

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**



**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**  
**DE INGENIERÍA EN GASTRONOMÍA**

**TEMA**

**ESTUDIO GASTRONÓMICO DE LA PARROQUIA LLOA**  
**RECOPIACIÓN DE RECETAS Y RUTA GASTRONÓMICA**

**AUTORA**

**STEFANY YESSÉNIA PAREDES CEVALLOS**

**TUTOR**

**Msc. AMPARITO MONTENEGRO**

**QUITO- ECUADOR**

**2020**

## **CERTIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Yo, Stefany Yessenia Paredes Cevallos, 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, para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y leyes.

-----

Stefany Paredes

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

-----

Msc. Amparito Montenegro

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedico a mi madre por ser mi motor y mi pilar para llegar a esta meta, por inculcarme con su ejemplo la perseverancia y dedicación.

A mi hermano que ha estado conmigo en todo momento brindándome su apoyo y muchas veces poniéndose en el papel de padre.

A mi sobrina que con su amor y alegría me ha motivado a seguir adelante.

A mi cuñada que ha estado conmigo como una hermana en buenos y malos momentos.

## **AGRADECIMIENTO**

Al concluir esta etapa de mi vida agradezco a Dios por bendecirme y guiarme a lo largo de mi vida.

A mi madre que me ha apoyado incondicionalmente para llegar a ser una persona de bien y una gran profesional.

A mi padre que de una u otra manera ha estado conmigo a lo largo de mi carrera universitaria

Agradezco especialmente a mis profesores Msc. Amparito Montenegro y Msc. Pablo Analuisa por su guía y dedicación para la correcta realización de este trabajo de investigación.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen .....	I
Abstract.....	II
Introducción.....	III
Capítulo I.....	1
Generalidades .....	1
1.1. Antecedentes .....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	5
1.4. Justificación del proyecto .....	6
1.5. Metodología del proyecto .....	8
Capítulo II.....	11
2.1. Parroquia de Lloa.....	11
2.1.1. Caracterización de la parroquia.....	11
2.1.1.1. Geografía y demografía .....	12
2.1.1.2. Contexto socio cultural.....	17
2.1.1.3. Contexto antropológico .....	19
2.1.2. Atractivos turísticos.....	20
2.1.3. Atractivos gastronómicos.....	36

Capítulo III .....	39
Productos alimenticios.....	39
3.1. Producción agrícola .....	39
3.1.1. Cultivos endémicos .....	39
3.1.2. Cultivos no endémicos .....	41
3.2. Comercialización .....	42
3.3. Producción avícola.....	43
3.3.1. Obtención y crianza de gallinas .....	43
3.3.2. Crianza y expendio de huevos de codornices.....	44
3.4. Producción piscícola .....	45
3.4.1. Crianza y comercialización .....	45
3.5. Producción pecuaria.....	48
3.5.1. Crianza y Comercialización .....	48
3.6. Producción láctea .....	49
3.6.1. Leche .....	49
3.6.2. Productos derivados .....	50
Capítulo IV .....	52
Actual oferta gastronómica de Lloa.....	52
4.1. Preparaciones culinarias.....	52
4.2. Negocios de expendio .....	53
4.3. Ruta Gastronómica.....	55
4.3.1. Rincón del Buen Sabor y su hornado en leña.....	55
4.3.2. Restaurante Mi Abuelita María y su fritada .....	56

4.3.3. Restaurante Virgen del Cinto y sus pristiños .....	57
4.3.4. Restaurante La Vieja Casona y su trucha frita o al grill.....	58
4.3.5. La Cueva del Oso y su borrego asado.....	59
4.3.6. Restaurante Colonial y su yahuarlocro.....	60
4.3.7. Hacienda Hostería La Antigua y trucha en mantequilla de hierbas .....	61
4.3.8. Picantería La Parada y caldo de bagre .....	62
4.3.9. Piscícola el Molino y su trucha frita.....	63
4.3.10. Hacienda Hostería Las Palmas y caldo de gallina criolla .....	64
Capítulo V.....	67
Recetario.....	67
5.1. Recetas tradicionales.....	67
5.2. Recetario .....	68
5.2.1. Entradas.....	70
5.2.2. Sopas .....	72
5.2.3. Platos Fuertes .....	76
5.2.4. Postres .....	80
5.2.5. Bebidas .....	83
CAPÍTULO VI .....	85
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	85
6.1. Conclusiones.....	85
6.2. Recomendaciones .....	87

ANEXOS .....	88
BIBLIOGRAFÍA .....	103

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de Lloa.....	15
Tabla 2. Atractivos turísticos de Lloa.....	22
Tabla 3. Restaurantes, paraderos y hosterías de Lloa.....	32
Tabla 4. Atractivos gastronómicos de Lloa.....	37
Tabla 5. Cultivos endémicos de Lloa .....	40
Tabla 6. Cultivos no endémicos de Lloa .....	41
Tabla 7. Ingresos de las familias asociadas a las empresas de producción pecuaria en Lloa.....	46
Tabla 8. Procesos de comercialización de la producción piscícola en Lloa.....	47
Tabla 9. Ingresos promedios de las familias socias de las queseras y de la comercialización de quesos frescos .....	51
Tabla 10. Platos que forman parte del recetario .....	69

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Mirador del Santuario de la Virgen del Cinto .....	22
Gráfica 2. Cascada y aguas termales de Urauco.....	22
Gráfica 3. Piscícola el Molino .....	23
Gráfica 4. Piscicola las Vertientes Esperanza .....	23
Gráfica 5. Piscícola Alisal .....	23
Gráfica 6. Volcán Guagua Pichincha .....	24
Gráfica 7. Bosque de neblina Montano y Bosque Siempre Verde Montano Alto.....	24
Gráfica 8. Hacienda Hostería Las Palmas .....	25
Gráfica 9. Hacienda Concepción de Monjas .....	25
Gráfica 10. Granja Agro ecológica San José.....	26
Gráfica 11. Hacienda Hostería La Antigua .....	26
Gráfica 12. Quesera San José y Quesera Urauco .....	26
Gráfica 13. Centro Cultural Alegría Fonseca .....	27
Gráfica 14. Centro de Información e Interpretación Turístico Ambiental .....	27
Gráfica 15. Parque central e Iglesia.....	27
Gráfica 16. Centro poblado de Lloa .....	28
Gráfica 17. Cascadas de las Siete Caras .....	29
Gráfica 18. La pesca El Garañon.....	29
Gráfica 19. Rancho Piedras Grandes .....	29
Gráfica 20. Rancho Don Manucho .....	30
Gráfica 21. Estación Científica La Favorita y Fundación Salvetierra .....	30
Gráfica 22. La Vieja casona .....	32
Gráfica 23. Rincón del Buen Sabor .....	32
Gráfica 24. Rancho La Delicia .....	33
Gráfica 25. Restaurante Abuelita María .....	33
Gráfica 26. Restaurante Virgen del Cinto .....	33
Gráfica 27. La Cueva del Oso .....	33

Gráfica 28. Picantería La Parada .....	34
Gráfica 29. La Lllamarada del Valle de Lloa .....	34
Gráfica 30. El Fogón de Mamá Emita.....	34
Gráfica 31. Cafetería de Facundo .....	35
Gráfica 32. Restaurante Marisquería la Casa del Marino.....	35
Gráfica 33. Restaurante Colonial Lloa .....	35

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Hacienda La Antigua y trucha en mantequilla de hierbas.....	61
Figura 2. Picantería La Parada y caldo de bagre .....	62
Figura 3. Piscícola el Molino y su trucha frita .....	63
Figura 4. Hacienda Hostería Las Palmas y caldo de gallina criolla .....	64

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía 1. Mapa de la parroquia Lloa .....	11
Fotografía 2. Parque central de Lloa .....	18
Fotografía 3. Centro Cultural Alegría Fonseca .....	31
Fotografía 4. Gastronomía en Lloa.....	36
Fotografía 5. Proceso de elaboración de quesos “Quesera Franz” .....	50
Fotografía 6. Restaurante Rincón del Buen Sabor y su hornado en leña .....	55
Fotografía 7. Restaurante Mi Abuelita María y su fritada.....	56
Fotografía 8. Restaurante Virgen del Cinto y sus pristiños .....	57
Fotografía 9. Restaurante La Vieja Casona y su trucha frita o al grill .....	58
Fotografía 10. La Cueva del Oso y su borrego asado.....	59
Fotografía 11. Restaurante Colonial y su yahuarlocro .....	60

## **Resumen**

El presente trabajo corresponde a un estudio gastronómico en la parroquia de Lloa que se encuentra ubicada en la provincia de Pichincha Ecuador. El objetivo es desarrollar un estudio gastronómico en dicha parroquia mediante la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica.

Se realiza una investigación acerca de la geografía, historia, cultura, producción agrícola, avícola, pecuaria, piscícola, láctea, así como una reseña de los principales atractivos turísticos, negocios de expendio, preparaciones tradicionales y típicas de dicho sector.

La información obtenida se complementó con entrevistas efectuadas a dos autoridades del Gobierno autónomo descentralizado GAD de Lloa y a los propietarios de diez locales gastronómicos que laboran en el sector hace más de diez años, quienes brindaron datos acerca de los productos que se siembran y cosechan en la parroquia, los principales platos tradicionales que forman parte de su cultura gastronómica y las recetas que se preparan en familia.

De esta manera se presenta un recetario con: entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas que forman parte de la gastronomía tradicional de Lloa, además de una ruta gastronómica que incluye a restaurantes y sitios culinarios con gran experiencia en la elaboración de esta clase manjares que pertenecen al patrimonio cultural.

## **Abstract**

This work corresponds to a gastronomic study in the parish of Lloa, which is located in the province of Pichincha Ecuador. The objective is to develop a gastronomic study in said parish by compiling recipes and establishing a gastronomic route.

An investigation is carried out about the geography, history, culture, agricultural production, poultry, livestock, fish farming, dairy, as well as a review of the main tourist attractions, retail businesses, traditional and typical preparations of said sector.

The information obtained was complemented by interviews carried out with two authorities of the decentralized autonomous government GAD de Lloa and with the owners of ten gastronomic establishments that have worked in the sector for more than ten years, who provided data on the products that are sown and harvested in the parish, the main traditional dishes that are part of its gastronomic culture and recipes that are prepared as a family.

In this way, a recipe book is presented with: entrees, soups, main dishes, desserts and drinks that are part of Lloa's traditional gastronomy, as well as a gastronomic route that includes restaurants and culinary sites with extensive experience in preparing this class. delicacies that belong to the cultural heritage.

## **Introducción**

Lloa es una parroquia con un enorme potencial gastronómico debido a su ubicación geográfica y la producción agrícola, avícola, pecuaria, piscícola y láctea, que le permite elaborar distintos platos tradicionales, incluyendo entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas que son disfrutadas por sus propios habitantes y por los turistas locales, nacionales y extranjeros que visitan el sector especialmente los fines de semana y días feriados.

Pese a esta gran riqueza gastronómica, en la actualidad, Lloa no cuenta con una ruta gastronómica, ni con un recetario donde se reúna sus platos tradicionales, lo cual constituye un problema, ya que muchos de los conocimientos para la elaboración de los platos tradicionales que se realizan por las familias se transmiten de forma oral, y en muchos casos se han perdido a causa de la falta de continuidad de los mismos.

Es por esta razón que surge esta investigación con el objetivo de desarrollar un estudio gastronómico en la parroquia Lloa mediante la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica, para lo cual se recurrió a la obtención de información mediante entrevistas efectuadas a las autoridades del GAD de la parroquia y propietarios de locales gastronómicos que forman parte del sector.

Para el efecto, esta investigación se encuentra estructurada de la siguiente forma:

En el Capítulo I, incluye los antecedentes de la investigación, planteamiento del problema, objetivos, justificación y metodología a utilizar en el proyecto.

En el Capítulo II, estudio de Lloa tomando en consideración su geografía y demografía, contexto socio cultural y antropológico, atractivos turísticos y gastronómicos.

En el Capítulo III, expone los productos alimenticios propios de Lloa, incluyendo los cultivos endémicos y no endémicos, proceso de comercialización, la producción avícola, piscícola, pecuaria y láctea, tomando en cuenta sus productos derivados.

En el Capítulo IV, se describe la oferta gastronómica actual de Lloa, sus preparaciones culinarias, los negocios de expendio y la Ruta Gastronómica desarrollada.

En el Capítulo V, recetario, que incluye las principales entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas tradicionales.

En el Capítulo VI, se presentan las conclusiones y recomendaciones.

# Capítulo I

## Generalidades

Se detalla el estado actual del Ecuador en materia de turismo local, incluyendo las acciones efectuadas por la Secretaria de Cultura de Quito enfocadas en difundir la riqueza cultural, turística y gastronómica de sus treinta y tres parroquias rurales, incluyendo a Lloa. Además de abordar las razones que han dificultado el desarrollo de un estudio gastronómico en la parroquia, mediante la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica. Se exponen las razones que justifican el desarrollo del proyecto, así como la metodología utilizada para plantear los objetivos formulados.

### 1.1. Antecedentes

Ecuador es un país con un enorme potencial a nivel turístico y gastronómico, debido a la riqueza de su geografía, flora y fauna que se encuentran presentes en sus cuatro regiones. Precisamente la diversidad de actividades, productos y gastronomía con que el país cuenta, el sector turístico ha empezado a convertirse en una fuente muy importante de ingresos económicos ya que, de acuerdo a cifras presentadas por el Ministerio de Turismo, durante el año 2018, el país obtuvo un ingreso de 2,392 millones de dólares provenientes de dicho sector (Ministerio de Turismo, 2018).

Otros datos recopilados por el Ministerio de Turismo determinan que el porcentaje de turistas extranjeros que ingresaron al país durante 2018 se situó en 2,4 millones de personas. La mayor cantidad de arribos se registró por vía terrestre con 1,3 millones, seguido por vía aérea con 1,078.017 millones (Ministerio de Turismo, 2018). Además, anualmente, el 40% de la población ecuatoriana viaja a diversos destinos turísticos dentro del país, lo que

contribuye a que se muevan cifras situadas en 5 000 millones de dólares que son aprovechadas internamente para dinamizar la economía del país (Vásconez, 2015).

Debido a la importancia que el turismo interno y la gastronomía han adquirido en el contexto ecuatoriano, el Ministerio de Turismo creó la campaña “Viaja primero en Ecuador”. Dicha campaña tiene como objetivo promocionar al país entre sus propios habitantes y fomentar el descubrimiento de sus riquezas ancestrales, naturales, culinarias, botánicas y faunísticas, todo ello, a fin de dinamizar la economía local y contribuir al desarrollo y crecimiento de pequeñas empresas en todo el territorio nacional (Vásconez, 2015).

A estas iniciativas, el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito ha sumado sus esfuerzos a través de distintas propuestas como la creación de Red de Turismo Comunitario en las parroquias rurales, a fin de promocionar sus atractivos turísticos, gastronómicos y culturales, desde una perspectiva enfocada en un desarrollo sustentable que permita una mejor calidad de vida para sus habitantes y el respeto por la naturaleza (Quito Informa, 2018).

Para ello, la Secretaria de Cultura de Quito, mediante distintos canales y estrategias se encarga de promocionar la riqueza cultural, turística y gastronómica de sus treinta y tres parroquias rurales, incluyendo el caso de Lloa. Por ejemplo, se colocan afiches promocionales en medios de transporte públicos como el Trolebús, donde se muestran paisajes y platos típicos, a fin de que los usuarios de este medio de transporte puedan sentirse motivados a visitar la parroquia.

Sin embargo y pese a los esfuerzos realizados, Lloa es una parroquia que no ha logrado potencializar sus atractivos turísticos y gastronómicos, debido en parte a que muchos de sus habitantes deciden migrar a la ciudad debido a la falta de empleo, la obtención de recursos económicos o por temas de educación, generando que muchos de sus saberes y conocimientos se vayan perdiendo poco a poco (Tufiño, 2017).

Además, otros factores que limitan el desarrollo de actividades turísticas y gastronómicas en la parroquia de Lloa corresponden a la falta de una correcta señalética para llegar a dicha comunidad. También se evidencia una inadecuada presentación de sus atractivos turísticos ya que, al llegar a la plaza de dicha localidad, todo se encuentra de forma desordenada, y resulta complicado obtener información respecto a los sitios de interés para visitar, así como para ubicar con facilidad una ruta gastronómica (Molina, 2017).

Pese a estas dificultades, los habitantes de la parroquia de Lloa se esfuerzan día a día por mejorar cada una de las actividades turísticas y gastronómicas, y de las cuales dependen económicamente, lo que ha dado paso a que en la actualidad existan más de veinte negocios destinados al sector gastronómico, así como, otros atractivos turísticos de interés para el turista local, nacional e internacional.

## **1.2. Planteamiento del problema**

Lloa es una parroquia rural que se encuentra ubicada a treinta y cinco minutos del Distrito Metropolitano de Quito, en la provincia de Pichincha. Limita al norte con la parroquia de Nono y el cantón San Miguel de los Bancos, al sur con el cantón Mejía, al este con el Distrito Metropolitano de Quito, y al oeste con el cantón San Miguel de los Bancos y la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Sus actividades comerciales y económicas se encuentran relacionadas con la agricultura, turismo y gastronomía, gracias a la cantidad de productos que se siembran en sus alrededores, incluyendo: papa, choclo, habas, entre otros.

Es considerada como una de las parroquias más idóneas para el turismo local<sup>1</sup>, debido a la cantidad de atractivos turísticos que posee, incluyendo la cultura gastronómica que sus

---

<sup>1</sup> El turismo local se define como el conjunto de actividades y servicios que se ofertan dentro de un territorio específico y que tienen como objetivo la generación de un desarrollo sustentable entre sus habitantes, mejorando su calidad de vida, y al mismo tiempo respetando la biodiversidad que se encuentra presente en su hábitat (Calle, 2015).

habitantes han logrado mantener viva de generación en generación, a través de la transmisión verbal respecto a la elaboración de los platos tradicionales del lugar, pero que poco a poco se han ido perdiendo a causa de la falta de fuentes escritas donde se recopilen dicha información.

La riqueza cultural que supone este legado culinario, ha sido descuidado, se siguen transmitiendo los conocimientos de una generación a otra, de forma oral, formando un bien intangible, es decir, que no se los puede palpar de forma física, pero que existe, en la actualidad han sido limitados los esfuerzos por generar un estudio gastronómico completo, que se ocupe de recopilar platos tradicionales, debido en parte a que la mayoría de sus habitantes preparan cada uno de sus platos, desde su experiencia y recuerdo.

Este contexto también ha dificultado el establecimiento de una ruta gastronómica, para ser difundida a turistas que visitan este lugar, y que es fundamental para comprender la riqueza culinaria del Ecuador. Debido a ello, las personas que visitan Lloa no logran obtener información adecuada respecto a las opciones gastronómicas que existen en la comunidad, razón por la cual en la mayoría de ocasiones opta por acudir a cualquiera de estos negocios con la incertidumbre de los platos que se ofrecen, así como su precio. En este sentido y, pese a la diversidad de platos tradicionales elaborados en la parroquia, actualmente no se ha desarrollado un recetario que permita recopilar la manera en que se los prepara, los alimentos y productos que se utilizan, así como su aporte nutricional, dificultando que dichos saberes puedan ser utilizados en otras provincias y por profesionales de la gastronomía.

Respecto a ello es importante señalar que la elaboración de documentos gastronómicos como un recetario constituyen un aporte fundamental en la cultura e identidad de un país, ya que solo de esta manera, es posible contribuir con la difusión de dicho patrimonio cultural inmaterial<sup>2</sup> que es parte clave de la riqueza histórica del Ecuador.

---

<sup>2</sup> La Unesco define al patrimonio cultural inmaterial como el conjunto de conocimientos, expresiones, tradiciones y saberes integradores que se transmiten de generación en generación, y que tienen como objetivo el rescate del bagaje cultural de los pueblos que se transmiten de generación en generación. "El valor social y económico de esta transmisión de conocimientos es pertinente para

Es fundamental señalar que, en caso de no desarrollar una propuesta de intervención para el recuperación y selección del legado culinario, este puede perderse, tomado en consideración que las indicaciones respecto a la elaboración de los platos que se preparan se transmiten de forma oral entre integrantes de una familia, razón por la cual no existe un registro escrito en torno a esta clase de saberes. Añadido a esta problemática, se suma, el fenómeno migratorio, muchas personas han abandonado sus negocios, generando una pérdida respecto a la forma de preparación de los platos.

Muchas de las personas encargadas de realizar estas elaboraciones han fallecido, dificultando la compilación de información, otro motivo por el cual este legado culinario puede perderse en su totalidad si no se establece una propuesta.

Por las razones expuestas es necesario implementar esta clase de proyectos para subsanar este faltante en materia de gastronomía, a través de la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica que permita difundir estos conocimientos, y al mismo tiempo, difundir dicho patrimonio cultural inmaterial que es clave para entender la riqueza culinaria del Ecuador y proyectarla al mundo.

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo General**

- Desarrollar un estudio gastronómico en la parroquia Lloa mediante la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica donde se incluyen productos endémicos y no endémicos.

---

los grupos sociales tanto minoritarios como mayoritarios de un Estado, y reviste la misma importancia para los países en desarrollo que para los países desarrollados” (Unesco, 2018, p. 4).

## **Objetivos Específicos**

- Identificar los principales productos y platos tradicionales que, forman parte de la cultura gastronómica de Lloa.
- Elaborar un recetario con los principales platos tradicionales que se incluyen en la cultura gastronómica de la parroquia.
- Diseñar una ruta gastronómica que contribuya a la difusión de dicho patrimonio cultural inmaterial mediante la inclusión de atractivos turísticos.

### **1.4. Justificación del proyecto**

Una de las razones que motivaron el desarrollo de este proyecto de investigación se encuentra vinculado a la necesidad de comprender desde la teoría los elementos que intervienen en un estudio culinario, la elaboración de un recetario y el establecimiento de una ruta gastronómica, sobre todo si se toma en consideración que, en la actualidad, existen distintas fuentes bibliográficas y digitales que abordan estas variables dentro del contexto de la gastronomía, tanto a nivel nacional e internacional.

En lo que respecta al estudio gastronómico, autores como Reyes, Guerra & Quintero (2017) sostienen que su importancia reside en que se trata de una actividad a través de la cual se puede estudiar la historia gastronómica de una región, sus principales platos tradicionales, costumbres culinarias, alimentos originarios de la zona, así como el establecimiento de rutas gastronómicas, razón por la cual es un ámbito investigativo esencial.

Por otra parte, la metodología de esta investigación fue fundamental, puesto que mediante el compendio de información a través de fuentes primarias se puede identificar los principales productos y platos tradicionales que forman parte de la cultura gastronómica de la parroquia Lloa, a fin de que estos saberes sean difundidos para que contribuya a rescatar y

promocionar dicho patrimonio cultural inmaterial, que es clave en la historia de los pueblos ecuatorianos.

Se realiza una investigación de campo y descriptiva que permita obtener información de manera directa y confiable de parte de los habitantes de Lloa, en especial de quienes actualmente mantienen negocios de alimentación y comida, contribuyendo al desarrollo de un estudio gastronómico, mediante la selección de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica.

A nivel social es importante mencionar que la realización de esta investigación resulta oportuna, debido al impacto para la población de la parroquia ya que, a través de la creación de una ruta gastronómica - turística, sus actividades culinarias se conocerán de una manera más eficiente, permitiendo que el turista nacional e internacional visite sus negocios, y por tanto se obtenga una mayor cantidad de ingresos que benefician a la economía local.

Otro interés de esta investigación es generar nuevos aportes académicos en materia de gastronomía que, sirvan de referencia a futuras investigaciones vinculadas a la elaboración de recetarios y rutas gastronómicas, no solo en parroquias rurales, sino en toda clase de comunidades existentes en el Ecuador.

Finalmente, a nivel práctico, el estudiante puede aplicar los conocimientos adquiridos durante su carrera, mediante la elaboración de un recetario con los principales platos tradicionales que forman parte de la cultura gastronómica de Lloa, aplicando todas las técnicas, métodos aprendidos en cuanto a la elaboración y montajes de preparaciones, así como los saberes vinculados al diseño de una ruta, que resalte los paisajes, atractivos y práctica de actividades de ocio y recreación, dando paso a un aprendizaje significativo que se produce cuando el estudiante es capaz de vincular lo asimilado en el aula con las necesidades que se identifican entorno al contexto social.

## **1.5. Metodología del proyecto**

El enfoque cualitativo en la investigación permite al investigador recopilar datos de forma descriptiva para comprender aquellos factores que inciden sobre una problemática de estudio, y así entender su impacto en una determinada población analizada. Por ello se recurre a técnicas de recolección de datos como entrevistas, grupos focales, historias de vida (Niño, 2016).

El tipo de estudio utilizado en esta investigación tiene un enfoque cualitativo, ya que se recopiló información de manera descriptiva de los principales productos y platos tradicionales que actualmente forman parte de la cultura gastronómica de la parroquia Lloa, mediante técnicas como la entrevista.

También se hizo uso de la investigación bibliográfica, de campo y descriptiva. En el caso de la investigación bibliográfica, esta permite recurrir a la consulta de distintas fuentes académicas literarias, históricas y digitales que previamente se han efectuado respecto a las variables de un tema planteado, para comprender su impacto sobre una población y las limitaciones generadas al respecto (Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista, 2015).

Se utilizó la investigación bibliográfica para consultar libros, revistas científicas, tesis de licenciatura, maestría o doctorado, páginas académicas digitales que aborden temas vinculados al desarrollo de estudios gastronómicos, recetarios y rutas gastronómicas a nivel nacional e internacional, para vincular dichos conocimientos con el tema planteado.

La investigación de campo recopila información en el lugar de los hechos, a través de instrumentos de corte cualitativo, permitiendo que el investigador tenga un acercamiento con la problemática o tema de estudio que se encuentra analizando (Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista, 2015).

Se utilizó para recopilar y describir datos importantes de Lloa que son fundamentales al momento de elaborar las recetas y establecer una ruta gastronómica.

En cuanto a la investigación descriptiva, esta permite sistematizar toda la información recolectada para comprender la manera en que distintos factores y las variables inciden sobre un tema estudiado, incluyendo su influencia sobre una población determinada (Rojas, 2015).

Mediante esta clase de investigación se determinaron aspectos que inciden al momento de desarrollar un estudio en la parroquia de Lloa, a través de la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica.

Las fuentes utilizadas en esta investigación fueron primarias y secundarias. En el caso de la primera, estas permitieron obtener información de parte de los habitantes y autoridades de la parroquia de Lloa, gracias a las entrevistas que se aplicaron para obtener conocimientos respecto a los principales productos y platos tradicionales que forman parte de su cultura gastronómica.

Las fuentes secundarias, permiten obtener contenidos y datos expuestos en: libros, tesis, revistas científicas y sitios web respecto al tema abordado, es decir, el desarrollo de un estudio gastronómico, que incluye un recetario y los establecimientos a formar parte de una ruta.

Las técnicas empleadas en la investigación fueron la entrevista-que se aplica a diez propietarios de restaurantes de Lloa, así como a dos autoridades responsables de la administración de la parroquia.

La observación directa se aplicó a un total de doce locales gastronómicos que se visitó para comprender sus características y gastronomía.

Pese al interés de la Secretaria de Cultura de Quito en difundir la riqueza cultural, turística y gastronómica de Lloa, tal acción no ha logrado efectuarse de forma eficiente, razón por la cual es necesario promover su potencial a nivel de turismo local, incluyendo la cultura culinaria, lo cual puede llevarse a cabo mediante la realización de un estudio gastronómico y una ruta que le permita potencializar tales riquezas culturales a través de la aplicación de una metodología con enfoque cualitativo y una investigación bibliográfica, de campo y descriptiva.

## Capítulo II

En esta sección del estudio propuesto se describen las características geográficas, demográficas, socio culturales, antropológicas, turísticas y gastronómicas que convierten a Lloa en un atractivo turístico, y permiten el desarrollo de actividades recreativas, culturales, gastronómicas y de aventura. Además, se presentan los restaurantes, paraderos y hosterías de la localidad, así como los principales atractivos gastronómicos que se ofrecen a los visitantes durante los fines de semana y feriados en donde la concurrencia de turistas es mayor.

### 2.1. Parroquia de Lloa

#### 2.1.1. Caracterización de la parroquia

Fotografía 1. Mapa de la parroquia Lloa



**Fuente:** (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de Lloa, 2015, p.

5)

Lloa es una parroquia fundada el 29 de mayo de 1861 que se encuentra ubicada al suroeste del Distrito Metropolitano de Quito, a una distancia de 11.91 km, en el valle del

mismo nombre que limita con las quebradas de los ríos Saloya, Blanco, Cristal y Cinto. Su cabecera parroquial tiene el mismo nombre, mientras que su extensión tiene una superficie total de 545.25 km<sup>2</sup>, razón por la cual es la parroquia más grande del cantón Quito (Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

Su nombre proviene de la mezcla del vocablo Cara y Colorado que significa Planicie en lo Alto. Además, Lloa se caracteriza por su producción agrícola, ovina y vacuna, así como por sus atractivos turísticos y gastronómicos que despiertan el interés de toda clase de turistas que la visitan principalmente los fines de semana, para disfrutar también de sus hermosos paisajes naturales, participar en actividades como la pesca deportiva y el senderismo (Molina, 2017).

#### **2.1.1.1. Geografía y demografía**

Lloa se encuentra ubicada entre los 1.800 msnm hasta los 4675 msnm. El 40% de su territorio presenta suelos accidentados con quebradas grandes, una característica propia de zonas volcánicas propias como las del Guagua Pichincha. Esta parroquia presenta una topografía y laderas empinadas, así como colinas con declives. En su territorio es común la presencia de bloques de piedra pómez-grava que se encuentran diseminados a causa de los flujos laháricos, es decir, flujos compuestos por materiales orgánicos como troncos destrozados y hojas, que se hallan de forma flotante en la cumbre del volcán (Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

Otra característica de los suelos de Lloa es que se encuentran cubiertos por cultivos propios de clima frío, así como pastos naturales, y cultivos secundarios que facilitan el desarrollo de actividades agrícolas y ganaderas. También se evidencia la presencia de árboles cuya altura se sitúa en 20 a 25m. Otras plantas de la parroquia corresponden a helechos, orquídeas, musgos y bromelias, además que también es frecuente encontrar bambúes que

crecen en zonas específicas como la perteneciente a Chiriboga (Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

En cuanto al clima que caracteriza a la parroquia de Lloa se debe señalar que “la pluviosidad media anual se encuentra en 1.500 mm presentando un régimen de precipitación que corresponde a una distribución de tipo Andino; régimen que responde a factores de naturaleza orográfica y por la presencia de la Cordillera de los Andes” (Parrales, 2016, p. 8).

La temperatura que comúnmente se presenta en Lloa es media, que oscila entre los “14° C hasta los 9.5° C a 3.400 msnm, con mínimas entre 0° y 4° C y máximas entre 24° a 26° C. Los vientos son moderados con velocidades medias entre 3 y 4 m/s dirección predominante norte” (Parrales, 2016, p. 8), razón por la cual favorece la producción de distintas plantas que son utilizadas como productos de consumo interno, así como para la elaboración de platos tradicionales.

En lo que respecta a la hidrografía, la parroquia cuenta con el Río El Cinto que al noreste se une con los ríos Cristal y Blanco, para formar el Tandacato. El Río Saloya y Blanco cubren la parroquia, así como varias chorreras que se pueden observar durante la trayectoria que se recorre para llegar al sector de Chiriboga. También forman parte de Lloa, los ríos Virginia, El Diablo, Escandaloso y Mina que cubren totalmente al bosque natural, además de distintas quebradas como: “La Palma, Chimborazo, Tayango, Cotogyacu, Cebauco, Anayuyo, Baños, Guayan, De Palma, Chingui, San José, El Campanario, La Victoria, El Moro, Llulupe, Mangas Sucho, Villegas, Huaspa Chica, Zapadores, Moreno, Santa Martha, El Cidral, Volcán y Mame” (Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015, p. 17).

Además, en el Barrio Urauco perteneciente al sector de Palmira existen vertientes termales que son aprovechados por los balnearios del lugar que se constituyen como una de las atracciones turísticas más representativas de Lloa. Dichas aguas desembocan al Río El Cinto.

La parroquia también cuenta con recursos naturales renovables, entre los que se pueden destacar especies como:

El bosque, suros, bromelias, orquídeas, ortiga, helechos, pumamaqui y yahual; dentro del páramo, vegetación arbustiva, paja, chuquirahua, chicoria, ashpa, chocho, arquitecta, chilca, tipo, menta, trinitaria; de bosques intervenidos como el canelo, aguacate, cedro, manglillo, drago, malva; y una variedad de aves (gallo de la peña). Entre otras mencionadas, de los sectores las más conocidos, como Reservas Privadas; Finca Ecológica del Recinto San José del Guarumal; Bosque Protector Nambillo, Bosque Protector Toaza-Rio Blanco; Bosque Virgen Reserva Ecológica sector las Palmas. Otra de las fuentes de recursos no renovables existente en la parroquia de Lloa son los ríos, quebradas, manantiales, aguas termales. (Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015, p. 19)

La geografía de la parroquia de Lloa se caracteriza por su diversidad que contribuye a la realización de importantes actividades productivas mediante las cuales sus habitantes pueden obtener fuentes de ingreso necesarias para sustentar sus gastos, dinamizando la economía de la localidad, y contribuyendo a un desarrollo sustentable.

En cuanto a la población de Lloa, los datos obtenidos a través del último censo efectuado en el 2010, indican que hay 1.494 habitantes, de los cuales 784 pertenecen al género masculino, mientras que 710 corresponde a personas de género femenino.

La mayoría de la población se sitúa en el área urbana. Además, en la tabla que se presenta a continuación se puede observar su segmentación por género y edad.

**Tabla 1. Población de Lloa**

<b>Grupos de edad</b>	<b>Género masculino</b>	<b>Género femenino</b>	<b>Total</b>
Menor de 1 año	11	9	20
De 1 a 4 años	56	57	113
De 5 a 9 años	78	82	160
De 15 a 19 años	69	94	163
De 10 a 14 años	69	75	144
De 20 a 24 años	47	54	101
De 25 a 29 años	42	44	86
De 30 a 34 años	59	46	105
De 35 a 39 años	41	52	93
De 40 a 44 años	38	42	80
De 45 a 49 años	35	42	77
De 50 a 54 años	31	33	64
De 55 a 59 años	35	38	73
De 60 a 64 años	24	22	46
De 65 a 69 años	16	28	44
De 70 a 74 años	25	30	55
De 75 a 79 años	16	12	28
De 80 a 84 años	11	13	24
De 85 a 89 años	3	8	11
De 90 a 94 años	2	2	4
De 95 a 99 años	2	1	3
Total	710	784	1494

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

**Elaborado:** Stefany Paredes

En cuanto a la población que habita en la parroquia de Lloa, esta se encuentra integrada por las siguientes etnias: Mestizo (85%), Indígena (6%), Blanca (4%), Afro ecuatoriana (2%), Montubia (2%) y Mulata (1%).

En Lloa se observan diez asentamientos humanos, de los cuales cuatro se encuentran constituidos con todos los papeles en regla, y se sitúan principalmente en los alrededores de las vías principales de la parroquia, exceptuando el barrio La Victoria y la Comunidad de Chiriboga. De esta forma, entre los principales asentamientos se pueden mencionar a:

La cabecera parroquial, Concepción de Monjas, Cooperativa de Vivienda 29 de Mayo, Chilcapamba, La Tablera, Palmira, San José del Cinto, San Luís, Urauco, La Victoria, por último podemos indicar que actualmente se determina con exactitud la ubicación de la comunidad de Chiriboga que está ubicada en la antigua vía que va desde Quito a Santo Domingo de los Tsáchilas y casualmente está en el límite cantonal pero pertenece definitivamente a la parroquia de Lloa. Se ha considerado como asentamientos humanos a la Cooperativa de Vivienda; Cooperativas Agrícolas, Asociaciones Agrícolas por su ubicación, su cantidad de socios y su espacio que ocupan territorialmente (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015, p. 5)

Es importante mencionar que en la parroquia de Lloa se presenta el fenómeno de migración, a causa de factores como la falta de fuentes de empleo, dificultad para acceder a servicios educativos y de salud, inestabilidad laboral. Según los datos obtenidos durante el Censo de 2010:

Del cien por ciento de las personas que deciden abandonar la parroquia y migrar, el 81,13% lo hace por trabajo, el 5,66% por estudios y el 13,21% por reencontrarse con sus familias residentes en otro país. Actualmente, la mayoría de estos migrantes residen en un 86,79% en España; el 5,66% en Estados Unidos; el 1,89% en Colombia, en igual porcentaje 1,89% en Reino Unido y un 3,77% se desconoce el lugar actual residencia. (Sarzoza, 2014, p. 34)

Además, los datos recopilados para la elaboración del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa (2015) determinan que el principal lugar de destino para movilizarse desde esta parroquia corresponde a la ciudad de Quito, ya que se encuentra a 20 minutos de distancia, razón por la cual muchas de las personas que migran se trasladan a la capital para buscar empleo, una mejor educación y otros servicios culturales y de recreación.

### **2.1.1.2. Contexto socio cultural**

La población de Lloa enfrenta algunas dificultades propias de las parroquias rurales relacionadas con un acceso limitado a servicios básicos como agua, electricidad, recolección de basura, servicios higiénicos, salud, educación, además de que se evidencian pocas fuentes de trabajo, que generan un bajo ingreso de recursos económicos para sus habitantes. Además “el 6% de los habitantes no cuenta con ningún nivel de instrucción y solo 18% alcanzan niveles secundarios, un 3% lograron niveles superiores de educación y ninguna persona tiene educación de posgrado, por la limitada infraestructura pública de educación parroquial” (Sarzoza, 2014, pp. 33 - 34).

Pese a estas dificultades, la población de Lloa ha logrado consolidar relaciones sociales y procesos organizativos culturales a fin de generar nuevos emprendimientos enfocados en el turismo comunitario, la gastronomía y el rescate de leyendas y tradiciones, a fin de obtener fuentes de ingreso para sus hogares y reducir el nivel de migración presente en la parroquia.

En cuanto a la consolidación de su identidad cultural, los pobladores se encuentran ligados a dos referencialidades culturales. La primera de ellas se encuentra asociada a la presencia del volcán Guagua Pichincha, y la segunda a la religión debido al culto que le brindan a la Virgen del Cinto (Molina, 2017). Además, es importante mencionar que otros aspectos que forman parte de su cultura corresponde al patrimonio tangible e intangible que

se encuentra en la parroquia, tal como se recoge en el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (2015):

El recurso patrimonial de la parroquia de Lloa está conformado por su iglesia, casas antiguas consideradas patrimonio, los bosques primarios existentes, las practicas ancestrales como medicina natural y alternativa: una fuente de lodo medicinal volcánico, aguas termales, personas que hacen de curanderos y hierbateros que es una costumbre ancestral de ejercer la medicina natural. Los valores culturales religiosos cuyas manifestaciones se encuentran en la devoción a la Virgen del Cinto y la del Volcán. Parte del patrimonio se encuentra en su naturaleza dada por la topográfica que se define en el volcán Guagua Pichincha, Padre Encantado: Las Cascadas de las siete caras y Chirincho, rutas ecológicas, ríos de aguas cristalinas, cuevas del coriupto y del elefante. (p.27)

Como se puede apreciar en la cita anterior, el contexto cultural de la parroquia de Lloa se caracteriza por la presencia de bienes tangibles e intangibles que despiertan el interés del turista sobre todo en relación a los valores de los parroquianos, sus tradiciones y las bellas construcciones antiguas.

**Fotografía 2.**  
**Parque central de Lloa**



**Fuente:** (Go Raymi, 2019)

Es importante mencionar que una de las fiestas populares que se llevan a cabo en la parroquia de Lloa constituyen uno de los aspectos culturales importantes para su población,

pues forman parte de su identidad y sentido de pertenencia al lugar. De esta manera, las celebraciones más representativas de la comunidad corresponden a la fiesta de veneración de la Virgen del Cinto, cuya estatua se encuentra situada en una iglesia del mismo nombre construida en una antigua cantera de donde se extraía material pétreo (Guanoluisa, 2015).

Cabe señalar que en esta celebración, así como la relacionada con su parroquialización se llevan a cabo otras actividades lúdicas entre las que se incluyen la quema de la chamiza (gran fogata), presentación de bandas de pueblo, la presencia de comparsas con bailes autóctonos de la comunidad, fuegos pirotécnicos, desfile de enmascarados o disfrazados, juegos deportivos y de azar, toros populares, ferias gastronómicas y de artesanías (Guanoluisa, 2015).

### **2.1.1.3. Contexto antropológico**

La historia de Lloa se sitúa en la época precolombina puesto que, junto con Nono, Aloag y Calacalí se constituyeron como puertas de ingreso para las comunidades indígenas autóctonas del litoral que intercambiaban sus productos con otros poblados situados alrededor de Quito, especialmente con los pobladores de los Yumbos (Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

Desde una perspectiva antropológica, no se han obtenido elementos o restos arqueológicos que den cuenta de la presencia de un poblado precolombino con asentamiento fijo en el territorio actual de Lloa. Sin embargo, de lo que se tiene certeza es que se trataba de un lugar usado como “centro de intercambio de productos, por su posición natural sus caminos se convirtieron en la ruta de acceso a la Costa ecuatoriana para los poblados Yumbos que se asentaron en Quito y sus alrededores” (Calderón, Morales, & Quisnancela, 2014, p. 11).

Durante la época de la Colonia se conoce que las comunidades indígenas desplazadas a causa de la fundación de la ciudad de Quito, tomaron la decisión de trasladarse a los territorios de Lloa para salvaguardar su vida a causa de la persecución efectuada de parte de los europeos que habrían arribado a la capital. Con el paso del tiempo, esta zona se convirtió en un espacio donde proliferaron hacendados que visualizaron el potencial del territorio para actividades agrícolas y ganaderas, además de comprender las ventajas geográficas como un punto de entrada a la región costa (Calderón, Morales, & Quisnancela, 2014).

En el territorio de Lloa se asentaron haciendas pertenecientes a grupos religiosos, así como terratenientes. Su principal actividad estaba centrada en la agricultura. Con el paso del tiempo, otros habitantes de Pintag destinaron su residencia en dicho territorio, razón por la cual es posible encontrar apellidos como Viracucha, Cachagual, Titumaita, entre otros. Además se conoce que a principios del siglo XIX, el ciudadano colombiano Modesto Sotomayor arribó a Lloa, lo que provocó que su descendencia se haya convertido en una de las familias más concurridas que habita en dicha parroquia (Collaguazo, 2016).

Tiempo después y con la gestión libertaria que se produjo en el siglo XIX, incluyendo la Batalla de Pichincha, en la parroquia de Lloa aumentó la concentración de territorio en pocas manos, dando paso a la presencia de enormes latifundios agrícolas y ganaderos, que se los utilizó para el cultivo de alimentos como la papa, cebada y trigo, que la actualidad se siguen comercializando a nivel interno y por visitantes de la ciudad de Quito.

### **2.1.2. Atractivos turísticos**

Debido a las condiciones geográficas de Lloa, esta parroquia cuenta con una gran cantidad de atractivos turísticos que permiten el desarrollo de actividades recreativas, culturales, gastronómicas y de aventura, las mismas que se pueden apreciar en la tabla 2.

En el caso del turismo religioso cultural, este se caracteriza por el desarrollo de actividades vinculadas a expresiones religiosas que incluyen contemplación de obras, participación de tradiciones y celebraciones específicas, descubrimiento de la historia de hechos religiosos fundamentales en cada cultura (Tureac & Anca, 2018).

El turismo recreativo o de recreación es aquel que se caracteriza por el desarrollo de actividades al aire libre que tienen por objetivo relajar al turista y brindarle un momento de tranquilidad para que pueda despejar su mente y disfrutar del paisaje (Tureac & Anca, 2018).

El turismo de aventura se caracteriza por la realización de actividades a través de las cuales el turista pone a prueba sus capacidades físicas para explorar lugares naturales y entrar en contacto con la naturaleza mediante deportes de alto impacto, lo que implica el dominio de destrezas físicas, debido al riesgo moderado que estas suponen, ya sea al escalar una montaña, disfrutar del canoping o rafting (Tureac & Anca, 2018).

El turismo ecológico en cambio invita al turista a que pueda disfrutar de actividades vinculadas con la naturaleza como caminatas ecológicas, contemplación de aves, baños en cascadas y ríos, además de realizar fotografías de los lugares visita, pero son generar ninguna clase de efecto adverso en el entorno natural (Tureac & Anca, 2018).

El turismo educativo en cambio lleva a cabo actividades mediante las cuales los turistas pueden adquirir conocimientos de una comunidad a través de su participación en tareas específicas como ordeñar una vaca, elaborar un queso, cosechar frutas silvestres, por mencionar algunos ejemplos (Tureac & Anca, 2018).

El turismo gastronómico es el que se especializa en desarrollar actividades vinculadas a la gastronomía de un sector ya sea mediante la degustación de platos tradicionales, recorrido de rutas culinarias o aprendizaje de la elaboración de alimentos propios de una determinada localidad (Tureac & Anca, 2018).

**Tabla 2.**  
**Atractivos turísticos de Lloa**

<b>Nombre del atractivo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tipo de Turismo</b>
<p align="center"><b>Gráfica 1.</b> <b>Mirador del Santuario de la Virgen del Cinto</b></p> 	<p>Corresponde al mirador que se ubica en el santuario del Cinto, situado en la parte posterior de la loma Unguí, Es uno de los sitios que permite visualizar toda la extensión de Lloa y donde se puede observar a la Virgen del mismo nombre, que se encuentra pintada sobre una piedra y cuyo arte se responsabiliza al pintor Pedro Bedón.</p>	<p>Turismo religioso cultural</p>
<p align="center"><b>Gráfica 2.</b> <b>Cascada y aguas termales de Urauco</b></p>	<p>Se ubican a 16 km desde el parque central de Lloa, por la carretera Lloa-Mindo. Ofrecen dos piscinas de aguas termales y medicinales, duchas, un restaurante, canchas</p>	<p>Turismo recreativo</p>

	<p>deportivas y una ruta para visitar la cascada.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 3.</b> <b>Piscícola el Molino</b></p> 	<p>Fundada en el 2008. Cuenta con un conjunto de piscinas donde el turista puede pescar sus propias truchas y pedir que se las preparen en el restaurante del lugar. Cuenta con zonas para caminata.</p>	<p>Turismo recreativo</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 4.</b> <b>Piscicola las Vertientes Esperanza</b></p> 	<p>Se ubica en el sector de Tayango y cuenta con pesca deportiva, así como un restaurante donde se sirven platos típicos como caldo de gallina criolla, trucha, choclos con queso, y chicha.</p>	<p>Turismo recreativo</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 5.</b> <b>Piscícola Alisal</b></p>	<p>Se ubica en el sector de San Juan de Lloa km 27 vía a Chiriboga. Cuenta con actividades como:</p>	

	<p>pesca deportiva, camping, mirador turístico, asaderos familiares y un sendero ecológico.</p>	<p>Producción y recreación</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 6.</b> <b>Volcán Guagua Pichincha</b></p> 	<p>Se encuentra ubicado a 12 km al oeste de la ciudad de Quito, en la Cordillera de los Andes. Desde allí se puede observar la ciudad de Quito, así como la parroquia de Lloa. En su territorio se pueden desarrollar actividades de montañismo equipo de montañismo y observar los cráteres y sus fumarolas. Desde el refugio se puede caminar hasta la cueva de los Coreuptos.</p>	<p>Turismo religioso, natural y de aventura</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 7.</b> <b>Bosque de neblina Montano y Bosque siempre verde Montano Alto</b></p>	<p>Se trata de dos bosques situados entre los 2000 y 2900 m.s.n.m y que le permiten al turista desarrollar actividades de senderismo, visualización de flora y fauna, y</p>	<p>Turismo recreativo, aventura y ecológico</p>



fotografía de sus especies naturales.

**Gráfica 8.**  
**Hacienda Hostería Las Palmas**



Está ubicada en el Km. 27 de la vía antigua Lloa – Mindo, y la parte más antigua cuenta con 70 años. Ofrece servicios de restaurante, turismo de naturaleza, hospedaje, pesca deportiva, camping, ordeño, observación de flora y fauna.

Turismo recreativo, aventura y ecológico

**Gráfica 9.**  
**Hacienda Concepción de Monjas**



Es una hacienda administrada por 103 productores agrícolas de la Asociación Virgen del Volcán de Lloa que se dedican a la cría de ovejas, ganado y siembra de papas y arvejas, actividades que el turista puede observar y disfrutar.

Turismo recreativo y de aventura

<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 10.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Granja Agro ecológica San José</b></p> 	<p>Se trata de un lugar donde el turista puede observar la elaboración de productos lácteos como quesos, además de adquirirlos en ese mismo momento.</p>	<p>Turismo educativo</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 11.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Hacienda Hostería La Antigua</b></p> 	<p>Se encuentra ubicada en la calle Quito, ofrece servicios de restaurante, hospedaje, y deportes de aventura. Una de sus principales características corresponde a la alta cocina que ofrece a los turistas que le han permitido alcanzar categoría A.</p>	<p>Turismo cultural</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 12.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Quesera San José y Quesera Urauco</b></p> 	<p>Se trata de microemprendimientos a través de los cuales el turista puede viajar a caballo y al llegar al lugar, conocer los procesos de elaboración de quesos de forma artesanal.</p>	<p>Turismo educativo</p>

<p align="center"><b>Gráfica 13.</b> <b>Centro Cultural Alegría Fonseca</b></p> 	<p>Se constituye como una entidad encargada de difundir aspectos turísticos de Lloa como sus celebraciones, gastronomía, lugares turísticos.</p>	<p>Turismo cultural</p>
<p align="center"><b>Gráfica 14.</b> <b>Centro de Información e Interpretación Turístico Ambiental</b></p> 	<p>Se trata de un espacio que cuenta con equipamiento interpretativo que permite al turista apreciar los atractivos turísticos de la parroquia y valorar su ubicación en el corredor “Avenida de los Volcanes”.</p>	<p>Turismo cultural y educativo</p>
<p align="center"><b>Gráfica 15.</b> <b>Parque central e Iglesia</b></p>	<p>Se trata de la plazoleta central de Lloa en la cual se puede visualizar una fuente y la iglesia que fue remplazada por la construida en los años 50. A su alrededor se ubican distintos árboles y toda</p>	<p>Turismo cultural</p>



**Gráfica 16.**

**Centro poblado de Lloa**



clase de negocios gastronómicos, así como tiendas de artesanías y antiguas casas de la parroquia.

Se encuentra integrado por un conjunto de restaurantes, paraderos, locales de artesanías, y casas antiguas que el turista puede visitar, permitiéndole conocer la historia de la parroquia y sus principales tradiciones.

Turismo cultural y gastronómico

<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 17.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Cascadas de las Siete Caras</b></p> 	<p>Se ubican a 16 km, desde el parque central de Lloa, por la carretera Lloa-Mindo. Ofrecen al turista actividades como caminatas, baños en sus aguas, observación de fauna y flora silvestre, así como deportes de aventura.</p>	<p>Turismo de aventura</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 18.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>La pesca El Garañon</b></p> 	<p>Se ubica a 11 Km del parque central de Lloa. Se ofrecen servicios de pesca deportiva, caminatas ecológicas, restaurante y avistamiento de flora y fauna silvestre.</p>	<p>Turismo recreativo, de aventura y ecológico</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 19.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Rancho Piedras Grandes</b></p>	<p>Se trata de un sitio turístico ubicado en el sector de Palmira que ofrece servicios como restaurante, pesca deportiva, senderos ecológicos, paseos en</p>	<p>Turismo recreativo, de aventura y ecológico</p>

	<p>caballo y deportes extremos.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 20.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Rancho Don Manucho</b></p> 	<p>Se ubica en el sector La Palmira. Ofrece servicios como restaurante, pesca deportiva, ventas de truchas, tarabita. Cuenta con cocinas para preparar las truchas pescadas, además de disfrutar de un ojo de aguas termales.</p>	<p>Turismo recreativo, de aventura y ecológico</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gráfica 21.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Estación Científica La Favorita y Fundación Salvetierra</b></p> 	<p>Ubicadas en el sector de Chiriboga. Le permiten al turista disfrutar del avistamiento de aves nativas de la parroquia y aprender sobre la fauna y flora del lugar.</p>	<p>Turismo educativo y ecológico</p>

**Fuente:** (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015)

**Elaborado por:** Stefany Paredes

Como se evidencia en la tabla anterior, este conjunto de atractivos turísticos permite que en la parroquia de Lloa se puedan llevar a cabo distintas actividades turísticas entre las que se encuentran: senderismo, caminatas, campismo, ciclismo de montaña, baños naturales en aguas termales, pesca deportiva. Además, los turistas tienen la posibilidad de disfrutar de actividades culturales que se efectúan en la plaza central como bailes tradicionales, compra de artesanías, lectura de cuentos y narración de leyendas que se desarrollan en el Centro Cultural Alegría Fonseca.

**Fotografía 3.**  
**Centro Cultural Alegría Fonseca**



**Fuente:** (Guanoluisa, 2015)

Otros atractivos turísticos que se llevan a cabo en la parroquia corresponden a las siguientes festividades:

- Fiestas parroquiales de Lloa: se celebran el 29 de mayo, en las cuales se incluyen juegos populares como: palo encebado, coches de madera, los cocos, ensacados, entre otros.
- Peregrinación de la Virgen del Volcán que se efectúa en agosto.
- Peregrinación de la Virgen del Cinto que se realiza en septiembre.
- Pase del niño que se lleva a cabo en diciembre.

En la actualidad, Lloa cuenta con todo un conjunto de restaurantes, paraderos y hosterías que ofrecen todo un conjunto de platos tradicionales. Después de un análisis se seleccionaron los siguientes restaurantes basándose en calidad, precio y reconocimiento en la parroquia.

**Tabla 3.**  
**Restaurantes, paraderos y hosterías de Lloa**

<b>Lugar</b>	<b>Descripción</b>
<p data-bbox="435 863 574 894"><b>Gráfica 22.</b></p> <p data-bbox="402 940 607 972"><b>La Vieja casona</b></p> 	<p data-bbox="792 863 1385 1119">Funciona desde el 2002. Se encuentra ubicada en el centro poblado, frente a la Junta Parroquial y ofrece platos fuertes tradicionales como caldo de gallina, choclo con fritada, seco de gallina criolla, entre otros.</p>
<p data-bbox="435 1346 574 1377"><b>Gráfica 23.</b></p> <p data-bbox="362 1423 651 1455"><b>Rincón del Buen Sabor</b></p> 	<p data-bbox="792 1346 1385 1759">Tiene 45 años de funcionamiento y se ubica en la parte central del poblado, en la calle Antonio Piedra. Cuenta con capacidad para atender a 80 personas. Los platos que se ofrecen son: yahuarlocro, caldo de gallina criolla, caldo de patas, truchas, habas con queso y mellocos, humitas, quimbolitos, chicha de jora, entre otros.</p>

**Gráfica 24.**

**Rancho La Delicia**



Se sitúa en el barrio de Urauco. Se trata de una granja agrícola y ganadera que ofrece a los turistas servicios de caminatas, cabañas, pesca deportiva, observación de flora y fauna nativa, cascadas, y comida tradicional.

**Gráfica 25.**

**Restaurante Abuelita María**



Fundada en el 2002, razón por la cual se establece como el segundo restaurante más antiguo de Lloa. Está ubicado en la calle Manuel Antonio Sotomayor. Ofrece platos típicos como fritada, habas con choclo y queso, tortillas con hornado, caldo de gallina, yahuarlocro, entre otros.

**Gráfica 26.**

**Restaurante Virgen del Cinto**



Se ubica en el centro poblado, en la calle Quito. Funciona desde el 2006 y dispone de una capacidad para 50 personas. Su oferta de platos típicos corresponde al yahuarlocro, truchas, encebollados y secos de pollo y de carne.

**Gráfica 27. La Cueva del Oso**

Este restaurante se fundó en septiembre de 2007. Ofrece al turista platos como: churrascos, yahuarlocro, caldo de gallina



criolla, caldo de patas, fritada y hornado. Su especialidad corresponde a las carnes en grill.

**Gráfica 28.**

**Picantería La Parada**



Tiene 12 años de funcionamiento. Se encuentra ubicada en el centro poblado, entre las calles Pichincha y Antonio Piedra. Dispone de platos como fritada, seco de pollo, pinchos, y seco de bagre.

**Gráfica 29.**

**La Lllamarada del Valle de Lloa**



Este restaurante se encuentra ubicado en el centro de la ciudad de Lloa. Es reconocido por platos como el cuy asado, caldo de patas, yahuarlocro y caldo de gallina criolla.

**Gráfica 30.**

**El Fogón de Mamá Emita**



Este restaurante se fundó en el 2012. Ofrece al visitante de Lloa una especialidad de platos tradicionales como la fritada y el yahuarlocro, postres como pristiños y morocho, caldo de gallina criolla, entre otros.

**Gráfica 31.**

**Cafetería de Facundo**



Creada en el 2016. En principio se dedicaron a la venta de sánduches, pizzas y hamburguesas. Posteriormente ampliaron su oferta a caldo de gallina, pollo asado, tortillas, costillas de cerdo, y café, aunque su especialidad son los helados de sabores peculiares como mortíño, uvilla y ají.

**Gráfica 32.**

**Restaurante Marisquería la Casa del Marino**



Fundado en el 2011. Se encuentra ubicado en el parque central de Lloa. Los platos que ofrece son: encebollados, ceviches, caldo de gallina hecho en leña, habas con choclo y melloco, arroz con menestra y pollo, chuleta o carne, borrego asado, arroz con pollo, trucha frita o al vapor, y diversidad de jugos naturales con frutas de la región.

**Gráfica 33.**

**Restaurante Colonial Lloa**



Fundado en el año 2000. Cuenta con un total de 8 mesas donde se ofrecen a los clientes platos tradicionales como: fritada con tortillas, caldo de patas, seco de pollo, yahuarlocro y caldo de gallina.

**Fuente:** Observación directa elaborada por la autora

**Elaborado por:** Stefany Paredes

### 2.1.3. Atractivos gastronómicos

#### Fotografía 4.

#### Gastronomía en Lloa



**Fuente:** (Struve, 2015, pp. 74 - 75)

**Elaborado por:** Struve, 2015

En la fotografía superior izquierda se observa tortillas de harina de maiz. Debajo de la misma se observa trucha al vapor. En la fotografía superior derecha se observa locro de papa con queso. Debajo de la misma se observa un plato de fritada.

Gracias a la geografía que presenta la parroquia de Lloa, su producción agrícola es muy extensa, además que es un sector que se caracteriza por la presencia de pequeños micro emprendimientos destinados a la piscicultura, razón por la cual la elaboración de platos tradicionales que incluyen peces como truchas es uno de los atractivos gastronómicos más interesantes del lugar.

De esta manera, los atractivos gastronómicos más representativos de la parroquia de Lloa corresponden a los siguientes:

**Tabla 4.**  
**Atractivos gastronómicos de Lloa**

<b>Platos Tradicionales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Locro de papas</li><li>• Caldos de gallina criolla</li><li>• Caldo de patas</li><li>• Yahuarlocro.</li><li>• Cuy con papas y salsa de maní</li><li>• Conejo con papas y salsa de maní</li><li>• Truchas al vapor</li><li>• Truchas en salsa de hierbas</li><li>• Tilapias al vapor</li><li>• Papas con ají de queso y varios granos como choclos</li><li>• Choclos con habas</li><li>• Hornado</li><li>• Fritada elaborada en leña</li><li>• Mote con chicharrón</li><li>• Mote sucio</li><li>• Carnes a la parrilla</li></ul>
<b>Postres</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pristiños con miel</li></ul>

## **Bebidas**

- Chocolate marino
- Canelazos
- Chicha de jora
- Chaguarmisqui
- Champús

**Elaborado por:** Stefany Paredes

Es importante señalar que estos atractivos gastronómicos se realizan con productos sembrados en la parroquia de Lloa, razón por la cual contribuyen a dinamizar la economía local, ya que en el proceso de producción de estos alimentos intervienen residentes del lugar, lo cual contribuye a que los precios finales que se establecen para cada plato sea del alcance de toda clase de turistas, tanto nacionales como extranjeros.

Cabe mencionar que los aspectos más significativos de Lloa, incluyendo su situación geográfica que han dado lugar a la presencia de distintos atractivos turísticos y gastronómicos que resultan de interés para el turista. Por esta razón, un gran porcentaje de pobladores de Lloa han creado toda una oferta de paraderos, restaurantes y hosterías en los cuales los visitantes pueden disfrutar de deliciosos platos tradicionales elaborados con productos autóctonos de la parroquia como choclo, papa, carne de cerdo, pollo y de borrego.

## **Capítulo III**

### **Productos alimenticios**

Para comprender la gastronomía de Lloa es necesario conocer los principales productos alimenticios existentes en la parroquia que corresponden a la papa, maíz, trigo, cebada, arveja, haba, rábano, sambo, zanahoria, fréjol y chocho, al mismo tiempo que se desarrollan actividades de crianza de animales como gallinas, vacas, cerdos, borregos, codornices, que forman parte del aparato productivo de la localidad. Por ello se aborda la producción agrícola endémica y no endémica de la zona, la producción avícola, piscícola y pecuaria, así como la producción láctea que incluye la elaboración de quesos de distintos tipos.

#### **3.1. Producción agrícola**

Una de las actividades económicas desarrolladas en la parroquia de Lloa corresponde a la producción agrícola de alimentos endémicos y no endémicos de la zona, entre los que se encuentran principalmente cereales, hortalizas, tubérculos, leguminosas, y frutas que se destinan al consumo interno de la comunidad, así como su venta tanto a turistas nacionales y comerciantes. Además, en casos de productos como la papa y el frejol se venden en la ciudad de Quito.

##### **3.1.1. Cultivos endémicos**

Históricamente los habitantes de Lloa se han dedicado a la siembra, cosecha y comercialización de productos endémicos de la región. Dichos productos se siembran en las propias parcelas o huertos de los habitantes de la parroquia, recurriendo generalmente al uso de fertilizantes naturales a fin de cuidar el medio ambiente, y obtener resultados más saludables en sus cosechas (Romolereoux, 2016).

Además, tomando en cuenta la diversidad de microclimas que se evidencian en Lloa, sus habitantes pueden sembrar diversidad de alimentos, gracias a la fertilidad de sus tierras, razón por la cual la mayoría de productos que allí se cosechan se destinan al autoconsumo familiar y la preparación de platos gastronómicos que se comercializan en los distintos restaurantes o paraderos de la parroquia.

De esta forma, entre los productos endémicos que se siembran en Lloa se pueden mencionar principalmente los que se muestran en la siguiente tabla.

**Tabla 5.**  
**Cultivos endémicos de Lloa**

<b>Tipos de productos</b>	<b>Productos</b>
Cereales	Maíz, trigo, cebada
Hortalizas	Arveja, haba, rábano, sambo, zanahoria
Tubérculos	Papa
Leguminosas	Fréjol, chocho

**Fuente:** (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015)

**Elaborado por:** Stefany Paredes

Los productos que se cosechan con mayor frecuencia corresponde a los grupos de cereales y hortalizas; sin embargo un producto que ha ido cobrando relevancia en cuanto a su cultivo corresponde a la papa, debido a que se trata de un alimento de gran consumo en la localidad, además que se lo utiliza para la preparación de platos tradicionales como las tortillas que acompañan el hornado, papas cocinadas que se adjuntan a la fritada, así como distintas sopas que son elaboradas por los habitantes de Lloa como es el caso del locro de papas con cuero (Sotomayor, 2015).

Otra de las razones por las que la siembra de papa se evidencia en distintas parcelas de los comuneros de Lloa se debe a que este tubérculo se lo comercializa en la ciudad de Quito debido a su sabor ya que, al contener menor cantidad de fertilizantes químicos, tiene un gran atractivo para los consumidores, incluyendo aquellos dueños de restaurantes del sur de la capital sobre todo de barrios como la Mena, La Biloxi, Chillogallo, entre otros (Páez, 2015).

### 3.1.2. Cultivos no endémicos

Lloa no solo se caracteriza por ser una parroquia destinada al cultivo de productos endémicos del lugar, sino que varios de sus habitantes se han dedicado a sembrar otros productos con el objetivo de aumentar la variedad de alimentos que se consumen internamente y que pueden ser utilizados para la preparación de deliciosos platos que se ofrecen al turista a través de la gastronomía de la localidad.

De esta manera, entre los productos que actualmente se siembran en Lloa se pueden encontrar los siguientes:

**Tabla 6.**  
**Cultivos no endémicos de Lloa**

<b>Tipos de productos</b>	<b>Productos</b>
Cereales	Quinoa
Hortalizas	Acelga, espinaca, lechuga, perejil
Tubérculos	Oca, rábano, remolacha, zanahoria
Leguminosas	Garbanzo
Frutas	Tómate de árbol, taxo, uvilla, mora silvestre

**Fuente:** (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015)

**Elaborado por:** Stefany Paredes

Tanto las hortalizas, tubérculos y frutas son los productos no endémicos que se siembran en mayor cantidad en la localidad, debido a las condiciones climáticas de la parroquia que favorecen su crecimiento, y que les permiten a sus habitantes mejorar la variedad de alimentos que forman parte de su dieta. Además, es frecuente que algunos de los restaurantes y negocios de comida de Lloa adquieran tales productos para elaborar deliciosos postres como helados o jugos de fruta natural (Sotomayor, 2015).

### **3.2. Comercialización**

En cuanto a la comercialización de la producción agrícola que se genera en Lloa, investigadores como Obando (2016) afirman que esta actividad se lleva a cabo de dos formas. La primera se caracteriza porque los productores se relacionan directamente con los consumidores, ya sea mediante la compra directa de los alimentos por parte de los mismos habitantes de la localidad, o a su vez, a través de las compras que los turistas realizan en la misma parroquia.

La segunda forma de comercialización se genera cuando los productos que se siembran en Lloa son adquiridos por comerciantes regionales, quienes se responsabilizan de llevarlos a mercados más amplios ubicados en ciudades como la de Quito o Sangolquí, razón por la cual los precios pueden aumentar, debido al costo que representan aspectos como el transporte (Obando, 2016).

No obstante, es importante mencionar que un factor que dificulta que los productos sembrados en Lloa puedan comercializarse fuera de la parroquia, corresponde al costo elevado de insumos, pues en muchos casos, el cuidado de los sembríos, así como la creación de fertilizantes orgánicos es un proceso largo y costoso, que demanda de gran cantidad de tiempo y recursos económicos. Es por ello, que los recursos económicos que se invierten en

cada siembra, no son adecuados respecto a los precios que los comerciantes cancelan por los productos adquiridos.

### **3.3. Producción avícola**

La producción avícola se ha convertido en una actividad fundamental en la parroquia de Lloa, ya que, a través de la misma, las familias y comunidades pueden obtener recursos económicos mediante la venta directa de animales como gallinas de campo a restaurantes y comerciantes, además de usar algunos de estos recursos en su propia alimentación, pues algunos de los platos tradicionales de su gastronomía corresponden al caldo de gallina criolla, así como el seco de pollo.

#### **3.3.1. Obtención y crianza de gallinas**

La crianza de gallinas es una actividad productiva a la cual se dedican muchas familias de la parroquia de Lloa, debido a la facilidad con la cual se puede llevarla a cabo, pues en muchos de los casos, estos animales crecen en los fragmentos de parcelas o terrenos que poseen sus propietarios, además que se los alimenta con productos de la zona como el mismo maíz (Castillo, 2017).

Existen varias razones por las cuales los pobladores de Lloa se dedican a la obtención y crianza de gallinas. En primer lugar, se debe a que estos animales pueden ser vendidos de forma directa a los restaurantes, hosterías y paraderos de la localidad, pues su carne es muy apetecida por turistas y los propios vecinos residentes de la parroquia. Otra de las razones es que estos animales pueden venderse a comerciantes que visitan la parroquia, y que adquieren tanto la carne como los huevos para ofertarlos a sus clientes, en zonas y mercados de la ciudad de Quito, Sangolquí, Conocoto, por citar algunos ejemplos (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

Por esta razón es frecuente que los habitantes adquieran estos animales cuando son pequeños y los crían con productos propios de la parroquia como maíz, morochillo, además de dejarlos comer pequeños insectos y pastos de la región, puesto que por ninguna razón usan productos como balanceados, ya que consideran que esto daña el sabor del producto final, que incluso, también se utiliza para el autoconsumo.

### **3.3.2. Crianza y expendio de huevos de codornices**

Una de las actividades poco inusuales corresponde a la crianza y expendio de huevos de codornices. Esta situación se debe a que los huevos de estos animales poseen proteínas, omega 3 y diferentes vitaminas, razón por la que se los consume en distintos platillos, incluyendo batidos energéticos que se toman en el desayuno.

En el caso de la parroquia, la Asociación de Productores Agropecuarios Virgen del Volcán es una de las organizaciones pioneras que ha incursionado en el desarrollo de esta actividad, debido al rédito económico que supone, ya que, a partir de las seis semanas, un ave inicia a generar huevos, razón por la cual, durante un año, una codorniz puede poner alrededor de 300 huevos (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

El expendio de dichos huevos se lo realiza en la misma localidad, además de hacerlo mediante la participación de comerciantes, que adquieren tales productos y los ofertan en otros sectores de la ciudad de Quito, incluyendo mercados como el Mayorista, San Roque, entre otros.

### **3.4. Producción piscícola**

Otra de las actividades productivas de gran importancia en la parroquia de Lloa corresponde a la crianza y comercialización de distintas clases de peces, todo esto gracias a las condiciones geográficas de la localidad que permiten la recolección de aguas dulces aptas para este tipo de emprendimientos por parte de la población. Además, la presencia de ojos de agua ha permitido que varios negocios vinculados a la pesca deportiva puedan llevarse a cabo, generando un gran interés por parte del turista respecto a esta clase de actividades gastronómicas y de aventura. Entre los principales peces que existen en la parroquia se encuentran la trucha y la tilapia (Obando, 2016).

#### **3.4.1. Crianza y comercialización**

En lo que respecta a la crianza de peces, se debe mencionar que en la parroquia existen distintas piscícolas que se han implementado en espacios grandes y que pertenecen a sus habitantes, o que a la vez han sido adquiridos de forma comunitaria por asociaciones de familias de la comunidad. En dichas piscinas se han logrado instalar distintas piscinas en las cuales se crían alevines, juveniles, peces de engorde, truchas y tilapias (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

Los peces generalmente son alimentados con distintas clases de balanceado que se adquieren para su crianza, permitiendo que, con su venta, los habitantes de la parroquia puedan obtener fuentes de ingreso para su hogar, tal como puede observarse en la tabla que se presenta a continuación.

**Tabla 7.**

**Ingresos de las familias asociadas a las empresas de producción pecuaria en Lloa**

<b>Productora piscícola</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Unidades aproximadas producción (mes/lb)</b>	<b>Valor en USD / lb</b>	<b>Ingreso mensual USD</b>
El Molino	Barrio San José	3.306,93	1,00	3.306,93
Rancho La Delicia	Barrio Urauco	1.102,31	1,00	1.102,31
La Quebrada de Cebauco	Barrio Urauco	2.204,60	1,00	2.204,60
Vertientes Esperanza	Sector Tayango	1.100,00	1,00	1.100,00
Aguas termales	Sector Palmira	661,38	1,00	661,38
El Garañon	Barrio Urauco	440,92	1,00	440,92
Piedras Grandes	Barrio Urauco	2.204,60	1,00	2.204,60
			<b>Promedio</b>	1.574,39

**Fuente:** (Sarzoza, 2014, p. 91)

**Elaborado por:** Stefany Paredes

La crianza de peces es una actividad generadora de fuentes de ingreso para las familias que se dedican a esta clase de emprendimientos; sin embargo, actualmente enfrentan algunas dificultades que impiden su crecimiento, sobre todo en relación a la limitada asociación entre sus principales productores, falta de capacitación y asesoría técnica en materia de producción pecuaria, además que los volúmenes respecto a la cantidad de truchas y tilapias que se generan, resultan insuficientes para comercializarlas de forma permanente (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

En cuanto a los procesos de comercialización de la producción piscícola que se efectúa en Lloa, estos se llevan a cabo de tres formas, tal como se puede observar de forma sintetizada en la siguiente tabla.

**Tabla 8.**  
**Procesos de comercialización de la producción piscícola en Lloa**

<b>Tipo de proceso</b>	<b>Descripción del proceso</b>
Venta directa interna	Una de las principales formas de comercializar la producción piscícola efectuada en Lloa es a través de la venta directa de truchas y tilapias a distintos restaurantes, haciendas y paraderos que destinan estos animales para la preparación de platos tradicionales a turistas y gente de la localidad.
Venta interna a turistas	Otra de las formas de comercialización de los peces que se crían en Lloa es a través de la venta que se genera con los propios turistas, quienes pueden adquirir truchas y tilapias mediante la pesca deportiva, así como a través de una compra directa de parte de quienes transitan por la parroquia en busca de esta clase de productos a menor costo.
Venta a través de intermediarios	Una tercera forma de comercializar la producción piscícola de Lloa es a través de la venta de los peces a comerciantes que adquieren el producto para venderlos en otras ciudades, principalmente como Quito.

**Fuente:** (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015)

**Elaborado por:** Stefany Paredes

### **3.5. Producción pecuaria**

La producción pecuaria es otra de las formas a través de la cual las familias pueden obtener ingresos económicos para su subsistencia. De esta manera, una parte considerable de sus habitantes se dedican a la crianza y comercialización de animales como: vacas, cerdos, borregos, cuyes y conejos.

#### **3.5.1. Crianza y Comercialización**

La crianza y comercialización pecuaria que se desarrolla en Lloa tiene como principal objetivo abastecer las necesidades de consumo de las propias familias y de la comunidad ya que, debido a la falta de equipos e insumos, esta actividad no ha logrado efectuarse de manera industrial, permitiendo que la parroquia se convierta en una de las zonas destinadas a la producción de carnes para satisfacer la demanda de otras ciudades (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

No obstante, la comercialización de carnes de: res, cerdo, borrego, cuyes y conejos se genera internamente entre los habitantes en pequeños micromercados y ferias, además que muchos de estos animales son vendidos a las haciendas, hosterías y paraderos, a fin de que estos puedan formar parte de platos tradicionales que se ofrecen al turista que visita la parroquia. De esta manera, entre los principales tipos de ganado que existen en Lloa se encuentran el vacuno, ovino, porcino y caprino (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

### **3.6. Producción láctea**

En la parroquia existe producción láctea, debido a que, dada las condiciones geográficas de su territorio, sus habitantes cuentan con grandes extensiones de territorio donde se puede criar ganado vacuno, obteniendo grandes cantidades de leche que se utilizan para el consumo interno y venta, así como para la elaboración de productos derivados como el queso.

#### **3.6.1. Leche**

En lo que respecta a la producción de leche, Lloa cuenta con una capacidad de producción diaria de 711 litros que se comercializa a 0.32 USD. Dicho abastecimiento de leche se encuentra a cargo de dos importantes asociaciones: Trabajadores Autónomos San José 2000, y Asociación Quesera Guagua Pichincha. No obstante, en la parroquia, muchos habitantes cuentan con ganado vacuno que les permite obtener leche para el consumo de su familia, así como para la venta directa a otros vecinos que la solicitan de forma directa (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa, 2015).

### 3.6.2. Productos derivados

**Fotografía 5.**

**Proceso de elaboración de quesos “Quesera Franz”**



**Fuente:** (Cuadros, 2016, p. 80)

**Fotografía tomada por:** (Cuadros, 2016)

La parroquia se caracteriza por la elaboración y comercialización de quesos a través de organizaciones que cuentan con “un sistema de asociación con reconocidas empresas con mucha experiencia en la producción como el Salinerito y Queseras Bolívar. En el territorio de Lloa se han establecido tres queseras comunitarias, especialmente en los barrios de Urauco y San José” (Sarzosa, 2014, pp. 91 - 92)

En la tabla que se presenta a continuación se puede observar los ingresos promedios de las familias que son socias de las queseras y que se adjudican de la comercialización de quesos frescos.

**Tabla 9.**  
**Ingresos promedios de las familias socias de las queseras y de la comercialización de quesos frescos**

Asociación	N. de familias	Producción diaria/unidad	Producción promedio/unidad	Valor unidad	Ganancia diaria	Ganancia mensual por familia	Ganancia anual por familia
Trabajadores Autónomos San José 2000	20	De 100 a 120	110	1.51	166.10	249.15	2.989,80
Asociación Quesera Guagua Pichincha	18	De 280 a 300	290	1.51	437.90	729.83	8.758,00

**Fuente:** (Sarzoza, 2014, pá. 92)

**Elaborado por:** Stefany Paredes

Cabe mencionar que los quesos que se producen en la parroquia se adquieren internamente en la localidad, además que se comercializan en otros mercados, principalmente en los pertenecientes a la ciudad de Quito como El Mayorista, San Roque y Sangolquí.

Lloa cuenta con una gran variedad de productos alimenticios que se generan en su territorio, tanto a nivel agrónomo, avícola, piscícola, pecuario, sin olvidar la producción lechera y de quesos, que se consumen dentro de su propio territorio por parte de los pobladores, así como de los turistas que frecuentan la localidad.

## **Capítulo IV**

### **Actual oferta gastronómica de Lloa**

Lloa se ha convertido en una parroquia con enorme potencial en cuanto a la creación de restaurantes y lugares gastronómicos, que ofertan: entradas, platos fuertes, postres y bebidas elaborados en base a productos que se cultivan en la localidad. Dichos negocios ofertan diversidad de alimentos, cada uno de ellos se caracteriza por contar con un plato principal que ha sido tomado en cuenta, para formar parte de la ruta gastronómica que se detalla a continuación.

#### **4.1. Preparaciones culinarias**

Los restaurantes, paraderos y hosterías que existen en Lloa se caracterizan por la preparación culinaria de diversos platos que son elaborados en su mayoría con alimentos locales. En el caso de los restaurantes, se establecen como sitios que se dedican exclusivamente a la elaboración de platos gastronómicos ofertando una diversidad que pueden ir desde una entrada hasta un complejo plato fuerte.

Los paraderos en cambio se definen como lugares más informales en los cuales se elaboran aperitivos o platos específicos, por lo cual no cuentan con una diversidad gastronómica para ofertar. Mientras que las hosterías se constituyen como negocios que a más de la oferta culinaria con la que cuenta, ofrecen al turista el servicio de alojamiento, así como entre actividades de recreación que entre otras puede ser el senderismo de montaña.

Sin embargo, en cada uno de estos lugares se utilizan distintas formas de preparación que responden a conocimientos ancestrales transmitidos de una generación a otra, razón por la cual no se encuentran escritos en ningún recetario.

Para comprender los procesos de preparación de los platos que se ofertan en esta parroquia se aplicaron entrevistas a diez propietarios de negocios gastronómicos. Cabe mencionar que la elección de estos sitios se debe al tiempo de permanencia en Lloa, puesto que todos llevan laborando platos tradicionales por más de diez años.

A través de la entrevista realizada se extrajo información relevante respecto a los platos más importantes que se preparan y promocionan en cada uno de estos negocios. Para el desarrollo de la ruta gastronómica se toma en consideración el plato más representativo de cada local para ofrecerlo al turista nacional y extranjero toda la diversidad gastronómica que existe en el sector, tomando en consideración platillos tradicionales<sup>3</sup> que incluyen entradas, platos fuertes, bebidas y distintas clases de postres que se caracterizan por su originalidad y delicioso sabor.

#### **4.2. Negocios de expendio**

Es necesario mencionar que todos los negocios culinarios de Lloa cuentan con los requisitos establecidos por la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria ARCSA para su adecuado funcionamiento. Entre estos requisitos se incluyen los siguientes:

- Permiso de funcionamiento y categorización otorgado por el Ministerio de Turismo.
- Permiso de funcionamiento otorgado por la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria.
- Permiso del Cuerpo de Bomberos.
- Contar con un RUC generado a partir de la actividad comercial a desarrollarse.
- Contar con servicios básicos como un baño equipado con lavamanos e inodoro.

---

<sup>3</sup> Por platillo tradicional se comprende a aquellos alimentos que se preparan en una localidad durante muchos años por parte de sus habitantes, razón por la cual es frecuente que se consuman y se promocionen no solo durante celebraciones específicas, sino inclusive en cualquier día del año.

- Contar con materiales de limpieza como: dispensador de jabón, papel higiénico, material antiséptico, secadora de manos y basurero.
- Contar con provisión de agua, potable, tratada, entubada o conectada a la red pública.
- Contar con energía eléctrica, buena iluminación y ventilación en todo el establecimiento.
- Contar con desagües de agua hacia la alcantarilla sin que exista acumulación de agua en pisos, inodoros y lavabos.
- Contar con basureros para la eliminación de desechos.
- Contar con cocinas dotadas de equipos en buen estado que contribuyan a la conservación de alimentos y su preparación.
- Contar con salidas de emergencia.
- No exceder la capacidad designada mediante la inspección otorgada por el Cuerpo de Bomberos.
- Contar con mesas y sillas para los clientes, de acuerdo a la capacidad designada por el Cuerpo de Bomberos (Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria, 2014).

Los diez negocios seleccionados para formar parte de la ruta gastronómica cuentan con instalaciones adecuadas para la prestación de servicios de alimentación, además de contar con los parámetros anteriormente mencionados, tienen un fácil acceso para los turistas ya que cuentan con una correcta señalética y están ubicados cerca de la plaza central de Lloa, razón por la que se los puede localizar con facilidad.

### 4.3. Ruta Gastronómica

#### 4.3.1. Rincón del Buen Sabor y su hornado en leña

Fotografía 6.

Restaurante Rincón del Buen Sabor y su hornado en leña



Fuente: (Fan page del Rincón del Buen Sabor, 2020)

El punto de inicio de la ruta gastronómica se sitúa en el restaurante “Rincón del Buen Sabor” ubicado en diagonal a la parte central del poblado, en la calle Antonio Piedra. Pertenece a Verónica Vivanco, quien manifiesta que se trata del primer sitio gastronómico fundado en el lugar. Su horario de atención es de 8:00 a 18:00. Aparte de ofrecer platos como el caldo de gallina criolla y el de patas, yahuarlocro, truchas, habas con queso y mellocos, humitas, quimbolitos, chicha de jora, su especialidad reside en el hornado que se prepara en leña, y que en criterio de su propietaria le da ese toque tan delicioso (entrevista a Verónica Vivanco, 2020).

De acuerdo al testimonio de Verónica Vivanco, habitante de Lloa y propietaria de “Rincón del Buen Sabor”, el hornado es un plato ecuatoriano que nació de la gastronomía europea, puesto que tras la conquista español se empezaron a traer cerdos al continente, con el fin de preparar su carne de distintas formas como guisos o mediante su cocción en hornos de leña. De esta forma, el cerdo se prepara en hornos de leña, y una vez que se encuentra listo se lo sirve junto con mote, tostado, tortillas de papa, ensalada, lechuga y aguacate.

#### 4.3.2. Restaurante Mi Abuelita María y su fritada

Fotografía 7.

Restaurante Mi Abuelita María y su fritada



Elaborado por: Stefany Paredes

Este local gastronómico fundado en el 2002 es el segundo restaurante más antiguo de Lloa. Se encuentra ubicado en la calle Manuel Antonio Sotomayor y su horario de atención es de lunes a domingo de 8:00 - 18:00. Su propietaria, María Piedra Quinteros manifiesta que junto con su hija y nieta se encarga de elaborar platos típicos como habas con choclo y queso, tortillas con hornado, caldo de gallina, yahuarlocro, y la fritada, que es uno de los más solicitados por los turistas nacionales y extranjeros que acuden a la parroquia (entrevista a María Piedra, 2020).

En criterio de María Piedra, la razón por la cual su fritada es uno de los platos más apetecidos en la localidad se debe a que lo prepara con productos frescos que se producen en Lloa, además que sus precios son accesibles y su local que cuenta con una capacidad para 40 personas y rotación de 30 se encuentra siempre limpio y decorado con murales que demuestran la historia de la parroquia.

La fritada se trata de un plato tradicional de la región sierra ecuatoriana que es elaborado con carne frita de cerdo que se acompaña con tortillas de papa, un choclo cocinado, tostado, aguacate, mote, plátano maduro frito y encurtido de cebolla y tomate, además que como lo señala la señora María, al cliente se le brinda ají a su gusto.

#### 4.3.3. Restaurante Virgen del Cinto y sus pristiños

##### Fotografía 8.

##### Restaurante Virgen del Cinto y sus pristiños



Fuente: (Go Raymi, 2020)

Este restaurante se encuentra ubicado en la calle Antonio Piedra y Quito. Tiene una capacidad para 50 personas y rotación de 40, viene funcionando desde el 2006 en el horario de 10:00 a 19:00 durante los fines de semana y feriados. Su propietaria Cristina Velasco señala que decidió crear este negocio debido a las necesidades económicas que tenía su familia, además que comprendió el potencial turístico de la parroquia y la cantidad de productos endémicos con los cuales se puede elaborar toda clase de platos tradicionales (entrevista a Cristina Velasco, 2020).

Dentro de los platos tradicionales que se ofertan se pueden mencionar: yahuarlocro, truchas, encebollados, secos de pollo y de carne. Sin embargo, Cristina considera que uno de los platillos más apetecidos por los lugareños y turistas extranjeros son sus pristiños, que se

elaboran con masa de harina de trigo y que luego de ser freídos en aceite de oliva se los cubre con miel. Cristina sostiene que su abuela le enseñó a elaborar este postre, que sería una especie de derivación del pestiño que se elabora en navidad en Andalucía y otras partes de España.

#### 4.3.4. Restaurante La Vieja Casona y su trucha frita o al grill

##### Fotografía 9.

##### Restaurante La Vieja Casona y su trucha frita o al grill



**Fuente:** (Sotomayor, 2010)

Este negocio gastronómico creado por Paola Sotomayor en el 2002 ofrece una variedad de comida tradicional, que se elabora con productos sembrados en la parroquia. Se ubica en el centro poblado, frente a la Junta Parroquial y su horario de atención es de 10:00 a 19:00 durante los fines de semana y feriados, ya que durante esos días se cuenta con mayor cantidad de turistas. Su capacidad corresponde a 48 personas, mientras que su rotación es de 30, ya que cuenta con 12 mesas, cada una con cuatro sillas (entrevista a Paola Sotomayor, 2020).

La oferta gastronómica de este restaurante se concentra en platos fuertes como: caldo y seco de gallina criolla, choclo con fritada, aunque su especialidad corresponde a la trucha frita o al grill que se preparan con los peces que se crían en la parroquia, así como otros productos que se adquieren en el mercado como es el caso del plátano verde.

La trucha frita o al grill es un plato que contiene patacones elaborados con plátano verde que previamente se cocina, se aplasta y se vuelve a freír, así como encurtido de cebolla y tomate que se acompaña con la trucha que bien se la prepara en el grill, o también se puede optar por comerla frita. En algunos casos, Paola Sotomayor señala que los clientes solicitan que el plato se acompañe con una porción de arroz.

#### 4.3.5. La Cueva del Oso y su borrego asado

**Fotografía 10.**

**La Cueva del Oso y su borrego asado**



**Fuente:** (La Cueva del Oso Restaurante, 2020)

Este restaurante fundado en septiembre de 2007 por José Guamán brinda sus servicios en horarios de 11:00 a 16:00 de lunes a viernes, mientras que los sábados y domingos funciona desde las 08:00 a 18:00. Se encuentra ubicado al lado derecho de la iglesia de Lloa y ofrece al turista platos como: churrascos, yahuarlocro, caldo de gallina criolla, caldo de patas, fritada y hornado, aunque su especialidad corresponde a las carnes en grill., incluyendo el borrego asado. Su capacidad corresponde a 40 personas, mientras que su rotación es de 25 (entrevista a José Guamán, 2020).

Según lo manifiesta José Guamán, el borrego asado se prepara cortando pedazos de carne de dicho mamífero que se condimentan con especias como orégano, comino, laurel,

entre otras para luego ser asadas en el grill. Una vez que la carne está lista se la acompaña con papas chauchas cocinadas que son cubiertas con salsa de queso y perejil, además de incluir una ensalada de tomatillos, zanahoria rallada, lechuga, junto con pimientos rojos y verdes asados junto con la carne.

#### 4.3.6. Restaurante Colonial y su yahuarlocro

**Fotografía 11.**

**Restaurante Colonial y su yahuarlocro**



**Fuente:** (Go Raymi, 2020)

Este sitio gastronómico fue fundado en el año 2000 por Silvia Paredes, quien comenta que su idea fue generar un lugar en el cual tanto los vecinos de Lloa, así como los turistas nacionales y extranjeros que visitan la parroquia pudieran disfrutar de exquisitos platos preparados con productos sanos y propios de la localidad, disfrutando de un ambiente colonial y tranquilo. Su horario de atención es de 08:00 a 18:00 los días domingos y feriados (entrevista a Silvia Paredes, 2020).

Este restaurante cuenta con un total de 8 mesas cuya capacidad es de 32 personas, mientras que su rotación es de 25, donde los clientes pueden degustar de platos tradicionales como: fritada con tortillas, caldo de patas, seco de pollo, yahuarlocro y caldo de gallina. Como lo señala su propietaria, el plato más característico del lugar corresponde al

yahuarlocro, que en su criterio es el más apetecido debido a la forma que se lo prepara y los alimentos frescos que contiene.

Silvia Paredes señala que el yahuarlocro es un plato fuerte que se lo prepara con papas y menudencia de borrego. Su nombre viene de las voces quichuas yahuar que significa sangre y locro que se traduce como caldo. A más de los dos ingredientes señalados se incluye un refrito de sangre del mismo animal que se lo incluye con otros productos como achiote, cebollas y aguacates que forman del plato, “dándole ese sabor criollo que los comensales tanto disfrutan” (entrevista a Silvia Paredes, 2020).

#### 4.3.7. Hacienda Hostería La Antigua y trucha en mantequilla de hierbas

**Figura 1.**

**Hacienda La Antigua y trucha en mantequilla de hierbas**



**Fuente:** (Hosteria La Antigua, 2020)

Esta hostería perteneciente a la familia Salgado fundada en 1842 y destinada como sitio turístico en 2004 se encuentra ubicada en la calle Quito y se caracteriza por brindar al turista una experiencia inigualable, ya que en criterio de su administrador Diego Salgado, “la Antigua es una hacienda ganadera que conserva las raíces de los tatarabuelos y que por esa razón en su interior se pueden encontrar toda clase de objetos antiguos, que recuerdan otros tiempos, lo cual supone un gran interés para el turista” (entrevista a Diego Salgado, 2020).

La Antigua a más de ofertar a sus visitantes servicios de hospedaje y deportes de aventura, cuenta con un restaurante de alta cocina que tiene capacidad para 40 personas y rotación de 30. Ofrece entradas como choclo con queso, mote sucio, empanadas de morocho, locro de papa, entre otros, así como platos fuertes entre los que destacan: pollo a la parrilla, pollo en salsa de champiñones, lomo en 3 pimientos, chuletas de cerdo en miel y mostaza, cordero al romero, y por supuesto su especialidad, trucha en mantequilla de hierbas.

Este último plato se encuentra elaborado con truchas que se crían en la localidad, razón por la cual “su sabor es único debido a su frescura, además de acompañarse con vegetales como pimientos, cebollas, lechugas, tomates y una porción de arroz que suponen un delicioso platillo junto a la mantequilla de hierbas que se caracteriza por una sazón secreta propia de la hacienda” (entrevista a Diego Salgado, 2020).

#### 4.3.8. Picantería La Parada y caldo de bagre

**Figura 2.**

**Picantería La Parada y caldo de bagre**



**Fuente:** (Ruíz & Villegas, 2012)

Este negocio culinario fundado por Carmela Monar funciona desde hace 12 años en el horario de 10:00 a 18:00 durante los fines de semana y feriados. Se ubica en las calles

Pichincha y Antonio Piedra y elabora platos como seco de pollo, fritada, pinchos, y caldo de bagre, que es una de sus especialidades culinarias. Su capacidad es de 25 personas y su rotación oscila en 22 visitantes.

De acuerdo a Carmela Monar, este plato que consiste en una sopa caliente y algo picante se la prepara con pedazos de un pescado que se llama bagre, además de incluir otros ingredientes como yuca, tomate, aceite, culantro, comino, ajo y sal, que se lo oferta al económico precio de \$1.50, razón por la cual los vecinos y turistas de todas partes del Ecuador y del mundo consumen este plato de manera frecuente (entrevista a Carmela Monar, 2020).

#### 4.3.9. Piscícola el Molino y su trucha frita

**Figura 3.**

**Piscícola el Molino y su trucha frita**



**Fuente:** (Piscicola El Molino, 2020)

Esta piscícola fundada en el 2008 tiene a su disposición piscinas donde el turista puede pescar sus propias truchas y pedir que se las preparen en el restaurante. En criterio de su propietario Juan Viracucha, este negocio se abre todos los días y se produce alrededor de 800kg de truchas que se utilizan en la preparación de platos para el turista que las pesca, así como para entregarlas a otros restaurantes de la localidad (entrevista a Juan Viracucha, 2020).

Esta piscícola que cuenta con una capacidad para 25 personas y recibe una rotación de 20 comensales prepara platos tradicionales como caldo de gallina criolla, chochos con tostado, helados de frutas, morocho con empanadas y su especialidad que es la trucha frita que se la prepara recién pescada y se la acompaña de arroz, papas fritas, ensalada, y limón. Juan Viracucha señala que la razón por la cual este plato es especial se debe a la forma en que se prepara la trucha, y la frescura de los alimentos utilizados en el plato.

#### 4.3.10. Hacienda Hostería Las Palmas y caldo de gallina criolla

**Figura 4.**

##### **Hacienda Hostería Las Palmas y caldo de gallina criolla**



**Fuente:** (Hosterías Quito, 2020)

Esta hacienda con 70 años de existencia se ubica en el Km. 27 de la vía antigua Lloa – Míndo. El horario de atención de su restaurante es de 9:00 a 18:00 de lunes a viernes, además que cuenta con servicio de hospedaje, pesca deportiva, camping y observación de flora y fauna. Su capacidad es de 30 personas, con una rotación promedio de 25 visitantes.

En criterio de su administrador Cristóbal Freire, esta hacienda se caracteriza por contar con un restaurante que oferta diversidad de platos elaborados con productos propios de la localidad. Destacan entradas como habas con choclo y queso, chochos con tostado, pristiños

con miel y ensaladas de distinto tipo. También cuentan con platos fuertes como trucha al grill, mote con fritada, pollo en salsa de champiñones y su especialidad caldo de gallina criolla que se elabora en leña (Freire, 2020).

El caldo de gallina criolla se elabora con carne de esta ave que se cría en la localidad con granos como maíz y morochillo, además que se incluye verduras, papas, cebolla, cilantro, sal y pimienta.

Es importante mencionar que el acceso a esta ruta gastronómica está garantizado ya que se cuenta con una cooperativa de transporte que ofrece sus servicios en la entrada del barrio la Mena, al sur de la ciudad. Los buses de la cooperativa Trans Lloa ofertan su servicio cada 30 minutos. El viaje hasta la parroquia de Lloa toma alrededor de 20 minutos, y el primer destino turístico que el visitante puede disfrutar a tan solo 10 minutos de su salida del barrio La Mena corresponde a la visita al templo de la Virgen de El Cinto, donde se celebran misas campales en honor a esta deidad. Además, se puede disfrutar de los productos que se venden en la entrada al arco de esta iglesia como dulces, fruta fresca, pristiños con miel y mote con chicharrón.

El costo del pasaje en bus hacia Lloa tiene un valor de \$0.50. Además, que se ofertan paquetes turísticos como la denominada Ruta de las Vertientes, que tiene un costo entre \$12 y \$15. El ingreso a las piscinas que existe en la localidad tiene un valor de \$1 para adultos y \$0,50 para niños.

Otra de las formas de llegar a Lloa y visitar sus termas es mediante el alquiler de camionetas que cuestan \$10. Mientras que también es posible viajar en autos particulares por un lapso de 15 minutos, ya que la carretera que conecta a la ciudad de Quito con Lloa es de primer nivel y presenta una excelente calidad para trasladarse en cualquier día de la semana.

La duración de la ruta gastronómica se sitúa en 6 horas durante el fin de semana, sobre todo si se toma en consideración la distancia entre los negocios culinarios que la integran, y que generalmente se encuentran abiertos los fines de semana y feriados. Además, pueden visitarse lugares turísticos como el Mirador del Santuario de la Virgen del Cinto, el Centro Cultural Alegría Fonseca, el Centro de Información e Interpretación Turístico Ambiental y la Iglesia de Lloa que no cobran ningún valor por ingreso al turista.

De igual forma en dicha ruta turística se pueden visitar otros lugares como la Cascada y aguas termales de Urauco y las Cascadas de las Siete Caras, cuyo valor de ingreso es de \$1.00 por adulto y \$0.50 para los niños.

A manera de síntesis, se debe señalar que la ruta gastronómica propuesta se constituye como una de las mejores formas para dar a conocer al turista nacional y extranjero, la diversidad culinaria de Lloa, ofertando una variedad de platos tradicionales que incluyen entradas, platos fuertes, postres y bebidas elaborados con productos endémicos como choclos, papas, habas, así como carnes de animales como cerdo, pollo y borrego, y peces como la trucha que se crían en la localidad.

Esta ruta gastronómica incluye a restaurantes que llevan laborando más de diez años, razón por la cual los conocimientos con los que se elabora cada uno de los platos han sido transmitidos de una generación a otra, lo que permite recuperar la memoria histórica culinaria de la parroquia, y al mismo tiempo, fortalecer las actividades económicas y productivas que llevan a cabo los habitantes de la zona.

## Capítulo V

### Recetario

#### 5.1. Recetas tradicionales

Una de las cualidades de los habitantes de Lloa corresponde a su interés por rescatar y dar a conocer su cultura y tradiciones que se expresan a través del legado culinario que se ha transmitido de una generación a otra. Actividad que se ha desarrollado de manera oral, puesto que, en cada familia, es frecuente que los abuelos y abuelas transfieran el legado gastronómico que por años se ha mantenido en la parroquia.

Arturo Sotomayor, expresidente del GAD parroquial de Lloa manifiesta que la gastronomía que se puede disfrutar en la parroquia se caracteriza por su sabor tradicional que se da a través de los secretos que las abuelas utilizaban al preparar cada uno de los platos en su familia. “Tales secretos se refieren a la manera en que utilizan hierbas para sazonar, o la forma en que se cocinan algunos alimentos, puesto que en algunos casos se utiliza leña para cocer los productos, dándole un sabor único” (entrevista a Arturo Sotomayor, 2020).

Arturo Sotomayor señala que otra de las razones por las cuales los visitantes prefieren la gastronomía de Lloa se debe a que los platos que se ofertan son elaborados con productos propios de la localidad como las truchas, quesos, leche y toda clase de alimentos que se siembran en todo el territorio, incluyendo las frutas autóctonas como la mora silvestre con la cual se realizan helados y mermeladas que tienen su condición de orgánica, razón por la que se prefieren a las que se elaboran de manera industrial.

Por su parte, Vicente Vela, uno de los vocales del GAD parroquial afirma que la gastronomía que existe en Lloa tiene un carácter tradicional, ya que “las familias elaboran platos que sus familiares más antiguos les han enseñado, recurriendo a la preparación artesanal de recetas que muchos no conocen, haciendo uso de procedimientos que destacan

por su sencillez, limpieza y amor”, razón por la que se trata de un conjunto de conocimientos muy importantes que se utilizan al momento de preparar toda clase de platillos en los restaurantes de la localidad.

Vicente Vela señala también que la comida de Lloa es tradicional, ya que las sopas, platos fuertes, postres y jugos que se preparan se lo hace con alimentos que generalmente se siembran y cosechan en la localidad, además que se utilizan carnes blancas y rojas de animales que también se crían allí con el objetivo de que estos resulten más accesibles para los restaurantes, cumpliendo con las medidas de higiene que conlleva su faenamiento.

Es por ello que en el recetario que se presenta a continuación se encuentran integrados distintos platos tradicionales que se preparan en Lloa. Para su realización se tomó en cuenta los ingredientes seleccionados por cada uno de los restaurantes, además de tomar en consideración los procedimientos necesarios para cocinar y preparar los alimentos seleccionados. Sin embargo, se mejoró el proceso en la elaboración de cada platillo, tomando en consideración aspectos como: la limpieza y desinfección de los alimentos, lavado de manos, normas que se deben seguir en la cocina, tiempos de cocción, batería e inmobiliario en la cocina, así como el mise en place que resulta necesario para tener todo en su lugar y efectuar cada receta de forma eficiente.

## **5.2. Recetario**

El recetario se encuentra integrado de los siguientes platos, que se presentan en la siguiente tabla.

**Tabla 10.**  
**Platos que forman parte del recetario**

<b>Entradas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habas, mellocos y choclo con ají de queso</li> <li>• Mote con chicharrón y ají</li> </ul>
<b>Sopas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de gallina criolla</li> <li>• Caldo de patas</li> <li>• Locro de papas con queso</li> <li>• Yahuarlocro</li> </ul>
<b>Platos Fuertes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fritada</li> <li>• Borrego asado</li> <li>• Cuy asado</li> <li>• Trucha en mantequilla de hierbas</li> </ul>
<b>Postres</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pristiños</li> <li>• Tortillas de harina de maíz</li> <li>• Helado de mortiño</li> </ul>
<b>Bebidas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicha de jora</li> <li>• Canelazo</li> <li>• Morocho</li> </ul>

**Elaborado por:** Stefany Paredes

## 5.2.1. Entradas

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA				PORCIONES				
1	1	<b>HABAS, MELLOCOS Y CHOCLO CON QUESO</b>				ENTRADA				4				
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO									
Tubérculos y leguminosas cocidas en agua que se acompañan con trozo de queso														
MONTAJE TRADICIONAL														
Los mellocos y las habas se sirven mezcladas entre sí, y el choclo al lado derecho del plato. El queso se lo coloca laminado sobre las habas y mellocos.														
MONTAJE DE VANGUARDIA														
El choclo se coloca en la mitad del plato. Al lado izquierdo se colocan los mellocos y al derecho las habas. El queso se coloca laminado sobre las habas. El choclo se decora con cilantro picado.														
<b>MISE EN PLACE</b>														
INGREDIENTE	UNIDAD	A			B			C			TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>VEGETALES</b>														
Habas	g	800	Con cáscara							800	\$2.50	\$2.00	1. Cocer en agua los choclos y las habas a una temperatura de 91°C por 30 minutos.	
Mellocos	g	400	Remojados en agua sal con cáscara			Se remojan por 20 minutos				400	\$2.25	\$0.90	2. Cocer los mellocos por 15 minutos a temperatura 91°C.	
Choclos	g	800								800	\$1.25	\$1.00	3. Colar el agua y tomar los productos para el montaje en el plato.	
Culantro	g	20	Picado							20	\$0.50	\$0.01	4. Colocar en el centro del plato el choclo, al lado izquierdo los mellocos y al derecho las habas.	
<b>LÁCTEOS</b>													5. Colocar al lado del choclo, el queso laminado	
Queso	g	20	Laminado							20	\$4.80	\$1.00	6. Sobre el choclo colocar 5g de culantro picado	
<b>OTROS</b>													7. Servir a 60°C.	
Sal	g	5								5	\$0.50	\$0.30		
Agua	cc	1000								1000	0	\$0.0		
NOTAS OBSERVACIONES										<b>SUBTOTAL COSTO</b>		\$5.12		
										<b>ESPECIAS</b>		0		
										<b>COSTO POTENCIAL</b>		\$7.00		
										<b>COSTO RECETA</b>		\$5.12		
										<b>COSTO PORCIÓN</b>		\$1.30		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					<b>RESEÑA</b>									
El choclo, melloco y habas deben mantenerse en refrigeración a 5°C para evitar su descomposición. El corte realizado en el queso debe realizarse sobre una tabla blanca.					Se trata de un plato de origen prehispánico que era consumido por la población indígena como una especie de refrigerio que se llevaba para ser consumido en actividades como la siembra de productos y sus cosechas (Ruiz, 2013).									
El corte de vegetales debe realizarse en una tabla verde para evitar contaminación cruzada														
<b>MÉTODOS</b>					<b>TÉCNICAS</b>									
Hervir 91°C					Laminar									
					Cortar									

**Calorías Totales: 1.761,80**

**Calorías por porción: 440**

ESCUELA DE GASTRONOMÍA											
FICHA N°	SEMANA	NOMBRE					CATEGORÍA				PORCIONES
2	2	<b>MOTE CON CHICHARRÓN</b>					ENTRADA				4
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO					
Maíz cocido con carne frita de cerdo servida con tomate y cebolla paitéña											
MONTAJE TRADICIONAL											
El mote se coloca en el lado derecho del plato, el chicharrón en el izquierdo y sobre ambos alimentos se coloca la cebolla con el tomate.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
El mote se coloca en la base del plato, luego el chicharrón se coloca sobre el mote de manera abierta y sobre ambos alimentos se coloca la cebolla y posteriormente el tomate.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTE	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>											1. Cortar la carne de cerdo en cuadrados o dados medianos. 2. Sazonar con sal, ajo, pimienta y orégano. 3. Calentar la manteca de cerdo a fuego medio, junto con el achiote y cocer los cuadrados de cerdo por media hora a 90°C hasta que suelten la grasa y queden dorados. 4. Remover los cuadrados de cerdo con frecuencia para evitar que se quemen. 5. Retirar los chicharrones y escurrir el exceso de manteca. 6. Servir el mote caliente con los chicharrones, cebolla, tomate y culantro. Añadir sal y ají al gusto.
Carne de cerdo	g	500	Condimentado con sal, ajo, pimienta y orégano en polvo				500	\$5.50	\$2.25		
<b>VEGETALES</b>											
Mote	g	450	Cocido				450	\$2.50	\$1.12		
Tomate	g	100	Brunoise				100	\$1.25	\$0.12		
Cebolla paitéña		80	Brunoise				80	\$1.50	\$0.12		
Culantro	g	20	Repicado fino				20	\$0.50	\$0.01		
<b>OTROS</b>											
Sal	g	5					5	\$0.50	\$0.25		
Manteca de cerdo	g	100					100	\$8.00	\$0.80		
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>\$4.67</b>		
								<b>ESPECIAS</b>	<b>\$0.25</b>		
								<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>\$6.50</b>		
								<b>COSTO RECETA</b>	<b>\$4.92</b>		
								<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>\$1.16</b>		
PUNTOS CRÍTICOS						RESEÑA					
La temperatura de conservación de la carne de cerdo es a 5° C en refrigeración y -18°C en congelación. La carne de cerdo al presentar tendencia a portar triquina debe cocerse a 90°C por más de 30 minutos						El chicharrón es un plato cuyo origen se encuentra en la Conquista Española, donde se cocinaba a temperaturas altas pedazos de carne de cerdo, que generalmente se acompañaban de papas cocinadas, mote o tostado realizado en platos de barro (Ruíz, 2013)					
MÉTODOS						TÉCNICAS					
Hervir 91°C						Cortar					
						Cocer 90°C					

**Calorías Totales: 2.315,10**

**Calorías por porción: 578,7**

## 5.2.2. Sopas

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES		
3	1	CALDO DE GALINA CRIOLLA				SOPA			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Caldo de carne blanca compuesto de vegetales y papa blanca											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve el plato con el caldo, sobresaliendo la pierna de pollo cocinada junto con la papa. Se esparce abundante cilantro y cebolla picada segundos antes de servirse el plato.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
Se presenta el plato con el caldo. Una papa se coloca a la derecha y otra a la izquierda de la pospierna de pollo que se decora con una rama de perejil.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTE	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>											1. En una olla se debe sellar las presas de la gallina criolla en aceite luego colocar la cebolla, ajo y apio y agregar agua.
Gallina criolla	u	4	Presas en octavo					4	\$2.50	\$2.50	2. A continuación se debe colocar la arveja y zanahoria.
<b>ABARROTES</b>											3. Cuando la preparación se encuentre en un punto de ebullición de T.91 oC se debe agregar el arroz.
Arroz	g	50						50	\$1.28	\$0.06	4. Luego se debe retirar el caldo del fuego y servir caliente.
<b>VEGETALES</b>											5. Se debe cocer las papas en agua con sal a una temperatura de 91oC por 30 minutos.
Arveja	g	100						100	\$4.00	\$0.40	6. Para servir se coloca en el plato las papas, el caldo, la presa de gallina criolla y picadillo.
Zanahoria	g	50	Macedonia					50	\$1.00	\$0.05	7. El picadillo se elabora cortando cebolla blanca y perejil de forma muy fina.
Ajo diente	U	1	Repicado fino					1	\$4.00	\$0.02	8. Servir a 60°C
Papanabo	g	40	Macedonia					40	\$1.75	\$0.07	
Apio tallo	g	30	Brunoise					30	\$3.50	\$0.10	
Papa chola	U	4	Enteras sin cascara					4	\$0.70	\$0.31	
Cebolla blanca	g	30	Repicado fino					30	\$2.00	\$0.06	
Perejil	g	5	Repicado fino					5	\$0.50	0.01	
<b>OTROS</b>											
Aceite	ml	60						60	\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	5						5	\$0.50	\$0.25	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>4.19</b>		
								<b>ESPECIAS</b>	<b>0.25</b>		
								<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>\$6.00</b>		
								<b>COSTO RECETA</b>	<b>\$4.44</b>		
								<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>1.11</b>		
PUNTOS CRÍTICOS						RESEÑA					
Debe revisarse que no exista ninguna clase de decoloración de la carne de gallina y su textura debe estar firme al desviscerarse. Almacenar a una temperatura 0 °C por máximo de 10 días.						Se trata de una sopa cuyo origen se remota a finales del siglo XVI cuando las gallinas fueron traídas a causa de la Conquista Española, reemplazando a carnes obtenidas de animales como el pato o el pavo. Debido a sus ingredientes y nutrientes pronto se convirtió en una sopa utilizada para tratar enfermedades como el resfrío y la anemia (Ruíz, 2013).					
Es necesario desinfectar las verduras para lo cual se las puede sumergir durante 5 minutos en una solución de agua y cloro (5 gotas de cloro/ 1 lt de agua) y luego lavar con abundante agua.											
MÉTODOS			TÉCNICAS								
Hervir 91° C			Cortar								
Sofreir											

Calorías totales: 2.769,48

Calorías por porción: 692,37

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES		
4	1	CALDO DE PATA DE RES				SOPA			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Caldo oscuro de pata de res bañado en leche y maní, acompañado de mote											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve el plato mezclado con trozos de la pata de res, mote y huesos de las patas acompañados de picadillo de perejil.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
Se presenta la base del plato rellena con mote, sobre este se coloca en el centro dos rodajas de pata. Alrededor de la pata se coloca mote y se contornea al plato con trozos de pata, maní y perejil.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	POSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>											1. Cocer por una hora la pata de res entera en olla de presión junto con los trozos de cebolla, ajo y perejil a una temperatura de 120°C. 2. Retirar la pata, sacar la carne del hueso y picar en cuadros de tamaño medio. 3. Colar el caldo y reservar. 4. Sofreír la cebolla, agregar el caldo y el mote y permitir dejar que llegue a punto de ebullición T. 91 °C. 5. A continuación se debe licuar el maní y la leche durante 5 minutos. 6. Luego se debe colocar esta mezcla al caldo y cocinar por 10 minutos a una temperatura de 91°C. 7. Después se debe Incorporar la carne de la pata a la mezcla y permitir que llegue a punto de ebullición a 91°C por 5 minutos. 8. Finalmente se debe añadir orégano.
Pata de res	U	4	Rodajas					4	\$3.14	\$1.57	
<b>ABARROTOS</b>											
Maní	g	70	Pasta					70	\$7.50	\$0.52	
<b>VEGETALES</b>											
Cebolla blanca	g	40	Brunoise					40	\$2.00	\$0.08	
Cebolla blanca	u	2	Entera trozos grandes (3 cm)					2	\$2.00	\$0.10	
Perejil	g	70	Repicado fino					70	\$0.50	\$0.03	
Ajo diente	u	2	Machacado					2	\$4.00	\$0.04	
Mote	g	300	Cocido					300	\$2.50	\$0.75	
Orégano	g	1	Seco					1	\$13.00	\$0.1	
<b>LÁCTEOS</b>											
Leche	cc	200						200	\$2.50 (500ml)	\$0.50	
<b>OTROS</b>											
Aceite	ml	60						60	\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	5						5	\$0.50	\$0.25	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>4.21</b>		
								<b>ESPECIAS</b>	<b>0.25</b>		
								<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>\$6.50</b>		
								<b>COSTO RECETA</b>	<b>\$4.46</b>		
								<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>1.15</b>		
PUNTOS CRÍTICOS					RESEÑA						
La pata debe limpiarse con agua fría para eliminar impurezas antes de su cocción. Luego se la debe refrigerar a 5°C aproximadamente 5 días.					Se trata de un plato tradicional ecuatoriano cuyo origen se centra en la época de la Colonia, cuando los indígenas lo preparaban en celebraciones asociadas al Corpus Cristi, para más adelante convertirse en uno de los aperitivos preparados en las celebraciones de Carnaval (Ruíz, 2013).						
MÉTODOS		TÉCNICAS									
Hervir 91°C		Licuar									
Sofreír		Colar									
Ligar		Mezclar									

**Calorías totales: 1.281,68**  
**Calorías por porción: 320, 42**

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES	
5	2	LOCRO DE PAPAS CON QUESO				SOPA			4	
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO					
Caldillo de papas coloreadas con manteca de color, acompañado de queso y aguacate.										
MONTAJE TRADICIONAL										
Se sirve el plato colocando una rodaja de queso y aguacate en el centro.										
MONTAJE DE VANGUARDIA										
Se sirve el plato con un abanico de rodajas de aguacate en el centro, y en una de las esquinas se coloca dos triángulos de queso acompañados con una ramita de perejil.										
MISE EN PLACE										
INGREDIENTE	UNIDAD	A		B		C	TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>VEGETALES</b>										1. Pelar las papas y picarlas en cuatro partes.
Papas	kg	2	Sin cascara dados				2	\$2.00	\$4.00	2. Realizar un refrito con la cebolla, la manteca de cerdo, la manteca de color, sal y media taza de agua.
Cebolla blanca	g	40	Brunoise				40	\$2.00	\$0.10	3. Al refrito se debe añadir las papas y el agua.
Aguacate	U	2	Pelado en rodajas				2	\$1.25	\$0.50	4. En caso de ser necesario se debe añadir agua hasta culminar la cocción.
<b>LÁCTEOS</b>										5. A la mezcla se debe añadir la taza de leche, el queso rallado y la sal.
Leche	cc	200					200	\$2.50 (500ml)	\$0.50	6. Servir a 60° C
Queso	g	125	Rallado				125	\$10.00	\$1.25	
<b>OTROS</b>	g									
Manteca de cerdo	g	100					100	\$8.00	\$0.80	
Sal	g	5					5	\$0.50	\$0.25	
Agua	cc	1150					1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES							<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>7,4</b>		
							<b>ESPECIAS</b>	<b>0,25</b>		
							<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>\$9,00</b>		
							<b>COSTO RECETA</b>	<b>7,65</b>		
							<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>2,00</b>		
PUNTOS CRÍTICOS					RESEÑA					
Para la conservación del queso tomar en cuenta: sabor, textura, olor. Mantener en refrigeración a una temperatura de 5° C					El locro es un plato ancestral cuyo origen se encuentra en la época precolombina, preparado con papas, uno de los alimentos predominantes de la alimentación en aquella época. Con el paso del tiempo se le han sumado ingredientes adoptados del viejo mundo como la cebolla, la leche y el queso, pero en su esencia sigue siendo el guiso espeso de papas que los aimaras preparaban y luego los incas (Ruíz, 2013).					
MÉTODOS		TÉCNICAS								
Hervir 91° C		Pelar								
Sofreír		Cortar								

**Calorías totales: 1.875,24**  
**Calorías por porción: 468,81**

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE			CATEGORÍA		PORCIONES
6	3	YAHUARLOCRO			SOPA		4
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA				FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO			
Caldo de papas acompañada con vísceras y sangre de borrego.							
MONTAJE TRADICIONAL							
Se sirve el plato colocando una taja de aguacate en el centro, tomate, cebolla y la sangre caliente.							
MONTAJE DE VANGUARDIA							
Se sirve el plato con una ramita de perejil, mientras que en un plato aparte se sirve la sangre de borrego, la cebolla, el tomate y una rodaja de aguacate.							
MISE EN PLACE							
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>							1. Lavar el menudo con abundante agua.
Menudo de borrego	lb	1			\$3.00	\$1.25	2. Agregar en un recipiente sal, jugo de limón, las hojas de hierba buena y el menudo.
Sanfre fresca de borrego	l	1			\$1.00(litro)	\$1.00	3. Estrujar todo el menudo hasta que salga la parte amarilla que lo recubre.
<b>ABARROTOS</b>							4. Dejar reposar el menudo durante 10 minutos y lavarlo con abundante agua fría.
Maní	g	70	Pasta		\$7.50	\$0.52	5. Cocinar el menudo en olla de presión a 100 C hasta que su textura sea suave.
<b>VEGETALES</b>							6. Una vez cocinado el menudo cortarlo finamente.
Papa chola	kg	2	Peladas y cortadas en cuadros		\$2.00	\$4.00	7. Cocinar durante 5 minutos.
Cebolla blanca	g	40	Brunoise		\$2.00	\$0.10	8. A la mezcla agregar las papas cholas y el maní disuelto en la leche, tapar y hervir durante 15 minutos.
Culantro	g	20	Repicado fino		\$0.50	\$0.01	9. Añadir el caldo del menudo y cocinar las papas.
Hierba buena	g	10	Repicado fino		\$2.00	\$0.02	10. Al retirar la olla del fuego agregar el menudo picado.
Limón	U	1	Jugo		\$1.25	\$1.25	11. En otra olla colocar sal y la sangre con 2 litros de agua hirviendo, cocinar durante 30 minutos a 60°C. Retirar del fuego y colar el agua.
Ajo diente	U	2	Machacado		\$4.00	\$0.04	12. Colocar la sangre cocida en una fuente y desmenuzarla.
<b>LÁCTEOS</b>							13. Calentar en una sartén el aceite y agregar la sangre, la pimienta, el perejil, una cebolla cortada.
Leche	cc	200			\$2.50 (500ml)	\$0.50	14. Sofreír hasta que la sangre quede frita.
<b>OTROS</b>							15. Servir el yahuarlocro bien caliente con la sangre encima acompañada de una rodaja de aguacate, tomate y cebolla encurtida.
Aceite	ml	60			\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	5			\$0.50	\$0.25	
Agua	cc	1150			0	0	
NOTAS OBSERVACIONES					<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>9,30</b>	
					<b>ESPECIAS</b>	<b>0,50</b>	
					<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>\$12,00</b>	
					<b>COSTO RECETA</b>	<b>9,80</b>	
					<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>2,50</b>	
PUNTOS CRÍTICOS				RESEÑA			
Mantener el menudo en el congelador a una temperatura de -18°C por un tiempo no mayor a 2 meses				<p>El yahuarlocro es una de las sopas más tradicionales de Ecuador y Lloa. Su nombre nace de las palabras Yahuar (sangre) y locro (sopa o caldo) debido a que se prepara con menudo de borrego y la sangre caliente de este animal que se sirve caliente. Debido a sus ingredientes es un plato con un alto grado de nutrientes y vitaminas beneficiosas para la salud humana (Ruíz, 2013).</p>			
Para descongelar el menudo se debe pasar del congelador al refrigerador para evitar que las bacterias se multipliquen.							
MÉTODOS		TÉCNICAS					
Hervir		Pelar					
Sofreír							

**Calorías totales: 1.561,28**  
**Calorías por porción: 390,32**

### 5.2.3. Platos Fuertes

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES	
7	4	FRITADA				PLATO FUERTE			4	
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO					
Carne de cerdo confitada acompañada de papas y maíz tostado.										
MONTAJE TRADICIONAL										
Se sirve el plato colocando el mote como base del plato, sobre este se sirve la fritada. A un lado se coloca las papas y el tostado, y sobre todo el plato se añade encurtido de cebolla y tomate.										
MONTAJE DE VANGUARDIA										
Se sirve en la parte central del plato la fritada. Al lado izquierdo se coloca la porción de tostado, en el lado derecho se ubica la porción de mote, y en la parte superior se colocan las papas. En un recipiente pequeño se sirve aparte el encurtido de cebolla y tomate decorado con cilantro.										
<b>MISE EN PLACE</b>										
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>										
Carne de cerdo	g	500	Cortado en dados				500	\$4.80	\$2.40	1. Condimentar la carne de cerdo con ajo, pimienta y sal.
<b>VEGETALES</b>										2. Colocar la carne de cerdo en el sartén con agua, ajo, pimienta y sal.
Papas cholas	g	225	Enteras y con cáscara				225	\$2.00	\$0.45	3. Para la cocción a 90°C, utilizar leña en vez de utilizar cocina a gas.
Cebolla blanca	g	30	Repicada				30	\$2.00	\$0.10	4. Cuando el agua de la fritada se haya secado, permitir que la carne se confite a una temperatura de 90°C en su propia grasa hasta que adquiera color dorado.
Pimiento	g	40	Batalla				40	\$0.50	\$0.01	5. El tiempo de cocción en leña es recomendable que sea de 45 minutos aproximadamente puesto que la temperatura puede alcanzar los 100°C.
Ajo diente	U	2	Machacado				2	\$4.00	\$0.04	6. En otro sartén colocar aceite y maíz y tostarlo.
Maíz tostado amarillo	g			125			125	\$6.00	\$4.50	7. Hervir el mote y servirlo junto con el tostado y la fritada.
Mote	g			450			450	\$2.50	\$1.12	8. Picar la cebolla paiteña y el tomate para el encurtido, añadir sal y limón al gusto.
Tomate	g		Concasse			100	Picad o en cuadr os	100	\$1.25	\$0.12
Cebolla paiteña	g					80	Picad a	80	\$1.50	\$0.12
<b>OTROS</b>										
Aceite	ml	60					60	\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	50					50	\$0.50	\$0.025	
Agua	cc	1150					1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES							<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>9.24</b>	
							<b>ESPECIAS</b>		<b>0.50</b>	
							<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>\$12.00</b>	
							<b>COSTO RECETA</b>		<b>\$9.74</b>	
							<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>2.45</b>	
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					<b>RESEÑA</b>					
La temperatura de conservación de la carne de cerdo es a 5° C en refrigeración y -18°C en congelación. La carne de cerdo al presentar tendencia a portar triquina debe cocerse a 90 °C por más de 30 minutos.					La fritada preparada a leña es uno de los platos más tradicionales del Ecuador. Su origen se remonta a principios de 1800, donde se preparaba la carne de cerdo como acompañante de otros alimentos como papas, maíz cocinado o tostado (Fried, 2007).					
<b>MÉTODOS</b>		<b>TÉCNICAS</b>								
Hervir 100°C		Confitado 90°C								
Marinado		Batallado								
Asado 325 °F		Repicado								
		Machacado								

Calorías totales: 2.978,92

Calorías por porción: 744, 73

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES		
8	5	BORREGO ASADO				PLATO FUERTE			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Carne de borrego asado con papas cocinadas y ensalada.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve el plato colocando la carne de borrego en pedazos en el centro, mientras que las papas se colocan a un lado, y la ensalada se superpone a las papas.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
El plato se divide en tres porciones. En la parte superior se coloca la carne de borrego, mientras que en la parte inferior derecha se ubican las papas y a lado la ensalada.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>											<ol style="list-style-type: none"> <li>Bañar a la carne de borrego con una marinada preparada con ajo, cebolla, perejil, culantro.</li> <li>A continuación colocar las hojas de hierba luisa en la carne.</li> <li>Luego de dejar reposar la carne en la marinada por cinco minutos, retirarla y asarlo durante una hora en una parrilla de leña o carbón a una temperatura de 190°C.</li> <li>Cocinar las papas en agua con sal a una temperatura de 91°C por 30 minutos.</li> <li>Picar la cebolla paitaña y el tomate para el encurtido, añadir sal y limón al gusto.</li> </ol>
Costillas de carne de borrego	g	1000	Costilladas y sin grasa					1000	\$4.40	\$4.40	
<b>VEGETALES</b>											
Papas chauchas	g	225	Enteras Peladas					225	\$2.00	\$0.45	
Cebolla blanca	g			125	Repicada fina			125	\$2.00	\$0.25	
Pimiento	g	40	Batalla					40	\$0.50	\$0.01	
Ajo diente	U			5	Repicado fino			5	\$4.00	\$0.10	
Hierba luisa	g	20						20	\$1.00	\$0.02	
Perejil	g			60	Repicado fino			60	\$0.50	\$0.03	
Culantro	g			40	Repicado fino			100	\$0.50	\$0.02	
Tomate	g					100	Picado en cuadros	100	\$1.25	\$0.12	
Cebolla paitaña	g					80	Picada	80	\$1.50	\$0.12	
Lechuga	g					100	Chiffonade	100	\$6.25	\$0.62	
Pepinillo	g					80	Rodajas	80	\$6.00	\$0.48	
<b>OTROS</b>											
Aceite	ml	60						60	\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	50						50	\$0.50	\$0.025	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>7.00</b>		
								<b>ESPECIAS</b>	<b>0</b>		
								<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>9.00</b>		
								<b>COSTO RECETA</b>	<b>7.00</b>		
								<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>1.75</b>		
PUNTOS CRÍTICOS					RESEÑA						
La carne de borrego debe mantenerse congelada a 5° C en refrigeración. Debe presentar tonalidad roja y olor agradable sin descomposición. Al momento de cortar la carne se debe realizarlo en una tabla roja. La temperatura interna de la carne de borrego cocida debe ser de 63°C. Se debe realizar los cortes de los vegetales en una tabla de color verde. Además es importante comprar la carne de cerdo a un proveedor que garantice las BPMs.					El borrego asado es uno de los platos tradicionales que se prepara en regiones del Ecuador como Ibarra, Zuleta Olmedo y Cayambe. Su origen se remonta al período de la Conquista Española, puesto que los españoles conocían de la preparación de este platillo en ciudades como Jerusalén, razón por la cual lo adoptaron acompañándolo de las papas que se cosechaban en el territorio ecuatoriano (Fried, 2007).						
MÉTODOS		TÉCNICAS									
Hervir 100°C		Repicado									
Sofreir		Batallado									
Asado 190°C		Machacado									

Calorías totales: 2.601,28

Calorías por porción: 650, 32

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES		
9	5	Cuy Asado				PLATO FUERTE			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Cuy asado con papas cocinadas y ensalada.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve el plato colocando al lado derecho el cuy asado, mientras que al lado izquierdo se colocan las papas junto con la ensalada.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
El plato se cubre con hojas de lechuga. Se coloca el cuy asado en la mitad. A un lado se colocan las papas cocinadas y en el otro lado rodajas de tomate.											
<b>MISE EN PLACE</b>											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>											1. Adobar a la carne de cuy con ajo, pimienta, sal y comino por una hora.
Cuy	g	800						800	\$7.00	\$5.60	2. Colocar en el horcón a los cuyes a una temperatura de 190°C. y girar continuamente hasta que presenten un color dorado y crocante.
<b>VEGETALES</b>											3. Cocinar las papas en agua con sal a una temperatura de 91°C por 30 minutos.
Papas cholas	g	225	Peladas enteras					225	\$2.00	\$0.45	4. Trocear la lechuga y picar el tomate en rodajas.
Comino	g	10						10	\$10.00	\$0.10	5. Acompañar el plato con ají , pasta de
Pimienta	g	40						40	\$0.50	\$0.01	
Ajo diente	U			5	Repicado fino			5	\$4.00	\$0.10	
Tomate	g					100	Rodajas	100	\$1.25	\$0.12	
Lechuga	g					50	Chiffonade	50	\$6.25	\$0.31	
<b>OTROS</b>											
Aceite	ml	60						60	\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	50						50	\$0.50	\$0.025	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>7.07</b>	
								<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>	
								<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>9.00</b>	
								<b>COSTO RECETA</b>		<b>7.07</b>	
								<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>1.92</b>	
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					<b>RESEÑA</b>						
La carne de cuy debe refrigerarse a a 5°C para evitar que se descomponga. En el momento de servir, el cuy debe encontrarse a una temperatura de 71°C para conservar su sabor, evitar que la carne se torne dura y sebosa. En el caso de la lechuga esta debe lavarse en agua que contenga dos cucharas de vinagre para descontaminarla.					El cuy asado es uno de los platos tradicionales más apetecidos en el Ecuador cuyo origen se remonta a la época precolombina. Se constituye como uno de los principales alimentos de la población indígena, que se encargan de su crianza y preparación, acompañándolo de productos como papas y verduras que se producen en cada región (Fried, 2007)						
<b>MÉTODOS</b>					<b>TÉCNICAS</b>						
Cocción 91°C					Repicado						
Asado 190°C											

**Calorías totales: 3.510,4**

**Calorías por porción: 877, 6**

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES		
10	6	TRUCHA EN MANTEQUILLA DE HIERBAS				PLATO FUERTE			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Pescado de agua dulce frito acompañado de mantequilla de hierbas.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve la trucha en la parte central del plato junto con patatas y arroz.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
En el plato se coloca la trucha bañada con mantequilla de hierbas. Al lado de la trucha se colocan dedos de zanahoria y rodajas de pepinillo salpicadas con perejil.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>CARNICOS</b>											1. Se debe descamar la trucha con abundante agua y usando el cuchillo en contra de la dirección de las escamas. r la trucha en una superficie plana con la piel haducir el cuchillo en la carne alrededor de 1 cm (½ pulgada) de distancia de la cola.
Trucha	g	800	Corte mariposa					800	\$4.50	\$4.50	2. Luego se debe colocar la trucha en una superficie plana con la piel hacia abajo para introducir el cuchillo en la carne alrededor de 1 cm de distancia de la cola.
<b>VEGETALES</b>											3. Sujetar el cuchillo en angulo con respecto a la piel mientras se sujeta la cola con firmeza
Papas	g	200	Cortados en cubitos					200	\$2.00	\$0.40	4. Retirlarla y colocar en agua con hielo para cortar la cocción.
Espinaca	g	400	Chiffonade					400	\$10.20	\$4.00	5. Colocar la papa en agua con sal y cocinar en temperatura lenta durante 20 minutos. Sacar y dejar escurrir.
Pimiento	g	40	Corte en rodajas					40	\$0.50	\$0.01	6. Picar en tamaño medio la espinaca y el ajo.
<b>LÁCTEOS</b>											7. Calentar la crema, no dejar hervir.
Mantequilla	g				25			25	\$9.00	\$0.22	8. Licuar la papa, la espinaca, el ajo y la mantequilla. Añadir la crema y procesar hasta que quede una textura sin grumos.
Crema de leche	ml				100			100	\$3.24	\$0.32	9. Retirar el contenido y poner todo en una olla. Aumentar la mantequilla clarificada, salpimentar y añadir a gusto nuez moscada y pimienta.
<b>OTROS</b>											
Nuez moscada	g				5			5	\$6.96	\$0.03	
Aceite de oliva	ml	60						60	\$3.00 (500ml)	\$0.36	
Sal	g	50						50	\$0.50	\$0.025	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>9.86</b>		
								<b>ESPECIAS</b>	<b>0</b>		
								<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>12.00</b>		
								<b>COSTO RECETA</b>	<b>9.86</b>		
								<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>2.46</b>		
PUNTOS CRÍTICOS						RESEÑA					
Es importante servir la trucha a 60°C para disfrutar de su sabor, ya que de lo contrario al enfriarse la trucha su carne se vuelve dura.						La trucha en mantequilla de hierbas es un plato tradicional del cual se conoce que empezó a prepararse en 1930, tomando como referencia los procesos de preparación de países como Argentina y Perú, sobre todo en lo que compete a especias. De esta manera, a este plato se le han añadido distintas especias de acuerdo a la región ecuatoriana donde se la prepara (Ruíz, 2013)					
MÉTODOS			TÉCNICAS								
Asado 90°C			Picar								
Freir 63°C			Licuar								

**Calorías totales: 2.081,28**  
**Calorías por porción: 520,32**

## 5.2.4. Postres

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE				CATEGORÍA			PORCIONES		
11	1	<b>PRISTIÑOS CON MIEL</b>				POSTRE			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Masa de harina de trigo frita cubierta de miel.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve los pristiños cubiertos de miel.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
Servir los pristiños cortados en cuadros formando distintas figuras, cubiertos con miel.											
<b>MISE EN PLACE</b>											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>ABARROTÉS</b>											1. En una tabla se agrega la harina dando forma de corona.
Harina	g	250						250	\$2.42	\$0.60	2. Luego se añade 4 yemas y el huevo entero, incorporando la harina poco a poco.
Huevo	U	5						5	\$4.00	\$0.15	3. Se agrega la mantequilla derretida y la sal amasando hasta lograr una masa suave y elástica que no se pegue en el tablero.
Aceite	ml	130						130	\$3.00 (500ml)	\$0.36	4. Es necesario dejar descansar a la masa por 20 minutos en un lugar abrigado y cubierta con una tela.
<b>LÁCTEOS</b>											5. Transcurrido el tiempo se extiende la masa, se cortan pedazos de 12 cms. de largo por 4 de ancho, se cortan los filos con un cuchillo y se forma el aro.
Mantequilla	g	65						65	\$9.00	\$0.58	6. Se irie cada pristiño con aceite.
<b>OTROS</b>											7. Luego se sirven con miel de panela elaborada con agua, panela, clavo de olor, canela y corteza de limón, aunque también se puede comprar miel de abeja y cubrir al pristiño.
Miel	g	5						5	13	\$0.06	
Sal	g	50						50	\$0.50	\$0.025	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>2,19</b>		
								<b>ESPECIAS</b>	<b>0</b>		
								<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>2,50</b>		
								<b>COSTO RECETA</b>	<b>2,19</b>		
								<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>0,54</b>		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					<b>RESEÑA</b>						
Es importante dejar reposar la masa para obtener el efecto esponjado de los pristiños que se obtiene al freírlos.					Los pristiños con miel son un postre tradicional del Ecuador, cuyo origen se remonta a la época de la República, es decir, en 1830, donde se empezó a prepararlo en celebraciones como la Navidad, como una forma de imitación de otros dulces elaborados en Francia y Alemania (Fried, 2007)						
<b>MÉTODOS</b>					<b>TÉCNICAS</b>						
Freír					Amasar						

**Calorías totales: 1.300**

**Calorías por porción: 325**

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE					CATEGORÍA			PORCIONES	
12	2	<b>TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ</b>					POSTRE			4	
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Masa de harina de maíz dorada en plato de barro.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve las tortillas una sobre otra colocadas en un plato.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
Servir las tortillas de maíz en una pequeña cesta de mimbre con un mantel incluido para conservar su calor.											
<b>MISE EN PLACE</b>											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Crear una masa con harina de maíz, agua y sal. 2. Amasar hasta que la mezcla se encuentre compacta. 3. Incorporar el refrito de cebolla blanca y queso. 4. Amasar la mezcla y con fragmentos de la misma dar forma de tortillas. 5. Cocer las tortillas en un plato de barro hasta que estén doradas.
<b>ABARROTÉS</b>											
Harina de maíz	g	250	tamizada					250	\$2.18	\$0.54	
<b>VEGETALES</b>											
Cebolla blanca	g	30	Repicado fino					30	\$2.00	\$0.06	
<b>LÁCTEOS</b>											
Queso	g	113						113	\$9.00	\$1.00	
<b>OTROS</b>											
Sal	g	25						25	\$0.50	\$0.012	
Agua	cc	1150						1150	0	0	
NOTAS OBSERVACIONES							<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>1.61</b>		
							<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>		
							<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>2.50</b>		
							<b>COSTO RECETA</b>		<b>1.61</b>		
							<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.40</b>		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					<b>RESEÑA</b>						
La harina de maíz debe conservarse en un lugar fresco, seco y aislado del suelo, a una temperatura de 18 °C para conservar sus cualidades y calidad.					Las tortillas de harina de maíz es uno de los alimentos consumidos por los pueblos indígenas del Ecuador, que ha pasado de generación en generación hasta convertirse en un postre de sal que puede degustarse en cualquier hora del día acompañado de bebidas como café filtrado o un helado de frutas (Ruíz, 2013).						
<b>MÉTODOS</b>					<b>TÉCNICAS</b>						
Cocer en plato de barro					Amasar						

**Calorías totales: 359,2**

**Calorías por porción: 89,8**

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE						CATEGORÍA			PORCIONES
13	3	<b>HELADO DE MORTIÑO</b>						POSTRE			4
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO					
Pure de mortiño congelado por el efecto del frío.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve el helado en una copa o vaso de cristal.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
Se congelan los helados en cono y luego se los saca para presentarlos en un plato junto con mortiños en fruto, acompañados de hojas de la misma planta.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>ABARROTÉS</b>											
Azúcar	g	150					250	\$0.94	\$0.23		
<b>VEGETALES</b>											
Mortiños	g	400					400	\$3.50	\$1.40		
<b>LÁCTEOS</b>											
Leche	cc	200					200	\$2.50 (500ml)	\$0.50		
NOTAS OBSERVACIONES						<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>2.13</b>		1. Licuar los mortiños con la leche y el azúcar. 2. Colar las pepas del mortiño y añadir la mezcla a conos para su refrigeración a menos 18°C. 3. Descongelar los conos de helado y servirlos junto con mortiños en grano y hojas verdes de la misma planta para decorar el plato.	
						<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>			
						<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>2.50</b>			
						<b>COSTO RECETA</b>		<b>2.13</b>			
						<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.53</b>			
PUNTOS CRÍTICOS						RESEÑA					
El mortiño debe conservarse en refrigeración en atmósferas controladas del 10-12% CO2 y aproximadamente 10% O2, por un periodo de 6 a 9 semanas para conservar sus cualidades organolépticas. En el caso de la leche, esta debe ser pasteurizada y mantenerse en refrigeración, una vez que el empaque ha sido abierto.						El helado de mortiño es un postre muy tradicional del Ecuador que ha empezado a divulgarse en los últimos años; no obstante, el uso de esta fruta se sitúa en la etapa de la Conquista Española, pues se tiene indicios de que las poblaciones indígenas hacían uso de esta fruta en la elaboración de coladas mezcladas con harina (Fried, 2007).					
MÉTODOS						TÉCNICAS					
Congelar -18°C.						Licuar					

**Calorías totales: 344**

**Calorías por porción: 86**

## 5.2.5. Bebidas

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE			CATEGORÍA			PORCIONES			
15	1	CANELAZO			BEBIDA			4			
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA				FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO							
Jugo aromatizado de naranjilla y canela.											
MONTAJE TRADICIONAL											
Se sirve el canelazo en un vaso o copa.											
MONTAJE DE VANGUARDIA											
Servir el canelazo en una copa añadiendo palitos de canela y anís estrellado.											
MISE EN PLACE											
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C		TOTAL	COSTO KILG	COSTO RECET.	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>ABARROTES</b>											1. Hervir una olla con agua, canela, azúcar, clavo de olor y las naranjillas en rodajas. 2. Hervir toda la mezcla durante 30 minutos a 91°C, revolviendo regularmente. 3. Concluido el tiempo se debe colar la bebida. 4. Finalmente se agrega palos de canela, anís y aguardiente al gusto.
Azúcar	g	150						150	\$0.94	\$0.23	
Canela	g	10						10	\$24.00	\$0.24	
Clavo de olor	g	4						4	\$39.60	\$0.15	
Anís estrellado	g	4						4	\$39.60	\$0.15	
<b>VEGETALES</b>											
Naranjilla	g	160						160	\$1.54	\$0.24	
<b>OTROS</b>											
Agua	ml	1000						1000	0	0	
Aguardiente	ml	250						250	\$7.00 (l)	\$1.75	
NOTAS OBSERVACIONES								<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>3.90</b>	
								<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>	
								<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>5.00</b>	
								<b>COSTO RECETA</b>		<b>3.90</b>	
								<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>1.00</b>	
PUNTOS CRÍTICOS						RESEÑA					
Al contener alcohol, el canelazo debe consumirse con moderación.						El canelazo es una bebida cuyo origen se remonta a la Conquista Española, donde los indígenas de la Sierra consumían esta bebida para calentarse y soportar el frío de las actividades desarrolladas en la madrugada en el campo (Fried, 2007).					
MÉTODOS			TÉCNICAS								
Hervir 91°C			Aromatizar								

**Calorías totales: 1.400**

**Calorías por porción: 350**

FICHA N°	SEMANA	NOMBRE			CATEGORÍA			PORCIONES		
16	2	<b>MOROCHO DE DULCE</b>			BEBIDA			4		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA				FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
Bebida de dulce elaborada con morocho.										
MONTAJE TRADICIONAL										
Se sirve el morocho en una taza.										
MONTAJE DE VANGUARDIA										
Servir el morocho en una copa añadiendo palitos de canela, canela en polvo y pasas.										
<b>MISE EN PLACE</b>										
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		C	TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA	PROCESO DE PREPARACIÓN
<b>ABARROTES</b>										1. Cocinar el morocho en agua por una hora a una temperatura de 90°C, incluyendo la canela y clavo de olor hasta que el grano se encuentre blando. 2. Escurrir el agua del morocho y añadir la leche. 3. Hervir a 100°C por 15 minutos hasta que el morocho espese para incorporar azúcar al 4. Servir caliente.
Morocho partido	g	113	en remojo un día antes				113	\$2.24	\$0.25	
Azúcar	g	150					150	\$0.94	\$0.23	
Canela	g	20					10	\$24.00	\$0.48	
Clavo de olor	g	10					10	\$39.60	\$0.39	
<b>LÁCTEOS</b>										
Leche	g	160					160	\$1.54	\$0.24	
NOTAS OBSERVACIONES							<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>1.59</b>		
							<b>ESPECIAS</b>	<b>0</b>		
							<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>3.00</b>		
							<b>COSTO RECETA</b>	<b>1.59</b>		
							<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>0.40</b>		
<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>					<b>RESEÑA</b>					
Los productos secos como la canela y el clavo de olor deben conservarse en frascos de cristal herméticos en lugares frescos para garantizar sus propiedades.					El morocho es una bebida autóctona de los pueblos indígenas, que suele tomarse caliente y que constituye un gran aporte nutricional para el ser humano ya que es rica en hierro, calcio y vitaminas A, C, D y E (Ruíz, 2013).					
<b>MÉTODOS</b>		<b>TÉCNICAS</b>								
Cocción 90°C										
Hervir 100°C										

**Calorías totales: 1.120,92**  
**Calorías por porción: 280, 23**

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. Conclusiones

- Lloa es una parroquia que presenta una gran diversidad de productos endémicos como: maíz, trigo, cebada, arveja, haba, rábano, sambo, zanahoria, papa, fréjol y chocho; y no endémicos como: quinua, acelga, espinaca, lechuga, perejil, oca, remolacha, garbanzo, tomate de árbol, taxo, uvilla, mora silvestre, cuenta con una importante producción agrícola, avícola, pecuaria, piscícola y láctea.
- Entre los principales platos tradicionales que, forman parte de la cultura gastronómica de la parroquia, se deben mencionar a entradas como: habas, mellocos y choclo con ají de queso, mote con chicharrón; sopas como: caldo de gallina criolla, caldo de patas, locro con queso y yahuarlocro; platos fuertes que incluyen a la fritada, borrego asado, cuy asado y trucha en mantequilla de hierbas; postres como: pristiños, tortillas de harina de maíz y helado de mortiño, platillos que se incluyen en un recetario donde se presenta su forma de elaboración, ingredientes, porciones, costos y valor nutricional.
- Para el diseño de una ruta gastronómica de Lloa se toma en consideración la trayectoria de los negocios seleccionados, así como la variedad de sus platos tradicionales, a fin de contribuir con la difusión del patrimonio cultural inmaterial mediante la inclusión de atractivos turísticos que corresponden a los siguientes: Rincón del Buen Sabor, Restaurante Mi Abuelita María, Restaurante Virgen del Cinto, Restaurante La Vieja Casona, La Cueva del Oso, Restaurante Colonial,

Hacienda Hostería La Antigua, Picantería La Parada, Piscícola el Molino y la Hacienda Hostería Las Palmas.

- La realización de un estudio gastronómico, mediante la recopilación de recetas y el establecimiento de una ruta gastronómica que incluye atractivos como el Mirador del Santuario de la Virgen del Cinto, el Centro Cultural Alegría Fonseca, el Centro de Información e Interpretación Turístico Ambiental, la Iglesia de Lloa, la Cascada y aguas termales de Urauco y las Cascadas de las Siete Caras se constituye como una de las actividades necesarias para brindar información sobre esta clase de atractivos turísticos de la localidad tanto al turista nacional como extranjero, además de generar fuentes de ingreso para sus habitantes que se dedican a esta clase de emprendimientos culinarios.

## 6.2. Recomendaciones

- Al Gobierno Autónomo Descentralizado GAD, de Lloa se recomienda la realización de eventos culturales y ferias gastronómicas a través de las cuales se pueda brindar conocimientos y degustaciones al turista nacional y extranjero respecto a los platos tradicionales que se realizan en la localidad, para de esta manera rescatar y promover el consumo de esta clase de patrimonio intangible tan importante para Ecuador.
- A la Universidad, el desarrollo de encuentros informativos y de capacitación continuas, en la que participen equipos multidisciplinarios, donde los propietarios de los locales gastronómicos de Lloa, puedan mejorar sus procesos de elaboración de los platos que se preparan en sus negocios, así como fortalecer la calidad de atención al cliente, manejo de publicidad, etc.
- A la Cámara de Turismo de Pichincha, la creación de un Plan Turístico Gastronómico que fomente la promoción, publicidad y rescate de atractivos culinarios de las parroquias rurales como Lloa, motivando la visita a estos lugares y el consumo de platos tradicionales, no solo en fechas festivas, sino durante todo el año, considerando la importancia de elaborar recetarios que pueden ser adquiridos por los turistas, a quienes se pueden promocionar rutas gastronómicas como las efectuadas en esta investigación, para volver eficiente y dinámico el turismo.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1.**

#### **Formato de entrevista para los habitantes de Lloa**

**01. Describa a la gastronomía que se desarrolla en la parroquia de Lloa**

---

---

---

**02. ¿Cuáles son los principales productos que se producen en la parroquia de Lloa?**

---

---

---

**03. ¿Cuáles son los principales platos tradicionales que forman parte de la cultura gastronómica de la parroquia Lloa?**

---

---

---

**04. Mencione tres recetas tradicionales que se preparan en su familia**

---

---

---

**05. ¿Cuáles son los principales restaurantes, paraderos o locales de comida que existen actualmente en Lloa?**

---

---

---

**06. Mencione los aspectos positivos, interesantes e innovadores que presentan los restaurantes, paraderos o locales de comida que existen actualmente en Lloa.**

---

---

---

**Anexo 2.**

**Formato de entrevista para las autoridades de Lloa**

**01. Describa a la gastronomía que se desarrolla en la parroquia de Lloa**

---

---

---

**02. ¿Cuáles son los principales productos que se producen en la parroquia de Lloa?**

---

---

---

**03. ¿Cuáles son los principales platos tradicionales que forman parte de la cultura gastronómica de la parroquia Lloa?**

---

---

---

**04. ¿Cuáles son los principales restaurantes, paraderos o locales de comida que existen actualmente en Lloa?**

---

---

---

**05. Mencione los aspectos positivos, interesantes e innovadores que presentan los restaurantes, paraderos o locales de comida que existen actualmente en Lloa.**

---

---

---

**06. Mencione los aspectos positivos y limitaciones para crear una ruta gastronómica en la localidad de Lloa.**

---

---

---

### Anexo 3.

#### Costos de los platos del recetario

Los precios descritos a continuación de cada platillo se obtuvieron mediante la información dada por productores locales.

#### Habas, mellocos y choclo con queso

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
800	\$2.50	\$2.00
400	\$2.25	\$0.90
800	\$1.25	\$1.00
20	\$0.50	\$0.01
20	\$4.80	\$1.00
5	\$0.50	\$0,30
1000	0	\$0.0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		\$5,12
<b>ESPECIAS</b>		0
<b>COSTO POTENCIAL</b>		\$7,00
<b>COSTO RECETA</b>		\$5,12
<b>COSTO PORCIÓN</b>		\$1,30

### Mote con chicharrón

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
500	\$5.50	\$2.25
450	\$2.50	\$1.12
100	\$1.25	\$0.12
80	\$1.50	\$0.12
20	\$0.50	\$0.01
5	\$0.50	\$0.25
100	\$8.00	\$0.80
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>\$4.67</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>\$0.25</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>\$6.50</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>\$4.92</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>\$1.16</b>

### Caldo de gallina criolla

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
4	\$2.50	\$2.50
50	\$1.28	\$0.06
100	\$4.00	\$0.40
50	\$1.00	\$0.05
1	\$4.00	\$0.02
40	\$1.75	\$0.07
30	\$3.50	\$0.10
4	\$0.70	\$0.31
30	\$2.00	\$0.06
5	\$0.50	0,01
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36

5	\$0.50	\$0.25
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>4,19</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0.25</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>\$6.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>\$4.44</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>1.11</b>

### Caldo de patas de res

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
4	\$3.14	\$1.57
70	\$7.50	\$0.52
40	\$2.00	\$0.08
2	\$2.00	\$0.10
70	\$0.50	\$0.03
2	\$4.00	\$0.04
300	\$2.50	\$0.75
1	\$13.00	\$0.1
200	\$2.50 (500ml)	\$0.50
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36
5	\$0.50	\$0.25
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>4,21</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0.25</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>\$6.50</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>\$4.46</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>1.15</b>

### Locro de papas con queso

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
2	\$2.00	\$4.00
40	\$2.00	\$0.10
2	\$1.25	\$0.50
200	\$2.50 (500ml)	\$0.50
125	\$10.00	\$1.25
100	\$8.00	\$0.80
5	\$0.50	\$0.25
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>7,4</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0.25</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>\$9.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>7,65</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>2.00</b>

### Yahuarlocro

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
	\$3.00	\$1.25
	\$1.00(litro)	\$1.00
70	\$7.50	\$0.52
2	\$2.00	\$4.00
40	\$2.00	\$0.10
20	\$0.50	\$0.01
10	\$2.00	\$0.02
1	\$1.25	\$1.25

2	\$4.00	\$0.04
200	\$2.50 (500ml)	\$0.50
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36
5	\$0.50	\$0.25
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>9,30</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0.50</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>\$12.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>9,80</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>2.50</b>

### Fritada

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
500	\$4.80	\$2.40
225	\$2.00	\$0.45
30	\$2.00	\$0.10
40	\$0.50	\$0.01
2	\$4.00	\$0.04
125	\$6.00	\$4.50
450	\$2.50	\$1.12
100	\$1.25	\$0.12
80	\$1.50	\$0.12
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36
50	\$0.50	\$0.025
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>9.24</b>

<b>ESPECIAS</b>	<b>0.50</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>\$12.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>	<b>\$9.74</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>2.45</b>

### **Borrego asado**

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
1000	\$4.40	\$4.40
225	\$2.00	\$0.45
125	\$2.00	\$0.25
40	\$0.50	\$0.01
5	\$4.00	\$0.10
20	\$1.00	\$0.02
60	\$0.50	\$0.03
100	\$0.50	\$0.02
100	\$1.25	\$0.12
80	\$1.50	\$0.12
100	\$6.25	\$0.62
80	\$6.00	\$0.48
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36
50	\$0.50	\$0.025
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>7.00</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>9.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>7.00</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>1.75</b>

### Cuy asado

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
800	\$7.00	\$5.60
225	\$2.00	\$0.45
10	\$10.00	\$0.10
40	\$0.50	\$0.01
5	\$4.00	\$0.10
100	\$1.25	\$0.12
50	\$6.25	\$0.31
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36
50	\$0.50	\$0.025
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>7.07</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>9.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>7.07</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>1.92</b>

### Trucha en mantequilla de hierbas

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
800	\$4.50	\$4.50
200	\$2.00	\$0.40
400	\$10.20	\$4.00
40	\$0.50	\$0.01
25	\$9.00	\$0.22
100	\$3.24	\$0.32
5	\$6.96	\$0.03
60	\$3.00 (500ml)	\$0.36

50	\$0.50	\$0.025
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>9.86</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>12.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>9.86</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>2.46</b>

### **Pristiños con miel**

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
250	\$2.42	\$0.60
5	\$4.00	\$0.15
130	\$3.00 (500ml)	\$0.36
65	\$9.00	\$0.58
5	13	\$0.06
50	\$0.50	\$0.025
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>2.19</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>2.50</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>2.19</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.54</b>

### Tortillas de harina de maíz

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
250	\$2.18	\$0.54
30	\$2.00	\$0.06
113	\$9.00	\$1.00
25	\$0.50	\$0.012
1150	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>1.61</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>2.50</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>1.61</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.40</b>

### Helado de mortiño

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
250	\$0.94	\$0.23
400	\$3.50	\$1.40
200	\$2.50 (500ml)	\$0.50
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>2.13</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>2.50</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>2.13</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.53</b>

### Chicha de jora

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
457	\$2.50	\$1.14
230	\$1.62	\$0.37
5	\$19.50	\$0.09
5	\$24.00	\$0.12
4	\$39.60	\$0.15
160	\$1.54	\$0.24
20	\$1.00	\$0.02
15	\$1.50	\$0.02
15	\$1.50	\$0.02
1000	0	0
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>2.17</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>3.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>2.17</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.54</b>

### Canelazo

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
457	\$2.50	\$1.14
150	\$0.94	\$0.23
10	\$24.00	\$0.24
4	\$39.60	\$0.15
4	\$39.60	\$0.15
160	\$1.54	\$0.24
1000	0	0
250	\$7.00 (1)	\$1.75

<b>SUBTOTAL COSTO</b>	<b>3.90</b>
<b>ESPECIAS</b>	<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>	<b>5.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>	<b>3.90</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>	<b>1.00</b>

### **Morocho de dulce**

TOTAL	COSTO KILO	COSTO RECETA
113	\$2.24	\$0.25
150	\$0.94	\$0.23
10	\$24.00	\$0.48
10	\$39.60	\$0.39
160	\$1.54	\$0.24
<b>SUBTOTAL COSTO</b>		<b>1.59</b>
<b>ESPECIAS</b>		<b>0</b>
<b>COSTO POTENCIAL</b>		<b>3.00</b>
<b>COSTO RECETA</b>		<b>1.59</b>
<b>COSTO PORCIÓN</b>		<b>0.40</b>

## BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria. (2014). *Guía de Requisitos que se requieren para la obtención del permiso de funcionamiento de los establecimientos sujetos a vigilancia y control Sanitario*. Recuperado el 1 de mayo de 2020, de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/Guia-Requisitos-que-se-requieren-para-obtener-el-permiso-de-funcionamiento.pdf>
- Atacushi, D. (2015). *Efecto de las distancias de siembra en tres variedades del cultivo de haba (Vicia faba), bajo un sistema de agricultura limpia*. Cevallos: Universidad Técnica de Ambato.
- Basantes, E. (2015). *Manejo de cultivos andinos del Ecuador*. Sangolquí: Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Bonduelle. (2017). *Maiz*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://bonduelle.es/maiz>
- Caicedo, W. (2014). *Fertilización química en el cultivo de zanahoria (Daucus carota var.) con tres fuentes nitrogenadas más el micronutriente boro precursores de carotenos y la vitamina (A)*. Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Calderón, F., Morales, C., & Quisnancela, G. (2014). *Diseño de un sistema para el desarrollo de actividades productivas sostenibles en la parroquia Lloa de la ciudad de Quito*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Calle, M. (2015). *Desarrollo local, turístico y sostenible*. Machala: Universidad Técnica de Machala.
- Carrera, J. (2015). *Respuesta agronómica del cultivo de rábano (Raphanus sativus) a la aplicación de abonos orgánicos*. La Maná: Universidad Técnica de Cotopaxi.

- Castillo, F. (2017). *Propuesta de un modelo de gestión para la administración y control de bienes en el GAD parroquial rural de Lloa*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Cerón, D., & Grijalba, N. (2015). Diagnóstico de indicadores entéricos en cilantro (*Coriandrum sativum*) y perejil (*Petroselinum sativum*) que se expenden en mercados populares del norte de la ciudad de Quito. *Enfoque UTE*, 6(1), 45 - 54.
- Chávez, C. (2015). *Investigación de la acelga (beta vulgaris) y propuesta gastronómica en el cantón de Colta de la provincia de Chimborazo*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Collaguazo, W. (2016). *Propuesta de un Plan de Gestión de Riesgo Comunitario para la parroquia rural de Lloa del Distrito Metropolitano de Quito en el año 2015*. Quito: Universidad Internacional del Ecuador.
- Cuadros, S. (2016). *Proyecto de investigación para mostrar los atractivos turísticos de la parroquia de Lloa e incrementar el flujo turístico*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Dávila, M. (2016). *Estudio de factibilidad para la producción de tomate de árbol en la provincia de Imbabura y su comercialización en los mercados del Distrito Metropolitano de Quito*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Diario ABC. (2019). *Remolacha*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de [https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-remolacha-201910071031\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com.ec%2F](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-remolacha-201910071031_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com.ec%2F)
- Diario El Comercio. (2016). *4 variedades de fréjol se consumen*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/variedades-de-frejol-se-consumen.html>

- Diario El Comercio. (2017). *El cultivo de la uvilla crece en el país*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/cultivo-de-uvilla-crece-pais.html>
- Diario El Herald. (2018). *El sambo, producto infaltable en la mesa de los abuelos*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://www.elheraldo.com.ec/el-sambo-producto-infaltable-en-la-mesa-de-los-abuelos/>
- Diario El País. (2020). *Acelgas: así se limpian y cortan para congelarlas y que duren más de tres días*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de [https://elpais.com/elpais/2020/03/18/buenavida/1584528342\\_097774.html](https://elpais.com/elpais/2020/03/18/buenavida/1584528342_097774.html)
- Diario El Telégrafo. (2019). *La quinua. El mejor secreto guardado y compartido por nuestros hermanos andinos*. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen/1/la-quinua-el-mejor-secreto-guardado-y-compartido-por-nuestros-hermanos-andinos>
- Diario El Universo. (2020). *7 razones para empezar a consumir zanahoria*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/01/19/nota/7693836/7-razones-empezar-consumir-zanahoria>
- Diario La Vanguardia. (2018). *Mora: propiedades, beneficios y valor nutricional*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de <https://www.lavanguardia.com/comer/20180806/451232078151/mora-valor-nutricional-propiedades-beneficios.html>
- Diario Vasco. (2017). *Sazonar con perejil siempre es un acierto*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de <http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/sazonar-perejil-siempre-acierto-201703031107.php?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com.ec%2F>

- Escalante, J. (2019). *Habas: propiedades, beneficios y valor nutricional*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de Revista Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190201/4682735617/habas-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Espinosa, K. (2018). *El país produce más cebada y cada vez mejor cerveza*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de Revista Gestión: <https://revistagestion.ec/economia-y-finanzas-analisis/el-pais-produce-mas-cebada-y-cada-vez-mejor-cerveza>
- Freire, C. (8 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Fried, M. (2007). *Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para la gente de hoy*. Quito. Amawta Kawsay.
- Fundación Salud y Alimentación. (2016). *Grano de trigo*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://www.diet-health.info/es/recetas/ingredientes/in/w19405-grano-de-trigo>
- Go Raymi. (2019). *Parque Central de Lloa*. Recuperado el 4 de marzo de 2020, de Go Raymi: <https://www.goraymi.com/es-ec/pichincha/quito/lloa/parque-plazas/parque-central-lloa-a7x9zhcas>
- Go Raymi. (2020). *Colonial Lloa*. Recuperado el 2 de mayo de 2020, de <https://www.goraymi.com/es-ec/pichincha/quito/lloa/gastronomico/colonial-lloa-a3y4etwsh>
- Go Raymi. (2020). *Restaurante Virgen del Cinto*. Recuperado el 1 de mayo de 2020, de <https://www.goraymi.com/es-ec/pichincha/quito/lloa/gastronomico/restaurante-virgen-cinto-amvb8lerd>
- Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa. (2015). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Gobierno Autónomo de la parroquia Lloa*. Recuperado

el 3 de marzo de 2020, de [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdiagnostico/1768124270001\\_DIAGNOSTICO\\_LLOA\\_240615\\_24-06-2015\\_18-59-47.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1768124270001_DIAGNOSTICO_LLOA_240615_24-06-2015_18-59-47.pdf)

- Guacho, E. (2015). *Caracterización agro morfológica del maíz (Zea mays L.) de la localidad San José de Chazo*. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Guamán, J. (7 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Guanoluisa, V. (2015). *Programa cultural de las fiestas populares como herramienta de revitalización de las costumbres y tradiciones en la parroquia de Lloa, cantón Quito*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Guapás, M. (2015). *Respuesta de la espinaca (Spinacea oleracea) a la fertilización foliar complementaria con tres biofermentos. Puembo, Pichincha*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Gutiérrez, B. (2014). *Plan de negocios para la exportación de snacks de garbanzo al mercado salvadoreño*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2015). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill & Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Hosteria La Antigua. (2020). *Inicio*. Recuperado el 2 de mayo de 2020, de <https://www.antiguahosteria.com/>
- Hosterias Quito. (2020). *Hostería Las Palmas*. Recuperado el 3 de mayo de 2020, de <http://www.hosteriasquito.com/laspalmas.php>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). *Población por sexo, según provincia, parroquia y cantón de empadronamiento*. Recuperado el 3 de marzo de 2020, de

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/search/POBLACION+POR+SEXO,+SESEXO+AN+PROVINCIA,+PARROQUIA+Y+CANTON+DE+EMPADRONAMIENTO/>

- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2016). *Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua*. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-superficie-y-produccion-agropecuaria-continua-bbd/>
- La Cueva del Oso Restaurante. (2020). *Fan page de La Cueva del Oso Restaurante*. Recuperado el 1 de mayo de 2020, de <https://www.facebook.com/La-Cueva-Del-Oso-Restaurante-Ecuador-597614380413204/>
- Landa, D. (2015). *Diagnóstico situacional del taxo (PassifloramollissimaB.H.K.) en la provincia de Tungurahua*. Cevallos: Universidad Técnica de Ambato.
- Lema, A., Basantes, E., & Pantoja, J. (2017). Producción de cebada (*Hordeum vulgare* L.) con urea normal y polimerizada en Pintag, Quito, Ecuador. *Agronomía Mesoamericana*, 28(1), 97 - 112.
- Lewin, J. (2014). *¿Cuáles son las bondades de la espinaca?* Recuperado el 7 de abril de 2020, de [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141024\\_salud\\_bondades\\_espinaca\\_finde\\_yv](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141024_salud_bondades_espinaca_finde_yv) BBC:
- Martínez, A., Vásquez, W., Viteri, P., Jácome, R., & Ayala, G. (2017). *Ficha técnica de la variedad de mora sin espinas (Rubus glaucus Benth)*. Quito: INIAP.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2018). *2017, año clave para Ecuador en exportación de quinua*. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <https://www.agricultura.gob.ec/2017-ano-clave-para-ecuador-en-exportacion-de-quinua/>

- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2019). *Patrimonio Alimentario: El poder curativo del taxo en la región andina*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-alimentario-el-poder-curativo-del-taxo-en-la-region-andina/>
- Ministerio de Turismo. (2018). *El turismo ecuatoriano creció un 11% en 2018*. Recuperado el 10 de febrero de 2020, de <https://www.turismo.gob.ec/el-turismo-ecuatoriano-crecio-un-11-en-2018/>
- Molina, G. (2017). *Análisis de las estrategias publicitarias y sus efectos en el desarrollo turístico de la localidad, para ser aplicadas por el GAD de la parroquia de Lloa, cantón Quito, provincia de Pichincha, durante el periodo 2016-2020*. Sangolquí: Universidad de Las Fuerzas Armadas.
- Monar, C. (2020). *Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa*. marzo: 8.
- Monreal, Á. (2016). *¿De verdad aporta algo la lechuga ‘iceberg’?* Recuperado el 8 de abril de 2020, de Diario La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20160706/402876975582/lechuga-iceberg-beneficios.html>
- Monreal, Á. (2018). *Garbanzos: propiedades, dieta y beneficios*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de Diario La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180605/444085010580/alimentos-garbanzo-propiedades.html>
- Moreno, V. (2016). *Validación del protocolo de control interno de calidad para la producción de semilla de quinua variedad (INIAPTunkahuan), bajo dos tipos de fertilización, CADET, 2015*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Mosquera, J. (2018). *Valoración de la aplicación de inóculos de microorganismos benéficos (MOBs) en el cultivo de rábano en la Granja Experimental Paute*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.

- Niño, V. (2016). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Novoa, C. (2019). *Oca, el tubérculo "rey" de Tungurahua es ingrediente de un platillo ancestral*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de Diario El Telégrafo: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/oca-tungurahua-platilloancestral>
- Obando, S. (2016). *Elaboración de una Guía de atractivos turísticos de la parroquia de Lloa*. Quito: Universidad Tecnológica Israel.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *Las papas, la nutrición y la alimentación*. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <http://www.fao.org/potato-2008/es/lapapa/hojas.html>
- Orrala, E. (2015). *Efecto de la inoculación con bacterias nativas promotoras de crecimiento vegetal (bpcv) en el CULTIVO DE REMOLACHA (Beta vulgaris L.), en la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena*. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Páez, L. (2015). *El Pueblo del Volcán. Etnografía de la parroquia de Lloa*. Quito: Universidad Católica del Ecuador.
- Paredes, S. (7 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Parrales, K. (2016). *Elaboración de un plan de mejoramiento en la señalética del complejo turístico "Cascadas y Aguas termales de Arauco", ubicado en la parroquia Lloa provincia de Pichincha, con la finalidad de mejorar la calidad de servicio de los turistas*. Quito: Instituto Tecnológico Cordillera.
- Piedra, M. (7 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Piscicola El Molino. (2020). *Redes sociales de Piscicola El Molino*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de <https://es-la.facebook.com/lloaelmolino/>

- Plan V. (2019). *El humilde chocho y su efectivo impacto contra la diabetes*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://www.planv.com.ec/historias/sociedad/el-humilde-chocho-y-su-efectivo-impacto-contra-la-diabetes>
- Productora Avícola Cevallos. (2018). *Productora avícola*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de [http://www.proavicea.com/?page\\_id=194](http://www.proavicea.com/?page_id=194)
- Pullas, E. (2017). *Relación del sector agrícola del trigo en la producción de harina en la provincia de Pichincha - Ecuador*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Quelal, M. (2019). *Estudio de la comercialización del chocho desamargado (Lupinus mutabilis Sweet) en el Distrito Metropolitano de Quito*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Quito Informa. (2018). *Una red de turismo comunitario en el Distrito, es la propuesta del Foro de las Parroquias Rurales*. Recuperado el 10 de febrero de 2020, de <http://www.quitoinforma.gob.ec/2018/08/20/una-red-de-turismo-comunitario-en-el-distrito-es-la-propuesta-del-foro-de-las-parroquias-rurales/>
- Ramírez, D. (2018). *Ecuador: Paraíso de la papa*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7806/ecuador-paraíso-de-la-papa>
- Revista Líderes. (2017). *Seis variedades de lechuga acompañan las ensaladas*. Recuperado el 7 de abril de 2020, de <https://www.revistalideres.ec/lideres/seis-variedades-lechuga-acompanan-ensaladas.html>
- Revista Vanguardia. (2019). *Bajan precios de arveja verde, chόcolo y pepino, pero suben los de zanahoria*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://www.vanguardia.com/economia/nacional/bajan-precios-de-arveja-verde-chocolor-y-pepino-pero-suben-los-de-zanahoria-OCv1454309>
- Reyes, A., Guerra, E., & Quintero, J. (2017). Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo. *Educación Gastronómica*, 3(32), 1 - 22.

- Rincón del Buen Sabor. (2020). *Fan page del restaurante Rincón del Buen Sabor*. Recuperado el 1 de mayo de 2020, de <https://www.facebook.com/RinconDelBuenSaborUIO/>
- Rodríguez, A. (2015). *La producción de uvilla y mortiño crece en el cantón Cotacachi*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de Diario El Telégrafo: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/la-produccion-de-uvilla-y-mortino-crece-en-el-canton-cotacachi>
- Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente. *REDVET*, 16(1), 1 - 14.
- Romero, L. (2017). *10 beneficios de la cebada*. Recuperado el 6 de abril de 2020, de Editorial Televisa: <https://www.vanidades.com/estilo-de-vida/cuales-son-los-beneficios-salud-comer-cebada/>
- Romolereoux, K. (2016). *Caracterización de los sistemas agro-productivos de la parroquia Lloa*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Ruíz, P., & Villegas, R. (2012). *Plan de desarrollo turístico comunitario para la parroquia de Lloa. D.M. de Quito, provincia de Pichincha*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Ruíz, C. (2013). *Guía Gastronómica. Área de influencia Yachay: Patrimonio Vive*. Quito. Ministerio de Educación y Cultura.
- Sabater, V. (2020). *7 razones por las que deberías comer más rábanos: ¡Son muy medicinales!* Recuperado el 6 de abril de 2020, de <https://mejorconsalud.com/razones-deberias-comer-rabanos/>
- Salgado, D. (8 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)

- Sarzosa, A. (2014). *La inequidad en el acceso a la tierra como un obstáculo del desarrollo local. Estudio de caso en la parroquia de Lloa*. Quito: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales .
- Sotomayor, A. (9 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Sotomayor, J. (2010). *Diseño de un Plan Estratégico para la "Vieja Casona Restaurant" ubicado en la parroquia de Lloa, cantón Quito, provincia de Pichincha*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Sotomayor, M. (2015). *Parroquia de Lloa. Historia de mi pueblo*. Quito: Secretaría de Cultura del Distrito Metropolitano de Quito.
- Sotomayor, P. (7 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Struve, C. (2015). *Modelo de gestión participativa del desarrollo turístico comunitario en la parroquia de Lloa*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Suquillo, L. (2019). *Identificación morfológica de los hongos causantes de pudrición radicular en arveja (Pisum sativum) en el valle de Tumbaco*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Tapia, E. (2018). *EE.UU. abre su mercado al tomate de árbol de Ecuador*. Recuperado el 8 de abril de 2020, de Diario El Comercio: <https://www.elcomercio.com/actualidad/estadosunidos-mercado-tomate-arbol-ecuador.html>
- Tapia, E. (2019). *Ecuador realiza su primer envío de uvillas a EE.UU.* Recuperado el 8 de abril de 2020, de Diario El Comercio: <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador-uvilla-exportacion-eeuu-comercio.html>

- Tufiño, E. (2017). *Diagnóstico de la avifauna presente en la ruta Lloa - Mindo*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Tureac, C., & Anca, T. (2018). Types and Forms of Tourism. *Acta Universitatis Danubius*, 8(1), 92 - 103.
- Unesco. (2018). *Patrimonio cultural inmaterial*. Recuperado el 18 de marzo de 2020, de <https://ich.unesco.org/doc/src/01851-ES.pdf>
- Vasconez, D. (2015). *Modelo de negocios para el turismo gastronómico en el Ecuador*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Velasco, C. (7 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Viracucha, J. (8 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)
- Vivanco, V. (7 de marzo de 2020). Estudio gastronómico de la parroquia de Lloa. (S. Paredes, Entrevistador)