutritivos, que cubran las necesidades nutricionales de una forma sustentada para una vida activa. Finalmente aporta al ingreso de divisas por medio de la exportación de productos tradicionales como el café, banano, maíz lo que ayuda al crecimiento de una manera positiva a la producción nacional. (INEC, 2011, pág. 3)

#### **2.1 Producción agrícola**

La agricultura comprende el conocimiento del cultivo, el uso, la preservación y la transformación de diferentes plantas que son de gran importancia para la alimentación, este conocimiento ha sido desarrollado hace aproximadamente unos 10 000 años atrás con la práctica dentro de pueblos y comunidades. En la región Andina la cultura Inca, maya y azteca aportaron con las técnicas para el manejo del suelo y la fertilidad. (Centro Regionale di Intervento per la Cooperazione y Fundación Terranueva, 2009, pág. 12)

Según el INEC, el 78% de la tierra que es cultivada en nuestro territorio se centra en 6 productos: la caña de azúcar, el banano, la palma africana, el arroz, el maíz y la papa; productos en los que: se basa la dieta alimenticia ecuatoriana, garantizan la seguridad alimentaria, satisfacen las necesidades básicas y producen un sistema agrícola a largo plazo. (Centro Regionale di Intervento per la Cooperazione y Fundación Terranueva, 2009, pág. 13)

De acuerdo al INEC Loja se encuentra con un 3.36% de participación nacional por su actividad agropecuaria. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2014, pág. 14)

**Tabla 7. Principales provincias en actividad agropecuaria**

Provincia	Cultivos permanentes	Cultivos transitorios	Pastos cultivados	Pastos naturales	Total	Participación Nacional
Manabí	198.515	88.562	830.491	45.859	1.163.428	21.16
Guayas	231.671	227.618	147.629	66.005	672.923	12,24%
Los Ríos	248.095	229.337	74.933	21.992	574.357	10,45%
Esmeraldas	276.477	8.995	169.356	3.561	458.388	8,34%
Santo Domingo	79.270	7.574	123.591	-	210.434	3,83%
Pichincha	22.460	28.401	106.230	49.049	206.140	3,75%
Bolívar	27.624	30.870	123.909	10.685	193.088	3,51%
Cotopaxi	24.428	49.101	71.134	46.282	190.944	3,47%
El Oro	58.545	5.928	61.248	62.663	188.385	3,43%
Azuay	6.752	17.418	30.486	132.588	187.244	3,41%
Loja	17.836	39.529	33.700	93.666	184.731	3,36%

**Fuente:** Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua (ESPAC) 2014

**Elaborado:** Luis Lima

La actividad agropecuaria en Loja, a pesar de poseer un 3.36% de participación nacional para la agricultura convencional, ocupa el 2do lugar en la rama de ocupación, ya que, en una economía de menor escala esta se transforma en un elemento de impulso y en una herramienta que busca un desarrollo financiero con el único fin de dar un rédito económico al agricultor lojano y así mejorar la calidad de vida de las familias campesinas a nivel rural.

Los terrenos se encuentran delimitados por 2 aspectos:

- La desertificación: se trata de la erosión del suelo, por motivo de la destrucción de la cubierta vegetal, utilizados en la producción de monocultivos, pero en los que no se ha implementado una medida

compensatoria para controlar la erosión es por eso, que en los sectores cultivable los productores tiene repartidos sus terrenos con diferentes tipos de insumos para la comercialización y suministro a los mercados, estos se ubican en sectores estratégicos y su producción se basa en cultivos de ciclo corto.

- Agua: A causa de la erosión se ha perdido la capacidad reguladora que poseen las cuencas dando así el segundo aspecto que limita la producción en Loja, ya que, escasea este líquido, por este motivo los agricultores trabajan a expensas de los inviernos.

Loja también se encuentra marcada por la producción de cultivos permanentes, estos son aquellos que tardan más de un año en llegar a la fase de producción y que se pueden realizar cosechas durante varias temporadas.

Uno de los insumos que son más producidos, se siembran a manera de monocultivos<sup>6</sup>, estos son: la caña de azúcar, el banano y el café, es por eso que el MAGAP (Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca) trata de impulsar el mejoramiento de estos cultivos con estrategias de innovación tecnológica y asistencia técnica.

**Tabla 8. Productos de cultivo permanente**

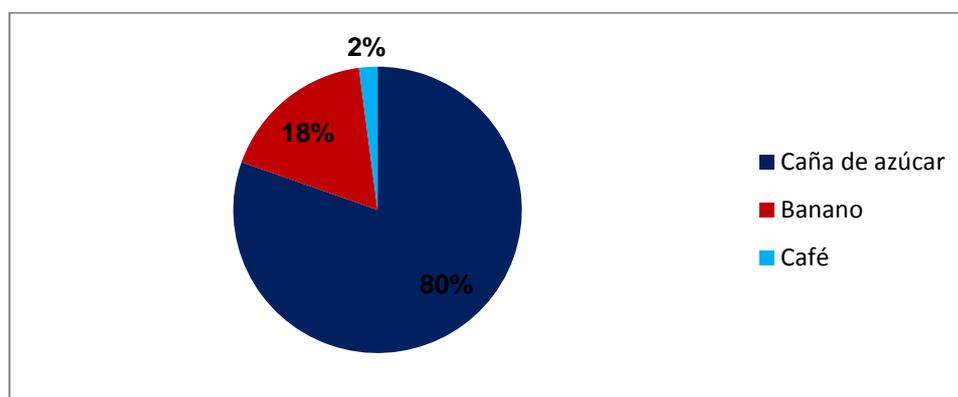
<b>Cultivos</b>	<b>Producción (Tm)</b>	<b>Participación (Tm) %</b>
<b>Caña de azúcar</b>	853 579	78%
<b>Banano</b>	28 146	17%
<b>Café</b>	1 946	2%

**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

<sup>6</sup> Sistema productivo agrícola que dedica toda la extensión disponible de la tierra para sembrar el mismo tipo de cultivo. (Agroptima, 2016)

**Gráfico 14. Cultivos Permanentes**



**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

Loja también cuenta con la producción de cultivos transitorios, estos tienen como característica principal el crecer en un tiempo menor a un año y que luego de su cosecha, la planta debe ser destruida y sembrada nuevamente. En la siguiente tabla se indica los principales cultivos transitorios de Loja.

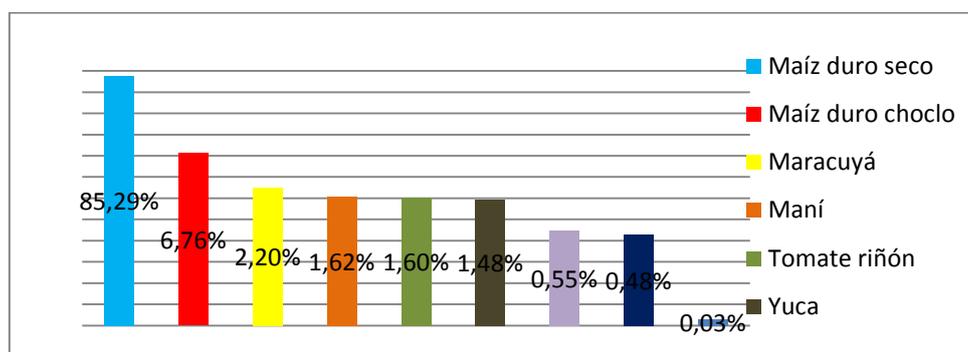
**Tabla 9. Principales cultivos transitorios de Loja.**

Cultivos	Producción (Tm)	Participación (Tm) %
<b>Maíz duro seco</b>	111 193	85.29%
<b>Choclo</b>	8 811	6.76%
<b>Maracuyá</b>	2 873	2.20%
<b>Maní</b>	2 108	1.62%
<b>Tomate riñón</b>	2 084	1.60%
<b>Yuca</b>	1 924	1.48%
<b>Papa</b>	717	0.55%
<b>Frejol</b>	632	0.48%
<b>Arveja</b>	35	0.03%
<b>Total</b>	130 377	100%

**Fuente:** Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua (ESPAC) 2014

**Elaborado:** Luis Lima

**Gráfico 15. Cultivos Transitorios**



Fuente: (ESPAC) 2014

Elaborado: Luis Lima

### 2.1.1 Caña de azúcar

Según el INEC “La producción anual de caña de azúcar para azúcar en Loja representa el 10,34 % respecto a la producción nacional de este cultivo” (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2014)

**Tabla 10. Producción Anual de Caña en Loja**

Región sierra	Producción (Tm)	Participación (Tm) %
Cañar	783 501	38.05%
Bolívar	-	-
Cotopaxi	-	-
Santo Domingo de los Tsáchilas	-	-
Loja	853 579	41.45%
Azuay	-	-
Chimborazo	-	-
Imbabura	422 131	20.50%
Carchi	-	-
Pichincha	-	-
Tungurahua	-	-
<b>Total</b>	<b>2 059 211</b>	<b>100%</b>

Fuente: (INEC) 2014

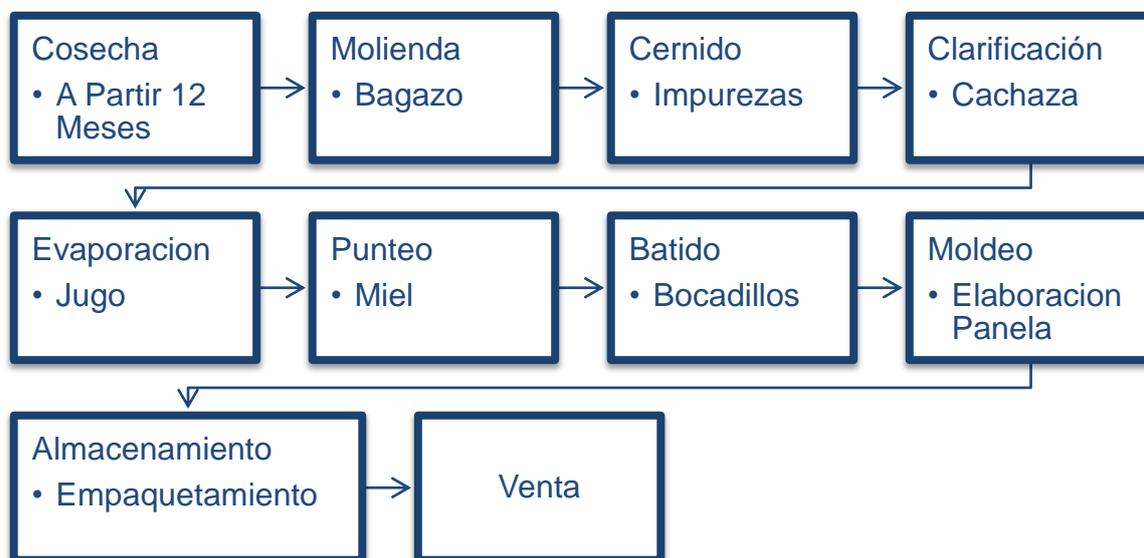
Elaborado: Luis Lima

Es una planta tropical que necesita de un clima húmedo y con agua abundante para su riego, características que poseen los valles de Vilcabamba y Malacatos, ayudando a generar una fuente de empleo. Está compuesta por 2 partes, la parte sólida de la caña conocida como tronco y una parte líquida que se encuentra conformada por agua y sacarosa. (Alcaldía de Loja, 2015)

El primordial beneficio que nos trae la caña de azúcar es la elaboración de la panela, siendo su principal característica ser un endulzante natural; Según la universidad nacional de Loja “En los últimos años las personas buscan productos que además de alimentar puedan ayudar a prevenir enfermedades y a mantener la buena salud, como es el caso de la panela, quien por no contener químicos ni preservantes se ha hecho merecedora de una gran aceptación.” (Universidad Nacional de Loja, 2012)

A través del calentamiento se evapora el agua contenida en la caña dando lugar a la miel que, junto con maní molido dan lugar a los famosos bocadillos, siendo el dulce más tradicional y encontrándose presente en todas las festividades populares del cantón.

**Gráfico 16. Transformación de la caña de azúcar en diferentes subproductos**



**Elaborado:** Luis Lima

### 2.1.2 Banano

La producción del banano ecuatoriano procede de la región costa que genera el 89% en todo el país, en los valles cálidos de la sierra con el 10% y finalmente la región oriental con el 1%.

Dentro de la región sierra los mayores productores son: Cañar, Bolívar, Cotopaxi, Santo Domingo de los Tsáchilas y Loja, teniendo esta última los valles de Vilcabamba y Malacatos como sus principales sitios para la producción bananera, que gracias a su clima apropiado y las propiedades que poseen los suelos pueden alcanzar niveles de producción considerables. (GONZABAY, 2013, pág. 10)

**Tabla 11. Producción del banano**

<b>Región sierra</b>	<b>Producción (Tm)</b>	<b>Participación (Tm) %</b>
<b>Cañar</b>	112 518	40.34%
<b>Bolívar</b>	38 662	13.86%
<b>Cotopaxi</b>	36 992	13.26%
<b>Santo Domingo de los Tsáchilas</b>	79 761	28.60%
<b>Loja</b>	7 042	2.53%
<b>Azuay</b>	1 608	0.58%
<b>Chimborazo</b>	774	0.28%
<b>Imbabura</b>	711	0.26%
<b>Carchi</b>	441	0.16%
<b>Pichincha</b>	374	0.13%
<b>Tungurahua</b>	-	-
<b>Total</b>	278 883	100%

Fuente: (INEC, 2014)

Elaborado: Luis Lima

### **2.1.3 Café**

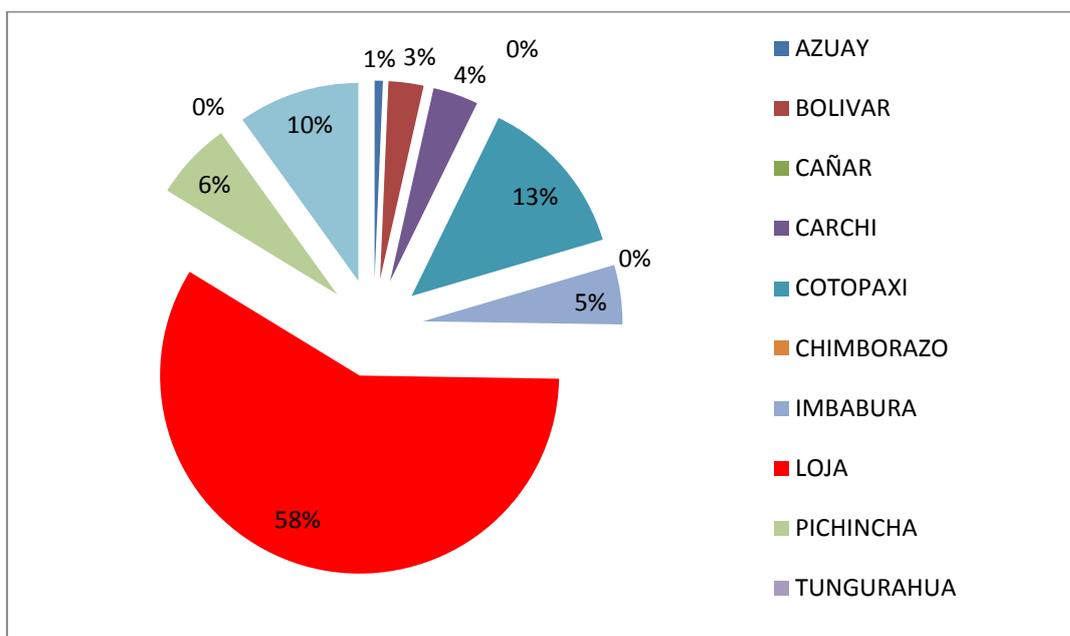
Las plantas de café son originarias de la antigua Etiopía, es ahí donde nace la leyenda del descubrimiento del café, se relata que Kaldi, un pastor de ovejas al ver que su rebaño comió un fruto parecido a la cereza, vio un comportamiento extraño en ellas, llenas de energía, es por eso que decidió llevar los frutos al Abad<sup>7</sup>, que cocino estas frutas obteniendo un sabor muy amargo que arrojó al fuego, esto produjo un aroma delicioso decidiendo hacer una bebida con los granos tostados y machacados. La palabra café viene de la palabra Kaaba que en árabe significa piedra preciosa de color café. (Cronica las noticias Al día, 2015)

El café lojano es parte de la cultura gastronómica del sur del país por la fama que ha logrado obtener, su sembrío es una tarea difícil ya que debe tener

<sup>7</sup> Superior de un monasterio perteneciente a determinadas órdenes religiosas cristianas (Archivo Histórico de Loja, 2013)

armonía con la flora y la fauna, una gran ventaja que tiene es el clima, el suelo y la altitud, que tiene un promedio de 1500 msnm, teniendo una denominación de café de altura, dándonos como resultado un café arábigo, que al tostar o moler no tiene ninguna mezcla obteniendo un aroma distinto de otros haciéndolo merecedor a varios reconocimientos. (Cafe Alma Lojana, 2012)

**Gráfico 17. Producción Café Región Sierra**



**Fuente: (INEC) 2014**

**Elaborado: Luis Lima**

Por este motivo para el año 2015 se dio cita en la Universidad Técnica Particular de Loja junto con La Asociación Nacional de Exportadores de Café del Ecuador (ANECAFÉ), el Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones (PRO ECUADOR) y el Municipio de Loja concursando por el premio “la taza dorada”, que reúne a todos los productores cafeteros de diversos sitios del Ecuador, siendo evaluados por catadores nacionales e internacionales, para valorar las propiedades organolépticas y sabores particulares de su café, y lo han hecho acreedor de su séptimo premio, dándolo

a conocer a nivel mundial por su calidad. (Asociación Nacional de Exportadores de Café del Ecuador, 2015)

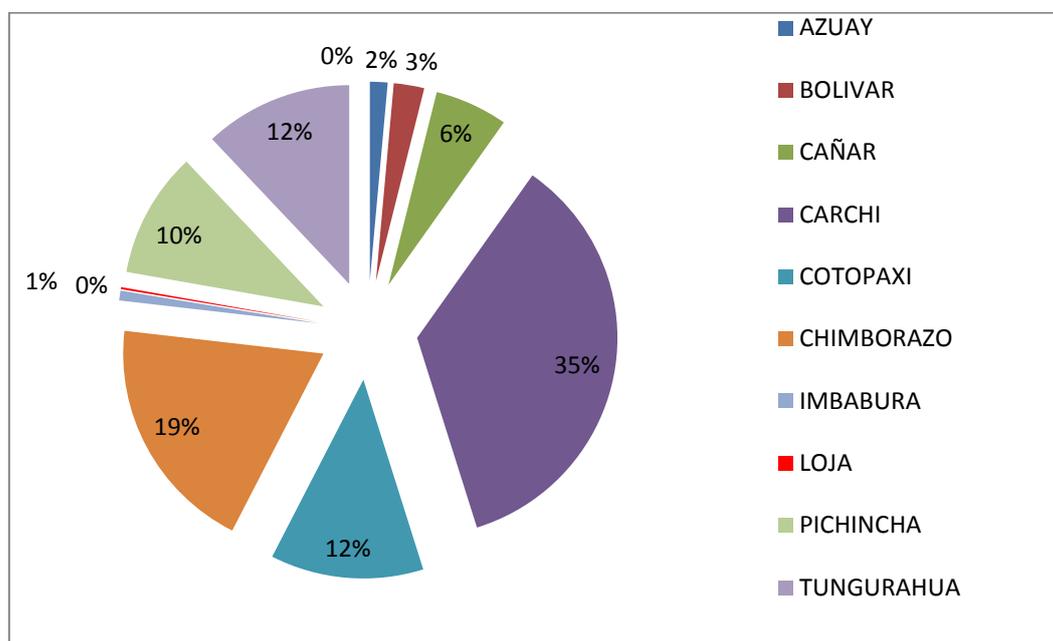
Para el mercado internacional la planta tiene un proceso de cosecha que se basa en la selección de grano, con una selección manual de cerezas, lavado, cernido, secado y tostado. Según (Diario La Hora, 2011) “El café lojano se exporta a Estados Unidos, Canadá, Holanda, Alemania, Bélgica, Francia, Austria e Inglaterra.”

#### **2.1.4 Papa**

Procede de los Andes y forma parte de la identificación cultural de los pueblos andinos desde la época precolombina, se encuentra dentro de los pilares de la alimentación mundial. (Centro Regionale di Intervento per la Cooperazione y Fundación Terranueva, 2009, pág. 15).

En Loja la papa es de alta prioridad, produciéndose bajo un cultivo asociado junto con el maíz, el frejol, arveja etc. que se dedica a una agricultura de subsistencia, pero ha sido afectada por las bajas precipitaciones, el costo elevado de producción y los cambios climáticos que se sienten en el cantón. Es por eso que el ministerio de agricultura ha comenzado una socialización para la producción de la papa chola, por las características que posee, la producción de la semilla y el mejoramiento de la calidad para reactivar su siembra. (Diario La Hora, 2015).

**Gráfico 18. Producción Papa Región Sierra**



**Fuente: (INEC) 2014**

**Elaborado:** Luis Lima

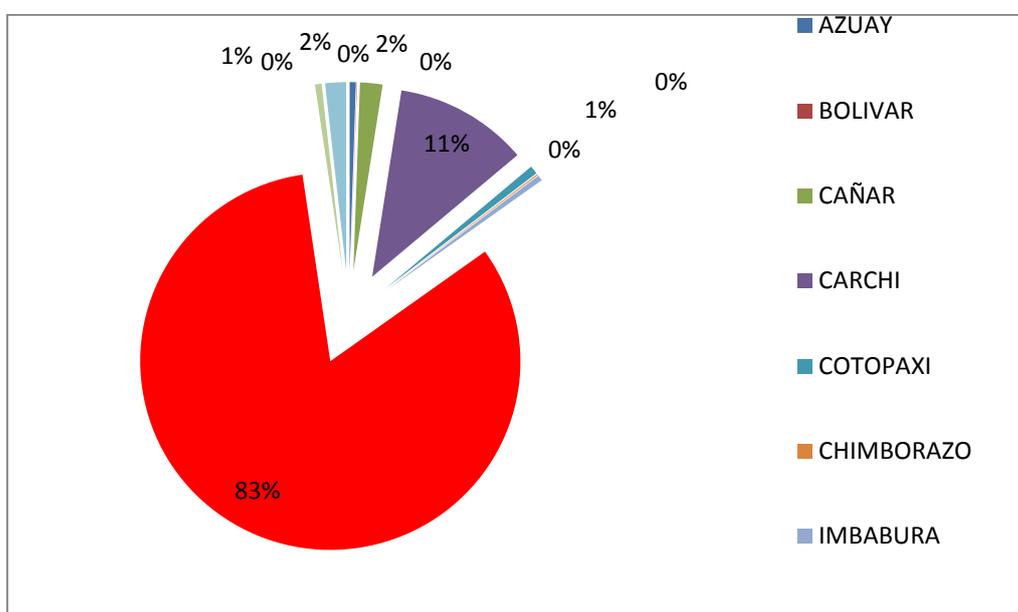
Su siembra se produce abril a julio para el verano y de septiembre a diciembre en invierno, con una altitud de 2200 a 3600 msnm, considerándose un clima templado frío. Para la cosecha el principal indicador es el cambio de color de su follaje que va desde un verde - amarillo y finalmente café, indicando que la planta ha terminado su ciclo de producción. Esta planta conforma un alimento completo, siendo esencial para la preparación de diferentes tipos de platos típicos, ya que posee una gran cantidad de carbohidratos proteínas hierro y calcio es por eso que según datos del MAGAP una persona consume alrededor de 23 kg de papa al año, prefiriendo su consumo fritas, en sopas o como acompañamiento para platos fuertes. (Cuesta, Lucero, & Reinoso, 2007)

## 2.1.5 Maíz

### 2.1.5.1 Maíz amarillo

Ideal para la preparación de los tradicionales tamales lojanos, se lo remoja por aproximadamente 3 días para que se hidrate, se debe cambiar el agua cada día, al final se debe escurrir y molerlo de forma fina para que luego sea convertido en masa que con el relleno conforman el delicioso tamal.

**Gráfico 19. Producción Maíz Amarillo Región Sierra**



Fuente: (INEC) 2014

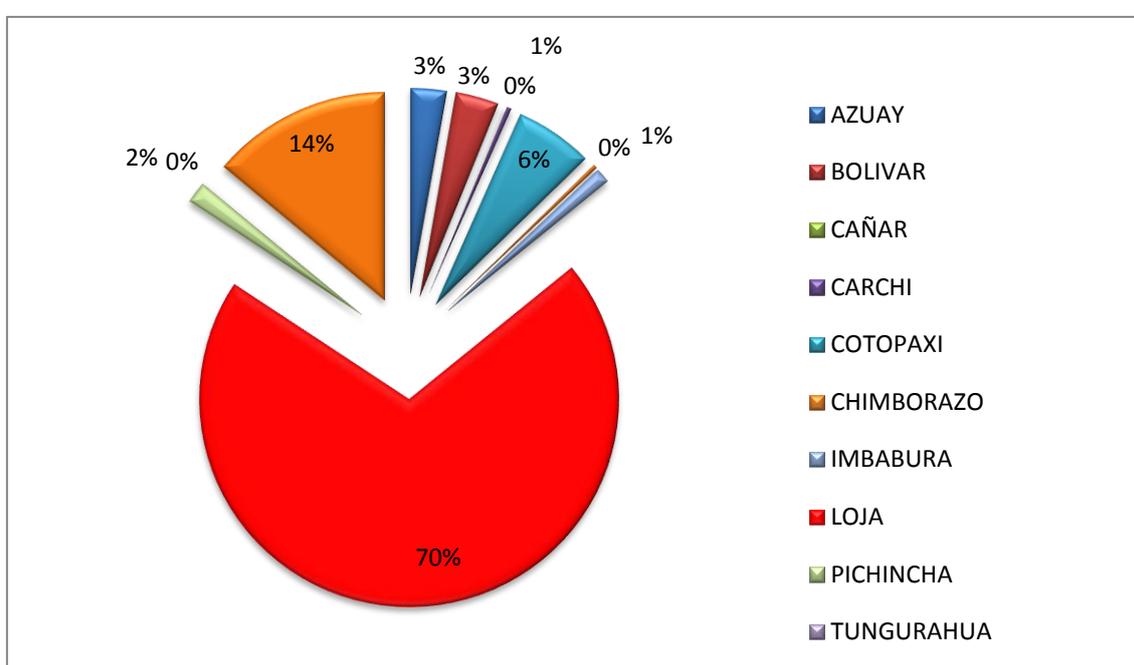
Elaborado: Luis Lima

Este es un producto que se cultiva ancestralmente en Loja y que tiene una alta demanda a nivel nacional, siendo uno de los preferidos por los agricultores por su fácil manejo al momento de cosechar y el margen de utilidad que es alto. Este tipo de maíz fue seleccionado según el (MAGAP, 2012) “por los agricultores por tener una capa harinosa y sirve para consumir como choclo, mote y para la industria de balanceado”

### 2.1.5.2 Maíz duro seco

Es un cultivo muy importante en la industria de los balanceados y de las productoras de aves, en la alimentación humana la producción de almidones, elaboración de aceites, barnices, jabones entre otros. Se encuentra presente en la mayoría de provincias del país centrándose en Los Ríos, Guayas, Manabí y Loja y se cultiva en temporada de invierno como verano. (Guerrero & Sarauz, 2014)

**Gráfico 20. Producción Maíz Duro Seco Región Sierra**



**Fuente: (INEC) 2014**

**Elaborado:** Luis Lima

Requiere de una gran cantidad de agua y sol, se adapta a casi todos los tipos de suelo, tiene un promedio de 120 días desde que se siembra hasta que se cosecha, necesita de un clima que va desde los 22 a los 32°C, clima que posee la parroquia San Lucas que ha optado por sembrar cultivos de maíz y frejol ya que es un pilar económico muy importante y tiene un bajo costo de producción. (Municipio de Loja)

### Gráfico 21. Maíz Duro Seco



Fuente: INIAP, 2013

El consumo y la producción del maíz han ido en aumento en los últimos años ya que forma parte en la cadena maíz - balanceado - cárnico que se obtuvo debido a la repotenciación de la industria avícola y porcina, en donde dejó de depender de las importaciones. (Sumba, 2013)

#### 2.1.6 Mote

El mote o Maíz cocinado forma parte de la comida diaria del pueblo lojano, siendo el principal ingrediente que acompaña a diversos platos como la cecina, gallina cuyada, fritada, chanfaina etc. Aporta un conjunto de nutrientes beneficiosos que ayudan a conseguir una gran cantidad de energía para las actividades diarias, al ser un cereal aporta fibra, que ayuda a eliminar el colesterol malo razón por la cual es digerido por el cuerpo en forma rápida.

**Gráfico 22. Mote**



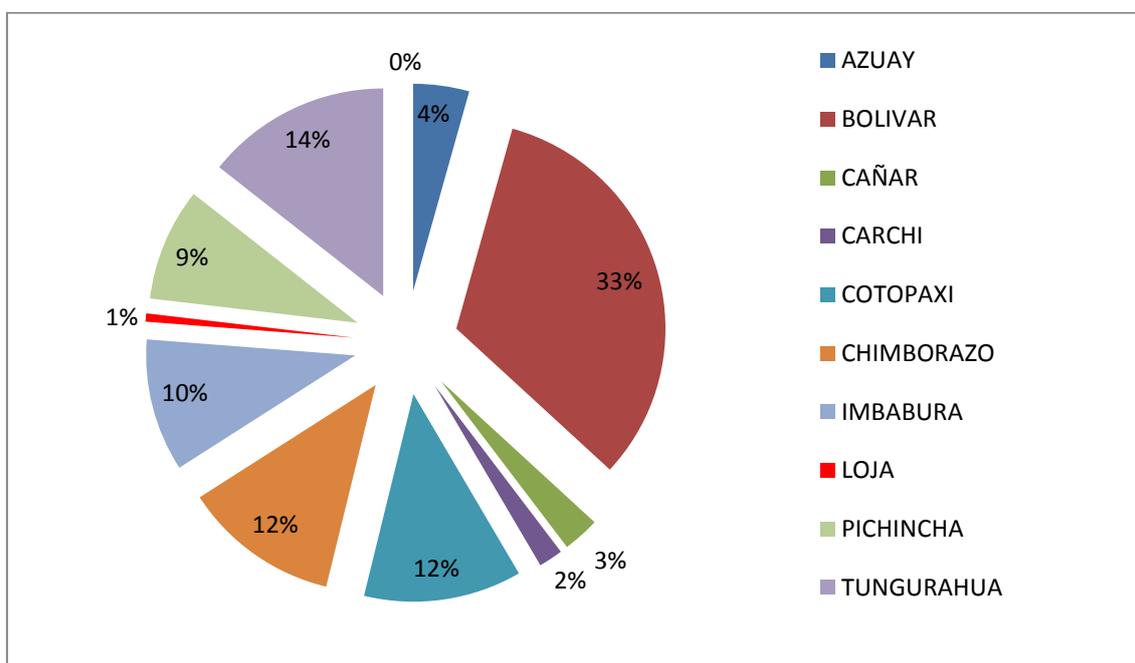
**Fuente:** (<http://milindoecuador.com.ec/>,2014)

Consta de 2 clases, el mote con cascara que se deja en remojo la noche anterior y al siguiente día es cocinado por unas 3 a 4 horas hasta que este suave y el mote pelado que se deja en remojo un día antes con una mezcla de agua, ceniza o cal (esto no causa daños a la salud de las personas ni altera las propiedades nutricionales que posee), al siguiente día se cocina en esa misma agua sin colocar sal, se escurre y se restriega para que se desprenda la cascara, y luego es cambiado de olla con agua fría y se cocina hasta que reviente. (Diario el Comercio, 2010)

### **2.1.7 Choclo**

En lugares como Loja, Azuay y Cañar se observan plantaciones de choclo, en el mercado es uno de los productos más económicos por este motivo su producción tiene una gran demanda los días previos a semana santa. (Diario La Hora, 2004)

**Gráfico 23. Producción Choclo Seco Región Sierra**



**Fuente: (INEC) 2014**

**Elaborado: Luis Lima**

En los valles cálidos de Malacatos la mayor parte de productores siembran este tipo de maíz, por varios factores o aspectos como: Constituye un modo de ingreso económico, brinda seguridad alimentaria, tiene una gran demanda que obtiene gracias a su sabor dulce que es preferido por sus consumidores; todo esto hace que sea el principal ingrediente para un plato muy representativo de Loja como son las Humitas.

## Gráfico 24. Choclo



Fuente: (Diario La Hora, 2013)

Su producción en los valles cálidos va desde una altura entre los 800 a 1800 msnm, iniciando su sembrío en épocas de lluvia que van desde enero a marzo. La cosecha se la realiza en estado lechoso, esto quiere decir que para comprobar que se encuentra tierno se hunde la uña y su consistencia debe ser ni muy tierna ni muy madura.

### 2.1.8 Maracuyá o fruta de la pasión

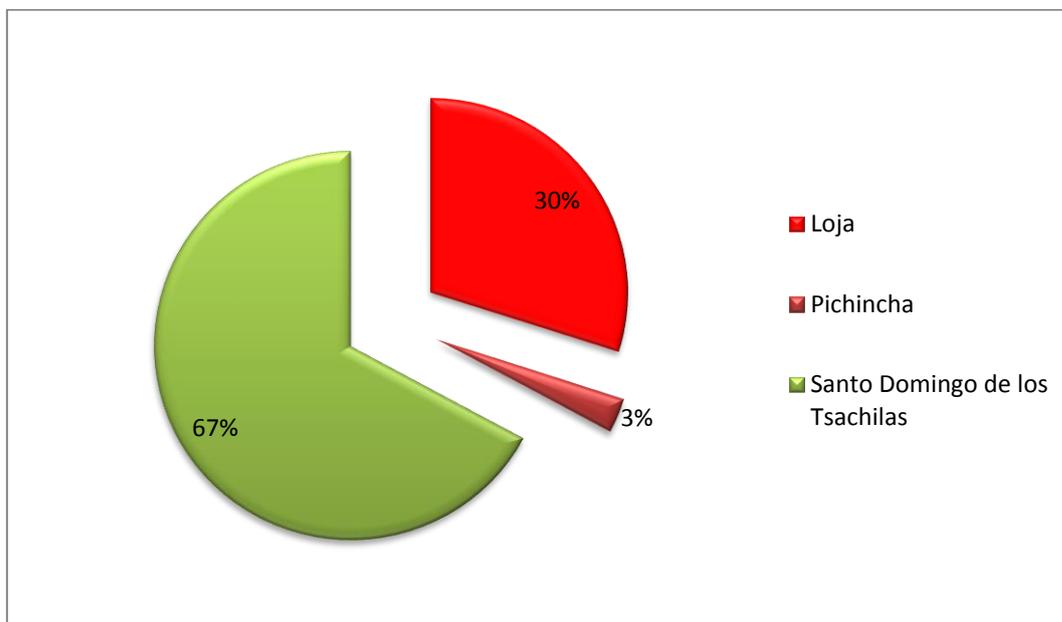
Las zonas subtropicales son apropiadas para la producción de la fruta de la pasión es por eso que Loja se encuentra dentro de una de ellas con un gran potencial agroecológico<sup>8</sup>, es cultivada por pequeños productores, por este motivo la planta sin el uso de una técnica tiene un tiempo de vida menor a un año y en ciertos casos la fruta se encuentra hueca o tiene poca pulpa en el interior.

La prefectura de Loja asesora para mejorar y diversificar el cultivo de la maracuyá, para obtener un mayor desarrollo económico haciendo que los cultivos sean más rentables a través de siembras y plantas más productivas, escogiendo semillas para obtener un mejor porcentaje de pulpa desarrollando una planta con más tiempo de vida, mejorando así las ganancias. (Chamba, 2016)

---

<sup>8</sup> La agroecología es un tipo de agricultura alternativo frente a las prácticas convencionales, por lo general basadas en el despilfarro del agua, los productos químicos y los monocultivos. (Isan, 2015)

**Gráfico 25. Producción Maracuyá Región Sierra**



**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

Para el año 2014 Loja, se encontró entre los mayores productores de maracuyá a nivel sierra situándose en el 2do lugar detrás de Santo Domingo de los Tsáchilas.

### 2.1.9 Maní

**Gráfico 26. Maní**



**Fuente:** (<http://elproductor.com>, 2014)

Es una planta oleaginosa<sup>9</sup> autóctona de América del sur, su cultivo se ha realizado desde épocas antiguas en regiones del Perú que se remontan a 3000 años, donde también se han encontrado réplicas de este grano en oro, con la conquista española llevaron este grano a Europa y África formando parte de la dieta diaria alimenticia. (Revista el Agro, 2012)

La temperatura óptima para su crecimiento va desde los 25 a 30°C, clima que poseen los valles de Vilcabamba, Quinara, Yangana y Malacatos, produciendo en cada hectárea de 50 a 60 quintales, su ciclo de crecimiento va desde los 3 a 4 meses, pudiendo así sembrarse hasta 3 veces al año.

Es considerado como uno de los ingredientes principales para la preparación de platos tanto de sal como de dulce, debido a sus propiedades (rico en vitaminas, minerales y ácidos) produce una sensación de llenura, proporcionando satisfacción y energía para las largas horas de estudio o de trabajo, pero es su olor el que atrae a las familias ecuatorianas, infaltable en los bocadillos que sirven como un entremés para la media mañana o la tarde antes de la merienda. (El Comercio, 2011)

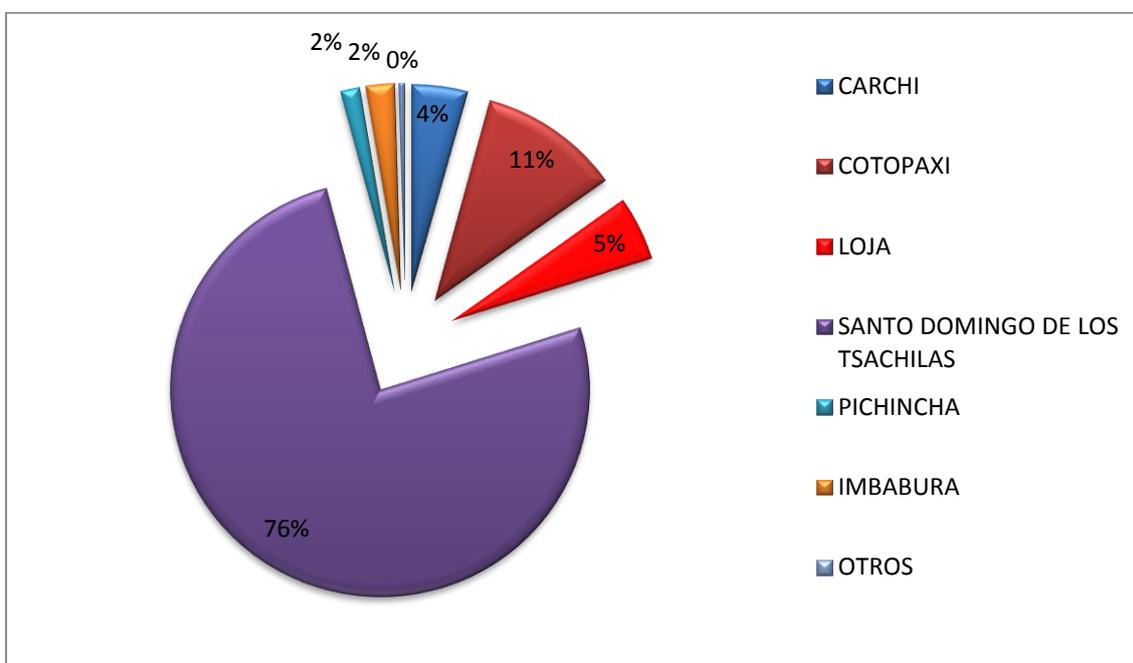
#### **2.1.10 Yuca**

Proveniente del Brasil, se cultiva en todas las provincias del país incluso en Galápagos; debido a sus grandes ventajas se puede sembrar en suelos pobres o en tierras de suelo árido, es decir el suelo requiere pocas cantidades de agua, fertilizantes y plaguicidas. Loja para el año 2014 tuvo una producción de 1 924 (Tm) siendo, las principales parroquias productoras: el Cisne, Gualiel, Taquil y San Lucas, en donde son cosechadas a partir de los 8 a 12 meses, lo que es una ventaja en momentos de escasez de alimentos. (Centro de Información e Inteligencia Comercial, 2009)

---

<sup>9</sup> Son vegetales de cuya semilla o fruto puede extraerse aceite, en algunos casos comestibles y en otros casos de uso industrial. (Ecured, 2017)

**Gráfico 27. Producción Yuca Región Sierra**



**Fuente:** (INEC, 2014)

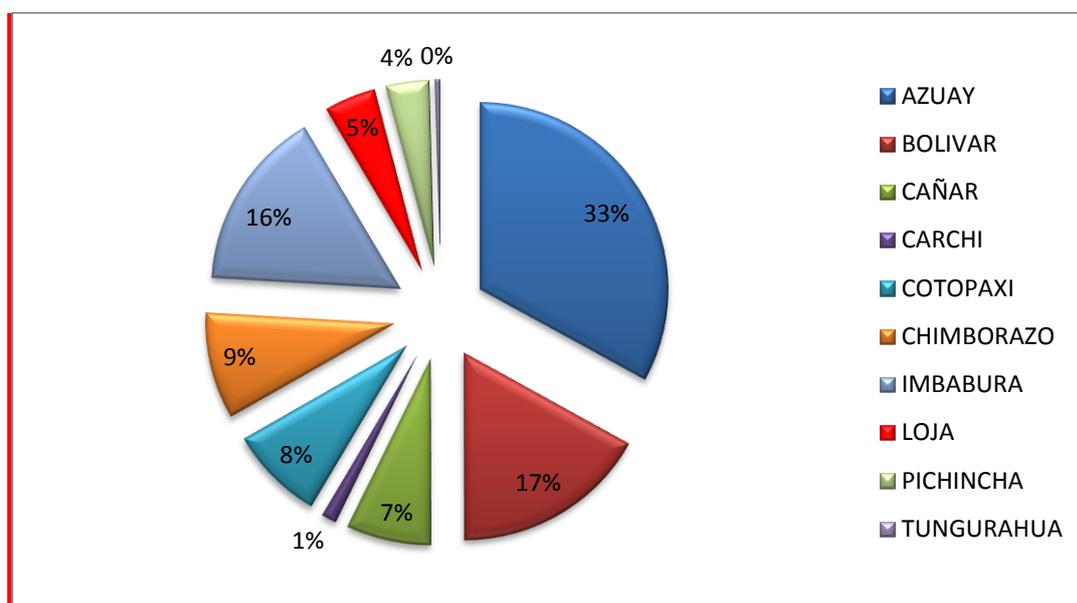
**Elaborado:** Luis Lima

Se la considera como sustituto de la papa y se la puede consumir hervida o frita, por este motivo se la utiliza para acompañar los principales platillos tales como: Cecina, Chanfaina, Sancocho de Cungatullo, Fritada, Cuy, Gallina Cuyada, etc.

### **2.1.11 Tomate riñón**

Es una planta proveniente de América del Sur, pero ha sido domesticada su producción en el norte de Perú y al sur de Ecuador. En nuestro país se cultiva en las provincias de: Carchi, Imbabura y los valles de Azuay y Loja por su clima frío-templado.

**Gráfico 28. Producción Tomate Riñón Región Sierra**



**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

Para estas provincias se puede sembrar el tomate a una altura de 1 500 a 2 600 msnm, con temperatura de 13 a 24°C y precipitación anual de 500 a 1 500 mm, esto depende de la zona, en algunas zonas será necesario disponer agua de riego y para otras como Azuay y Loja el riego no es necesario, más bien, se debe implementar prácticas de drenaje ya que la precipitación alcanza más de los 1500mm.

Según (Diario El Comercio, 2011) “A escala mundial hay 44 variedades para consumo del fruto fresco y 24 para la industria. En el Ecuador ocho tienen mayor acogida: fortuna, sheila, charleston, titán, pietro, fortaleza, cherry y chonto.”

En Loja el tipo de tomate que se siembra se lo conoce como “Fortuna” este pesa entre 240 a 260 g, ya que es un producto que tiene excelente color y firmeza, no se daña con la manipulación y su duración en la percha es de 15 días aproximadamente, este fruto es consumido principalmente en la mayoría de ensaladas que comprenden los principales platos lojanos como fritada, guatita, cuy y la chanfaina, es de fácil digestión y muy rico en vitaminas A,B y C

### Gráfico 29 Tomate Riñón



Fuente: (lahora.com.ec, 2016)

Se siembran los lugares como laderas, terrenos que se hayan encontrado en estado de descanso y praderas dedicadas a la crianza de animales, antes de la preparación del terreno se coloca el ganado en el lote para abonarlo desde 15 a 30 días aproximadamente, luego de esto para la preparación del terreno reside en el desmonte, el trazado y por último la colocación de la plántula<sup>10</sup> que proceden de viveros principalmente de Paute.

La planta crece en su totalidad a los 8 meses pero su cosecha puede iniciar desde los 3 a 5 meses, se deja el pedúnculo adherido en la plata para evitar su deshidratación. Luego el producto es colocado en cajas de madera cubiertas con papel periódico y amarrado con piola.

La mayoría de la comercialización se abastece por el mercado local y una pequeña parte es exportada, siendo así que el 94.3% consume fruta fresca, 0.5% va a la agroindustria, 0.2% se exporta y el 5% es perdida. (INIAP, 2004)

---

<sup>10</sup> Se denomina plántula a la planta en sus primeros estudios de desarrollo, desde que germina hasta que se desarrollan las primeras hojas verdaderas. (Universidad Publica de Navara, 2006)

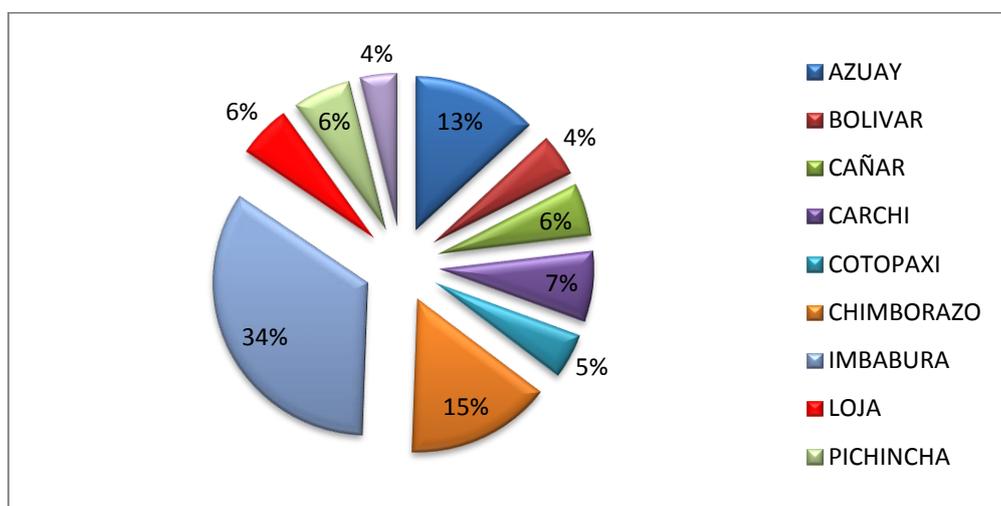
### 2.1.12 Frejol

Es un alimento originario del continente americano que se lo ha utilizado desde la época precolombina, se presume que fue utilizado en México y desde ahí se expandió hacia todo el continente.

En el país para cultivar el frejol se necesita terrenos ubicados a una altitud que va desde los 1 000 a 2 200 msnm. “La Sierra norte, con 8 000 hectáreas, es la zona de mayor producción del grano en el país” explica Álvaro Salazar, técnico del Ministerio de Agricultura y Ganadería. (Diario el Comercio, 2011)

En Loja este producto se da en mayor cantidad en los valles de Catamayo, Malacatos y Vilcabamba debido a su clima semi-cálido, se lo siembra en los meses de febrero-abril y septiembre-noviembre, para los demás meses, no es aconsejable ya que los vientos son fuertes y se tiene una gran sequedad en el ambiente.

**Gráfico 30. Producción Frejol Región Sierra**



**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

Existe una gran variedad de granos pero el que se produce en los valles se lo conoce como fréjol panamito blanco, caracterizado por tener un color blanco, una forma aplastada y ovalado, se lo utiliza tierno o seco para preparaciones de menestras.

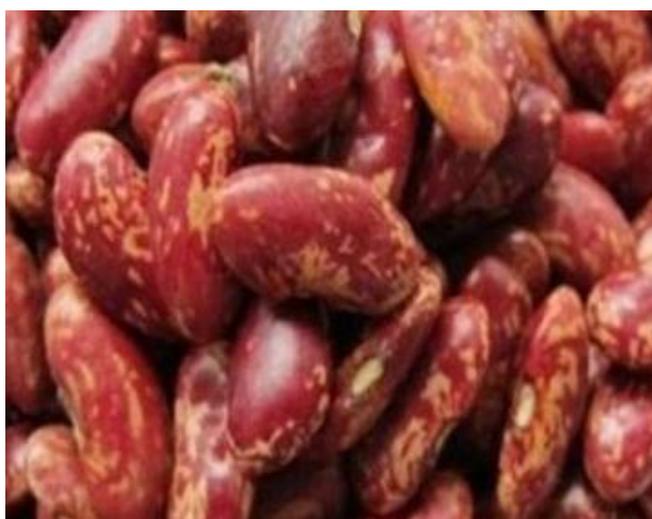
### **Gráfico 31. Frejol Panamito Blanco**



**Fuente:** (delibasques.wordpress.com, 2012)

También desde el Perú se introdujo otro tipo de frejol conocido como percal, que ha tenido una buena acogida en los valles, que en su gran mayoría es admitido para el consumo local.

### **Gráfico 32. Frejol Percal**



**Fuente:** (delibasques.wordpress.com, 2012)

La cosecha principalmente es vendida hacia el mercado local, Los productores cosechan la vaina verde a partir de los 75 a 85 días después de sembrada, cuando las vainas cambian de color verde a rosado o amarillo, haciendo la cosecha en un solo paso y de 90 a 100 días para obtener un grano seco, arrancando las plantas por la mañana, colocadas al sol y trilladas<sup>11</sup> por la tarde. Si se desea guardar el producto se debe secar bajo la sombra y en climas cálidos no puede pasar de los 3 meses ya que el grano se hace más oscuro por la oxidación natural. (INIAP, 1995)

Su principal consumidor es el mercado nacional, uno de ellos es el programa de alimentación del gobierno, que por su alto contenido en carbohidratos proteínas, vitaminas A y B, ha sido considerado para formar parte del almuerzo escolar para estudiantes de las Unidades Educativas del Milenio. (Ministerio de Educación, 2013)

**Gráfico 33. Ingesta Diaria Recomendada de Energía y Nutrientes para Escolares**

<b>INGESTA DIARIA RECOMENDADA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA ESCOLARES</b>				
<b>Ambos sexos</b>				
<b>Rango de edad</b>	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Grasa (g)</b>
3 - 4 años	375	51,56	14,06	12,5
5 - 9 años	492	67,65	18,45	16,4
10 -14 años	698,2	96	26,18	23,27
14- 18 años	856,7	117,8	25,7	28,56

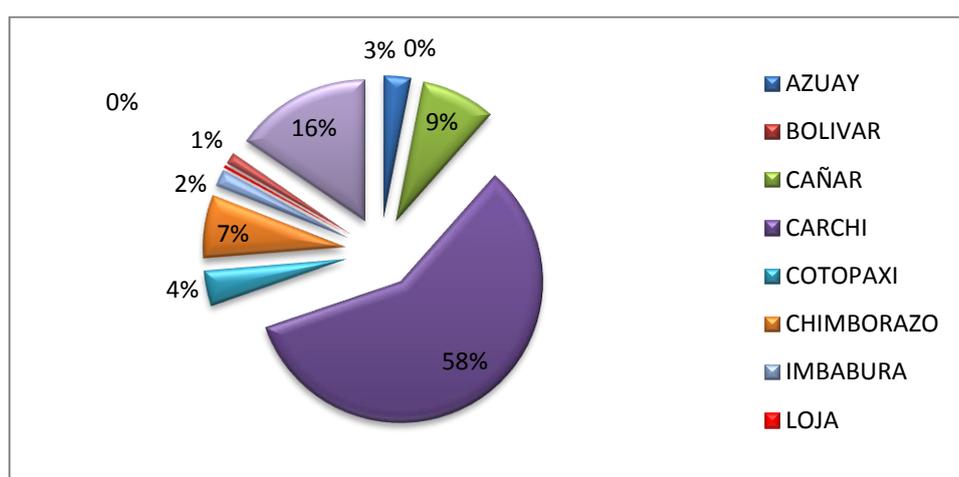
**Fuente:** (Ministerio de Salud Pública, 2013)

<sup>11</sup> Triturar el cereal cortado para separar el grano de la paja (Española, 2007)

### 2.1.13 Arveja

Se cree que la arveja tiene su origen en las zonas europeas orientales probablemente desde palestina o Egipto, también se ha encontrado evidencia de que se usó en pueblos de la india y que luego fueron introducidos en China. (InfoAgro, 2009)

**Gráfico 34. Producción Arveja Región Sierra**



**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

La siembra de arveja se la realiza en los meses de abril a junio es muy productivo ya que posee las características que son muy adecuadas para el desarrollo de la planta, el clima para la producción se puede dar en un clima templado de entre 15 a 18 °C, con una altitud de entre 2 000 a 3 000 msnm. (Revista El Agro, 2013)

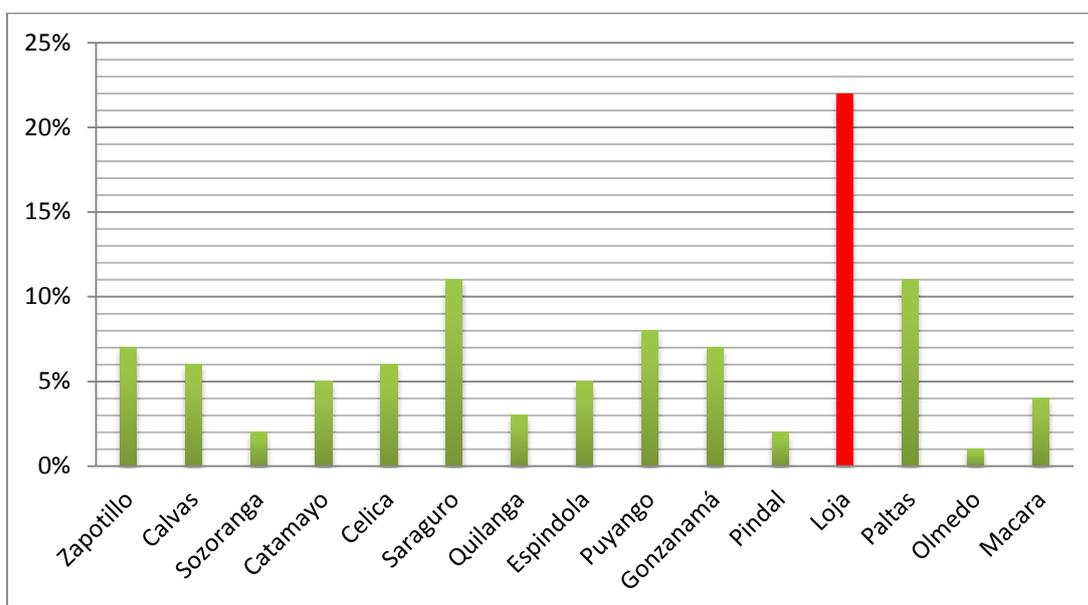
Se puede cosechar el grano tierno en un tiempo de 4 meses o seco a partir de los 5 meses. Para los lojanos la arveja tiene una gran aceptación en sus platos debido a que es rica en carbohidratos y proteínas, teniendo vitaminas minerales y una buena cantidad de fibra que ayuda en controlar el nivel de azúcar y colesterol, es por eso que la principal sopa cremosa que se consume, está hecha con arveja y guineo y se la conoce como Repe siendo uno de los platos más reconocidos de Loja. (Revista El Agro, 2013)

## 2.2 Producción pecuaria

### 2.2.1 Ganado vacuno

La segunda ocupación, según en la rama de actividad del cantón Loja, es la producción agrícola y pecuaria. En Loja lidera la línea ganadera con un total de 34 295 cabezas de ganado teniendo una ocupación del 22% respecto a toda la provincia. Este porcentaje se divide en un 94.6% de ganado vacuno mestizo y un 5.4% de raza pura en los que se encuentra la raza Brahaman, Santa Gertrudis y Charolais. (Castillo, 2016, pág. 109)

**Gráfico 35. Cabezas de ganado**



**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

Este porcentaje se encuentra influenciado por:

- Poseer terrenos con pastizales que suministran una cantidad limitada respecto a las exigencias de los ganaderos.
- El clima variable, por lo que se encuentra una ganadería de tipo mestiza, lechera mestizo, y de carne mestiza que cuentan con un beneficio excelente y que da lugar a tener existencias de cabezas de ganado en pequeñas o medianas cantidades.

**Ganado mestizo:** este es uno de los más destacados en todo el cantón, ya que es capaz de poder ajustarse a la mayoría de situaciones climáticas que se encuentran presentes en la región andina, también es idóneo para subsistir a la carencia de abundantes pastizales. (Delgado, 2013)

**Ganado de carne:** el ganado de carne está pensado en convertir la mayoría de nutrientes en grasa y carne y producir solo la cantidad necesaria de leche para cuidar a su cría. A diferencia del ganado lechero cuenta con un área mayor para acopiar carne y grasa también cuenta con huesos más anchos y un cuero grueso lo que hace que su forma sea más curvilínea y robusta.

**Ganado lechero mestizo:** Las razas puras que provienen de Europa son susceptibles a los constantes cambios climáticos que hay en nuestro territorio, estos cambios hacen que el animal pierda la capacidad de brindar todo el potencial para los que fueron desarrollados, por tal motivo para obtener animales más rentables se recomienda realizar el mestizaje de ganado para que sea resistente a las posibles enfermedades que pueda encontrar y para lograr una producción acorde a lo esperado. La mejor manera de obtener un buen ganado lechero es haciendo el cruce entre un toro de origen europeo y una vaca que ya se encuentre adaptada a la zona, esto nos dará como resultado terneros que tengan características lecheras. Para mantener la producción se deben seleccionar a los terneros con las más óptimas características y repetir el cruce con toros puros. ( TIPOS DE GANADO BOVINO, 2005)

**Tabla 12. Producción de leche**

<b>Numero de vacas ordeñadas</b>	4730
<b>Producción total de leche</b>	19 933
<b>Productividad</b>	4.21
<b>Venta</b>	15.44%
<b>Consumo en los terrenos</b>	23.73%
<b>Alimentación al balde<sup>12</sup></b>	1%
<b>Procesada en los terrenos<sup>13</sup></b>	58.17%
<b>Otros fines</b>	1.84%

Fuente: (INEC, 2014)

Elaborado: Luis Lima

A nivel cantonal Loja produce una cantidad de 19 933 litros de leche con un promedio de 4.21 litros por vaca al día, siendo su principal destino el procesar la leche en diferentes derivados como el queso o el yogurt, seguido en segundo lugar por el consumo en los propios terrenos donde se realiza el ordeño con un 23.73% y seguido por y el 23.73% destinado a la venta.

### **2.2.2 Ganado porcino**

“La producción porcina en el país ha cobrado importancia en los últimos años. La carne de cerdo es la tercer fuente de proteína de origen animal (consumos 25,3 Kg de Pollo, 17,5 Kg de carne bovina, 15,4 Kg de carne de cerdo)<sup>1</sup>, se estima que aproximadamente 2,1 millones de personas se relacionan con esta actividad productiva y de acuerdo al tercer censo nacional agropecuario 1 de cada 2 UPAS (Unidad de Producción Agropecuaria) poseían algún tipo de producción porcícola, con una población 1 527,115 cabezas, 90% de las cuales son criados en condiciones tradicionales de manejo.” (Jiménez, 2011)

<sup>12</sup> Suministro de leche al ternero por medio de un balde (Bobadilla, 2013)

<sup>13</sup> Se procesa la leche pasteurizada en derivados como yogur o quesos. (U.S. Food and Drug Administration, 2015)

En la provincia de Loja existe un total de 31 824 cabezas de ganado porcino, teniendo el 15% de ocupación el cantón de Loja, con una distribución del 93% para un ganado mestizo y un 7% de carácter puro.

De este porcentaje cabe destacar que un 85% está destinado a la producción y a la crianza para el reemplazo, siendo el 47% de cerdos están destinados al engorde con un peso de 83kg hasta 100 kg en un periodo de 112 a 133 días, el 30% se destina a cerdos de levante que van desde los 25kg hasta los 83 kg en un periodo de 70 a 122 días y por ultimo tenemos a los lechones con un 23% con 21 días hasta alcanzar los 25kg.

El 15% restante son cerdos que van destinados a la reproducción siendo la monta libre la más utilizada, esto se debe a que son granjas pequeñas o medianas ya que tienen un bajo número de cerdas madres a diferencia de las grandes industrias que utilizan la inseminación artificial.

Su alimentación se basa en el balanceado con un 73%, otros alimentos como la lavaza<sup>14</sup> en un 13%, granos enteros o molidos con un 9% y pastizales con un 5%.

La mayoría de los comerciantes venden los cerdos a intermediarios siendo un 73%, el 11% se dirige directamente al camal para realizar la venta, el 14% va a las ferias de ganado y el 2% se vende directamente a las industrias que procesan la carne en diferentes productos.

Uno de los principales elementos que tienen las granjas como medida de bioseguridad son:

**Bomba de desinfección tipo mochila:** con un 64% es una de las más utilizadas para la desinfección, capaces de ser usadas con la mayoría de agroquímicos, aprovechado por pequeños y medianos granjeros debido a su bajo costo de mantenimiento.

**Control de vectores:** con un 28% Según la (Organización Mundial de la Salud, 2016) define al control de vectores como “la planificación, organización, implementación y monitoreo de actividades para la modificación y manipulación de factores ambientales o su interacción con el hombre con miras a prevenir o

---

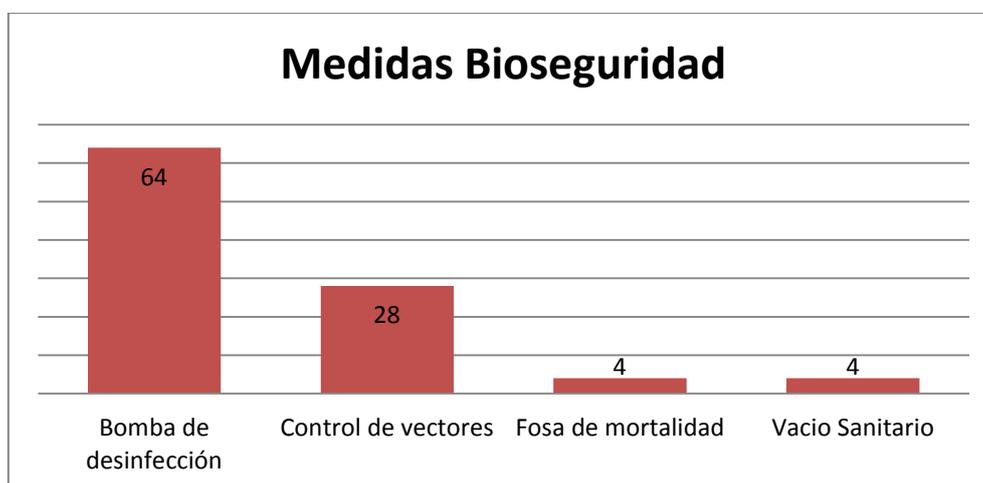
<sup>14</sup> cubo o balde donde se mezcla las sobras de la comida y se da a los cerdos para que se alimenten (Tubabel, 2014)

minimizar la propagación de vectores y reducir el contacto entre patógenos, vectores y el ser humano. El control puede implicar una de las siguientes dos opciones (o ambas): la modificación ambiental (cambios permanentes de infraestructura que requieren altas inversiones de capital) y la manipulación ambiental (acciones recurrentes para lograr condiciones temporales desfavorables para la reproducción de vectores).”

**Fosa de mortalidad:** 4%, uno de los normas de seguridad ambiental que define él (MAGAP, 2013) es “Otro método de eliminación puede ser en fosas construidas en lugares alejados de fuentes de aguas subterráneas, debidamente recubiertos por una geomembrana<sup>15</sup> y con una tapa hermética y salida de gases con filtro de olores.”

**Vacío sanitario:** con un 4%, se trata de “Periodo que permanece vacío un galpón o galpones de una granja desde que se ha realizado la limpieza y desinfección de los mismos luego de concluida la crianza y el desalojo de las aves, así como de los exteriores, hasta el ingreso de un nuevo lote de aves”. (MAGAP, 2013, pág. 13)

**Gráfico 36. Medidas de Bioseguridad**



**Fuente:** Encuesta nacional sanitaria de granjas de ganado porcino, 2010

**Elaborado:** Luis Lima

<sup>15</sup> Las geomembranas son láminas con una barrera impermeable que se emplean para impedir o prevenir el paso de fluidos. (QuimiNet, 2008)

### 2.2.3 Ganado caprino

Se estima que la provincia tiene alrededor de 75 107 cabezas de caprinos, siendo el cantón de Loja uno de los que posee un menor porcentaje de ejemplares llegando al 1%, esto debido a que estos animales se desarrollan mejor en tierras áridas como son zapotillo, siendo el máximo productor de estos animales con un 40% de su población dedicada a la crianza del mismo.

Posee un instinto de supervivencia muy desarrollado, se lo considera como una solución para disminuir los porcentajes de desnutrición que poseen en algunos lugares debido a que su precio es 5 veces menor al de una vaca lechera, ocupa menos espacio y se la puede mantener en lugares reducidos. Debido a su tamaño se calcula que pueden alimentarse 11 cabras en el mismo espacio que pasta 1 vaca.

Uno de los objetivos que tiene el gobierno de Loja es el fortalecer el proceso productivo de la leche de cabra y/o la creación de quesos, en algunos casos con especias, que sirvan para la comercialización, esto con la ayuda de inseminación artificial con razas provenientes de Chile llamadas Saanem, que ayudaran a producir alrededor de 3 litros de leche y en el mejor de los casos se podría llegar hasta 6, siendo una alternativa para un ingreso económico que va desde los 150 a 200\$ por familia, además la leche de cabra contiene bondades tales como un contenido reducido de lactosa, y sólidos que son más digeribles para el cuerpo siendo equivalentes a los que posee la leche materna. (El Universo, 2010)

#### 2.2.4 Producción avícola

La mayoría de la producción aviar se centra en el cantón de Malacatos, debido a que el GAD de Loja, apoya la producción en conjunto con el gobierno parroquial brindando herramientas como hojas de zinc, mallas, bebederos vacunas e insumos para la creación de corrales, incorporando capacitaciones a las personas que viven en ese sector, tienen como principal objetivo entregar alrededor de 50 pollos con un periodo de 21 días de nacimiento, a un grupo de 40 familias para la crianza de gallinas y huevos criollos.

Según el (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2014) la provincia de Loja posee una producción de aves que son criadas en el campo de 581 827 gallinas, gallos, pollos; 10 773 patos, 2 113 pavos anualmente, y su cabecera cantonal ocupa una producción del 67% del total de producción.

**Tabla 13. Producción Criolla cantón Loja**

	<b>Producción Total</b>	<b>Producción Cantón Loja</b>
<b>Gallinas, gallos, pollos</b>	581 827	389 824
<b>Patos</b>	10 773	7 217
<b>Pavos</b>	2 113	1 415

**Fuente:** (INEC, 2014)

**Elaborado:** Luis Lima

La finalidad de este proyecto es incorporar a más personas, esto con la ayuda de las primeras 40 familias para que compartan la producción a sus vecinos, logrando al cabo de 8 meses lograr tener una incubadora de pollos, con esto no solo se aumenta la producción sino que ayuda a generar empleo y fuentes de ingreso. En la parroquia Vilcabamba cuentan, con galpones de pollos con una capacidad de 600 a 800 pollos, esto debido a la organización y responsabilidad que tuvieron al momento de asociarse. Se considera galpón de pollos a un espacio cerrado con más de 500 pollos.

**Tabla 14. Producción Granja cantón Loja**

	<b>Producción Total</b>	<b>Producción Cantón Loja</b>
<b>Gallinas, gallos, pollos</b>	242 463	162 450
<b>Gallinas ponedoras</b>	6000	4 020

Fuente: (INEC, 2014)

Elaborado: Luis Lima

### **2.2.5 Producción de huevos**

Uno de los proyectos que se encuentra en la Dirección de planificación del municipio de Loja (Izquierdo, 2015) es la “Producción de huevos criollos y carne de pollo, como medio alternativo para la soberanía alimentaria” debido a que, del total de la producción de la provincia, alrededor de 463 297, el cantón de Loja se distribuye el 29% esto se transforma en: huevos de aves criadas en el campo con un autoconsumo del 134 256 y 12 180 huevos de aves criados en granjas avícolas.

**Tabla 15. Producción de huevos**

	<b>Producción</b>	<b>Autoconsumo</b>	<b>Ventas</b>	<b>Otros</b>
<b>Aves de campo</b>	134 256	120 821	6 065	7 468
<b>Aves de granja</b>	12 180	122	11 449	609

Fuente: (INEC, 2014)

Elaborado: Luis Lima

### **2.2.6 Faenamiento**

El faenamiento de los animales criados con el objetivo de cubrir las necesidades alimentarias del ser humano, debe pasar por un estricto proceso para suministrar al consumidor productos alimenticios de gran calidad, dentro de esto se encuentra la sanidad, la protección de la salud, prevenir enfermedades y la nutrición óptima para las actividades cotidiana, han

determinado la de “Ley de Mataderos (Decreto supremo N°502-C)” la cual indica los procesos que se deben tomar para la manipulación, sacrificio apropiado, inspección ante-mortem y post-mortem de un animal. Por este motivo se tomara en cuenta los artículos que se relacionen con estos procesos.

#### **2.2.7 Desinfección**

“**Art. 25.-** Antes del inicio de los labores de faenamiento, la Dirección del matadero será responsable de que las operaciones de lavado, limpieza y desinfección de las instalaciones se realicen en las mejores condiciones higiénico - sanitarias, para lo cual se verificará la calidad de limpieza de los diferentes puntos del proceso con equipo denominado luminómetro, para conocer el valor del ATP (Trifosfato de Adenosina), elemento que está presente en colonias bacterianas, restos de alimentos, hongos y levaduras. Todo camal deberá contar con este instrumento.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 9)

#### **2.2.8 Recepción**

“**Art. 13.-** Todos los animales de abasto, deben ser faenados obligatoriamente en los mataderos o camales autorizados, a fin de salvaguardar la salud pública.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 8)

“**Art. 14.-** Todo animal o lote de animales, para ingresar al matadero o camal será previamente identificado, registrado y autorizado en base a los documentos que garanticen su procedencia y con la correspondiente certificación sanitaria oficial.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 8)

#### **2.2.9 Corralaje**

“**Art. 16.-** Los animales que ingresen a los mataderos o camales deberán ser faenados, luego de cumplir el descanso mínimo de doce horas para el caso de bovinos y 2 a 4 horas para el caso de porcinos.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 8)

### **2.2.10 Corte, desollado**

“**Art. 24.-** Todo el equipo, accesorios, mesas, utensilios, incluso cuchillos, cortadores, sus vainas, sierras y recipientes deben limpiarse a intervalos frecuentes durante la jornada. También deben limpiarse y desinfectarse al terminar cada jornada de trabajo.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 9)

### **2.2.11 Inspección ante mortem**

“**Art. 27.-** Antes del faenamiento, los animales serán inspeccionados en reposo, en pie y en movimiento, al aire libre con suficiente luz natural y/o artificial. En los casos de presencia de animales enfermos o sospechosos de alguna enfermedad, deberán ser debidamente identificados y sometidos a la retención provisional.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 9)

### **2.2.12 Fisuramiento, eviscerado**

“**Art. 33.-** Las canales serán presentadas a la Inspección Veterinaria divididas en dos mitades. La inspección de la cabeza, de las vísceras y de los demás órganos internos, como de las ubres y de los órganos genitales, se efectuará sin que ninguna de esas partes haya sido sustraída anteriormente o cortada o haya sufrido incisiones. Un número u otra marca correspondiente a la de los respectivos animales, se aplicará a la cabeza, vísceras abdominales y torácicos”. (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 10)

### **2.2.13 Inspección post mortem**

“**Art. 32.-** La inspección post - mortem deberá incluir el examen visual, la palpación y, si es necesario, la incisión y toma de muestras que garantice la identificación de cualquier tipo de lesiones, causa de decomiso.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 10).

**Art. 38.-** Inmediatamente después de terminar la inspección post - mortem el Médico Veterinario Inspector procederá a emitir el dictamen final; basándose en la inspección ante y post - mortem, asignará a las carnes una de las siguientes categorías que determinan su utilización o eliminación: a) Aprobada; b)

Decomiso total; c) Decomiso parcial; y d) Carne industrial. (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 11).

#### **2.2.14 Clasificación y despacho**

**“Art. 39.-** La canal y despojos comestibles serán aprobadas para consumo humano sin restricciones, cuando:

a) La inspección ante y post - mortem no haya revelado ninguna evidencia de cualquier enfermedad o estado anormal, que pueda limitar su aptitud para el consumo humano;

b) La matanza se haya llevado a cabo de acuerdo con los requisitos de higiene.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 11)

**“Art. 45.-** Una vez realizada la inspección ante y post -mortem, el Médico Veterinario Inspector del camal frigorífico deberá, bajo su responsabilidad, marcar las canales y vísceras, de la especie de que se trate, con el respectivo sello sanitario a que corresponda según los dictámenes de Aprobado, Decomisado total o parcial e Industrial.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 11)

**“Art. 52.-** La clasificación de las canales se efectuará una vez terminada la inspección sanitaria y haberse ejecutado los dictámenes correspondientes.” (Empresa Publica Metropolitana de Rastro, 2015, pág. 12)

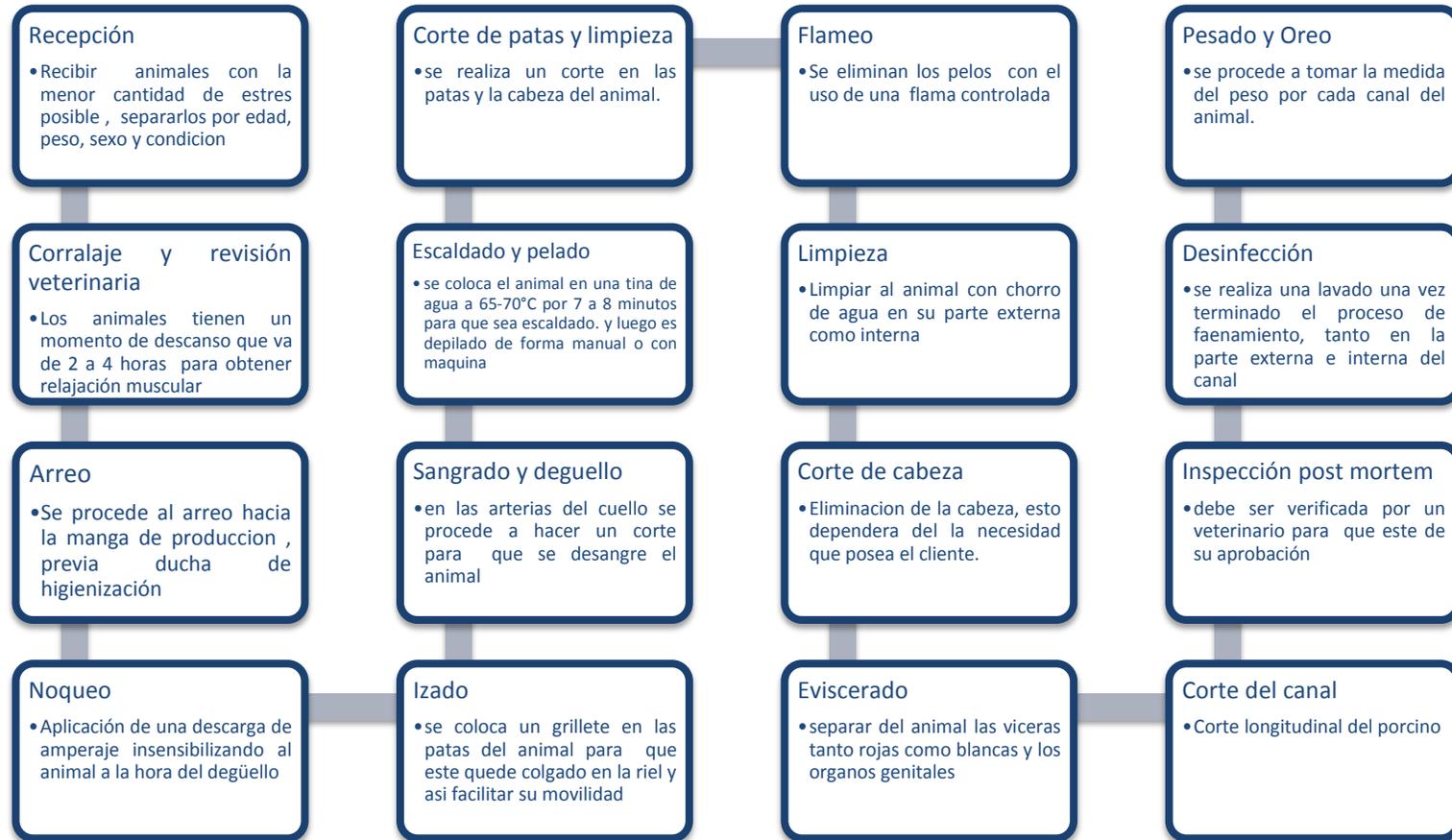
**Gráfico 37 Faenamiento ganado vacuno**



**Fuente:** (Empresa Pública Metropolitana de Rastro, 2013)

**Elaborado:** Luis Lima

**Gráfico 38. Faenamiento de ganado porcino**



**Fuente:** (Empresa Pública Metropolitana de Rastro, 2013)

**Elaborado:** Luis Lima

**Gráfico 39. Faenamiento ganado caprino**



**Fuente:** (Empresa Pública Metropolitana de Rastro, 2013)

**Elaborado:** Luis Lima

## Gráfico 40 Faenamiento del ave



Fuente: (Etapas del proceso de Faenamiento de pollos boiler, 2012)

Elaborado: Luis Lima

Loja, con su clima templado en la urbe y subtropical en los valles, es un pueblo que apuesta al progreso de la agricultura, con la domesticación de plantas como hortalizas y verduras, con el desarrollo de tecnologías para la mejora de cultivos, con la domesticación de animales para su faenamiento, siguiendo protocolos de aseo, conservación y almacenamiento, que son necesarios en la actualidad; todo esto en conjunto servirá para que los principales productos que giran en torno a la cocina tradicional sigan manteniendo los sabores, texturas y características, haciendo que el arte culinario conserve sus raíces aportando al desarrollo de nuestra cultura.

## **CAPÍTULO 3**

### **OFERTA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN LOJA**

Este capítulo demuestra cómo los platillos de la gastronomía local se fusionaron con la cultura de los españoles, de tal manera que se fueron modificando hasta la época actual, por otro lado la población tiene desconocimiento del origen de los ingredientes y del procedimiento que se lleva a cabo para transformarlos.

#### **3.1 Fritada**

Es un claro ejemplo de la mezcla de la cultura gastronómica española e indígena que se da a partir de la época colonial alrededor de los años 1800, en plena colonización se trajeron cerdos para el consumo, enseñando al poblado que su preparación se realiza cocinando las partes más idóneas del cerdo como el: lomo, las piernas o costillas, en agua hirviendo con varios condimentos, para que luego sea frita con la misma grasa del animal. Pero las necesidades del pueblo indígena optaron por incorporar acompañantes típicos de la sierra ecuatoriana como: mote, papas, plátano maduro y el encurtido que sirve para equilibrar el sabor de la fritada, presentando un sabor dulce o suave, a lo contrario de la fritada que es salada. Es un platillo que contiene un olor apetitoso y fuerte, con solo pasar por un lado despierta el hambre a grandes y chicos es por eso que puede ser degustado con familiares o amigos como comida principal del día a cualquier hora. (Barrera, El sabor de la memoria, 2008, pág. 183)

**Gráfico 41. Fritada**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

### **3.2 Humitas**

También conocida por el nombre quichua choclotanda, que significa pan de los nativos, es un alimento degustado en América del sur y parte de Centroamérica, proveniente de los indios americanos que dedicaban la mayoría de su tiempo en el cultivo del maíz, su continuidad en la mesa de los lojanos se dio ya que era uno de los preferidos entre el tamal o el bollo para su gran consumo a la hora del café. (Arrúe, Chiappetta, Iurcovich, & Silberstein, 2005)

Para su elaboración se agrupa toda la familia iniciando con la madre, ella se encarga de escoger el choclo, la abuela corta la base de la mazorca para que las hojas se desprendan de manera delicada, que luego sean utilizadas para envolver la masa, los hijos desgranar el fruto y el padre muele los granos. La madre mezcla la masa con el aliño que se conforma básicamente de manteca de chancho, huevos, mantequilla y con un relleno de queso esta mezcla se deposita en hojas que luego son envueltas y depositadas en la olla tamalera que en el fondo contiene agua, luego es tapada con hojas que han sobrado o con un mantel, finalmente el vapor cocina las humitas transformando esta masa en un rico platillo. (Pazos, 2002)

**Gráfico 42. Humitas**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

### **3.3 Cecina**

Proviene del latín siccina que se traduce como carne seca, que no es más que una carne deshidratada y curada, por la pérdida de agua resulta en un concentrado de proteínas que aporta gran energía para las labores del día a día que realiza el pueblo lojano.

Originaria de la provincia española de León, dando pie para la entrada de prácticas que formaron una gastronomía de mestizaje que se encuentra en nuestro país. Para su elaboración se necesita carne de cerdo preferiblemente lomo o pulpa, que luego es cecinada en forma delgada a manera de sabana, adobada con sal, ajo, comino, naranja agria es colgada en cordeles donde se seca al sol, al aire o al humo. Posteriormente se corta en pedazos pequeños, colocada en una piedra plana y chancada con otra piedra más pequeña, ya realizado este proceso se lleva a la parrilla, aproximadamente de 5 a 6 minutos lleva su cocción, no más porque la carne se puede quemar al ser tan fina. Se la sirve con yuca preferiblemente que sea de la localidad y una ensalada de cebolla y tomate junto con salsa de ají. (MiRegión, 2010)

### Gráfico 43. Cecina



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

#### 3.4 Chanfaina

Proveniente de España su nombre significa, enredo o revuelto difícil de entender, su origen resulta a partir de que los señores de la realeza manden a sus pastores a sacrificar a un animal, entregándoles las partes nobles a ellos para preparar un asado como acostumbraban, mientras que el despojo era utilizado por los esclavos, pastores y criados para realizar esta comida añadiendo arroz u otros productos para complementar este delicioso platillo, que comenzó con un origen humilde y que a través de los años es indispensable en la gastronomía lojana. (Beccaglia, 2013)

Para su preparación debe estar compuesta por bofes<sup>16</sup> seleccionados de cerdo, entre ellos está el shungo, menudo, hígado, estos deben ser picados finamente aproximadamente del tamaño de un grano de frejol para luego lavarlos en leche esto ayudara a que la carne se vuelva más blanda y para quitarle el tufo, luego de esto se dan un hervor y se lava por segunda vez. Se hace un refrito con achiote, ajo, orégano, sal y las vísceras, por otro lado se tiene la papa en cuadros pequeños que debe ser cocinada previamente al igual que el arroz. Teniendo todo listo agregamos en una olla aparte manteca de chancho y

---

<sup>16</sup>Termino general que se aplica a las vísceras, riñones, hígado, panza intestinos, corazón, pulmón, etc. (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 236)

colocamos el refrito, la papa y el arroz y mezclamos todo, servimos con cebolla finamente picada y un poco de perejil acompañado con una porción de mote. (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008, pág. 308)

#### Gráfico 44. Chanfaina



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

### 3.5 Horchata

A diferencia de la horchata de chufa<sup>17</sup> de España y de la horchata de arroz de México, la horchata lojana esta está compuesta por 28 hierbas que se las considera medicinales, estas eran sembradas en pequeños cultivos pero con el pasar del tiempo han ido expandiendo sus terrenos para adaptarse a una producción a mayor escala, debido a que está siendo exportada principalmente a Estados Unidos, porque se ha dado a notar que con la mezcla de hierbas beneficiosas y aromáticas se atribuyen propiedades digestivas, diuréticas, energizantes, anti estresantes e hidratantes, que en esta época muy pocas bebidas de origen natural pueden ofrecer. (Agencia Publica de noticias del Ecuador y de los Andes, 2014)

Los valles de Vilcabamba y Malacatos son conocidos por sus habitantes que sobrepasan los 100 años de edad, su principal teoría se basa en la calidad de

---

<sup>17</sup> Tubérculos que su presentación tradicional siempre ha sido a través de la horchata o leche de chufa, una bebida extremadamente popular en la costa mediterránea y que ofrece un sabor dulce y delicioso que satisface a los paladares más exquisitos. (Tigernuts, 2016)

vida que poseen debido a que sus tierras son ricas en nutrientes y su cosecha se da en forma natural, siendo así lugar propicio para ser los principales productores de las plantas que conforman la horchata, entre estas plantas se encuentra, linaza, llantén, cedrón, hoja de naranja, violeta, hierba luisa, Escancel, cola de caballo, borraja, toronjil, menta entre otras plantas, conformando así la bebida más emblemática del sur del país, siempre se encuentra en la mesa de los lojanos una jarra de horchata, se toma en la mañana tarde o noche , también es ocupada para acompañar cualquier plato fuerte, cena o incluso se la puede tomar con solo un poco de sábila o con miel de abeja para hacerla un poco más espesa. (Universidad Tecnica Particular de Loja, 2013)

**Gráfico 45. Horchata**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

### 3.6 Tamal

El reconocimiento de gastronomía lojana comenzó a partir de la migración de una gran cantidad de ciudadanos a las grandes urbes como Quito, Guayaquil y Cuenca, debido a la sequía que mantuvo en los años 70, dentro de esta gastronomía se encuentra el tamal.

Los tamales son parte de toda Suramérica, de origen indígena surgen por primera vez en México y Guatemala, llamados “náhuatl tamalli” que significa envuelto, fue un platillo muy importante para la cultura prehispánica debido a que se relaciona con la vinculación del Dios del maíz y el pueblo, que pedía lluvia para que sus cultivos sean productivos. Luego con la llegada de los españoles se añadió a este envuelto manteca, aceitunas y varios tipos de carne sin reemplazar el maíz que ha sido el elemento principal para su preparación. (Hubeaut, 2014)

**Gráfico 46. Tamal y Café**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

El tamal lojano más tradicional se lo realiza con mote, para su preparación se cocina toda la noche de manera lenta en una olla bajo el fuego de leña, luego este es molido para formar una masa que contendrá el condumio que es un

relleno que puede ser conformado por queso, cerdo o pollo mezclado con especierías que son un secreto culinario que es conservado entre familias lojanas; después esta porción es colocada en hojas de achira, previamente su espiga ha sido aplanada para su fácil manipulación, y cocinada en grandes ollas por el lapso de una hora, para que finalmente sea acompañado por una taza de café lojano. (Agencia Publica de noticias del Ecuador y de los Andes , 2013)

### **3.7 Gallina Cuyada**

Un platillo con un nombre muy peculiar que resulta atractivo para las personas que llegan a visitar Loja, proviene del restaurante de Mama Lolita, hace aproximadamente 25 años, cuando un comensal le dijo que la gallina que le sirvieron tenía un sabor a cuy, un plato que también es preparado en el mismo restaurante, siendo a partir de ese momento que se popularizo en la ciudad. Se lo prepara con gallina asada al carbón pero con condimentos diferentes a los que lleva el cuy, se lo acompaña con arroz, papas cocinadas, curtido y ají de pepa, junto con un vaso de horchata. (Elizalde, 2012)

**Gráfico 47. Gallina Cuyada**



**Fuente:** (@laylita.com, 2014)

### 3.8 Molo o majado

Dentro del Ecuador hay una gran variedad de platos que se preparan teniendo de base el majado, Una variante es la que se prepara en la costa, llamado bolón de verde que se diferencia por ser frito y tener un relleno de chicharrón o de queso, el tigrillo que tiene una consistencia más suave, el molloco que es preparado con huevo y quesillo. En la ciudad de Loja el molo es el más apetecido por los lugareños, se cree que proviene del quichua mulu que significa plato rustico de barro, en la actualidad se lo conoce como molo, es un platillo que se lo realiza con plátano verde el cual es cocinado, luego aplastado con un mortero hasta que los plátanos se lleguen a enfriar, aparte en un sartén se derrite la mapahuiria<sup>18</sup> para que luego sea incorporado el majado y la sal, también se puede sustituir la mapahuiria con un poco de chicharrón, para servir siempre es aconsejable acompañar con un café negro bien cargado, se lo puede degustar en los desayunos y es muy típico en la semana santa. (Ortega, 2004)

**Gráfico 48. Molo o Majado**



**Fuente:** (www.pronaca.com, 2011)

---

<sup>18</sup> Es la grasa que sobra y se queda en la sartén en la que se cocinó la fritada (Pujol, 2008)

### 3.9 Guarapo

La caña de azúcar originaria de Asia, llegó a Cuba durante la colonización de América para luego expandirse por todo el continente, el guarapo es una bebida que se obtiene exprimiendo la caña de azúcar a través de un trapiche<sup>19</sup>.

**Gráfico 49. Guarapo**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

Su transformación empieza siendo lavada para eliminar cualquier residuo de tierra, posteriormente es picada para que la extracción tenga un mejor rendimiento, finalmente es llevada a los molinos para extraer el líquido, a este jugo crudo se lo llama guarapo, su color es verdoso y se lo puede tomar diluido con un poco de jugo de naranja agria, bebida muy refrescante especialmente en días calurosos aportando energía por su alto contenido en glucosa pero a su vez tiene un bajo índice glucémico o azúcar simple llamado también fructosa ideal para personas con diabetes tipo 1, por otro lado al ser una bebida alcalina contiene potasio, hierro, calcio, magnesio y manganeso, siendo eficaz contra el cáncer ya que este no puede sobrevivir en ambientes alcalinos. (Diario el Universo, 2002)

---

<sup>19</sup> Un trapiche utiliza los mangos de madera, que están a los dos costados de esta herramienta, se debe realizar un movimiento circular de mucha potencia para obtener el jugo de la caña de azúcar. (Velasco, 2015)

**Gráfico 50. Extracción jugo de caña**



**Fuente:** (<http://www.gadsanpedrodevilcabamba.gob.ec/>, 2014)

### 3.10 Miel con Quesillo

**Gráfico 51. Punteo de miel**



**Fuente:** (<http://www.gadsanpedrodevilcabamba.gob.ec/>, 2014)

Para obtener la miel debe pasar por el mismo proceso de extracción del líquido al igual que el guarapo, este pasa a ser cernido por medio de gravedad atravesando un tubo el cual contiene un cedazo para eliminar impurezas solidas como fango, bagazo, arena o tierra, que en un futuro podría afectar a la calidad del jugo, luego es calentado en grandes pailas, dando lugar a la clarificación, provocando a manera de espuma, que la cachaza suba a la superficie y que el jugo de caña se deposite en el fondo. Para calentar estas enormes pailas se utiliza como combustible madera o a su vez puede ser suplantarlos por el mismo bagazo el cual ayuda al medio ambiente evitando la tala de árboles. Luego de cierto tiempo se produce la evaporación siendo su principal objetivo eliminar gran parte del agua que se encuentra en el jugo y obtener una mayor concentración de sólidos. Luego de todo este proceso finalmente llega el “punteo” que es establecido por la agitación generada por paleo, para agregar aire a la mezcla hasta obtener “el punto” o también llamada “miel”.

#### **Gráfico 52. Miel con queso**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

### 3.11 Bocadoillos

Se rumora que el lojano es goloso desde nacimiento, es por eso que existen muchas variedades de dulces, pero el que destaca es el bocadoillo, se dice que se crearon a partir de la necesidad que tenían los jornaleros de tener un alimento que sea ligero, que aporte de bastante energía y que sea duradero para los grandes viajes que realizaban hacia sus tierras. Se lo realiza con la miel que es puesta en una batea<sup>20</sup>, para que sea batido produciendo el enfriamiento y adquiriendo una textura ideal para ser moldeada, lista para ser utilizada en la fabricación de bocadoillos, estos se preparan uniendo la miel con el maní de una manera rápida, que previamente ha sido tostado, pelado y molido, se mezcla con una cuchara de palo de una manera uniforme hasta que se vuelva un poco más espesa, luego se coloca en una tabla previamente enmantecada y se la extiende con un bolillo, dejando un grosor de una pulgada, se deja enfriar y se corta en pequeños cuadros de aproximadamente 3x3cms. (Arias, 2014)



Fuente: (<http://cafedechucho.blogspot.com/>; 2009)

<sup>20</sup> Recipiente grande de madera, de forma circular u oblonga, y sin asas (Hernandez, 2016)

### 3.12 Sancocho de Espinazo

Trozos de pan sumergidos en líquido fue el comienzo de las remotas sopas que consumía el ser humano, luego fueron modificadas añadiendo diferentes tipos de verduras, carnes o especias para tener un sabor diferente en cada preparación, se dice que el sancocho es proveniente de España, el cual llegó a través de las galeras<sup>21</sup> que desembarcaron en el nuevo mundo. El sancocho de espinazo es consumido en la hora del almuerzo, se lo debe tomar muy caliente, tiene una estructura cristalina y su sabor es suave, es un platillo con una elaboración muy simple pero que a su vez muy completo ya que contiene proteína por el contenido cárnico, carbohidratos y vegetales por la yuca, verde, arroz y/o choclo que lo acompaña. Plato principal para celebraciones populares como bautizos, matrimonios, cumpleaños o en época de carnaval que por tener varios días de feriado, es asociado con la fiesta hasta altas horas de la madrugada, y este está asociado a reponer el cuerpo debido a todas las propiedades nutricionales anteriormente dichas. (Woloszyn, 2014)

**Gráfico 53. Sancocho de espinazo**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

---

<sup>21</sup>Embarcación de vela y remo, la más larga de quilla y que calaba menos agua entre las de vela latina (Diccionario de la lengua española, 2017)

### 3.13 Quimbolitos.

Se presenta en la mesa de las familias ecuatorianas como un alimento proveniente de la familia de los tamales, chigüiles y humitas excepto que no tiene condumio pero con un dulzor delicado, este se debe a que está preparado por harina de maíz, azúcar, huevos, mantequilla y anís envuelto en una hoja de achira con el nervio previamente cortado o aplastado para que cubra toda la masa y finalmente decorado con unas pasas en su superficie, para que luego sea cocinado por unos 30 min en una olla tamalera. Para que su masa sea esponjosa la mezcla de la mantequilla y el azúcar debe estar bien cremosa, evitar poner excesiva cantidad de polvo de hornear ya que así pierde su sabor que lo caracteriza siendo este suave y terso. Importante en cada reunión familiar del pueblo lojano ya que son excelentes para el desayuno con una agüita de vieja (infusiones), chocolate o para ser acompañado con un café en la tarde. (Barrera, El sabor de la Memoria, 2008)

**Gráfico 54. Quimbolitos**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

### 3.14 Guatita

Plato popular elaborado con una fusión de alimentos entre América y Europa, el aceite que fue traído desde España, la papa y el maní propios de los pueblos andinos, el mondongo procedente de la vaca que fue domesticada en su inicio al sureste de Europa, el refrito que preparado por las mujeres de los conquistadores para elaborar platillos como paellas y cocidos españoles, acompañada con plátano, arroz y un tajada de limón para que no caiga pesada, es uno de los platillos más emblemáticos del sur del país, relacionado con la cura para la resaca basada en una creencia popular, motivo por el cual se puede observar los sábados y los domingos restaurantes llenos en la madrugada, pero ese no es el único motivo para que sea un plato tan tradicional sino porque su sabor y preparación no ha cambiado desde la época de nuestros bisabuelos y abuelos. (Estrada, 2012)

**Gráfico 55 Guatita**



**Fuente:** (<http://www.santa-maria.com.ec>, 2015)

La gastronomía pre hispánica fue influenciada por la cocina popular española que trajo muchos cambios a nuestras costumbres a la hora de alimentarnos, esto se debe a que las tropas y los campesinos aparearon nuestros platos con los suyos, manteniendo en sus preparaciones los tubérculos, legumbres, frutas propias de la zona, sin dejar a un lado la carne del ganado porcino, bovino, aceites, azúcar, embutidos que fueron integrándose poco a poco a la comida local para contribuir a la mezcla cultural al momento de realizar un platillo.

## **CAPÍTULO 4**

### **RUTA GASTRONÓMICA**

Para realizar esta ruta se tomó en cuenta la actividad turística que posee el cantón Loja, según la “Guía Turística de la Región Sur del Ecuador” (Castillo, 2016, pág. 173), guía en la cual su principal objetivo es dar al turista información de los atributos más enfatizados en el ámbito histórico, cultural y productivo, y que ha colocado a las parroquias de Loja, Vilcabamba y Malacatos como las más visitadas, ya que cuentan con una mayor cantidad de alojamientos, restaurantes tradicionales y sitios turísticos que son de interés para el viajero. La ruta planteada está dirigida para satisfacer la necesidad del turista nacional o extranjero, para degustar los infinitos sabores que posee esta región del país. Dentro de esta ruta se tomó en cuenta restaurantes con actividad laboral mayor o igual a 10 años, que expendan alimentos “tradicionales” y que el conocimiento para la preparación de las recetas haya pasado de generación en generación.

#### **4.1 Chanfaina**

Como punto de partida la ruta comienza desde la parroquia Sucre en la avenida Isidro Ayora frente a la iglesia de Belén se encuentra el paradero “Rincón Galicia” propiedad de **Diana Mora**, local que cuenta con 15 años de funcionamiento con un horario de lunes a domingo de 7:00 a 19:00 horas.

### Gráfico 56. Rincón Galicia.



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

Para Sra. Diana Mora el plato más distintivo es la chanfaina nos dijo que “procedemos hacer un refrito con las vísceras bien lavadas, el orégano, perejil, cebolla, ajo y agua, luego se agrega el arroz y la papa y se deja cocinar por una hora y media aproximadamente”.

#### 4.2 Caldo Cungatullo

Cerca de llegar al terminal Terrestre Reina del Cisne, continuamos con la Picantería Evita, propiedad de la señora **Alba Quiñonez**, con una trayectoria de 15 años, en donde se puede degustar de su plato más distintivo, el caldo de Cungatullo, a partir de las 7:00 a 19:00 de lunes a domingo. Según la señora Quiñonez para preparar este delicioso caldo...”pone la carne ósea el hueso del espinazo después el aliño, la yuca, el guineo, la papa, se le pone la sal y ya queda listo, se pone perejil picado para servir, el hueso hay que cocinar unos 20 minutos primero y ya cuando esta suave se apaga”...

### Gráfico 57. Picantería Elvita



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

#### 4.3 Cecina

Siguiendo por la avenida Isidro Ayora llegamos a la parroquia “El Valle”, compuesta en su gran mayoría por casas coloniales que rodean a su iglesia que fue edificada a finales del siglo XVI con la contribución de sacerdotes y devotos.

### Gráfico 58. Parroquia El Valle



Fuente: [www.loja.gob.ec](http://www.loja.gob.ec), 2015

Dentro de esta parroquia podemos encontrar a uno de los restaurantes con mayor trayectoria, su nombre Salón Lolita propiedad de **Dolores María Silva**, lleva un tiempo de funcionamiento de 56 años, continuando con el negocio que comenzó su madre.

### Gráfico 59. Salón Lolita



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

Nos comentó que...“su plato más distintivo son las cecinas, que son cortes de chancho bien fileteados que se adoba con sal y aliños y se secan alrededor de 4 horas al sol, se acompañan con yucas, mote y un curtido”...

El Salón Lolita tiene una decoración en la que combina la madera y las paredes de ladrillo dando así un ambiente acogedor, funciona de lunes a domingo, tiene una capacidad de 300 Personas y aceptan reservaciones para cualquier tipo de evento. Según la (Castillo, 2016) su categoría es segunda.

**Gráfico 60. Interior Salón Lolita**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

#### 4.4 Humitas y Tamales

Seguimos por el centro de la ciudad, por la calle Bolívar y Miguel Riofrío, uno de los sitios más comerciales que hay en Loja en el que encontramos el centro comercial la Casona, un lugar que ha sido adecuado a partir de una casa grande para albergar locales comerciales y el restaurante Gran pasaje colonial, propiedad de la Señora **Laura Suarez**, que lleva en funcionamiento alrededor de 25 años, con un horario de atención de 6:45 a 21:30 de Lunes a Domingo y una capacidad de 30 personas.

**Gráfico 61. Gran Pasaje Colonial**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

Doña Suarez nos contó que... “por ser un lugar comercial la gente se acerca aquí para desayunar o merendar tamales y humitas, los preparo primeramente con el maíz de gallina pelado, se lo muele que este fino y luego se cocina el pollo y con ese caldo se mezcla, debemos tener la manteca de chancho, ajo, orégano perejil para ponerle en el caldo del pollo y luego se bate bien, aparte cocíamos la zanahoria la arveja tierna para poder colocar en el tamal junto con el pollo. En la humita se debe tener el choclo molido la mantequilla, huevos y manteca de chancho, luego se bate y se pone en la hoja del choclo y se cocina por hora y media a la humita y dos horas y media al tamal”...

### Gráfico 62. Café con Tamal



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

Otro lugar muy conocido por el pueblo lojano y por la mayoría de los ecuatorianos es el Tamal Lojano, propiedad de la familia **Poma Medina**, cuenta con 2 sucursales, ubicado en el parque bolívar y su segunda sucursal en la calle 24 de mayo y mercadillo, es un establecimiento con más de 20 años sirviendo al pueblo lojano, famoso por ofrecer los platillos tradicionales con un sabor único y exquisito.

### Gráfico 63 El Tamal Lojano



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

#### 4.5 Arveja con guineo

Continuando por la calle Bolívar hacia el sur, llegamos al parque San Sebastián que es un lugar que conserva aún su arquitectura tradicional, lugar donde el pueblo lojano anuncio su independencia de los españoles, en este sitio se levanta una torre con 32 metros de altura con una arquitectura morista<sup>22</sup>, rodeado de casas con estilo antiguo que aun poseen sus balcones intactos, que junto con la iglesia de San Sebastián y del Mercado Sur hoy son un punto de encuentro para realizar los jueves culturales o para actos sociales.

---

<sup>22</sup> Decoración de edificios, torres o casa con delicadas esculturas, paredes de ladrillo, piedra y mármol con imágenes geométricas. (SpainExchange, 2014)

## Gráfico 64. Parque San Sebastián



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

Dentro de este parque se encuentra uno de los mercados más concurridos de Loja, encontramos a la señora **Carmen Tigre** propietaria de un puesto de venta de comida típica por un tiempo de 20 años, atiende desde las 7:00 a 17:00 y nos comentó que... “la arveja con guineo se tiene que remojar con un día de anticipación, luego hervir agua y poner el guineo picado, poner la arveja cocinada con sal y refrito según le guste a usted, se cocina por media hora y se pone queso y culantro y se sirve con aguacate”...

### Gráfico 65. Mercado San Sebastián



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

#### 4.6 Bocadoillos

Entre la calle Macara y Lourdes, cerca al estadio federativo Reina del Cisne encontramos un lugar con 51 años de funcionamiento, muy tradicional y popular en Loja, propiedad del señor **Miguel Ángel López**, este expende bocadoillos con un sabor sin igual debido a su ingrediente especial que es el maní tostado, molido y luego mezclado con la panela.

**Gráfico 66. Bocadillos Miguelito**



**Fuente:** [www.google.com.ec/maps](http://www.google.com.ec/maps)

#### **4.7 Café**

Desde la capital provincial hay una distancia de 30 km al valle de Malacatos, con un clima subtropical es uno de los más agradables para la visita del turista, además posee hermosos paisajes que lo rodean, junto con la ayuda del municipio ha construido y adecuado su plaza central, su iglesia y su casa para convenciones, para que constituya un gran atractivo turístico

### Gráfico 67. Parque Central de Malacatos.



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

Dentro de esta parroquia podemos encontrar una de las productoras de café que posee Loja, propiedad de la señora **Sandrita del Rosario Guamán**, el “Café Malacatos” es uno de los más antiguos con 35 años en el mercado, se puede llegar por la vía E682 que conecta Malacatos y Vilcabamba, pasando el puente que atraviesa el río Campanas, en donde se sitúa el local que atiende de lunes a domingo, Sandrita nos relató que...“el café se produce con normas de cultivo, envío, secado, tostado y empaquetado, no posee ningún tipo de aditivos por lo que es 100% natural, tiene una presentación de medio kilo y kilo, se puede encontrar en el mercado central de Loja y aquí en nuestra planta”.

### Gráfico 68. Café Malacatos



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

#### 4.8 Caldo de Gallina, miel con queso y Jugo de caña

Entre la parroquia de Malacatos y Vilcabamba encontramos el establecimiento del señor **Galo Vivanco**, llamado “La casa de la cecina” lugar esencial para degustar una cecina recién asada, tiene una capacidad de aproximadamente 40 personas y atiende sábados y domingo de 10:00 a 18:00. La cecina no es su única especialidad, el señor Vivanco nos mencionó que... “Aparte de la cecina que se vende bastante, el jugo de caña se prepara en ese rato es bastante pedido con este clima caluroso es refréscate, también servimos miel con queso como postre, también me saben pedir bastante el caldo de gallina criolla, del campo, no como la gallina de incubadora que sabe extraño, este se lo prepara poniendo la gallina en el agua hirviendo hasta que suavice y se agrega papas, cebolla y perejil con un plato de yucas a lado”...

### Gráfico 69. La casa de la cecina



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

#### 4.9 Repe

Hecho con guineo cortado en cuadros, se agrega en el agua hirviendo junto con el quesillo y se deja cocinar por 30 min aproximadamente, en seguida se bate sin que llegue a deshacer el guineo, luego se agrega el culantro junto con la leche, se sirve acompañado de aguacate. Este es uno de los platillos más distintivos de Loja y se lo puede degustar en el restaurant spa café “Yunanga” ubicado en la vía a Landangui-Taxiche, rodeado de la atractiva naturaleza que posee y junto con su excelente clima se convierte en un lugar predilecto para descansar y saborear la comida típica de la zona.

**Gráfico 70. Yunanga**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

#### **4.10 Bizcochuelos**

**Gráfico 71. Horno de Ladrillo**



**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

Vilcabamba según (Municipio de Loja, 2016) “El nombre proviene de los vocablos quichua: WILCO<sup>23</sup>: árbol sagrado medicinal y PAMPA: valle o llanura, lo que se traduce como: Valle de Wilcos o Valle Sagrado”. Está rodeada de un paisaje exótico junto con sus ríos de aguas alimentadas de magnesio y hierro ha sido testigo de varias personas que han sobrepasado los 100 años de edad, motivo por el cual se la conoce también como el valle de la longevidad. Con el pasar de los años ha ido poco a poco transformándose para llegar a ser uno de los principales atractivos turísticos de Loja, manteniendo su infraestructura casi intacta, lo cual podemos apreciar en el parque central, la iglesia, el mercado, la terminal que se asemeja a una antigua casona con sus largos y amplios pasillos, que junto con su clima, la vegetación y noches tranquilas hacen un paraíso a este valle que es un encanto para las personas foráneas que llegan de visita.

### Gráfico 72. Entrada Vilcabamba



Foto tomada por: Luis Lima, 2016

<sup>23</sup> Árbol de madera resistente, el wilco (*Anadenanthera columbrina*), perteneciente a la familia de las leguminosas. (Valle, 2011)

Dentro de Vilcabamba podemos encontrar uno de los pocos sitios que elaboran bizcochuelos de manera tradicional, es decir con un horno hecho de ladrillo, alimentado con leña y teniendo como molde una lata de sardinas, propiedad de la señora **Angélica Almache** que lleva en el negocio por más de 20 años, nos explicó que para tener un buen bizcochuelo...” se debe batir las claras bien, luego se agrega el azúcar poniendo la misma cantidad de chuno y de azúcar, con las yemas de los huevos, mezclado todo se agrega un chorrillo de naranja y se sigue batiendo, ya una vez mezclado todo se pone en las latas con papel periódico y se ponen al horno por unos 30 minutos”... La señora Almache nos indicó que funciona de lunes a domingo de 8:00 a 18:00.

### **Gráfico 73. Moldes para bizcochuelos**

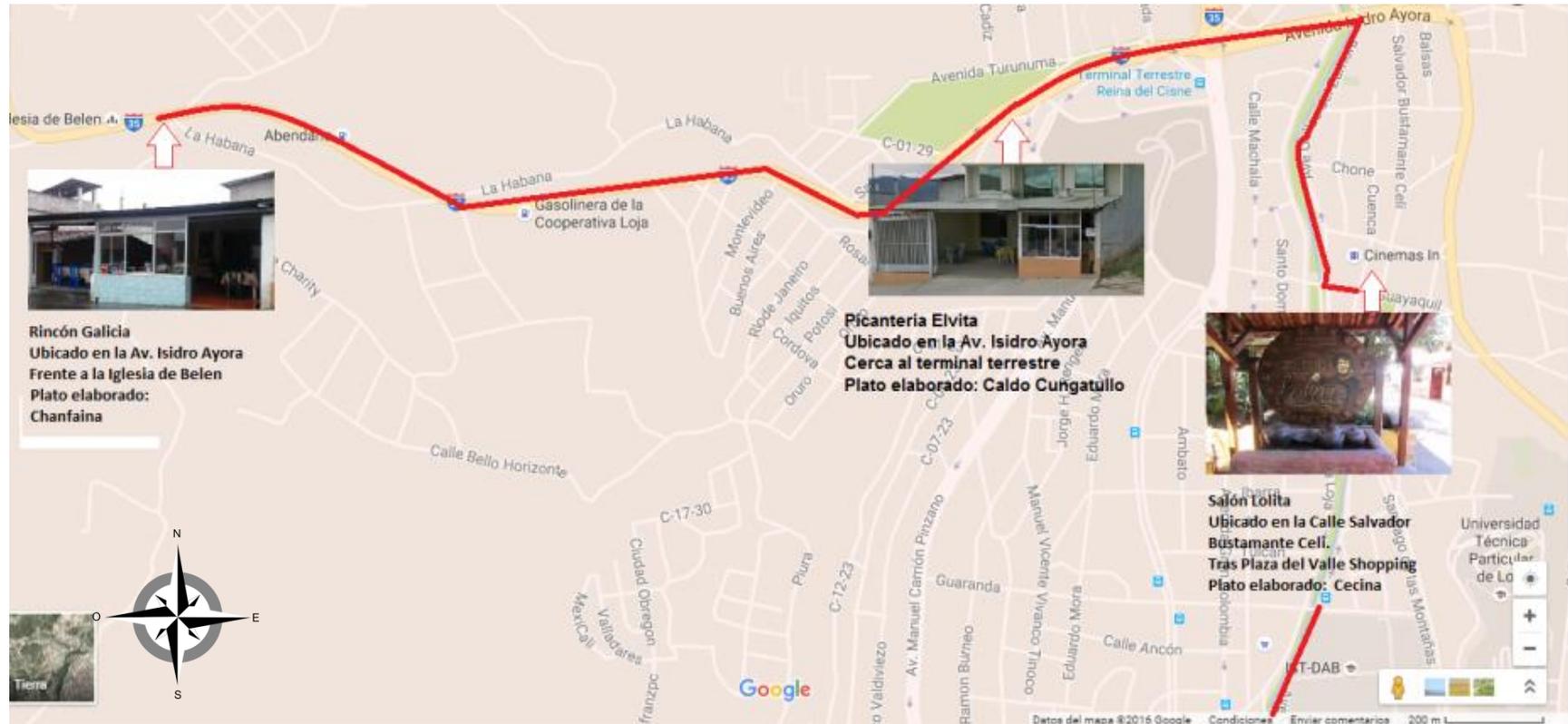


**Foto tomada por:** Luis Lima, 2016

En la actualidad el pueblo lojano lleva una vida ajetreada por motivos laborales o estudiantiles, pese a esto no ha cambiado mucho sus costumbres de alimentación, esto a pesar de la llegada de las grandes cadenas de comida internacionales, se puede presenciar que aún se mantiene el expendio de platos típicos en, plazas, lugares turísticos o los mercados, situados dentro de la parroquia urbana así como en la parroquia de Malacatos y Vilcabamba. Los platillos que se expenden cuentan precios económicos y grandes porciones de

alimento, que junto con su sabor, cuidado e higiene hacen de este un gran atractivo para los consumidores que visitan la zona, manteniendo el legado de su cocina por mucho tiempo.

## Gráfico 74. Ruta Norte Loja

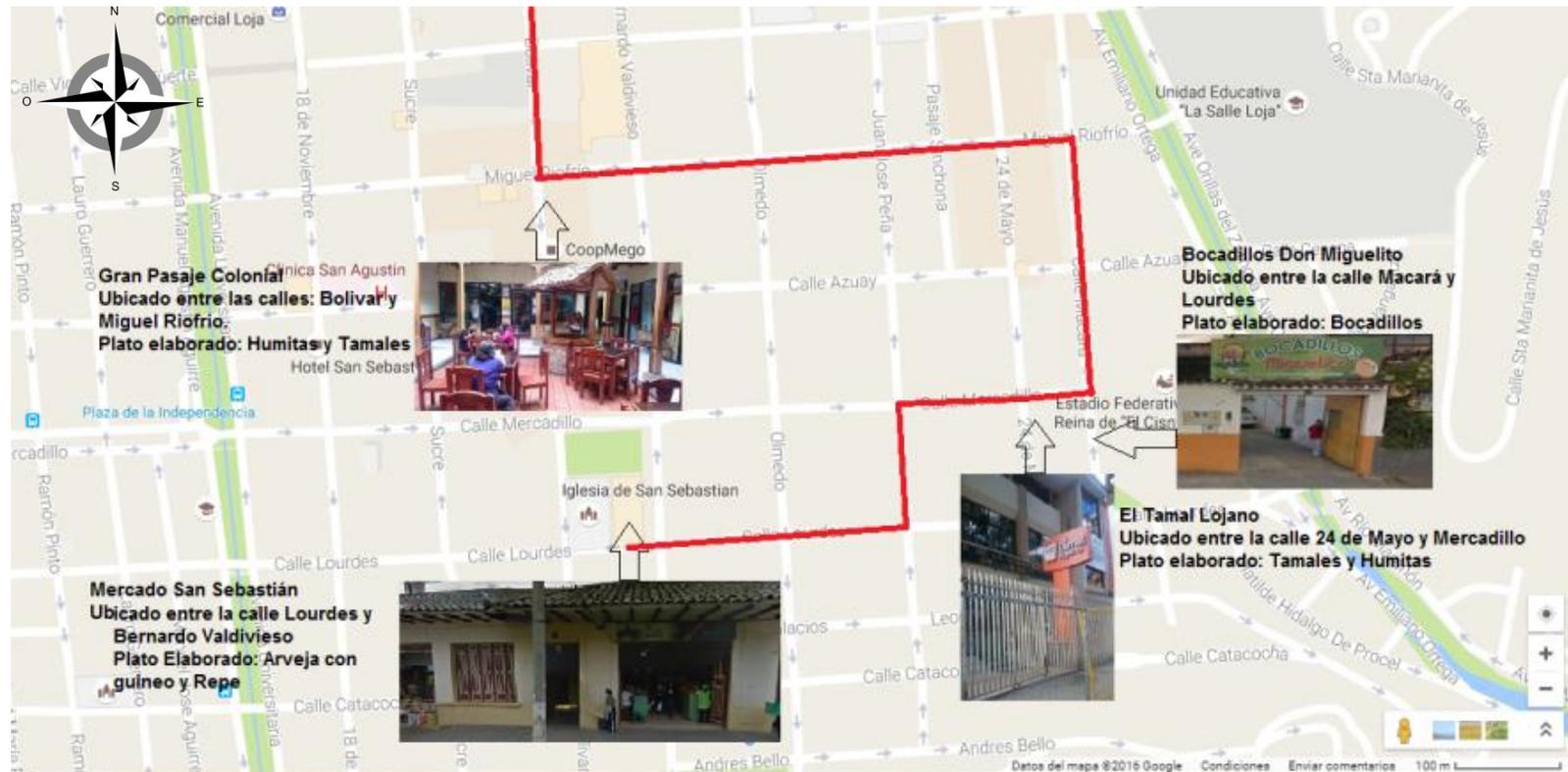


Realizado por: Luis Lima, 2017

La ruta se origina cerca de la iglesia de Belén, en la vía E35 que conduce a Catamayo aquí se encuentra el “Rincón de Galicia”, lugar donde se expende una deliciosa chanfaina acompañada de horchata; continuando por la misma avenida, (a unos 4 minutos o 2.5 kilómetros en automóvil), dirigiéndose hacia el centro de Loja llegamos al terminal terrestre Reina del

Cisne, allí se ubica la “Picantería Elvita” lugar conocido por su caldo de Cungatullo acompañado de una porción de mote; luego dirigimos por la vía Isidro Ayora, hasta llegar a la avenida Orillas del Zamora, continuamos hacia el norte de la ciudad hasta llegar a la iglesia del valle, (este tramo nos tomara 10 minutos a pie o 2 minutos en auto ya que consta de 750 metros), aquí se destaca el restaurante llamado “Sazón Lolita” conocido por la larga trayectoria que tienen en el campo gastronómico, aquí podemos degustar la emblemática cecina que caracteriza a esta zona.

**Gráfico 75. Ruta Centro de Loja**



**Realizado por:** Luis Lima, 2017

Se continua por la avenida Orillas del Zamora, siguiendo la Calle Bolívar hasta llegar a la intersección Miguel Riofrío (aproximadamente unos 2.5 km, de 6 a 7 minutos nos toma este recorrido en vehículo), ahí encontraremos el “Gran pasaje colonial” conocido por elaborar humitas y tamales; seguimos por la Miguel Riofrío hasta la calle Macará y frente al estadio

Reina del Cisne,(un kilómetro de distancia que nos tomaría 8 minutos a pie o 3 minutos en automóvil ) junto a la avenida Lourdes se encuentra el local “Bocadillos Don Miguelito” identificado por el expendio al por mayor y por menor de diferentes tipos de bocadillos, muy cerca de ahí (140 metros o 2 minutos a pie) en la calle Mercadillo y 24 de Mayo se encuentra el “Tamal lojano” uno de los mayores representantes de la comida típica lojana; (a 7 minutos caminando o 2 minutos en auto con una distancia de 450 metros) por la calle Lourdes se sitúa el mercado de “San Sebastián”, lugar muy concurrido los fines de semana por sus ferias libres y sus puestos de comida.

**Gráfico 76. Ruta Loja - Malacatos**



**Realizado por:** Luis Lima, 2017

Desde el mercado de San Sebastián se toma la calle Sozoranga, luego se dirige a la avenida Eduardo Kingman, (aproximadamente este recorrido toma de 7 a 8 minutos en automóvil) hasta llegar a la vía antigua a Vilcabamba; de aquí en adelante el recorrido (que consta de 28 kilómetros con una duración de 30 minutos en vehículo) atraviesa montañas y

es acompañado por el río Campanas, al llegar a Malacatos hallaremos en café más representativo de la zona llamado “Café Malacatos” con 35 años de existencia; se sigue hacia la zona denominada La Calera (a 5 minutos o 3 kilómetros de distancia) y se llega a la hostería “Yunanga” conocida por su delicioso repe preparado en olla de barro; o también podemos ir a la “Casa de la cecina” tomará el mismo tiempo que ir a la hostería (5 minutos); primero se recomienda ir a la hostería y luego a la casa de la cecina ya que esta última queda en dirección hacia Vilcabamba.

### Gráfico 77. Ruta Malacatos - Vilcabamba



Realizado por: Luis Lima, 2017

Finalmente se llega a uno de los sitios turísticos más representativos del sur del país llamado Vilcabamba (este recorrido aproximadamente es de 10 minutos o 6.5 kilómetros); muy cerca al terminal se puede encontrar los tradicionales bizcochuelos de la Sra. Almache, realizados aún en latas de sardinas como molde y horneados en leña, dando así un toque característico e irremplazable a su sabor.

## **CAPÍTULO 5**

### **RECETARIO**

En este capítulo se despliega un recetario con la recopilación de las recetas más emblemáticas del cantón Loja, su principal objetivo es: fomentar los hábitos de la comida higiénica y revalorizar la comida tradicional para recuperar la identidad cultural que se ha ido perdiendo, esto a través de la aplicación de técnicas culinarias en torno al buen manejo de alimentos, que engloba la preparación, la cocción, el manejo de temperaturas, tiempos y los puntos críticos de control, que nos dará como resultado una estandarización de las recetas de los platillos más tradicionales.

#### **5.1 Normas Higiénicas**

Antes de preparar cualquier tipo de alimento es necesario lavarse las manos con agua y con jabón, secarse y desinfectarse adecuadamente con una buena cantidad de alcohol.

##### **5.1.1 Cadena de limpieza y desinfección**

1. Eliminación de la grasa o suciedad mediante frotado
2. Descomposición de la suciedad a través del detergente
3. Eliminación del detergente y suciedad a través del enjuague
4. Desinfección
5. Secado

### Gráfico 78. Correcto lavado de manos



Fuente: (<http://blog.jafqui.com>, 2013)

También se deberá lavar las manos en los siguientes casos:

- Después de estar en contacto con alimentos crudos y/o cocidos
- Después de manipular un pañuelo
- Después de manipular basura o residuos de comida
- Después de hacer uso del baño

Es necesario el uso de gorra o cofia para eliminar el peligro de impurezas del cabello que puedan contaminar la preparación de las distintas recetas

Evadir el uso del cigarrillo, chicle y probar alimentos con el dedo.

Usar zapatos cómodos por el constante tiempo que se está de pie.

Estirarse, moverse y cambiar de tareas constantemente para evitar la fatiga y las posturas estáticas.

Evitar el uso de mangas flojas o demasiado largas que se pueden enganchar en las perillas de cocinas, las asas de ollas, o sartenes con aceite

## 5.2 Normas en la cocina

No se debe obstruir salidas o pasillos, con mercancía almacenada

Higienizar las áreas que hayan tenido contacto con alimentos crudos para evitar una contaminación cruzada.

Lavar con abundante agua caliente y desinfectante los utensilios que hayan sido ocupados para la preparación de alimentos crudos.

Evitar la zona de temperatura de riesgo que se encuentra entre los 5°C a 65°C, debido a que se pueden multiplicar los microorganismos de manera acelerada hasta alcanzar niveles inseguros que pueden causar una toxiinfección<sup>24</sup> alimentaria.

Vigilar constantemente los alimentos que estén cocinándose para evitar incendios.

Para la transportación de aceite debe dejarse enfriar y siempre debe estar alerta en el momento de su preparación.

Colocar extinguidores con una clara identificación, próximos a puntos de riesgo y con fácil acceso.

Limpiar las parrillas y las superficies que acumulan grasa con continuidad.

Retirar artículos inflamables que se encuentren cerca de fuentes de calor o en contacto con las llamas.

Tener un conocimiento básico de primeros auxilios y tener a la mano un botiquín con implementos para cualquier tipo de accidente.

Limpiar de manera inmediata se llegase a derramar algún líquido en el piso y con mayor cuidado si se trata de aceite, colocando un aviso de piso mojado.

---

<sup>24</sup> Son enfermedades transmitidas por la ingesta de alimentos. Están implicados bacterias, parásitos, hongos o virus, bien directamente o bien por las toxinas que desarrollan y liberan en el organismo al que colonizan. (Ruiz J. M., 2016)

Verificar siempre las fechas de caducidad de cada producto que se vaya a ocupar, así como el estado de cada recipiente que lo contenga, evitando aquellos que estén rotos, golpeados o sin su respectiva información.

Las cantidades que se utilizan en cada plato pueden ser ajustadas a las porciones que seas necesaria para su correcta preparación.

Para mantener un correcto equilibrio nutricional es necesario tener en cuenta los diferentes métodos de cocción y el tiempo que se van a cocinar cada uno de los alimentos, con esto ayudaremos a satisfacer las necesidades nutritivas que requerimos en nuestro organismo para las actividades diarias.

Es preferible utilizar las tablas de picar para cada tipo de alimento, sea crudo, cocido o vegetal, pero si no es posible lavar bien y desinfectar antes de cambiar de alimento.

**Gráfico 79. Tipos de tablas de picar**



**Fuente:** (<http://corazonaul.org>, 2014)

Es necesario leer las recetas antes de prepararlas para estar familiarizado con la forma de preparación y con los ingredientes de los cuales consta cada preparación. Nuestro entorno debe estar organizado, ordenado, teniendo los ingredientes a la mano y contar con suficiente espacio para podernos desplazar

sin ninguna dificultad, esto hará que se sienta en un lugar cómodo para trabajar.

A mayor altitud los alimentos tardan más en cocinarse es por eso que los tiempos de cocción son afectados en temperatura y en tiempo.

**Tabla 16 Tiempo de cocción según la altitud**

<b>Altitud</b>	<b>Temperatura de ebullición del agua</b>	<b>Corrección por hora de cocción</b>
0	100°C	-----
500	98°C	+1 min
1000	95°C	+ 2 min
1500	93°C	+ 3 min
2000	91°C	+ 4 min
2500	90°C	+ 5 min

**Fuente:** (Delicias de la cocina ecuatoriana, 2001)

### **5.3 Mise en place**

Es una expresión en francés que significa “tener todo en su lugar” y se refiere a la preparación de los alimentos antes de la cocción que se va a realizar en el día.

- Pesar y controlar los ingredientes
- Almacenar, limpiar, cortar pelar los diferentes productos que se vayan a utilizar.
- Tener las herramientas sobre la mesa de trabajo. (cuchillo, tabla de picar, fileteador, cuchara, bol, etc.)
- En un lugar fresco y seco colocar la sal, pimienta, aceite, vinagre, agua.
- Contar con un tacho para los desperdicios

**Gráfico 80. Cortes de verduras y vegetales**



**Fuente:** (www.academiaculinaria.org, 2014)

Con todo esto listo será más fácil la organización de los ingredientes para poderlos usar a medida que los necesitemos.

#### 5.4 Batería y mobiliario de la cocina

- Cacerolas y ollas: son todos aquellos recipientes elaborados de acero, cobre, hierro que sirven en la cocción de alimentos
- Sartenes: recipientes con un borde bajo formado de aluminio que sirve para dorar o freír alimentos como carnes, pescado y vegetales.
- Recipientes de conservación: fabricados de vidrios refractarios o de polipropileno sirven para la refrigeración o congelación de alimentos cocinados o crudos de manera ordenada aprovechando el espacio.
- Cuchillos: es la herramienta más utilizada en la cocina, esta nos sirve para picar, limpiar, cortar y armar una gran variedad de alimentos. Hay una gran diversidad de cuchillos pero los principales son: chuchillo cebollero, fileteador y puntilla.
- Afilador: es una pieza conformada por acero rugoso con una longitud de 30 a 35 cm en forma de barra que se encuentra magnetizada para atraer todas las limallas que se desprendan del cuchillo.

- Mesas de trabajo: montadas sobre una superficie fija estas pueden ser de acero inoxidable o mármol depende la necesidad de trabajo, y deben contar con una forma plana, lisas y horizontales.
- Estantes: pueden colocarse en paredes o junto a lugares de preparación, son elaboradas en acero inoxidable.
- Para la conservación de alimentos ácidos se debe evitar totalmente el uso de materiales como el cobre, estaño o aluminio, ya que pueden provocar un cambio en la estructura del alimento generando un envenenamiento del alimento.

### **5.5 Métodos de cocción**

Los métodos que se verán a continuación son los que más se verán utilizados en el recetario, estos van a depender del alimento y de la característica que se quiera resaltar en cada preparación.

- Asar: utilizado generalmente para cocinar gallina, carne de res o cerdo aplicando calor de manera directa sellando la pieza manteniendo una carne jugosa y luego terminado su cocción a fuego lento.
- Cocinar al vapor: en este proceso el alimento no toca el agua, al estar inmóvil mantiene su estructura, son cocinados con el vapor que rodea el alimento, los nutrientes se conservan en mayor cantidad.
- Hervido: es un método eficiente donde el producto absorbe líquido mientras dura su proceso de cocción, mantiene el color en las verduras y algunos de sus nutrientes, es un buen método para cocinar los alimentos sin llegar a dorarlos.
- Estofar: es la preparación de piezas de carne grandes que necesitan una cocción lenta, tapando el alimento para evitar la evaporación, cocinándose en su propio jugo, al cual se le añade un fondo, vino o agua junto con especias.
- Grill: se utiliza una parrilla que genera calor, esto hace que los jugos del producto se desprendan y entren en contacto con la superficie caliente evaporándose enseguida, generando humo con olor y sabor agradable que absorbe en el alimento.

- Horneado: se aplica un calor seco en un ambiente cerrado, al estar sellado los olores y los sabores se mantienen, el tiempo de cocción dependerá de la temperatura del aire, se utiliza más en el área de pastelería y panadería.
- Freír: se realiza únicamente con grasas que sean resistentes al calor, se debe quitar el exceso de agua escurriéndolo y secándolo antes de sumergir en el aceite, al momento de retirar el producto eliminar el excedente de aceite.
- Saltear: se utiliza para tener un alimento con una textura crujiente en el exterior y cocinado con una textura blanda en el interior, se utiliza un poco cantidad de grasa y se cocina con movimientos envolventes, se utiliza principalmente en verduras para mantener su color, sabor y consistencia.
- Sancochar: cocinar carne de res, pollo o cerdo acompañado con muchas verduras en agua hirviendo con sal y un condimento que lo caracterice, sin llegar a que el alimento de ablande.

## **5.6 Reglas de oro**

- Empezar el trabajo debidamente uniformado y aseado
- Elaborar el trabajo con dedicación y satisfacción
- Ayude y apoye a los demás
- Sea puntual
- Tener un buen cuidado en la salud
- Siembre hábitos de buenas costumbres y progreso
- Evitar cualquier tipo de sustancia que disminuya su capacidad motriz e intelectual.

## **5.7 Recetario**

### **Entradas**

1. Empanadas
2. Humitas
3. Tamales
4. Molo

### **Sopas**

1. Repe
2. Arveja con guineo
3. Sancocho de espinazo
4. Caldo de gallina

### **Guarnición**

1. Ají pepa de sambo

### **Platos fuertes**

2. Sango
3. Chanfaina
4. Guatita
5. Fritada
6. Cecina

### **Postres**

1. Miel con quesillo
2. Quimbolitos
3. Bizcochuelo
4. Higos con queso

### **Bebidas**

1. Horchata
2. Morocho dulce

# Entradas



FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA			PORCIONES	
1	EMPANADAS	ENTRADA			12	
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
FRITURA DE MASA RELLENA CON QUESO						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	
<b>Masa</b>						
Harina	g	450			450	
Mantequilla	g	90	Derretida		90	
Agua	ml	200			200	
Sal	g	10			10	
Azúcar	g	10			10	
Polvo hornear	g	10			10	
Aceite	ml		700		70	
<b>Relleno</b>						
Queso	g		Con sal	200	Desmenuzado	200
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Incorporar a la harina la mantequilla a temperatura ambiente</li> <li>Mezclar agua, sal y azúcar y se agrega a la preparación anterior.</li> <li>Amasar hasta que se obtenga una mezcla uniforme y dejamos leudar por aproximadamente 10 minutos a temperatura ambiente.</li> <li>Dividir en pequeñas porciones la masa y extenderlas con la ayuda de un rodillo.</li> <li>Colocar una pequeña porción de queso dentro de la masa extendida y cerrar las empanadas haciendo presión en los bordes ( Evitar comprar quesos demasiados salados o amargos)</li> <li>Sumergir las empanadas de forma lenta para evitar salpicaduras y evadir quemaduras, a una temperatura de 160°C a 175°C por 4 a 5 minutos. (El recipiente que contenga el aceite no debe superar los dos tercios de su altura)</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>			
Amasar, freír, leudar.			Temperatura adecuada del aceite 180°C			
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar el queso a una temperatura entre los 4 a 8°C en un recipiente hermético, abriéndolo de vez en cuando o a su vez hacer unos pequeños orificios en su tapa para evitar la falta de oxígeno que puede provocar la fermentación del queso.</li> <li>Los quesos blandos son aquellos que menos tiempo se pueden conservar, aproximadamente tienen una duración de 15 a 20 días.</li> <li>En ningún momento es aconsejable pasar los 200°C ya que el aceite entra en una temperatura de degradación acelerando los procesos químicos.</li> <li>Renovar el aceite de forma periódica al detectar residuos, color demasiado oscuro, humeo en exceso incluso en temperaturas bajas, formación de espuma o densidad diferente a la habitual.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES		
2	HUMITAS	ENTRADA		20		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
PASTEL DE CHOCLO ENVUELTO EN SU PROPIA HOJA, RELLENO DE QUESO						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Choclo desgranado	g	1000	Desgranado			1000
Huevos	Und	3	Yema y clara separada			3
Mantequilla	g	120				120
Azúcar	g	120				120
Manteca cerdo	g	120				120
Sal	g	15				15
Agua	ml	1000				1000
<b>Relleno</b>						
Queso	g	250		Desmenuzado		250
<b>Envoltorio</b>						
Hojas de choclo	Und	12		Lavadas		12
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deshojar, desgranar y moler el choclo (Mantener las hojas de choclo más grandes intactas)</li> <li>2. Colocar esta masa en una batea y agregar uno por uno los huevos e ir batiendo en forma circular</li> <li>3. Agregar la manteca, mantequilla y continuar batiendo</li> <li>4. Colocar sal y azúcar de manera que se encuentre un sabor equilibrado.</li> <li>5. Poner agua en la olla tamalera y esperar hasta que esta hierva 90°C (La cocción al vapor mantiene todos los nutrientes que poseen los alimentos)</li> <li>6. En las hojas de choclo agregar una cantidad de masa considerable y una cucharadita de queso en el centro</li> <li>7. Cerrar las humitas y colocarlas en la olla (Evitar que el líquido entre en contacto con los alimentos y mantener el vapor circulando por toda la olla para evitar que sean calentados en demasía.)</li> <li>8. Cocinar aproximadamente por una hora (Si el agua se ha reducido más de lo necesario, tener a mano una olla con agua hervida para reemplazar y mantener una temperatura constante.)</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				<b>TEMPERATURAS</b>		
Cocer, moler, batir				Temperatura agua 90°C		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El huevo debe mantener su frescura desde el momento de compra hasta el momento que se vaya a consumir es por eso que se debe guardar los huevos a una temperatura de 4°C, así se va a conservar de 4 a 5 semanas más que teniendo a la intemperie.</li> <li>• Los poros que contiene los huevos absorben olores y sabores, por este motivo mantenerlos en su empaque lejos de alimentos con olores fuertes, al momento de utilizarlos lavarlos para eliminar cualquier posible contaminación que posea la cascara.</li> <li>• Comprar huevos de proveedores que tengan autorización, estos deben tener un empaque hermético, embalaje de buena calidad y bien identificados.</li> <li>• No separar las claras de las yemas con la misma cascara del huevo ya que esto podría ser una fuente de contaminación importante, al igual que romper los huevos en el mismo recipiente que se van a batir.</li> <li>• Conservar el queso a una temperatura entre los 4 a 8°C en un recipiente hermético, abriéndolo de vez en cuando o a su vez hacer unos pequeños orificios en su tapa para evitar la falta de oxígeno que puede provocar la fermentación del queso.</li> <li>• Los quesos blandos son aquellos que menos tiempo se pueden conservar, aproximadamente tienen una duración de 15 a 20 días.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES			
3	TAMALES	ENTRADA		15			
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>							
MASA DE MAIZ RELLENA CON POLLO COCINADO A BAÑO MARIA.							
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>							
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL
<b>Masa</b>							
Mote crudo	kg	1	Remojado				1
Manteca de cerdo	g	120					60
Polvo hornear	g	10					10
Ceniza	g	250					250
<b>Refrito</b>							
Cebolla blanca	Und			1	Brunoise		1
Pimiento Rojo	Und			1	Juliana		1
Ajo	Und			2	Machacado		2
Manteca de color	g			30			30
Cerdo	g			300			300
Agua	ml			750			750
Sal y pimienta							
<b>Envoltorio</b>							
Hojas de atchira						8	8
<b>PREPARACIÓN</b>							
<b>Masa</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar el mote la noche anterior a la preparación a temperatura ambiente.</li> <li>2. Colocar el mote en una paila gruesa junto con agua y un poco de ceniza y cocinarlo a 90°C por 20 a 30 min (la ceniza al ser alcalina produce en efecto de nixtamalización que ayuda a romper el pericarpio del grano y ayuda a que el grano sea más fácil de moler)</li> <li>3. Lavar bien el mote tratando de remover toda la cascara que aún haya quedado en el grano y volver a lavar.</li> <li>4. Moler de tal manera que deba tener una contextura no muy fina</li> <li>5. Reservar la masa</li> </ol>							
<b>Relleno</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer un refrito con la manteca de color, ajo, pimiento, cebolla sal y pimienta.</li> <li>2. Cocinar la carne de cerdo a 73°C temperatura interior en el agua junto con el refrito por aproximadamente 30 minutos</li> <li>3. Colar el caldo y desmenuzar la carne de cerdo</li> <li>4. Mezclar el caldo con la masa, el polvo de hornear y la manteca de cerdo</li> <li>5. Amasar de manera uniforme y colocar en las hojas de atchira una cantidad considerable</li> <li>6. Colocar una pequeña cantidad de la carne mechada y cocinar en la olla tamalera por una hora a 90°C</li> </ol>							
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				<b>TEMPERATURAS</b>			
Mechar, hervir, moler, pelar				Temperatura de ebullición agua 90°C			
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar que el maíz no tenga algún indicio de plaga.</li> <li>• El maíz debe tener un color amarillo o dorado sin signo de estar estropeado.</li> <li>• La carne cortada debe utilizarse el mismo día en que se haya adquirido</li> <li>• La mejor carne de cerdo tiene un color rojizo y una grasa blanca con un tono cremoso</li> <li>• La carne con un color rojo muy vivo no se ha dejado reposar el debido tiempo por lo que su sabor y textura no serán las adecuadas para una buena degustación.</li> </ul>							

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES		
4	MOLO	ENTRADA	3		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>					
MAJADO DE VERDE ACOMPAÑADO CON CHICHARRÓN					
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>					
					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Chicharrón	g	100	Molido		100
Plátanos verde	Und	2	Cocinado		2
Sal	g	30			30
<b>PREPARACIÓN</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar los plátanos verdes preferiblemente hacerlos bajo un chorro de agua fría.</li> <li>2. Cortar por la mitad y cocinarlos a partir de agua hirviendo 90°C por un tiempo de 10 a 15 minutos, con un poco de sal.</li> <li>3. Cuando estén suaves, colocarlos en un mortero o un recipiente y aplastarlos hasta que lleguen a enfriarse</li> <li>4. Colocar en un sartén el chicharrón para desgrasa, salteándolo por unos 5 minutos aproximadamente (Utilizar el chicharrón una vez abierto de forma inmediata)</li> <li>5. Mezclar con el plátano y rectificar con sal</li> <li>6. Servir acompañado de un café caliente.</li> </ol>					
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>		
Cortar, moler, cocinar			Temperatura hervor agua 90 °C		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para evitar que el chicharrón pierda su sabor característico, colocarlo en recipiente hermético y guardarlo en el congelador a una temperatura aproximada de -18°C.</li> <li>• Lavar los utensilios que se hayan ocupado en la preparación de la carne de cerdo como cuchillos, tablas o recipientes para evitar una posible contaminación cruzada.</li> <li>• Se recomienda el uso de un termómetro para asegurar la temperatura interna de la carne, esta debe ser, no menos a los 63°C para evitar la reproducción de microorganismos peligrosos o parásitos.</li> <li>• Antes de comprar cualquier tipo de carne hacer una inspección minuciosa, descartando carne que tenga un olor rancio o una textura viscosa, que son indicios de que se encuentra en estado de descomposición.</li> </ul>					

# Sopas



Universidad Internacional del Ecuador



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

FICHA N	NOMBRE	CATEGORIA		PORCIONES			
5	REPE	SOPA		6			
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>							
CREMA DE BANANO							
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>							
							
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL
<b>Refrito</b>							
Cebolla	Und	1	Brunoise				1
Ajo	Und	3	Machacado				3
Manteca de cerdo	g	30					30
<b>Base</b>							
Guineo verde	Und			5	Rallado y Brunoise		5
Quesillo	g			150	Rallado		150
Leche	ml			200			200
Agua	ml			1000			1000
Sal	g			30			30
Aguacate	Und					2 gajos	2
Culantro	g					90 Picado	90
<b>PREPARACIÓN</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer un refrito con ajo, cebolla y manteca de cerdo</li> <li>Colocar el agua y esperar a que hierva a una temperatura de 91°C (Mantener el guineo en agua hasta que el agua empiece a hervir)</li> <li>Agregar el guineo rallado y cortado en cuadros y cocinar por aproximadamente 15 a 20 min a una temperatura de 80°C ( Para evitar que el guineo se oxide debe ser agregado cuando el agua haya hervido)</li> <li>Incorporar la leche junto con el quesillo y la sal</li> <li>Batir la preparación hasta que la preparación quede espesa (Si se espesa demasiado, hervir agua en un recipiente aparte e incorporar a la sopa junto con un poco más de sal)</li> <li>Agregar culantro picado y servir con una porción de aguacate</li> </ol>							
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				<b>TEMPERATURAS</b>			
Batir, Hervir, freír				91°C ebullición del agua			
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar el queso a una temperatura entre los 4 a 8°C en un recipiente hermético, abriéndolo de vez en cuando para evitar la falta de oxígeno que puede provocar la fermentación del queso.</li> <li>Los quesos blandos son aquellos que menos tiempo se pueden conservar, aproximadamente tienen una duración de 15 a 20 días.</li> <li>Al utilizar leche ultra pasterizada (leche tratada a temperatura de 135-140°C por 4 segundos y luego enfriada) verificar que su empaque no este mojado o deteriorado ya que esto puede indicar que el periodo de almacenamiento ha superado su conservación óptima.</li> <li>Una vez abierto el envase de la leche, este debe estar tapado para evitar que absorba olores de alimentos que se encuentren cerca y refrigerarlo por un tiempo no mayor a 6 días</li> </ul>							

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES		
6	ARVEJA CON GUINEO	SOPA		6		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
GUINEO VERDE COCIDO CON ARVEJAS VERDES						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Arveja seca	g	250	Remojadas			250
Guineo verde	Und	5	Cubitos			4
Culantro	g	60	Repicado			60
Quesillo	g	120				120
Sal	g	30				30
Cebolla	Und	1	Brunoise			1
Orégano	g	10				10
Aguacate	Und	3				3
Agua	ml	1500				1500
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar las arvejas el día anterior</li> <li>2. Cocinar las arvejas hasta que estas estén suaves a 90°C por 20 min a partir de que el agua rompa hervor.</li> <li>3. Hervir agua en una olla aparte, cuando esta haya llegado a su punto de ebullición 90°C agregar el guineo verde y esperar hasta que se cocine (Colocar la sal cuando el guineo ya este cocinado para evitar que este quede duro.)</li> <li>4. Cuando el guineo este cocinado agregar las arvejas y la sal, dejar hervir por media hora</li> <li>5. Incorporar al final el quesillo, orégano y culantro dejando cocinar por 5 minutos mas</li> <li>6. Retirar del fuego y servir con aguacate</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>			
Cocinar, remojar, hervir			Temperatura ebullición 90°C			
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se tiene arvejas frescas la mejor manera de mantenerlas por mucho tiempo, es utilizar el método de blanqueamiento, colocándolas por 2 a 4 min en agua hirviendo 90°C y luego ponerlas bajo abundante agua fría, dejarlas escurrir y colocar en una bolsa hermética para ubicar en el congelador a -18°C, esto ayuda a eliminar las bacterias e inactivar las enzimas que producen la descomposición del alimento.</li> <li>• Para realizar los cortes de los tubérculos utilizar una tabla de color verde en lo posible</li> <li>• Las arvejas secas se deben almacenar en un lugar fresco y seco en un envase que sea completamente hermético para evitar que absorba humedad.</li> <li>• Las arvejas deben presentar un color vivo verde para asegurar su frescura.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORIA	PORCIONES		
7	SANCOCHO DE ESPINAZO	SOPA	9		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>					
CALDO DE CERDO ACOMPAÑADO CON YUCA, CHOCLO Y PLATANO VERDE					
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Yuca	g	250	Picada		250
Guineo verde	Und	3	Médium dice		3
Arrocillo	g	30			30
Orégano	g	20	Repicado		20
Carne de cerdo	g	500	Large dice		500
Cebolla paiteña	Und	1	Brunoise		1
Ajo	Und	3	Machacado		3
Choclo	Und	3	Cortado		3
Sal y pimienta					
<b>PREPARACIÓN</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la carne por 30 minutos a una temperatura interna de 73°C junto con sal, ajo, cebolla paiteña (Los cortes que tengan huesos deben estar completamente limpios)</li> <li>Cuando la carne este cocinada, cortarla en Large dice, colamos el caldo y reservamos</li> <li>Colocar el caldo de nuevo al fuego por 10 minutos esperar hasta que hierva 85°C, agregar la yuca, el guineo el arrocillo y el choclo para que se cocinen por 10 minutos más. (Si la yuca aún sigue dura se la cocina aparte y se incorpora el final de la preparación)</li> <li>Agregar el orégano y dejar hervir a 85°C por 5 min más y servir.</li> </ol>					
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>		
Hervir, colar, reservar			Temperatura cocción interna cerdo 73 °C		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener la carne de cerdo en el congelador a una temperatura de -18°C por un tiempo no mayor a 4 meses si son piezas enteras y 2 meses si la carne es picada.</li> <li>El envase óptimo para su conservación es un recipiente que posea una rejilla, esto ayudara a que al desprenderse los jugos no esté en contacto con la carne.</li> <li>Para descongelar la carne se debe pasar del congelador al refrigerador para evitar que las bacterias se multipliquen, evitar descongelar a temperatura ambiente.</li> <li>Al momento de manipular la carne separar los alimentos crudos, de los cocidos para evitar una contaminación cruzada.</li> </ul>					

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES			
8	CALDO DE GALLINA	SOPA		4			
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>							
CALDO DE GALLINA CONCENTRADO COCIDA CON ARROZ ARVEJAS Y YUCA							
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>							
							
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL
Gallina	g	500	Large dice				500
Arvejas	g	100	Cocido				100
Zanahoria	g	100	Brunoise				100
Arrocillo	g	100					100
Cebolla paiteña	Und	1	Brunoise				1
Cebolla blanca	g	60	Brunoise				60
Ajo	Und	2	Machacado				2
Perejil	g	60	Repicado				60
Yuca	Und	2	Cocinada				2
Aceite	ml	60					60
Sal	g	30					30
<b>Fondo</b>							
Agua	ml			1000			1000
Huesos de pollo	kg			1			1
Zanahoria	g			50	Mirepoix		50
Apio	g			10	Mirepoix		10
Cebolla blanca	g			50	Mirepoix		50
Bouquet garni	Und			1	Atado		1
Ajo	Und			3	Machacado		3
<b>PREPARACIÓN</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar un refrito en una olla grande, con el ajo, la cebolla paiteña y la zanahoria por unos 3 minutos a una temperatura de 100°C.</li> <li>Incorporar la arveja, saltear por 3 minutos más y añadir sal</li> <li>Agregar los cubos de pollo y esperamos a que se sellen por 5 minutos aproximadamente a una temperatura de 100°C (Para seleccionar un buen pollo la piel debe ser limpia y no contener humedad ya que si contiene significa que no ha sido congelado.)</li> <li>Agregar el caldo de pollo y dejamos cocinar por media hora con una temperatura de 85°C óptima para un caldo</li> <li>Espolvorear perejil y la cebolla blanca y añadir las yucas que han sido previamente cocinadas</li> <li>Cuando haya cocinado, agregar la arveja, zanahoria, arroz y cocinar por 10 minutos más con una temperatura de 85°C.</li> </ol> <p>Fondo de pollo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar los huesos de pollo en una olla con un poco de aceite, salteamos y luego cubrimos con agua</li> <li>Agregar los demás ingredientes</li> <li>Esperar a que de un hervor 90°C y bajar la llama seguir cocinando por 10 minutos.</li> <li>Reservar.</li> </ol>							

MÉTODOS Y TÉCNICAS	TEMPERATURAS
Sellar, hervir, cortar, espumar.	Temperatura cocción pollo 80 °C
PUNTOS CRÍTICOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pollo debe ser tratado con máximo cuidado tanto al cocinarlo como al manipularlo ya que es portador de la bacteria salmonella, es por eso que siempre se debe lavar las manos antes y después de hacer contacto con el pollo crudo.</li> <li>• Para almacenar el pollo se debe sacar de su empaquetadura, colocarlo en un recipiente hermético que impida la entrada de aire y ubicar en el congelador a una temperatura de -18°C.</li> <li>• Si el pollo viene con menudencia, guardar la misma por separado en el congelador a una temperatura de -18°C para su preservación.</li> <li>• El pollo en refrigeración se lo debe utilizar máximo en 2 días mientras haya sido refrigerado a una temperatura de 4°C.</li> </ul>	

# Guarnición



Universidad Internacional del Ecuador



ESCUELA  
DE GASTRONOMÍA

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES		
9	AJÍ PEPA DE SAMBO	SALSA		10		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
SALSA PICANTE A BASE DE PEPA DE SAMBO TOSTADO						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Ají	Und	4	Brunoise			4
Pepas de sambo	g	150	Tostadas			150
Culantro	g	100	Repicado			100
Cebolla perla	Und	1	Brunoise			1
Agua	ml	100				100
Aceite	ml	90				90
Sal y pimienta						
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar las pepas de sambo junto con el culantro, el ají y la cebolla en la licuadora y licuar (Para pelarlos se debe cortar por la mitad a lo largo y retirar las membranas y semillas.)</li> <li>Agregar poco a poco el aceite hasta obtener una textura no tan espesa ( Si la salsa se torna muy espesa se puede agregar un poco de agua mientras se está licuando)</li> <li>Rectificar con sal y pimienta (Se puede remplazar las pepas de sambo con maní.)</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>			
Tostar, licuar.			temperatura ambiente 22°C			
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Para su conservación esta salsa primero debe ser enfriada antes de congelarla, se puede congelar a una temperatura de -18°C, en un recipiente hermético, por alrededor de 6 meses.</li> <li>Evitar usa aceite al detectar residuos, color demasiado oscuro, humeo en exceso incluso en temperaturas bajas, formación de espuma o densidad diferente a la habitual.</li> </ul>						

# Platos Fuertes



ESCUELA  
DE GASTRONOMÍA

FICHA N	NOMBRE	CATEGORIA	PORCIONES			
10	SANGO	PLATO FUERTE	8			
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
MASA ESPESA A BASE DE MAIZ PARTIDO						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Maíz tostado	g	500	Molido fino			500
Manteca cerdo	g	20				20
Cebolla paiteña	Und	1	Brunoise			1
Quesillo	g	100	Rallada			100
Achiote	g	30				30
Agua	ml	1500				1500
Sal y pimienta						
Huevos	Und	4	Fritos			4
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer un refrito con cebolla, manteca y achiote</li> <li>Agregar el agua y esperar a que hierva 90°C por 10 minutos</li> <li>Incorporar la sal y el maíz molido, rápidamente mezclar para evitar la formación de grumos (Observar que el maíz no tenga algún indicio de plaga.)</li> <li>Agregar el quesillo y continuar mezclando para evitar que sé que pegado en el fondo (El maíz debe tener un color amarillo o dorado sin signo de estar estropeado.)</li> <li>Rectificar con sal y pimienta</li> <li>Retirar del fuego y servir acompañado de huevos fritos.</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>					<b>TEMPERATURAS</b>	
Moler, hervir, batir					Temperatura de ebullición agua 90°C	
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprar huevos de proveedores que tengan autorización, estos deben tener un empaque hermético, embalaje de buena calidad y bien identificados.</li> <li>Antes de comprar cualquier tipo de carne o derivado, hacer una inspección minuciosa, descartando a aquella que tenga un olor rancio o una textura viscosa, que son indicios de que se encuentra en estado de descomposición.</li> <li>Los poros que contiene los huevos absorben olores y sabores, por este motivo mantenerlos en su empaque lejos de alimentos con olores fuertes, al momento de utilizarlos lavarlos para eliminar cualquier posible contaminación que posea la cascara.</li> <li>El huevo debe mantener su frescura desde el momento de compra hasta el momento que se vaya a consumir es por eso que se debe guardar los huevos a una temperatura de 4°C, así se va a conservar de 4 a 5 semanas más que teniendo a la intemperie.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES				
11	CHANFAINA	PLATO FUERTE		6				
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>								
ARROZ CON MENUDO DE CERDO ACOMPAÑADA CON PAPAS COCINADAS								
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>								
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL	
Cebolla paiteña	Und	1	Brunoise				1	
Ajo	Und	3	Machacado				3	
Manteca de cerdo	g	60					60	
Perejil	g	60					60	
Orégano	g	10					10	
Agua	ml			500			500	
Carne de cerdo	g			500	Picada		500	
Vísceras	g			500	Picada		500	
Papa	Und			4	Médium dice		4	
Huevo	Und					8	Cocidos	8
Culantro	g					90	Picado	90
Arroz	g					750	Cocinado	750
<b>PREPARACIÓN</b>								
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar las vísceras junto con la carne de cerdo (Lavar las vísceras con hierbaluisa y limón, cocinarlas por el lapso de una hora a una temperatura de 91°C aproximadamente, repetir el proceso 2 veces más para remover la grasa que viene en las vísceras)</li> <li>2. Cortar la papa en médium dice y reservar</li> <li>3. Hacer un refrito con la manteca de cerdo, cebolla, ajo, perejil y orégano.</li> <li>4. Incorporar a este refrito el agua, sal y dejar hervir.</li> <li>5. Agregar las vísceras y la carne de cerdo. Cuando estas estén cocinadas deben tener una temperatura mínima interna de 73°C, se debe incorporar las papas picadas</li> <li>6. Rectificar la sal y esperar que se evapore el agua e incorporar el arroz ya cocinado.</li> <li>7. Servir con un huevo duro previamente cocinado por 10 min a partir que el agua haya hervido a 90°C, cortarlo por la mitad y espolvorear culantro.</li> </ol>								
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				<b>TEMPERATURAS</b>				
Hervir, freír, picar				Temperatura de cocción 90°C				
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cortes deben permanecer en su embalaje hasta que sean utilizados. Esto debe conservarse por un tiempo de congelación de -18°C en un lapso de 3 meses, de esta manera se conservara mejor las propiedades y cualidades de la carne.</li> <li>• Al momento de preparar la carne, debe estar en el refrigerador a una temperatura menor a 4°C por un tiempo no máximo a 2 días, al retirar del empaque las vísceras deben tener una consistencia suelta.</li> <li>• Para utilizarlos colocar en una fuente limpia y mantenerlos en temperatura ambiente por un tiempo cortó para eliminar cualquier olor que haya contaminado nuestra pieza a cocinar.</li> </ul>								

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES	
12	GUATITA	PLATO FUERTE		8	
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
PANZA DE RES GUISADA CON LECHE, MANI Y CONDIMENTOS					
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO					
					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
<b>Refrito</b>					
Manteca de color	g	30			30
Cebolla blanca	g	90	Brunoise		90
Culantro	g	30	Repicado		30
Ajo	Und	2	Machacado		2
Orégano	g	10			10
<b>Cárnico</b>					
Panza de res	g		750	Large dice	750
Maní molido	g		60		60
Agua	ml		1000		1000
Leche	ml		180		180
Papas	g		1000	Médium dice	1000
Aguacate	Und		4		4
Sal y pimienta					
PREPARACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la panza de res con cebolla y ajo hasta que se encuentre blanda, en la olla de presión por 20-30 minutos con una temperatura de 120°C.</li> <li>Pelar y picar las papas en médium dice.</li> <li>Hacer un refrito con la manteca de color, ajo, cebolla blanca, culantro y el orégano</li> <li>Agregar la panza al refrito junto con las papas y saltear por 5 minutos a una temperatura de 100°C</li> <li>Aparte licuar el maní junto con la leche y Agregar este licuado a la panza y cocinar por 10 minutos a 85°C sin dejar de remover</li> <li>Rectificar con sal y pimienta</li> <li>Cocinar hasta que las papas estén suaves, aproximadamente 15 minutos, si está muy espeso agregar el agua con la que se cocinó la panza</li> <li>Servir acompañado de arroz, plátanos y aguacate (Colocar unas gotas de limón a los aguacates para evitar la oxidación por la exposición al aire.)</li> </ol>					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			TEMPERATURAS		
Cocinar, licuar, freír.			Temperatura cocción 120 °C		
PUNTOS CRÍTICOS					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe escoger una panza de color blanquecino este nos indica que ha pasado por un proceso de desinfección con cloro para eliminar cualquier germen.</li> <li>Para la conservación de la panza se debe guardar en un recipiente hermético y colocar en el congelador a una temperatura de -18°C hasta el momento que se vaya a utilizar.</li> <li>Para descongelar la carne se debe pasar del congelador al refrigerador para evitar que las bacterias se multipliquen, evitar descongelar a temperatura ambiente.</li> <li>Al momento de manipular la carne separar los alimentos crudos, de los cocidos para evitar una contaminación cruzada.</li> </ul>					

FICHA N	NOMBRE	CATEGORIA		PORCIONES		
13	Fritada	Plato Fuerte		8		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
CARNE DE CERDO MARINADA, COCINADA EN MANTECA Y SERVIDO CON MOTE, PLATANO Y CURTIDO						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Carne de cerdo	kg	1	Médium dice			1.2
Comino	g	20				20
Cebolla blanca	Und	1	Médium dice			1
Cebolla perla	Und	1	Médium dice			1
Ajo	Und	4	Machacado			4
Agua	ml	1250				1250
Cerveza	Und	1	Pequeña			1
Sal y pimienta						
<b>Guarnición</b>						
Papas	Und			18	Pequeñas	18
Mote	g			500	Cocinado	500
Plátanos	Und			3	Fritos	3
Tostado	g			200		200
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar la carne en cubos medianos manteniendo la proporción de grasa. (Procurar que la carne tenga un contenido de grasa moderado para que esta ayude para freír.)</li> <li>Agregar a la paila la cebolla paiteña, la cebolla blanca, junto con sal y pimienta, y la carne sellar por unos 5 minutos a 100°C.</li> <li>Incorporar el agua y cocinar hasta que se haya evaporado totalmente aproximadamente 20 minutos a 90°C, rectificar con sal y pimienta</li> <li>Cuando se haya evaporado agregar la cerveza y esperar que se reduzca el líquido por 10 minutos</li> <li>Retirar las cebollas para evitar un sabor amargo</li> <li>Empezar a dorar o freír la carne por 10 minutos a 180°C, remover de vez en cuando para evitar que se queme (La grasa aporta jugosidad y sabor a la carne al momento de derretirse, sino se tiene mucha grasa la carne quedara seca)</li> <li>Retirar del fuego y servir con papas, mote plátano y tostado.</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				<b>TEMPERATURAS</b>		
Cocinar, reducir, freír				Temperatura de fritura 180 °C		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Al momento de manipular la carne separar los alimentos crudos, de los cocidos para evitar una contaminación cruzada.</li> <li>Lavar los utensilios que se hayan ocupado en la preparación de la carne de cerdo como cuchillos, tablas o recipientes para evitar una posible contaminación cruzada.</li> <li>Antes de comprar cualquier tipo de carne hacer una inspección minuciosa, descartando carne que tenga un olor rancio o una textura viscosa, que son indicios de que se encuentra en estado de descomposición.</li> <li>Mantener la carne de cerdo en el congelador a una temperatura de -18°C por un tiempo no mayor a 4 meses si son piezas enteras y 2 meses si la carne es picada.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES				
14	CECINA	PLATO FUERTE	4				
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA							
LOMO DE CERDO FILETEADO, COCIDO AL CARBON Y ACOMPAÑADO CON YUCA, LECHUGA Y CURTIDO							
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO							
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B		C	TOTAL	
Lomo de cerdo	g	900	Fileteado	30% contenido grasa			900
<b>Adobo</b>							
Aceite de achiote	ml			200			200
Comino	g			10			10
Orégano	g			10			10
Sal	g			30			30
Ajo	Und			3	Repicado fino		3
<b>Guarnición</b>							
Yuca	Und				3	Troceado	3
Cebolla paiteña	Und				2	Pluma	2
Tomate	Und				3	Concasse	3
Lechuga	Und				8	Hojas lavadas	8
Pimiento amarillo	Und				1	Juliana	1
PREPARACION							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sazonar la carne con comino, orégano, sal y ajo repicado fino (Es preferible que la carne tenga una porción de grasa para darle ese sabor característico)</li> <li>Dejar reposar la carne al sol por aproximadamente 2 a 3 horas (Luego de ser expuesta a la intemperie toma un pequeño color oscuro.)</li> <li>Colocar la carne a la parrilla y sellamos aproximadamente 4- 5 minutos por ambos lados (La grasa aporta jugosidad y sabor a la carne)</li> <li>Retira del fuego y utilizando una brocha con un poco de achiote pincelamos la carne para darle ese color característico a la cecina</li> <li>Colocar la carne de nuevo a la parrilla para acabar su cocción por 1 min cada lado y luego la reservamos</li> </ol> <p><b>Guarnición</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la yuca en abundante agua con sal.</li> <li>Retirar cuando está este blanda</li> </ol> <p>Para servir colocar una cama de lechuga acompañada con tomate, pimiento, cebolla junto con la yuca y la carne.</p>							
MÉTODOS Y TÉCNICAS				TEMPERATURAS			
Asar, Hervir, adobar, deshidratar				Temperatura interna carne de cerdo 70°C			
PUNTOS CRITICOS							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener la carne de cerdo en el congelador a una temperatura de -18°C por un tiempo no mayor a 4 meses si son piezas enteras y 2 meses si la carne es picada.</li> <li>El envase óptimo para su conservación es un recipiente que posea una rejilla, esto ayudara a que al desprenderse los jugos no esté en contacto con la carne.</li> <li>Para descongelar se debe pasar del congelador al refrigerador para evitar que las bacterias se multipliquen, evitar descongelar a temperatura ambiente.</li> <li>Al momento de manipular la carne separar los alimentos crudos, de los cocidos para evitar una contaminación cruzada.</li> </ul>							

## Postres



FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES			
15	MIEL CON QUESILLO	POSTRE		4			
<b>ARGUMENTACION TÉCNICA</b>							
QUESILLO LOJADO SERVIDO CON MIEL DE PANELA							
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>							
							
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL
Quesillo	g	450	Médium dice		Tierno		450
Panela	g	450	Troceada				450
Agua	ml	800			Con clavo de olor		800
<b>PREPARACIÓN</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar la panela y el agua en una olla y hervir a una temperatura aproximada de 90°C hasta que espese. (Mientras más oscuro se torne su color, la miel tendrá un sabor más pronunciado.)</li> <li>A partir de que espese bajar la llama y cocinar por 5 min a una temperatura de 100 a 115°C hasta obtener un punto de hilo flojo. Luego de esto servir en un recipiente de vidrio. (Guardar la miel en un lugar cerrado y obscuro para evitar que absorba humedad.)</li> <li>Incorporar la miel junto con el quesillo cortado ( Mantener el quesillo en refrigeración y utilizarlo momentos antes de que este sea servido)</li> <li>Servir caliente a una temperatura de 60°C.</li> </ol>							
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				<b>TEMPERATURAS</b>			
Hervir, cortar, reducir				Temperatura de cocción 100°C			
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar el queso a una temperatura entre los 4 a 8°C en un recipiente hermético, abriéndolo de vez en cuando o a su vez hacer unos pequeños orificios en su tapa para evitar la falta de oxígeno que puede provocar la fermentación del queso.</li> <li>Los quesos blandos son aquellos que menos tiempo se pueden conservar, aproximadamente tienen una duración de 15 a 20 días.</li> </ul>							

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA		PORCIONES		
16	QUIMBOLITOS	POSTRE		10		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						
PASTELITOS DE MAIZ AROMATIZADOS, ENVUELTOS EN HOJAS DE ATCHIRA Y COCINADOS AL VAPOR						
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Mantequilla	g	250				250
Azúcar	g	250				250
Yemas de huevo	Und	8				8
Claras de huevo	Und	8	Punto nieve			8
Pasas	g	100	Brunoise			100
Harina de chuno	g	250	0			250
Pasas	Und	100				100
Licor anisado	ml	30				30
Esencia de vainilla	ml	30				30
Queso rallado	g	120	Maduro	Sin sal		120
Hojas de achira	Und	12				12
PREPARACIÓN						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cremar la mantequilla con el azúcar</li> <li>2. Agregar las yemas una por una y seguir batiendo entre cada una. (Si en la preparación se utiliza huevos crudos, esta debe ser consumida máxima en 3 días.)</li> <li>3. Añadir de poco a poco la harina, el queso rallado (La harina común se obtiene mediante una mezcla de harina de trigo duro y blando lo cual la hace perfecta para la mayoría de preparaciones caseras.)</li> <li>4. Agregar la esencia de vainilla y el licor anisado</li> <li>5. Incorporar las claras de huevo a punto de nieve de forma envolvente</li> <li>6. Colocar una cucharada grande de esta masa, en las hojas de achira (una hoja por cada Quimbolito)</li> <li>7. Agregar 3 pasas y envolver con la hoja</li> <li>8. Colocar en la olla vaporera por 30 minutos a una temperatura de 90°C (Evitar que el agua haga contacto con los Quimbolitos.)</li> </ol>						
MÉTODOS Y TÉCNICAS				TEMPERATURAS		
Creinar, batir, cocinar				Temperatura ebullición agua 90°C		
PUNTOS CRÍTICOS						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar las hojas de atchira en una solución de un litro de agua con 3 gotas de cloro por 10 minutos para desinfectarlas y luego quitar el exceso de agua.</li> <li>• Para evitar la intoxicación por salmonela, los huevos tienen que ser cocinados mínimo 4 minutos en cualquiera de sus preparaciones.</li> <li>• El huevo debe mantener su frescura desde el momento de compra hasta el momento que se vaya a consumir es por eso que se debe guardar los huevos a una temperatura de 4°C, así se va a conservar de 4 a 5 semanas más que teniendo a la intemperie.</li> <li>• Los poros que contiene los huevos absorben olores y sabores, por este motivo mantenerlos en su empaque lejos de alimentos con olores fuertes, al momento de utilizarlos lavarlos para eliminar cualquier posible contaminación que posea la cascara.</li> <li>• Comprar huevos de proveedores que tengan autorización, estos deben tener un empaque hermético, embalaje de buena calidad y bien identificados.</li> <li>• No separar las claras de las yemas con la misma cascara del huevo ya que esto podría ser una fuente de contaminación importante, al igual que romper los huevos en el mismo recipiente que se van a batir.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA			PORCIONES
17	BISCOCHUELO	POSTRE			12
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>					
TORTA ESPONJOSA A BASE DE HARINA DE CHUNO					
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>					
					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
<b>Masa</b>					
Harina de chuno	g	700			700
Azúcar	g	500			500
Huevos	Und	10			10
Naranjas	Und	1			1
Papel de despacho			Para cubrir		
<b>PREPARACIÓN</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Separar las claras y batir a punto de nieve ( Si no se desea utilizar claras de huevo crudas se puede sustituir por claras pasteurizadas en polvo)</li> <li>Agregar el azúcar y continuar batiendo hasta que se incorporen todos los ingredientes</li> <li>Incorporar las yemas una por una.</li> <li>Batir a mano de forma envolvente agregando poco a poco el chuno</li> <li>Integrar el jugo de las 2 naranjas y batir por 5 min más.</li> <li>Colocar el papel de despacho en el molde y verter la mezcla en el molde (No se debe llenar el molde completamente ya que la masa tiende a crecer bastante.)</li> <li>Hornear por 30 min a una temperatura de 200°C.</li> <li>Desmontar del papel despacho y servir acompañado de una taza de café</li> </ol>					
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>		
Hornear, batir.			Temperatura de horneado 200°C		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>El huevo debe mantener su frescura desde el momento de compra hasta el momento que se vaya a consumir es por eso que se debe guardar los huevos a una temperatura de 4°C, así se va a conservar de 4 a 5 semanas más que teniendo a la intemperie.</li> <li>Los poros que contiene los huevos absorben olores y sabores, por este motivo mantenerlos en su empaque lejos de alimentos con olores fuertes, al momento de utilizarlos lavarlos para eliminar cualquier posible contaminación que posea la cascara.</li> <li>Comprar huevos de proveedores que tengan autorización, estos deben tener un empaque hermético, embalaje de buena calidad y bien identificados.</li> <li>No separar las claras de las yemas con la misma cascara del huevo ya que esto podría ser una fuente de contaminación importante, al igual que romper los huevos en el mismo recipiente que se van a batir.</li> </ul>					

FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES		
18	HIGOS CON QUESO	POSTRE	8		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>					
HIGOS SUMERGIDO EN MIEL DE PANELA ACOMPAÑADOS CON UNA PORCIÓN DE QUESO					
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>					
					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Higos	Und	25			18
Agua	ml	1500			1500
Panela	kg	1			1
Clavo de olor	g	10			10
Canela	g	10			10
Pimienta dulce	g	10			10
Queso fresco	g	500		Rodajas	500
<b>PREPARACIÓN</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer un corte en cruz en la parte superior de los higos (Al hacer el corte en los higos este no debe ser muy profundo.)</li> <li>Colocar los higos en agua y dejarlos en remojo durante un día (Para evitar que los higos queden demasiado secos, dejar en remojo mínimo un día.)</li> <li>Colocarlos en una olla y cocinarlos a 90°C por 20 minutos hasta que se tornen suaves (Para escoger un buen higo la piel debe ser verde o de color púrpura y tener el interior de color púrpura o roja con semillas blancas.)</li> <li>Dejamos que se remojen en la misma agua que se cocinó hasta el siguiente día</li> <li>Al siguiente día exprimimos los higos con suavidad tratando de retirar la mayor cantidad de agua posible</li> <li>En otra olla hervir el agua con la panela por 20 minutos a 98°C hasta que se forme una miel espesa</li> <li>Añadir la canela, clavo de olor y la pimienta dulce</li> <li>Colocar los higos en esta miel y reducir hasta que se haya espesado un poco más la miel aproximadamente de 2 a 3 horas</li> <li>Retirar del fuego, esperar a que se enfríen un poco y servir con queso</li> </ol>					
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			<b>TEMPERATURAS</b>		
Reducir, cocinar			Temperatura de preparación 118°C		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar el queso a una temperatura entre los 4 a 8°C en un recipiente hermético, abriéndolo de vez en cuando o a su vez hacer unos pequeños orificios en su tapa para evitar la falta de oxígeno que puede provocar la fermentación del queso.</li> <li>Los quesos blandos son aquellos que menos tiempo se pueden conservar, aproximadamente tienen una duración de 15 a 20 días.</li> </ul>					

# Bebidas



FICHA N	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES			
19	HORCHATA	BEBIDA	6			
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>						
INFUSIÓN DE PLANTAS MEDICINALES						
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B	C	TOTAL
Flores medicinales	Und	1	Funda			1
Limón	Und	3	Zumo			3
Linaza	g	30				30
Llantén	g	30				30
Cola de caballo	g	30				30
Escancel	Und	1	Rama pequeña			1
Hierba luisa	g	30				30
Agua	ml	1000				1000
Panela	g	150	Molida			150
<b>PREPARACIÓN</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar las plantas medicinales junto con las flores ( Eliminar pistilos y estambres antes que sean consumidos)</li> <li>Hervir por aproximadamente una hora</li> <li>Cernir para descartar las flores y plantas</li> <li>Agregar el zumo de los limones ( Posee un efecto digestivo en el cuerpo, Brinda energía en las actividades diarias)</li> <li>Endulzar con la panela. Se puede servir fría o caliente</li> </ol>						
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>					<b>TEMPERATURAS</b>	
Cernir, hervir					Temperatura ebullición del agua 90°C	
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegurarse de que las flores hayan tenido un cultivo orgánico</li> <li>Leer el etiquetado que contenga la funda antes de usar, ya que todo no puede ser comestible por el uso de insecticidas o pesticidas</li> <li>Evitar las flores que han sido tratadas con productos químicos, en el mercado ya existe un paquete que contiene la mayoría de flores que se necesitan para esta receta.</li> </ul>						

FICHA N	NOMBRE	CATEGORIA			PORCIONES		
20	MOROCHO DULCE	BEBIDA			8		
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>							
BEBIDA ESPESA A BASE DE MOROCHO PARTIDO							
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO</b>							
INGREDIENTES	UNIDAD	A			B	C	TOTAL
Morocho partido	g	500	Remojo				500
Leche	ml	1500					1500
Azúcar	g	250					250
Panela	g	100	Rallada				100
Pasas	g	150					150
Canela	Und	3	Rama pequeña				3
Agua	g	1500					1500
<b>PREPARACIÓN</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un día antes, dejar el morocho en remojo en agua bien fría a temperatura ambiente</li> <li>2. Escurrirlo y colocarlo en una olla</li> <li>3. Agregar la leche cocinarla por 10 minutos hasta que haga hervor a una temperatura de 90°C ,luego incorporar la panela y cocinar hasta que el morocho se torne suave, alrededor de unas 2 horas (Evitar un ambiente cálido ya que al pasar unas cuantas horas esta se torna agria)</li> <li>4. Remover constantemente para evitar que se pegue en el fondo de la olla ( Si se torna demasiado espeso agregar leche hirviendo)</li> <li>5. Agregar las pasas y el azúcar y cocinar por 15 a 20 min mas</li> <li>6. Servir caliente con canela espolvoreada</li> </ol>							
<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>						<b>TEMPERATURAS</b>	
Cernir, hervir, remojar						Temperatura de preparación 96°C	
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar una leche pasteurizada para eliminar cualquier microorganismo, esto se obtiene calentando a 71°C por 15 segundos.</li> <li>• Al utilizar leche ultra pasterizada (leche tratada a temperatura de 135-140°C por 4 segundos y luego enfriada) verificar que su empaque no este mojado o deteriorado ya que esto puede indicar que el periodo de almacenamiento ha superado su conservación óptima.</li> <li>• Una vez abierto el envase de la leche, este debe estar tapado para evitar que absorba olores de alimentos que se encuentren cerca y refrigerarlo por un tiempo no mayor a 6 días</li> </ul>							

## **CAPÍTULO 6**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **6.1 CONCLUSIONES**

- La comida que se expende en Loja, aún se comercializa siguiendo los principios de “tradición” haciendo referencia a los ingredientes y la forma de preparación, debido a que las recetas han pasado de generación en generación y se manejan como se hacía hace unos 10 o 20 años, esto a pesar de la forma de vida tan ajetreada que ha causado cambios en los hábitos para alimentarse de una manera rápida, pero que aún las viejas recetas no han cedido su importancia.
- Los sitios considerados como tradicionales son relacionados con la cantidad y calidad de comida que venden, la mayoría de estos locales se encuentran en las principales calles de la ciudad, en barrios populosos, plazas o parques con atractivos turísticos; estos locales han identificado claramente a un producto determinado para saberlo explotar hasta irse consolidando poco a poco para competir con las numerosas cadenas internacionales que ofrecen comida rápida.
- La ruta que se propone se realizó para conservar la información de la creación de platillos tradicionales, a través de entrevistas que se realizaron a establecimientos con mayor tiempo en el mercado, con una gastronomía cotidiana y que contribuyen al fortalecimiento de la identidad cultural que posee la ciudad.
- Se recopilaron recetas tradicionales relatadas por los representantes de cada establecimiento, aunque con un poco de recelo para entregar información, se obtuvo los datos más importantes y con esto se realizó un recetario técnico que incluye: la mención de los ingredientes, cantidades, mise n place, medidas de peso, temperaturas, instrucción para la preparación, puntos críticos, recomendaciones, que junto con una redacción directa guiaran en la realización de recetas tal y como se hacen en los principales platos descritos y a su vez servirán de fuente de investigación para futuras consultas.

## 6.2 RECOMENDACIONES

- Al Gobierno Provincial de Loja realizar eventos culturales o mini ferias para aportar conocimientos culinarios, con la misma iniciativa que se da al ámbito musical, que sean dirigidos a niños, jóvenes y adolescentes, con el objetivo de sembrar el interés por la conservación y la protección de la identidad gastronómica.
- A la Universidad ampliar el estudio gastronómico a las provincias restantes para motivar, conocer y valorar la gastronomía autóctona de todo el país y lograr un amplio recetario nacional dirigido a las manos del turista nacional y extranjero, para que tenga la posibilidad de degustar nuestros sabores y así promocionar nuestra riqueza culinaria.
- La creación de restaurantes tradicionales en la parroquia de Vilcabamba con estándares altos en cuestión de salubridad, control y calidad, que sean capaces de competir con los restaurantes aledaños que expenden comida internacional.
- A los locales de comida tradicional más distintivos, mejorar la atención a los consumidores, a través de la capacitación del personal, dar a conocer los productos que venden de manera precisa, efectiva y clara, logrando así un valor extra al vender el plato estrella por el cual el consumidor se dirigen a ese lugar.
- A la cámara de turismo de Loja, crear un plan para promocionar la gastronomía local en los principales sitios turísticos logrando que la estadía de turistas nacionales y extranjeros sea de total agrado.

### 6.3 Anexo

#### Oficio Feria Gastronómica Internacional

Of. 00412-CAPTUR- FGL-2014

Loja, 21 noviembre del 2014.

Señores

**SOCIOS DE LA CÁMARA**

**PROVINCIAL DE TURISMO DE LOJA**

Ciudad

De mi consideración:

La Cámara Provincial de Turismo de Loja, por cuatro años consecutivos lleva a efecto la **FERIA GASTRONOMÍA INTERNACIONAL**, debido a su estructura programática, se ha convertido en una cita de gran importancia para los profesionales del sector, siendo para ellos un evento de casi inexcusable asistencia en el cual podrán descubrir interesantes novedades y establecer muy buenos contactos.

En este año, se realizará la **5ta FERIA GASTRONOMÍA INTERNACIONAL LOJA 2014**, los días 28, 29 y 30 de noviembre del 2014, en el Complejo Ferial, de la ciudad de Loja; además congregará en un solo escenario a los diferentes actores del ámbito industrial, comercial, artesanal y de servicios, con una gran variedad de sectores, como: alimentos, equipos y maquinaria, menaje, electrodomésticos, turismo, artesanías, tecnología.

Dentro de la programación general de lo que será este evento gastronómico, se desarrollará el **Gran Salón de la Cocina Lojana**, el cual será la exhibición y muestra de cocinas, estufas, reverberos, utensilios u otros objetos de alimentación antiguos, que estarán ubicados en el Stand Institucional; por lo que invitamos a que participen si ustedes disponen de estos instrumentos culinarios y pueden inscribirse en la Cámara Provincial de Turismo de Loja,

Bolívar y Lourdes esquina, Centro Cultural "Alfredo Mora Reyes" o al correo [catuloja@gmail.com](mailto:catuloja@gmail.com), telfs 072 571-500 | 2584-559

Seguro de contar con su participación, reitero el testimonio de especial consideración.

Atentamente,

Gustavo Carrión Conde

**PRESIDENTE DE LA CAMARA**

**PROVINCIAL DE TURISMO DE LOJA**

#### **6.4 Formato de entrevista a principales locales del Cantón**

**1. Nombre del establecimiento**

-----

**2. Nombre del entrevistado**

-----

**3. Parroquia donde se encuentra el establecimiento**

Loja ( )

Malacatos ( )

Quinara ( )

Vilcabamba ( )

Yangana ( )

**4. Qué tiempo lleva funcionando el establecimiento?**

5 años ( )

15 años ( )

25 años ( )

**5. ¿De quién aprendió a elaborar este plato?**

Madre ( )

Abuela ( )

Otros ( )

**6. ¿Cómo elabora el platillo más distintivo de su establecimiento?**

-----

**7. ¿Qué otros establecimientos recomendaría para visitar donde ofrezcan comida tradicional?**

-----

**8. Que días tiene funcionamiento?**

-----

## 6.5 Bibliografía

TIPOS DE GANADO BOVINO. (04 de marzo de 2005). Recuperado el 11 de Julio de 2016, de jica.go: [http://www.jica.go.jp/project/bolivia/3065022E0/04/pdf/4-3-1\\_05.pdf](http://www.jica.go.jp/project/bolivia/3065022E0/04/pdf/4-3-1_05.pdf)

Agencia Publica de noticias del Ecuador y de los Andes . (29 de Septiembre de 2013). *El tamal*. Recuperado el 24 de Marzo de 2016, de Agencia Publica de noticias del Ecuador y de los Andes: <http://www.andes.info.ec/es/actualidad/tamal-plato-tipico-surgio-sur-ecuador.html>

Agencia Publica de noticias del Ecuador y de los Andes. (01 de Enero de 2014). *La horchata*. Recuperado el 23 de MARzo de 2016, de Agencia Publica de noticias del Ecuador y de los Andes: <http://www.andes.info.ec/es/noticias/horchata-bebida-tradicional-sur-ecuador-abre-campo-mundo.html>

Agroptima. (24 de Marzo de 2016). *Monocultivos, una práctica poco amigable con el planeta*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Agroptima: <https://www.agroptima.com/blog/monocultivos-una-practica-poco-amigable-con-el-planeta/>

Alcaldía de Loja. (16 de 09 de 2015). *Se impulsa producción de caña de azúcar en Quinara*. Recuperado el 05 de 02 de 2016, de Alcaldía de Loja: <https://www.loja.gob.ec/noticia/2015-09/se-impulsa-produccion-de-cana-de-azucar-en-quinara>

Alvarado, P. J. (10 de 2002). *Historia de Loja*. Recuperado el 10 de 10 de 2015, de Alcaldía de Loja: <https://www.loja.gob.ec/contenido/historia-de-loja>

Archivo Histórico de Loja. (21 de Noviembre de 2013). *ABADES, PRIORES Y PRESBITEROS DEL AHL*. Recuperado el 17 de Octubre de 17, de Archivo Histórico de Loja: <https://archivohistoricoloja.wordpress.com/2013/11/21/abades-priors-y-presbiteros-del-ahl/>

- Arias, L. (07 de Diciembre de 2014). *Festival de dulces lojanos por las fiestas de Fundación de Loja*. Recuperado el 18 de 04 de 2016, de El Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/festival-dulces-lojanos-fiestas-fundacion.html>
- Arrúe, M. F., Chiappetta, C., Iurcovich, J., & Silberstein, S. (2005). *Una historia sobre la humita*. Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de Sacapuntas Revista: <http://sacapuntasrevista.com.ar/wp-content/uploads/2009/06/Conocimiento-del-mundo-Cuadernillo-para-el-12-de-octubre.pdf>
- Asociación Nacional de Exportadores de Café del Ecuador. (2015 de Octubre de 2015). *Puyango escribe su nombre en la Taza Dorada*. Recuperado el 02 de Marzo de 2016, de Asociación Nacional de Exportadores de Café del Ecuador: <http://www.anecafe.org.ec/1720-puyango-escribe-su-nombre-en-la-taza-dorada.html>
- Barrera, J. P. (2008). El sabor de la memoria. En J. P. Barrera, *El sabor de la memoria* (págs. 183-186-187). Quito: Alfonso Ortiz Crespo.
- Barrera, J. P. (2008). El sabor de la Memoria. En J. P. Barrera, *El sabor de la Memoria* (pág. 329). Quito: Alfonso Ortiz Crespo.
- Beccaglia, F. (02 de Junio de 2013). *Chanfaina*. Recuperado el 21 de Marzo de 2016, de Que Rica Vida: <http://www.quericavida.com/que-rico/modas-sabrosas/chanfaina>
- Bobadilla, L. P. (11 de Septiembre de 2013). *Buenas prácticas para la cría de terneros*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Bienestar animal: <http://www.bienestaranimal.org.uy/files/Terneros%20P.%20Bobadilla.pdf>
- Cafe Alma Lojana. (2012). *Historia*. Recuperado el 02 de Marzo de 2016, de Cafe Alma Lojana: <http://www.cafealmalojana.com/inicio.php>
- Carrión, G. (Noviembre de 2014). *La V FERIA de Gastronomía Internacional reunirá a varios países en Loja*. Recuperado el 22 de Agosto de 2016,

de Ecuador del sur: <https://ecuadordelsur.blogspot.com/2014/11/la-veria-de-gastronomia-internacional.html>

Castillo, J. B. (2016). *Guía Turística de la Región Sur del Ecuador*. Loja: Poligráfica.

Centro de Información e Inteligencia Comercial. (Diciembre de 2009). *PERFIL DE YUCA*. Recuperado el 25 de 02 de 2016, de Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra: <http://www.pucesi.edu.ec/pdf/yuca.pdf>

Centro Regionale di Intervento per la Cooperazione y Fundación Terranueva. (2009). *Semillas, Saberes y Sabores del Ecuador*. Quito: Obreval Impresores.

Chamba, M. Á. (15 de Enero de 2016). *PREFECTURA DE LOJA APOYA MEJORAMIENTO DE CULTIVOS DE MARACUYÁ EN CATAMAYO*. Recuperado el 25 de 02 de 2016, de Prefectura de Loja: <http://www.prefecturaloja.gob.ec/?p=6280>

Contreras, E. M., & García, E. D. (07 de 07 de 2011). *Produccion agricola y pecuaria de la provincia de Loja*. Recuperado el 08 de 10 de 2015, de Universidad Tecnica particular de Loja: <http://www.utpl.edu.ec/comunicacion/wp-content/uploads/2012/12/utpl-Informe-de-coyuntura-economica-N-12-ano-2012.pdf>

Cronica las noticias Al día. (22 de Junio de 2015). *EL CAFÉ DEL SUR ECUATORIANO, AROMA Y SABOR EN LA MESA*. Recuperado el 02 de Marzo de 2016, de Cronicas las noticias Al día: <http://cronica.com.ec/index.php/entretenimiento/repo/item/6614-el-cafe-del-sur-ecuatoriano-aroma-y-sabor-en-la-mesa>

Cuesta, X., Lucero, H., & Reinoso, I. (Marzo de 2007). *FICHA TÉCNICA DE LA VARIEDAD DE PAPA*. Recuperado el 09 de Marzo de 2016, de <http://www.iniap.gob.ec/>: <http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Ficha%20T%C3%A9cnica>

nica%20de%20la%20variedad%20de%20papa%20INIAP%20-%2097-1-2%20(Sana%20Ana)..pdf

Cuvi, P. (2005). Sabores del Ecuador. En P. Cuvi, *Sabores del Ecuador* (págs. 161-166). Quito: EDIMPRESS.

Definición ABC. (2017). *Definición de Cabildo*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Definición ABC: <http://www.definicionabc.com/historia/cabildo.php>

Delgado, A. (08 de Marzo de 2013). *Agrytec*. Recuperado el 06 de Julio de 2016, de El ganado vacuno criollo: [http://www.agrytec.com/pecuario/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8586:el-ganado-vacuno-criollo-su-importancia-en-la-economia-del-poblador-rural&catid=35:noticias&Itemid=35](http://www.agrytec.com/pecuario/index.php?option=com_content&view=article&id=8586:el-ganado-vacuno-criollo-su-importancia-en-la-economia-del-poblador-rural&catid=35:noticias&Itemid=35)

Diario el Comercio. (04 de Noviembre de 2010). *El mote es una rica fuente de energía*. Recuperado el 07 de Marzo de 2016, de Diario el Comercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/mote-rica-fuente-energia.html>

Diario el Comercio. (23 de Abril de 2011). *4 variedades de fréjol se consumen*. Recuperado el 28 de Febrero de 2016, de Diario el Comercio: <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/variedades-de-frejol-se-consumen.html>

Diario El Comercio. (12 de Marzo de 2011). Ocho variedades de tomate riñón están en los mercados locales. *Diario El Comercio*, pág. 1.

Diario el Universo. (31 de Diciembre de 2002). *Guarapo y páramo*. Recuperado el 14 de Abril de 2016, de Diario el Universo: <http://www.eluniverso.com/2002/12/31/0001/401/A82C163D1BFA46AB86DC36883A746A29.html>

Diario La Hora. (13 de 02 de 2003). Desde hoy retornan los Jueves Culturales. *Diario La Hora*, pág. 1.

Diario La Hora. (21 de Marzo de 2004). *Comienza producción de choclo en la zona*. Recuperado el 07 de Marzo de 2016, de Diario La Hora: [http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000234328/-1/Comienza\\_producci%C3%B3n\\_de\\_choclo\\_en\\_la\\_zona.html#.Vt49U33hDIU](http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000234328/-1/Comienza_producci%C3%B3n_de_choclo_en_la_zona.html#.Vt49U33hDIU)

Diario La Hora. (2011). *El café lojano tiene fama propia*. Recuperado el 02 de Marzo de 2016, de Diario La Hora: <http://lahora.com.ec/index.php/movil/noticia/1101339629>

Diario La Hora. (14 de Noviembre de 2015). *Cultivo de papa en Loja*. Recuperado el 09 de Marzo de 2016, de Diario La Hora: [http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101884747/-1/Cultivo\\_de\\_papa\\_en\\_Loja.html](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101884747/-1/Cultivo_de_papa_en_Loja.html)

Diccionario de la lengua española. (2017). *Doctrina*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Real Academia Española: <http://dle.rae.es/?id=ljhfbAO>

Dutka, A. (1998). Manual de AMA para la satisfacción del cliente. En A. Dutka, *Manual de AMA para la satisfacción del cliente* (pág. 16). Buenos Aires: Ediciones Granica S.A.

Ecured. (2017). *Plantas Oleaginosas*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Plantas Oleaginosas: [https://www.ecured.cu/Plantas\\_Oleaginosas](https://www.ecured.cu/Plantas_Oleaginosas)

El Comercio. (24 de Diciembre de 2011). *El maní es apetecido por su sabor*. Recuperado el 25 de 02 de 2016, de El Comercio : <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/mani-apetecido-sabor.html>

El Universo. (12 de Junio de 2010). *Caprinocultura puede ser una actividad rentable en el país*. Recuperado el 13 de Julio de 2016, de El Universo: <http://www.eluniverso.com/2010/06/12/1/1416/caprinocultura-puede-ser-actividad-rentable-pais.html>

- Elizalde, R. (29 de Enero de 2012). *La sazón lojana tiene dos estrellas*. Recuperado el 28 de Marzo de 2016, de Diario El Tiempo: <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/89512-la-saza-n-lojana-tiene-dos-estrellas/>
- Empresa Publica Metropolitana de Rastro. (10 de Febrero de 2015). *LEY DE MATADEROS Y REFORMA Y REGLAMENTO*. Recuperado el 27 de Octubre de 2016, de Empresa Publica Metropolitana de Rastro: <http://www.epmrq.gob.ec/images/lotaip/leyes/lm.pdf>
- Española, R. A. (2007). *trillar*. Recuperado el 09 de 10 de 2015, de Real Academia Española: <http://es.thefreedictionary.com/trillar>
- Espinoza, A. V. (15 de 04 de 2008). *Maestria en Tecnologia de la Construccion*. Recuperado el 07 de 12 de 2015, de METODO DEDUCTIVO Y METODO INDUCTIVO: <http://colbertgarcia.blogspot.com/2008/04/metodo-deductivo-y-metodo-inductivo.html>
- Estrada, J. (2012). *La historia del sabor*. Recuperado el 21 de Abril de 2016, de Especiales El Universo: <http://especiales.eluniverso.com/sabor-guayaquil/platos/guatita/#infografia>
- GONZABAY, R. (2013). CULTIVO DE BANANO EN EL ECUADOR. *REVISTA AFESE*, 126.
- Guerrero, M., & Sarauz, S. (Noviembre de 2014). *RENDIMIENTOS DE MAÍZ DURO SECO EN EL ECUADOR VERANO 2014*. Recuperado el 29 de 02 de 2016, de Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca: [http://sinagap.agricultura.gob.ec/pdf/estudios\\_agroeconomicos/rendimiento\\_maiz\\_duro\\_seco\\_verano\\_2014.pdf](http://sinagap.agricultura.gob.ec/pdf/estudios_agroeconomicos/rendimiento_maiz_duro_seco_verano_2014.pdf)

- Guerrero, P. (12 de Diciembre de 2011). *Zona Intertropical*. Recuperado el 11 de Noviembre de 2015, de La Guia: <http://geografia.laguia2000.com/general/zona-intertropical>
- Guerrero, P. (12 de Diciembre de 2011). *Zona Intertropical*. Recuperado el 11 de Octubre de 2015, de La Guia: <http://geografia.laguia2000.com/general/zona-intertropical>
- Hernandez, C. R. (22 de Agosto de 2016). *batea en el peru*. Recuperado el 17 de Octubre de 2017, de Brainly: <http://brainly.lat/tarea/3674389>
- Hubeaut, M. F. (Diciembre de 2014). *El tamal, comida de los dioses*. Recuperado el 23 de Marzo de 2016, de AARR The Magazine: [http://www.aarp.org/espanol/cocina\\_y\\_nutricion/cocina/info-04-2011/tamal-latinoamericana.html](http://www.aarp.org/espanol/cocina_y_nutricion/cocina/info-04-2011/tamal-latinoamericana.html)
- INEC. (2011). *DATOS ESTADÍSTICOS AGROPECUARIOS*. Recuperado el 29 de AGOSTO de 2016, de INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICAS Y CENSOS: [http://www.inec.gob.ec/espac\\_publicaciones/espac-2011/INFORME\\_EJECUTIVO%202011.pdf](http://www.inec.gob.ec/espac_publicaciones/espac-2011/INFORME_EJECUTIVO%202011.pdf)
- InfoAgro. (2009). *EL CULTIVO DEL GUISANTE* . Recuperado el 29 de 02 de 2016, de InfoAgro: <http://www.infoagro.com/hortalizas/guisantes.htm>
- INIAP. (1995). *Variedad del frejol arbustivo para Loja*. Recuperado el 28 de Febrero de 2016, de Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias: [http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/INIAP%20417%20BLANCO%20IMBABURA%20\(veranero\).%20Variedad%20de%20fr%C3%A9jol%20arbustivo%20para%20Loja..pdf](http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/INIAP%20417%20BLANCO%20IMBABURA%20(veranero).%20Variedad%20de%20fr%C3%A9jol%20arbustivo%20para%20Loja..pdf)
- INIAP. (2004). *El cultivo del tomate de arbol*. Recuperado el 28 de Febrero de 2016, de Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias: [http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Cultivo%20\\_tomate\\_e\\_cologico.pdf](http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Cultivo%20_tomate_e_cologico.pdf)

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2014). *Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua (ESPAC) 2014*. Recuperado el 22 de 02 de 2016, de [www.ecuadorencifras.gob.ec](http://www.ecuadorencifras.gob.ec): [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_agropecuarias/espac/espac\\_2014/Resultados\\_2014/2.%20Presentacion\\_ESPAC\\_2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_agropecuarias/espac/espac_2014/Resultados_2014/2.%20Presentacion_ESPAC_2014.pdf)

Isan, A. (17 de Noviembre de 2015). *¿Qué es la agroecología?* Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Ecología verde: <http://www.ecologiaverde.com/que-es-la-agroecologia/>

Izquierdo, E. L. (31 de Marzo de 2015). *Planes y programas de la institución en ejecución*. Recuperado el 19 de Julio de 2016, de DIRECCIÓN DE PLANIFICACIÓN: [https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj\\_naWD4P7NAhXG0h4KHe3TA2EQFghQMAk&url=https%3A%2F%2Fwww.loja.gob.ec%2Ffiles%2Fimage%2FLOTAIP%2F2014%2Fliteral\\_k\\_planes\\_y\\_programas\\_en\\_ejecucio\\_n.xls&usg=AFQjCNHy](https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj_naWD4P7NAhXG0h4KHe3TA2EQFghQMAk&url=https%3A%2F%2Fwww.loja.gob.ec%2Ffiles%2Fimage%2FLOTAIP%2F2014%2Fliteral_k_planes_y_programas_en_ejecucio_n.xls&usg=AFQjCNHy)

Jiménez, D. M. (Febrero de 2011). *ENCUESTA NACIONAL DE GRANJAS DE GANADO PORCINO 2010*. Recuperado el 11 de Julio de 2016, de Agrocalidad: <http://www.agrocalidad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/08/7%20Informe%20Encuesta%20Nacional%20Sanitaria%20de%20Granjas%20de%20Ganado%20Porcino%202012.pdf>

Juan Diego Lopera, C. A. (2010). EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 17.

Landívar, J. (09 de 10 de 2011). La quina o cascarilla, maravillosa planta olvidada. *Diario El Mercurio*, pág. 1.

- MAGAP. (04 de Diciembre de 2012). *Agricultores del sur del país recibieron nuevo híbrido de maíz amarillo duro, que incrementará la producción*. Recuperado el 07 de Marzo de 2016, de Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca: <http://www.agricultura.gob.ec/agricultores-del-sur-del-pais-recibieron-nuevo-hibrido-de-maiz-amarillo-duro-que-incrementara-la-produccion/>
- MAGAP. (19 de Marzo de 2013). *Guía de Buenas Prácticas Avícolas*. Recuperado el 13 de Julio de 2016, de Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca: <http://www.agrocalidad.gob.ec/wp-content/uploads/2015/07/GUIA-AVICOLA1.pdf>
- Mendieta, M. R. (16 de 02 de 2012). *Dinámica poblacional comparativa de la provincia de Loja*. Recuperado el 12 de 10 de 2012, de Universidad Técnica Particular de Loja: <http://www.utpl.edu.ec/comunicacion/wp-content/uploads/2012/03/Informe-de-Coyuntura-Econ%C3%B3mica-N%C2%BA-9.pdf>
- Merino, E. (07 de 09 de 2015). *BELLEZA Y COLORIDO EN DESFILE DE INTEGRACIÓN PROVINCIAL*. Recuperado el 11 de 01 de 2015, de Prefectura Loja: <http://www.prefectura Loja.gob.ec/?p=4971>
- Ministerio de Educación. (22 de Octubre de 2013). *Programa de Alimentación Escolar*. Recuperado el 28 de Febrero de 2016, de Ministerio de Educación: <http://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- MiRegión. (28 de Agosto de 2010). *La Cecina Lojana en Catamayo*. Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de MiRegión: <http://miregion.ec/catamayo/contenido-general/la-cecina-lojana-en-catamayo>
- Morocho, P. (09 de Junio de 2015). *Quienes somos*. Recuperado el 12 de 10 de 2015, de Feria de Loja: <http://feriadeloja.com/quienes-somos/>

- Municipio de Loja. (2016). Loja Parroquias El Cisne, Podocarpus, Vilcabamba. *Loja Parroquias El Cisne, Podocarpus, Vilcabamba*. Loja, Loja, Ecuador.
- Municipio de Loja. (s.f.). *San Lucas*. Recuperado el 29 de 02 de 2016, de Municipio de Loja: <https://www.loja.gob.ec/contenido/san-lucas>
- Navarrete, O. (01 de 07 de 2009). *Gusto Generacional en la Comida Lojana*. Recuperado el 14 de 10 de 2015, de LICTUR de ESPOL: <http://blog.espol.edu.ec/licitur/2009/07/01/gastronomia/>
- Newman, L. G. (2006). EL RAZONAMIENTO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO DENTRO DEL PROCESO INVESTIGATIVO EN CIENCIAS EXPERIMENTALES Y SOCIALES. *Revista de Educaciòn Laurus*, 184.
- NULLVALUE. (05 de 05 de 1997). *ARCHIVO*. Recuperado el 09 de 10 de 2015, de EL TIEMPO: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-555368>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Manejo ambiental para el control de vectores*. Recuperado el 13 de Julio de 2016, de Organización Mundial de la Salud: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/resources/envmanagement/es/](http://www.who.int/water_sanitation_health/resources/envmanagement/es/)
- Ortega, I. R. (2004). Guía Gastronómica de la provincia de Loja. En I. R. Ortega, *Guía Gastronómica de la provincia de Loja* (pág. 15). Loja: GraficAmazonas.
- Paredes, B. M., & Mena, M. G. (2013). *La Virgen del Cisne: Una historia de migración e intercambio*. Recuperado el 11 de 10 de 2015, de Patrimonium: <http://www.patrimonium.ec/index.php/2013-05-15-14-05-21/volumen-2/item/135-la-virgen-del-cisne-una-historia-de-migracion-e-intercambio>

- Pazos, J. (18 de Julio de 2002). *El sabor del choclo*. Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de Ecuador Terra Incognita: [http://www.terraecuador.net/allimicuna/18\\_allimicuna\\_choclo.htm](http://www.terraecuador.net/allimicuna/18_allimicuna_choclo.htm)
- Pérez, G. F. (Abril de 2015). *Universidad Internacional del Ecuador*. Recuperado el 26 de Abril de 2016, de ESTUDIO GASTRONÓMICO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI Y RECOPIACION DE RECETAS TRADICIONALES: <http://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/632/1/T-UIDE-0582.pdf>
- Plan Ceibal. (09 de Septiembre de 2009). *¿Diferentes folklores?* Recuperado el 20 de Febrero de 2017, de Folklore: el saber del pueblo: [http://www.ceibal.edu.uy/contenidos/areas\\_conocimiento/expresion/0909\\_22\\_folklore/diferentes\\_folklores.html](http://www.ceibal.edu.uy/contenidos/areas_conocimiento/expresion/0909_22_folklore/diferentes_folklores.html)
- Pujol, L. (22 de Febrero de 2008). *Fritada de chancho*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Laylita.com: <http://laylita.com/recetas/2008/02/11/fritada-de-chancho/>
- Quees.la. (2016). *in situ*. Recuperado el 24 de Agosto de 2016, de Quees.la: <http://quees.la/in-situ/>
- QuimiNet. (14 de Octubre de 2008). *Usos y aplicaciones de las geomembranas de polietileno*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de QuimiNet: <https://www.quiminet.com/articulos/usos-y-aplicaciones-de-las-geomembranas-de-polietileno-32083.htm>
- Revista el Agro. (2012). *Ecuador: El sabor único del maní*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de Revista el Agro: <http://www.revistaelagro.com/2014/04/08/ecuador-el-sabor-unico-del-mani/>
- Revista El Agro. (08 de Agosto de 2013). *La arveja y el clima en el Ecuador*. Recuperado el 29 de 02 de 2016, de Revista El Agro:

<http://www.revistaelagro.com/2013/08/08/la-arveja-y-el-clima-en-ecuador/>

Riofrío, G. N. (28 de 09 de 2013). *Café Lojano*. Recuperado el 18 de 10 de 2015, de Diario Centinela: <http://diariocentinela.com.ec/2013/09/28/cafe-lojano/>

Ruiz, J. M. (05 de Agosto de 2016). *Qué es una toxiinfección alimenticia*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de teinteresa.es: [http://www.teinteresa.es/Microsites/Pregunta\\_al\\_medico/Nutricionista/toxiinfeccion-alimenticia\\_0\\_964104333.html](http://www.teinteresa.es/Microsites/Pregunta_al_medico/Nutricionista/toxiinfeccion-alimenticia_0_964104333.html)

Ruiz, R. (2007). *El metodo Cientifico y sus Etapas*. Recuperado el 07 de 12 de 2015, de El metodo Cientifico y sus Etapas: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>

SpainExchange. (14 de Noviembre de 2014). *Los diferentes tipos de Arquitectura en España*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de SpainExchange: <http://www.spainexchange.es/los-diferentes-tipos-de-arquitectura-en-espana/>

Sumba, L. (2013). *PRODUCCIÓN HISTÓRICA DE MAÍZ DURO SECO*. Recuperado el 29 de 02 de 2016, de Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca: [http://sinagap.agricultura.gob.ec/pdf/estudios\\_agroeconomicos/produccion\\_historica.pdf](http://sinagap.agricultura.gob.ec/pdf/estudios_agroeconomicos/produccion_historica.pdf)

Tigernuts. (2016). *CHUFA*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de TIGERNUTS TRADERS: <http://www.tigernuts.es/productos/chufa/>

Tubabel. (2014). *LAVAZA*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Tubabel: <http://www.tubabel.com/definicion/58282-lavaza>

U.S. Food and Drug Administration. (09 de Marzo de 2015). *Los peligros de la leche cruda: La Leche sin Pasteurizar Puede Representar un Riesgo Grave Para la Salud*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de U.S.

Food and Drug Administration:  
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm210577.htm>

Uceda, M. (02 de Febrero de 2015). *Transcripción de La malaria también denominada paludismo*. Recuperado el 17 de Octubre de 2016, de Prezi:  
<https://prezi.com/9kvyq2if-qot/la-malaria-tambien-denominada-paludismo-es-la-enfermedad-p/>

Universidad Nacional de Loja. (01 de 03 de 2012). *AGROINDUSTRIALIZACIÓN DE LA CAÑA DE AZÚCAR EN LA PARROQUIA MALACATOS*. Recuperado el 05 de 02 de 2016, de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA:  
<http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4952/1/AGROINDUSTRIALIZACI%C3%93N%20DE%20LA%20CA%C3%91A%20DE%20AZ%C3%9ACAR%20EN%20LA%20PARROQUIA%20MALACATOS%2c%20CANT%C3%93N%20Y%20PROVINCIA%20DE%20LOJA.pdf>

Universidad Publica de Navarra. (2006). *Morfología de las plántulas*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Herbario de la Universidad Publica de Navarra:  
[http://www.unavarra.es/herbario/htm/plantula\\_BAMH\\_01.htm](http://www.unavarra.es/herbario/htm/plantula_BAMH_01.htm)

Universidad Tecnica Particular de Loja. (16 de Octubre de 2013). *Refrescarse saludablemente*. Recuperado el 23 de Marzo de 2016, de Universidad Tecnica Particular de Loja:  
<http://www.utpl.edu.ec/comunicacion/refrescarse-saludablemente/>

Valle, S. d. (2011). *El significado de Vilcabamba*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de Vilcabamba.es:  
<http://www.vilcabamba.es/index.php/informacion-general/2-el-significado-de-vilcabamba.html>

Velasco, B. (10 de Septiembre de 2015). *El trapiche es un tesoro para los tsáchilas*. Recuperado el 22 de Febrero de 2017, de EL COMERCIO:

<http://www.elcomercio.com/actualidad/trapiche-tesoro-tsachilas-ecuador.html>

Villavicencio, J. C. (2014). *Loja La Ciudad de Mercadillo*. Recuperado el 11 de 10 de 2015, de Liga de Loja: [http://www.lojanos.com/joomlaligadeloja/index.php?option=com\\_content&view=article&id=236&Itemid=84](http://www.lojanos.com/joomlaligadeloja/index.php?option=com_content&view=article&id=236&Itemid=84)

Woloszyn, P. (03 de Febrero de 2014). *Sancocho Blanco*. Recuperado el 18 de Abril de 2016, de Confieso que cocino: <http://www.confiesoquecocino.com/sancocho-blanco/>