



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
PARALELO QUEVEDO
DR. HUMBERTO ALVARADO PRADO**



CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA

TEMA

**LA GASTRONOMIA TRADICIONAL COMO PRODUCTO
TURISTICO EN EL CANTON QUEVEDO**

**MONOGRAFÍA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE:**

LICENCIADA EN TURISMO

**PRESENTADA POR
DIANA CAROLINA BASTIDAS RUIZ**

**QUEVEDO-ECUADOR
2012**

El Trabajo Monográfico Titulado La Gastronomía Tradicional Como Producto Turístico En El Cantón Quevedo, De Responsabilidad De La Srta. Diana Carolina Bastidas Ruíz, Ha Sido Revisada Y Aprobada, Quedando Autorizada Para Su Presentación.

Tribunal

Máster Isabel García Espinoza

Miembro

Máster Cecilia Galarza Chacón

Directora del Tribunal

Máster Consuelo Vergara Torres

Miembro

Calificación

AGRADECIMIENTO

Mi más sinceros agradecimientos a la Máster Cecilia Galarza Chacón, la Máster Consuelo Vergara Torres, de manera especial a la Máster Isabel García Espinoza y demás autoridades de la Universidad De Guayaquil Facultad De Comunicación Social Paralelo Quevedo Dr. Humberto Alvarado Prado, quienes con su constante ahincó han logrado que esta institución este donde este y nosotros nos estemos presentando como futuros profesionales de la carrera de Hotelería Y Turismo.

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por darme salud, fuerza y vida para seguir luchando constantemente iluminado mi pensamiento y por darme el valor en los momentos difíciles de mi vida, a mi padre y mi madre y mi hermana Daniel Bastidas, Mariana Ruíz y Valeria Bastidas, y demás personas que me han acompañado y ayudado incondicionalmente en realizarme en una persona de bien, y en concluir mi carrera universitaria.

ÍNDICE

		Pág.
	Introducción	6
1	Tema	7
2	Antecedentes	7
3	Justificación	13
4	Objetivos	14
5	Cuerpo del trabajo	15
	Capítulo I	15
5.1	El Turismo Gastronómico	15
5.1.1	¿Qué Es Gastronomía?	15
5.1.2	¿Qué Es El Turismo?	16
5.1.3	¿Cuáles Son Sus Efectos?	16
5.1.4	Rutas Gastronómicas	18
	Capítulo II	19
5.2.	Seguridad alimentaria	19
5.2.1	Factores Fundamentales Que Determinan La Seguridad Alimentaria Y El Bienestar Familiar.	20
5.2.2	La Inseguridad Alimentaria	24
5.2.3	Familias Más Expuestas A La Inseguridad Alimentaria	24
	Capítulo III	27
5.3.	Demanda De La Gastronomía Tradicional En Quevedo	27
5.3.1.	La Gastronomía Aplicada al turismo en Quevedo	28
5.3.2	¿Cómo Difundir Nuestra Gastronomía?	30
6	Conclusión y Recomendación	35
7	Referentes Documentales	36
8	Anexos	37

INTRODUCCIÓN

Nuestro Ecuador con el tiempo ha ido obteniendo diferentes elementos y costumbres de varios continentes como Europa, África, Asia, etc. aportando a nuestra cocina mucha cultura, conocimientos y tradición, permitiendo así también el intercambio de productos como frutos, granos y plantas (ajos, cebollas, habas, coles, caña de azúcar, etc.), y uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, que en conjunto con lo que ya contaba nuestra tierra de sus cuatro regiones naturales se fue mejorando la dieta y reforzando el arte culinario que hoy degusta tan deliciosamente nuestro pueblo ecuatoriano.

Y es así que a través de este documento quiero modestamente mostrar parte de nuestra extraordinaria cocina que con el pasar del tiempo, se fueron desarrollando y combinando sustancias y costumbres de varios territorios, transmitiéndola de generación en generación, siendo un fiel ejemplo de nuestra cocina el bistec de hígado, sancocho de bocachico, las humitas, la guatita de mondongo, el rico bollo, y qué decir de los deliciosos dulces que alegran la vida de quien los cata.

Por tal razón se debe tener presente cuidar de nuestra gastronomía aportando al desarrollo cultural turístico del cantón y del mismo modo ayudando a que la población tenga más conocimientos de los alimentos que benefician su salud.

Es decir, aquí encontrara información muy útil tanto para quienes quieren empezar a desarrollar el arte de la cocina aprendiendo a elaborar platos representativos y nutritivos de Quevedo, como para quienes consideran que exponiendo de forma adecuada los diferentes platillos gastronómicos se puede lograr que un pueblo sobresalga turísticamente fomentando la conservación de nuestra cultura en general.

1. TEMA

Este tema está basado en rescatar y concientizar a nuestra población sobre los alimentos originarios y adoptados de otras culturas para mostrarlos como dignos platillos Quevedeños, ya que hoy por hoy es uno de los productos mayor demandado por todo turista por esta razón he llamado a mi tema de monografía:

LA GASTRONOMIA TRADICIONAL COMO PRODUCTO TURISTICO EN EL CANTON QUEVEDO

2. ANTECEDENTES

La gastronomía tiene sus orígenes en tiempos arcaicos, todo inicia desde el momento en que empieza la evolución del hombre en su proceso de civilización, que por necesidad de alimentarse se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia, emprendiendo el largo camino del descubrimiento de nuevos sabores, técnicas y platos, mejorando día con día lo que hoy llamamos gastronomía.

Trasladémonos por un momento a la prehistoria, cuando los primeros hombres se alimentaban por medio de la recolección, la caza de grandes animales tales como: renos, bisontes, vacunos salvajes y caballos, y de pequeños animales utilizando herramientas básicos como arcos, flechas, anzuelos y arpones elaborados solo con piedra y ramas, siendo muy simples, luego aprenden a preparar trampas y acorralando a los animales para matarlos a medidas de sus necesidades, también todos sus alimentos los consumían crudos porque no conocían el fuego, pero una vez que se lo descubrió se comenzaron a cocer los alimentos debido a que se dieron cuenta de que así se podían evitar muchas enfermedades, y que además se apreciaban mejor los sabores de sus alimentos, prontamente se pasó a domesticar a los animales y el hombre se empezó a interesar por la agricultura,

inventando el arado, remplazado así a la recolección. Además en este tiempo ya se aprovechaba mas a los animales obteniendo productos como leche, queso, lana y el hombre ya utilizaba el frío como método de conservación de las carnes.

Y demás métodos de alimentación, como el descubrimiento de la cerveza, la levadura, el pan, las especias, la manteca, la conservación del pescado en aceite de oliva, se incorporaron vegetales en sus dietas alimenticias como: la col, los nabos y los rábanos, etc.

Y la gallina, que fue la primera ave en comerse, se introdujo el método del asado en las carnes, se aprendió hacer tres comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena y uno de los hechos más sobresalientes es que aprendieron a integrar a la mujer en la mesa.

Ya en la edad media el plato apreciado era el pavo real, y el cerdo ya era popular en ese entonces, se comían mucho los frutos secos, asimismo ya se veían mas modales en la mesa utilizando bajillas de tierra, de estaño, madera, plata, oro y demás metales; también ya usaban cuchillos, cuchara y palillos; los invitados empiezan a llevar para comer una servilleta personal para proteger la ropa y utilizaban el mantel: porque comer en el mismo mantel significaba igualdad de condiciones. Se inventaron utensilios para la cocina como el tamiz, colador, ganchos para colgar alimentos, ralladores de queso, nuez moscada y la parrilla.

Y cuando cae el imperio romano se destacan los caldos y salsas muy condimentadas que acompañaban platos con las carnes y pescados más variados, se preparaban platos agridulces de mermeladas con carnes y bebían vinos.

Después en la edad moderna (desde la caída de Constantinopla hasta la Revolución Francesa) se maceran las carnes con gran variedad de especias, nace el hojaldre, pastelones de carne; ya los alimentos comunes se preparan dulces y helados, se usa el tenedor y las copas de cristal, bandejas y mesas con ruedas, y la cocina renacentista se caracteriza por el uso y abuso de los lácteos, se descubre el

procedimiento para la fabricación del Champagne y para prepara la bechamel. Y por el hambre se expande el consumo de la papa.

Es así como fue evolucionando día con día la alimentación de cada pueblo, haciendo que cada producto utilizado para la elaboración de un plato diferente sea hoy lo que represente la cultura viva de un sector en específico.

En el caso de Ecuador aportó mucho en la gastronomía de otros países con productos representativos de nuestro pueblo indígenas que estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculado dado que la ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas, como por ejemplo de maní, los girasoles utilizados como aceite, las arvejas, el pimiento, la piña, el tomate, el tabaco, etc. Siendo uno de los alimentos más importantes, las papas, el arroz, el maíz que fue el cultivo básico, considerada una de las "civilizadora", los frejoles y el cacao que entre los aztecas lo utilizaban como moneda.

Y qué decir de las carnes de la cocina indígena que provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería; hubieron varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la «chicha» de maíz.

Ya con el paso del tiempo la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventando nuevas viandas y cocinando tierna y amorosamente los potajes de la succulenta gastronomía de Ecuador durante muchos siglos, como le ha venido pasando a nuestro querido cantón Quevedo.

Quevedo en la antigüedad era un pequeño pueblo donde la mayoría de las personas se dedican a la agricultura debido a que la mayor parte del mismo era un área rural donde se cultivaban productos de ciclo permanente para su alimentación y venta de los mismos como café, cacao y árboles frutales, así como de ciclo corto como; arroz, maíz,

soya, frijol, yuca, maní, esto de acuerdo a las estaciones del año.

Y se mantenían con diferentes animales silvestres que podían conseguir como por ejemplo: gallina de monte, pava de monte, perdices, zaínos, venados, guantas, guatusas, pacharacos, tucanes, tortugas, armadillo, peces del río, etc.

También se utiliza mucho las especias naturales como: hierbita, hierva luisa, ají, cilantro, perejil, canela aportando un delicioso sabor a nuestros platos, comino, orégano, culantro de pozo, ajo.

El queso por su parte era el ingrediente indispensable de salsas y pasteles.

Y como olvidar la tradicional bebida que toda persona consumía, como las coladas, café, los jugos de frutas y los otros tipos de bebidas como los aguardientes de caña, el canelazo, otras llamados preparados que llevaban aderezos de frutos y productos nativos como la miel, el pájaro azul, pero en especial la chicha de maíz que se acostumbraba para festejar en los cumpleaños y fiestas en general.

Por ende hay que reconocer que en Quevedo su gente es pluricultural por este motivo contamos con una variedad de recetas, unas que han sido adoptadas a través del tiempo más que todo provenientes de la sierra y provincias de la costa y otras propias de nuestros queridos ancestros.

Gastronomía Serrana: La cocina indígena serrana provenía mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Pero hoy sin embargo, se dedican a la elaboración de huertos por tanto se consumen mucho vegetales, claro está seguido de la cría de animales como: llamas, guanacos, cuyes, conejos, etc. Haciendo de su gastronomía un tema de mucha curiosidad e importancia.

- La cecina
- Caldo de longaniza
- El hornado de chancho
- La fritada
- El locro de papas
- La colada morada y guaguas de pan
- Canelazo
- Tamales
- Llapingacho
- Humitas
- Mazamorras
- Fanesca

La cocina de la Costa era muy importante, porque, a más del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales; la variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente haciéndolo posible gracias a los

Gastronomía Costeña: Esta se basa principalmente en pescados (tanto de río como de mar) especialmente la corvina y la trucha. Los plátanos también hacen parte importante de la culinaria típica, el arroz, los frejoles, la yuca, el maíz, el maní, caco, los palmitos, aves, carne de animales salvaje como la guanta, el armadillo, el cuzumbo, etc. utilizando diferentes aderezos, condimentos, yerbas y salsas como: Albahaca, ají, culantro, perejil, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etc. Para dar un sabor único a nuestros deliciosos platillos. Y unos de los platos costeños más importantes que se han acogido son:

- Encebollado de pescado
- Muchines de yuca
- Patacón de verde
- Sopa marinera
- Ceviches
- Corviche
- Banderitas
- sancocho

- Cazuela de pescado
- Sopa de tortuga
- Sal prieta
- Bollos de pescado en hoja de bijao
- Las cangrejadas, etc.

En verdad ni siquiera debemos fatigar a la imaginación sino tan solamente atrincherarnos en los buenos recuerdos familiares, para encontrar la huella y la presencia de la cocina honrando la memoria de las abuelas. Y un ejemplo claro son:

- La chicha de chontilla
- La chucula
- Torta de fruta de pan
- Chocolate propio del cacao
- La mala rabia
- Las tongas
- El bistec de hígado
- La guatita
- El arroz con menestra y carne
- El caldo de bolas de verde
- Los moros
- Seco de gallina
- Caldo de gallina
- Conservas de pechiche
- Bolón de verde, etc.

Todo esto es lo que hoy por lo general se consume, pero sin el valor que se merece, sin saber que es el resultado de una rica tradición culinaria, una cultura, en la que nada falta y por lo tanto esto es lo que se quiere resaltar y rescatar en este documento.

3. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo busca satisfacer la necesidad de obtener una información correcta y clara sobre la verdadera tradición culinaria de nuestro querido cantón Quevedo, a los futuros alumnos, especialmente en el área de hotelería y turismo o a quien pueda hacer buen uso de él.

Además se desea obtener como resultado primordial mostrar la importancia de la gastronomía como atracción primordial haciendo que el pueblo Quevedeños aprenda a valorar nuestras raíces tradicionales, es decir la enseñanza de nuestros abuelitos respecto a lo que refiere tradición y alimentación culinaria dejando de ser unos simples imitadores de recetas y así enaltecer la gastronomía ecuatoriana.

Como ya sabemos Quevedo pertenece a un país que no es tan conocido gastronómicamente, debido a las variadas costumbres y tradiciones que con el tiempo se han ido introduciendo en nuestra dieta alimenticia, y una particularidad de estos alimentos es que son muy nutritivos y además de bajo costo, pero a pesar de ello, paradójicamente no es aprovechada actualmente al cien por ciento por nuestra población y por el contrario se han adoptado patrones alimenticios que afectan gravemente la salud y la calidad de vida, es por este motivo que se desea revalorizar la cultura de cada uno de los platos tradicionales que en realidad nos deben de identificar.

Es así que el tema de esta monografía nace y se sostiene con la idea de rescatar las tradiciones gastronómicas del cantón debido a la estimación de desplazamiento con el que cuenta, en el que nos demuestra que en comparación con otros cantones Quevedo acogió 25.737 turistas en relación al año 2008 (Fuente: Encuesta a Hogares/2008) y es un promedio muy aceptable para lograr este propósito con

mayor facilidad, estimando que hoy esa cifra va en aumento, y que mejor manera que brindando los diferentes platos para que el turista pueda valorizar este pequeño rincón del país como destino turístico, y al mismo tiempo incrementar la economía de un cantón con sangre Montubia.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Rescatar la cultura gastronómica del Cantón Quevedo para que los turistas y personas propias del Cantón puedan degustar, reconocer y estar orgullosos de las delicias de este pequeño rincón del país incrementando el arribo de turistas y además inculcar una buena alimentación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Hacer un análisis en el Cantón sobre las comidas que se sirven en los diferentes restaurantes, para así poder seleccionar las de mayor demanda y hablar con los adultos mayores sobre las formas de alimentación en sus tiempos, es decir "las recetas de la abuela" para elegir las más representativas.
- Atraer turismo con ferias al nivel nacional con nuestra variedad gastronómica, Incrementando el nivel económico del cantón con la acogida de mayor cantidad de turistas gastronómicos.
- Infundir una buena alimentación con la utilización de nuestros propios alimentos ricos en nutrientes para nuestro cuerpo.

5. CUERPO DEL TRABAJO

CAPITULO I

5.1 EL TURISMO GASTRONÓMICO

El turismo gastronómico inicia en Europa siglo XIII cuando empezaron las primeras guías gastronómicas, y las mejores posadas y restaurantes eran las más visitadas de entonces. Pero hoy este tipo de turismo no solamente está dirigido a personas que gustan del arte del buen comer como chefs y gourmets, sino también está enfocado en todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria.

Para entenderlo mejor veamos los siguientes puntos.

5.1.1 ¿QUÉ ES GASTRONOMÍA?

Según la Real Academia de La Lengua, gastronomía significa: Arte de preparar una buena comida y es de origen griega, "gaster" o "gastos" que quiere decir estómago y "gnomos", conocimiento o ley.

La palabra gastronomía se debe entender como una actividad interdisciplinaria, no solo se relaciona con la comida sino que está también relacionada con las distintas culturas que existen en la tierra, ya que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, y con: Bellas Artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimenticio del ser humano.

Logrando así que las comidas se vayan popularizando, con el correr de los años y a varios países.

Es decir, es el conjunto de conocimientos, actividades y estudios de la relación del hombre con el buen comer y el

medio ambiente o entorno por el que se encuentra rodeado.

5.1.2 ¿QUÉ ES EL TURISMO?

El turismo es la actividad multisectorial que requiere la concurrencia de diversas áreas productivas en agricultura, construcción, fabricación y de los sectores públicos y privados para proporcionar los bienes y los servicios utilizados por los turistas.

No tiene límites determinados con claridad ni un producto tangible, sino que es la producción de servicios que varía dependiendo de los países; por ejemplo, en Singapur, una actividad turística importante son las compras, pero no el entretenimiento; en Londres, tanto el entretenimiento (teatro, cine, conciertos, museos y monumentos) como las compras son entradas importantes para el sector del turismo.

5.1.3 ¿CUÁLES SON SUS EFECTOS?

Ventajas:

- Genera riqueza en los países de destino. El turista deja mucho dinero (en hoteles, restaurantes, alquiler de coches, compras...).
- Y se crean muchos puestos de trabajo
- Contribuye al intercambio de actitudes sociales y culturales entre los pueblos.

Desventajas:

- La estacionalidad (cuando el turismo se concentra solo en unos meses al año) puede provocar el aumento de los precios en los lugares turísticos (y esto perjudica a los habitantes de la zona)
- y el paro (las personas pierden su empleo cuando acaba la temporada turística).
- La masificación (miles de personas en un mismo lugar y momento) ha transformado los paisajes naturales (como en Cancún o Benidorm, con sus altísimos edificios)

- Cuando se arroja basura a las calles se puede provocar destrucción del medio natural contaminando el aire, el suelo o el agua.
- y problemas en las dotaciones de agua potable, tráfico en las carreteras, etc.

Entonces el turismo gastronómico es cuando un segmento de turistas es atraído por los valores culturales que históricamente han generado toda la actividad alrededor de la cocina, es decir, este tipo de turismo es cuando no solo se centran por ejemplo en legados monumentales de una ciudad, sino mas bien en todo su aspecto tradicional cultural como fiestas, danza y por supuesto su gastronomía que está ligada al comportamiento, pensamiento y expresión de los sentimientos de los diferentes grupos culturales, buscando quedar impresionados con nuevos sabores y preparaciones.

Las tradiciones se transmiten oralmente o mediante gestos, y se modifican con el transcurso del tiempo a través de un proceso de recreación colectiva. Pero los países más desarrollados imponen sus propios modelos para según ellos homogenizar la cultura, y un ejemplo claro son los fast-food. Haciendo que hoy el hombre consuma pocas veces lo que la Naturaleza le ofrece, y comience a transformarlo originando tradiciones culinarias que sólo se modifican lentamente. Y lo peor de todo, es que no se contenta con nutrirse, sino que crea alrededor de ese acto una serie de hábitos, costumbres, ritos, tabúes, creando así un entorno distinto al que le pertenece.

Sin embargo tras la pérdida de las antiguas costumbres, en constante peligro de desaparición, ciertos sectores de las sociedades también se interesan en rescatar y divulgar, aquellos aspectos de las culturas populares que nos legaron nuestros antepasados que se encuentran en vías de desaparición.

Al respecto, no deberíamos olvidar que cada pueblo cuenta con un amplio bagaje de tradiciones y costumbres, y que el turismo se vale de ellas para atraer a viajeros interesados

en las diferentes manifestaciones culturales. Manifestaciones que pueden observarse tanto en el ámbito urbano como en el rural utilizando por ejemplo las rutas gastronómicas.

5.1.4 RUTAS GASTRONÓMICAS

Hoy existen diversa rutas gastronómicas en el mundo cada uno con una variedad de temas o insumos culinarios que remarca una ruta. Y ofrece a los visitantes una serie de placeres y actividades relacionadas con los elementos que la distinguen: comida, producción agrícola y entretenimientos propios de la cultura del sector.

Es así que se puede hacer parte a nuestro querido cantón Quevedo de una rica y variada gastronomía para que los turistas y nuestra población sean los principales protagonistas del desarrollo de nuestro pueblo, porque hoy el turismo se orienta cada vez más a la búsqueda de nuevas experiencias, promoviendo así la venta de un buen producto alimenticio, con el desarrollando la economía local y la cultura e identidad de una región o país, por ejemplo:

Ruta de los quesos

Ruta de las frutas

Ruta de los licores

Ruta de los vinos, etc.

Este a su vez está ligado con el turismo rural: que como la Veradi (2000) señala hay dos características de este tipo de turismo. La primera que tiene relación con aquellas áreas que posen aspectos culturales bien desarrollados; una arquitectura apreciable, una gastronomía característica, que la población conserve sus hábitos y costumbres, tornando la zona interesante, como un todo. Y la segunda, tiene que ver con la posibilidad de crear eslabonamientos con otras actividades tales como la elaboración de alimentos caseros (panes, pasteles, quesos, cecinas, conservas, mermeladas, dulces, miel, etc.).

Todas estas rutas son un conjunto de tradiciones populares e historia que, finalmente, se ha convertido en un inmedible elemento mediático. Un fenómeno social que, a su vez, fomenta, año tras año la visita de millones de turistas internacionales a los países que lo practican. Siendo ejemplo neto de que si nos empeñamos por demostrar el producto con el que contamos y como lo elaboramos será para nuestra comunidad un éxito rotundo fortaleciendo nuestra cultura.

CAPÍTULO II

5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

“Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana.”

(Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996)

Definición

La seguridad alimentaria es cuando un individuo, familia, comunidad, región o país, no viven con hambre o bajo el temor a la inanición y en todo momento se alimentan de nutrientes adecuados que cubran las necesidades para la salud, el crecimiento y el desarrollo, es decir, de lo necesario para llevar una vida activa y sana ya sea produciendo o comprando esos alimentos y esto depende de precios, capacidad de almacenamiento y de las influencias ambientales, pero esta también depende de factores no alimentarios como la salud, las prácticas sociales y la higiene, tanto diaria como anualmente.

El concepto se creó a mediados de los años 70, cuando la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (1974) definió la

seguridad alimentaria desde el punto de vista del suministro de alimentos: asegurar la disponibilidad y la estabilidad nacional e internacional de los precios de los alimentos básicos.

Para entenderlo debemos evaluar tres aspectos importantes:

- La calidad y cantidad diaria de nutrientes que requerimos para llevar una vida sana.
- El papel del Estado en la seguridad alimentaria, definiendo políticas adecuadas.
- Las acciones que la familia puede desarrollar para tener seguridad alimentaria.

5.2.1 FACTORES FUNDAMENTALES QUE DETERMINAN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y EL BIENESTAR FAMILIAR.

Como ya sabemos la causa de este tema es la pobreza pero también en nuestra sociedad es la ignorancia al momento de seleccionar los alimentos para una mejor salud y para lograr la seguridad alimentaria es necesario contar con:

- ❖ **Disponibilidad** de alimentos en los mercados locales y es necesario que exista la producción interior, de ayuda alimentaria y de almacenamiento
- ❖ **Estabilidad** de oferta, que incluye la no variación exacerbada de precios entre las diferentes zonas, al igual que la capacidad de almacenamiento que afecta la seguridad nacionalmente y así como también la independencia respecto de factores naturales como el clima y mantener un grado razonable de estabilidad en los suministros de alimentos a lo largo de un año, como del otro.

- ❖ **Acceso**, asegurar el acceso físico y económico de todos los hogares a los alimentos y la posibilidad de poder adquirirlos en cualquier zona., así como la capacidad para producir u obtener los alimentos que necesita.
- ❖ **Capacidad** para adquirir los alimentos que pueden ofrecer en el mercado y otras fuentes. Depende de los niveles de ingreso, de los precios, malas cosechas, mal año ganadero, pérdida del empleo, problemas de importación, desastres naturales, etc.
- ❖ **Cuidados** adecuados a determinados grupos, en particular a los niños, lo cual depende del apoyo nutritivo y emocional de los que prestan cuidados, en particular las madres por lo que se hace indispensable la educación materna; sin descuidar de que es necesario el apoyo de toda la familia, los programas de alimentación, los subsidios alimentarios y los sistemas de seguridad social. (Personas desposeídas, los refugiados y las personas desplazadas) son ejemplos particulares de grupos que dependen de la asistencia exterior para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- ❖ **Salubridad**, cuidar la calidad e higiene de los alimentos permite mantener un buen estado de salud, porque así estamos libres de enfermedades e infecciones. Por eso hay que cuidar la salud ambiental (problemas del agua contaminada, la evacuación insana de los desechos humanos y del hogar y la deficiente higiene alimentaria y personal en los hogares y en los lugares de elaboración y comercialización de alimentos) y los servicios de salud que contribuyen a mejorar el bienestar nutricional a través de las vacunas, servicios terapéuticos, etc.

- ❖ **Tiempo**, además a estos factores debemos agregar el factor tiempo ya que es este quien determina el tipo de inseguridad alimentaria familiar por el mal manejo de los alimentos, por ejemplo (mucho tiempo de almacenamiento pudiendo ocasionar la pérdida o el indebido consumo de los mismos provocando enfermedades).

De esta forma la seguridad alimentaria permitirá un control exhaustivo de todo tipo de alimento a la venta, asegurándonos la disponibilidad, el acceso, la estabilidad en precio y su origen salubre.

Y es por tal motivo que el gobierno debería:

- Crear en la población un crecimiento con equidad.
- Lograr el crecimiento en el sector alimentario y agrícola y fomento del desarrollo rural orientado hacia los pobres.
- mejora el acceso a la tierra y a otros recursos naturales.
- proporcionar crédito a los hogares pobres.
- aumentar las oportunidades de empleo.
- planes de transferencias de ingresos.
- estabilización de los suministros alimentarios.
- mejorar la planificación y la acción en situaciones de emergencia, ayuda alimentaria,
- reforzamiento de los mecanismos de supervivencia en los hogares,

La elaboración y puesta en marcha de una política coherente de seguridad alimentaria constituye una de las piedras claves para el desarrollo socioeconómico de un país.

Seguridad alimentaria en Quevedo

La seguridad alimentaria en nuestro país es muy preocupante porque gran parte de nuestra población padece de desnutrición, o caso contrario, obesidad, por esa razón debido a la inseguridad alimentaria el gobierno Ecuatoriano comenzó a trabajar, creando el programa Aliméntate Ecuador por el (MIES) para mejorar la cultura de alimentarse del pueblo ecuatoriano, desde los productores de alimentos hasta los consumidores

Según estudios se ha determinado que en el país existe mucha dificultad para alimentarse, y por tanto en las áreas rurales y urbanas como en Quevedo, en la mayoría de los hogares donde tienen falta de dinero para comprar sus alimentos lo resuelven, disminuyendo alguna de las comidas diarias, o manteniendo el número de comidas diarias pero disminuyendo la cantidad de alimentos a todos los miembros del hogar, porque tienen dificultad para pagar los gastos de alimentación optando por: dejar de comprar ciertos alimentos o comprar los de menor precio (disminuyendo la calidad del alimento que consumen), pedir prestado dinero a familiares o amigos para cubrir los gastos de los alimentos, o fiar en la tienda, muchas veces también consumiendo comidas chatarras, haciendo que nuestro cuerpo con el tiempo tome enfermedades como diabetes, colesterol, enfermedades del corazón, etc. Disminuyendo el tiempo de vida de nuestra comunidad.

Y es así que esto representa una de las cuestiones más difíciles e importantes que se debe resolver y la forma de resolverlo es educando a nuestro pueblo y que mejor manera que con nuestras ferias, para que todos los miembros del hogar tengan una alimentación suficiente y mejoren su estado nutricional.

5.2.2 LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

La pobreza es la causa fundamental de la inseguridad alimentaria que causa el desempleo o ingresos insuficientes de dinero como también de su ración diaria de alimentos

Tenemos:

La inseguridad alimentaria crónica es una dieta insuficiente mantenida durante períodos prolongados a causa de la incapacidad mantenida de los hogares para adquirir los alimentos

La inseguridad alimentaria transitoria es una disminución temporal del acceso a los alimentos necesarios por parte de los hogares debido a factores como la inestabilidad de los precios de los alimentos, de los ingresos o del suministro de productos (producción); la variación estacional de la producción y de los precios.

Existen varias causas de la inseguridad alimentaria como por ejemplo: La escasez de agua, La degradación de los suelos, los cambio climáticos, la explosión demográfica, las epidemias y como ya lo sabemos el Problema de la pobreza; teniendo como consecuencia el retraso en el crecimiento, y deficiencias nutritivas crónicas que si no son tratadas a tiempo muchas veces termina en la muerte.

5.2.3 FAMILIAS MÁS EXPUESTAS A LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA.

- Núcleos familiares con mujeres haciéndose cargo de la cabeza del hogar.
- Núcleos familiares con gran número de integrantes imposibilitando una mejor alimentación para

miembros, teniendo como consecuencia una alimentación insegura.

- Núcleos familiares situados en áreas ecológicamente desventajosas, es decir, aquellos más vulnerables a la degradación del medio ambiente, pobres condiciones sanitarias, contaminación y superpoblación y esto se debe a la inequidad.
- Núcleos familiares con ingresos muy bajos para permitir el acceso a suministros de alimentos adecuados que presentan grandes oscilaciones en los suministros alimentarios tanto en calidad y cantidad, teniendo como consecuencia situaciones tales como, la falta de salud, empeoramiento de los precios, acceso a los servicios.

Tres estrategias para mejorar la seguridad alimentaria en cuanto a la alimentación nutrición e ingresos en el hogar:

- La resistencia del hogar para subvenir a sus necesidades alimentarias y otras de carácter básico de forma sostenible
- La protección de la subsistencia impidiendo la erosión de los bienes nutritivos o ayudando a su recuperación
- El aprovisionamiento de víveres de subsistencia, cubriendo necesidades esenciales tanto alimentarias como de otro tipo para mantener los niveles nutricionales y salvar vidas.

Los factores que determinan el estado nutricional del consumidor se agrupan en tres subsistemas así:

- **Disponibilidad de alimentos:** guarda relación con aspectos de producción y comercialización de los alimentos. Es decir, productos por región, clima,

topografía, asistencia técnica agroindustrial y políticas agrarias.

- **Consumo de alimentos:** relacionado con aspectos socioeconómicos y culturales que determina la selección o hábito de compra influenciado por el ingreso de la familia, tamaño de la misma, hábitos alimentarios y nivel educativo; influenciado por la comunicación masiva.
- **Aprovechamiento biológico:** relacionado con la utilización de los nutrientes una vez son consumidos por el individuo. Es importante considerar que una persona enferma aprovecha en menor proporción los nutrientes que consume, por ello en este grupo es importante considerar los factores de riesgo ambiental (basuras, disponibilidad de agua, entre otros).

Tabla de alimentos nutricionales

Por tal razón he seleccionado los alimentos más sobresalientes en nutrientes para nuestra dieta diaria. (Véase en anexo cuadro 1).

Si nuestra población consumiera por lo menos una parte de esta lista de alimentos sin dañarla con otros productos ya elaborados se tendría aseverada una salud inquebrantable.

CAPITULO III

5.3. DEMANDA DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL EN QUEVEDO

Es de suma importancia conocer a quien vamos a dirigir el producto turístico que estamos por desarrollar, por tal razón debemos tener claro cuál es la preferencia gastronómica para el turista debido a que el tipo de turismo que se genere siempre va a ser diferente. Por esta razón debemos de desarrollar varios productos y políticas de comercialización y distribución para obtener mayor acogida. Sin embargo hay que tener presente que siempre van a existir varios segmentos de turistas y entre ellos estará una parte especialmente atraídos por la gastronomía, como:

Turismo de Negocios: Estos turistas aunque nos visitan por negocios también necesitan varios servicios o productos de calidad fuera de sus horas de trabajo y es entonces donde debemos de concentrarnos en brindar variedades de platos tradicionales de excelente presentación, calidad y un módico precio, para que así el turista pueda regresar y nos pueda comercializar a través de sus amigos o familiares. Y es este mercado el que debe obtener mayor atención en Quevedo ya que es especialmente de negocios.

Turismo Rural: Este tipo de segmento busca olvidarse de la ciudad, sumergiéndose en alojamientos naturales para conocer sobre el campo y todas sus características y uno de los recursos más buscados es sin duda la gastronomía de cada uno de los sitios que se visitaran, por tal razón pretenden disfrutar de la comida tradicional elaborados con productos cosechados propios del campo es decir tienen mucho interés por las actividades agropecuarias.

Turismo Cultural: Es sin duda otro segmento interesado por la gastronomía porque por medio de la comida se identifica un pueblo como tal.

Por lo expuesto hasta aquí, nos podemos dar cuenta que la gastronomía tiene un enorme potencial como producto/servicio complementario y adicional a ofertas turísticas con una motivación principal diferente que es lo netamente tradicional, que con el tiempo puede hacer resurgir a nuestro querido Cantón Quevedo, empezando haciendo exposiciones al público en general sobre los platos típicos que nos representan para que la población aprenda primero a revalorizarlos como tal y se inicie individualmente una identidad cultural para que con el tiempo se atraiga al turista por lo que representamos gastronómicamente.

5.3.1 LA GASTRONOMÍA APLICADA AL TURISMO EN QUEVEDO

Según Saramago (2002), durante los últimos años surgió un turismo que comenzó a buscar restaurantes y lugares públicos donde puedan satisfacer sus necesidades fisiológicas básicas de alimentarse para sobrevivir, y este segmento es el que dio origen a lo que hoy es turismo gastronómico.

Durante los últimos años el turismo gastronómico comenzó a adquirir gran importancia en muchos países, sin embargo ¿que entendemos por gastronomía aplicada al turismo? Según la definición de Hall y Mitchell (2003) es cuando una persona tiene como motivo principal viajar en busca de alimentos en restaurantes o festivales gastronómicos, cenas medievales y otros eventos. O turistas que se alimentan porque se encuentran fuera de su lugar habitual no siendo exigentes con la selección del restaurante, pero con un interés especial de obtener un buen servicio y precio, teniendo así una relación directa con la gastronomía.

Se identifican cuatro tipos de motivaciones gastronómicas asociadas al turismo a las que se denominan de tipo,

cultural, interpersonal (cuando se quiere relacionarse con otro grupo de personas en lugares como restaurantes para entablar nuevas amistades en este mundo individualista) y de estatus y prestigio (alta cocina donde solo acceden políticos y personas adineradas). Y físico.

Y al estudiar la demanda nos dimos cuenta que nuestro segmento son personas provenientes de todas las regiones de nuestro país y un mínimo pero importante porcentaje de extranjeros provenientes de diferentes países y es el de negocios pero hay que tratar de obtener también el cultural. Varios estudios, como por ejemplo el realizado por la Vice consejería de Turismo del Gobierno Vasco "Directrices estratégicas de un modelo de desarrollo turístico sostenible del País Vasco" destacan que el aspecto que más satisface a los turistas que nos visitan está relacionado con la gastronomía, y que mejor manera que demostrar nuestro producto gastronómico tradicional.

Motivación Cultural

Es importante conocer de la cultura gastronómica de nuestro país, provincia o pueblo.

No es solamente el acto de probar los platos que atraen a los visitantes motivados culturalmente, sino el hecho de poder conocer ritos, hábitos asociados a la gastronomía de un pueblo y la posibilidad de visitar otras atracciones con esta temática. Estos visitantes no solo se conforman con degustar la comida, sino quieren conocer los ingredientes, la forma de sazonar, su historia, etc. La experiencia se complementa con la compra de los libros en el lugar, adquisición de productos típicos para llevar consigo a su lugar de origen, conversar con los habitantes de la región, etc.

Por tanto hay que saber valorar nuestra comida porque así como hay personas que prefieren la fast-food, hay personas que vienen muy interesados en descubrir sabores y

enriquecerse culturalmente con nuestros diferentes platos. Y estos visitantes son aquellos a los que se los puede denominar "turistas gastronómicos"

Según los investigadores (Vinha, Torres y Bernier, Fields, Hall) concuerdan en tres aspectos esenciales:

- Los turistas genéricos por lo general no se fijan en precios ni si una comida es de menor calidad para probar nuevos sabores.
- Los turistas gastronómicos son bien exigentes en la calidad y autenticidad de los platos, manifestando su desagrado si los hay.
- Las promociones, mayormente acogido por el turista generalista, por tanto esta no debe ser muy intensa debido al gran interés que genera.

Se concluye sin embargo que la gastronomía tradicional representa para muchas personas una alternativa turística de primer orden, es decir principal motivo para viajar.

5.3.2 ¿CÓMO DIFUNDIR NUESTRA GASTRONOMÍA EN QUEVEDO?

Una forma de difundir nuestras comidas a los diferentes tipos de segmentos es exponiéndola en varias ferias para obtener contacto y acercamiento directo con el público para demostrar las ventajas de cada uno de los productos con los que se realizaran nuestros diferentes platos, y lo lograríamos con:

Exhibición de los productos tradicionales gastronómicos

Las verduras: Es todo lo que come el ser humano, que no sea de origen animal o mineral puede considerarse una verdura, La mayor parte son verdes, pero también existen otras que no lo son. Y aprovechar para exponer los valores nutricionales.

Buscando como fin principal la atracción del turismo y así también educar a la población con una alimentación sana y tradicional, como por ejemplo: (anexo/cuadro 1)

Frutas: En el stand de las frutas, se aprovechará para mostrarlas en su forma natural y también exponerlas aun mas deliciosas, aunque meno nutritivas, es decir en variedades de mermeladas, compotas y postres listos para el deleite de su paladar, que por lo general encontramos en nuestra tierra. (anexo cuadro N°2)

Carnes: Mostrar también las variedades de carnes que consumimos a diario transformadas en deliciosos platillos y exhibir las fotos de los demás animales que antes se consumían, que hoy se presentan en peligro de extinción como por ejemplo el armadillo, la guanta, venados etc. Evitando así mantenerlos en cautiverio con el fin de mostrarlos privándolos de su habitad natural.

Carnes rojas

- Res
- Cerdo
- Guanta
- Chivo
- Armadillo
- Tortuga

Carnes blancas

- Gallina
- Iguana

- Peces (agua D y S)
- Camarones
- Pato
- Pavo

Exposición de los diferentes platillos: Pasando pronto por la degustación y venta de nuestros diferentes platos, con el objeto de que no solamente se observen nuestros productos sino que tengan la oportunidad de degustarlos elaborados netamente con productos de la zona con muy buen sabor, presentación y de excelente calidad. Por ejemplo separándolos por región para que se sepa de donde han sido adoptados y terminando con la degustación de los mismos, como por ejemplo:

(Recetas en anexo)

PLATOS TRADICIONALES

Bistec de hígado	Seco de gallina criolla	Encebollado
Bollos de pescado	Tongas de gallina	Locro de papa
Bolón de verde	Sopa de quinua	Arroz con pollo
Cazuela de pescado	Guatita de mondongo	Caldo de gallina
Ceviches de camarón	Saltado de pollo/carne	Pollo hornado
Chancho hornado	Encanutado de pescado	Ceviches
Fritada	Aguado De Gallina	Fanesca
Corviches	Empanadas De Verde	Raspado De Verde
El sancocho de pescado	Arroz con menestra y carne	Caldo de salchicha
La guanta hornada	Caldo de bola	Sancocho de bocachico
Sango de verde	Caldo de pata	Café o coladas
Chanfaina	Treinta Y Uno	Yaguarlocro

Exposición de utensilios de cocina: Otro pabellón interesante sería la venta y exposición de utensilios tradicionales de la cocina donde se podrá apreciar las formas de procesar los alimentos con los diferentes objetos que se utilizaban manualmente, cada elemento de la cocina de nuestros antepasados, así mismo llamaríamos mucho la atención del turista dejando en ellos grabado un recuerdo bonito de nuestra cultura gastronómica, como:

Banco de madera	Molinillo de palo:
El pilón para apilar el arroz	tiestos de asado
Molinillo de palo para batir	cedazos
Rodillos de palo	moldes
Molinos de aluminio para moler	Ollas, platos de barro
Sartenes	Cazuelas
Piedras para moler	cántaros
ralladores	extractores de jugo
Cucharas de bototo	Fogones de palo

Y por ultimo ayudarnos con un Stand De Medicinas Naturales para realizar directamente demostraciones y hasta práctica de limpiezas espirituales que son baños de agüitas con plantas medicinales, que sirven para mantener nuestro cuerpo y alma limpio de impurezas carnales como espirituales, por tal motivo son de mucha importancia, no debes confundirla con la brujería eso es punto y aparte ya que aquí se desea mantener el cuerpo sano.

Dirigido a quienes estén dispuestos a vivir ese momento inigualable, por ejemplo limpia de ojo, susto, o recomendaciones para beber o utilizar alguna de nuestras diferentes plantas silvestres para curar o prevenir enfermedades tan comunes como la gripe, inflamaciones, erupciones en la piel, la diabetes, y hasta el chuchaqui, en gloriados, con plantas nativas que hoy si se las busca aun se las puede encontrar en las fincas como:

- Albahaca de monte
- Malva
- Verbena
- Verdolaga
- Yanten
- Hierva de corrimiento
- Mastrante
- Artemisa

- Campana
- Espanto
- Ortiguilla
- Teatina
- Hoja de guanábana
- Hierva lisa
- Toronjil
- Ruda
- Hoja de santa maría
- Hojas de almendro
- Diente de león
- Álamo

Y para cerrar con broche de oro con la feria, la venta o entrega de folletos y/o libros con los diferentes platillos, utensilios y plantas tradicionales con los que nos caracterizamos, expandiéndolos aparte en librerías, establecimientos educativos, con el objetivo primordial de que nuestro pueblo atraiga mayor cantidad de turistas diariamente.

En resumen esta feria nos ayudaría a promocionarnos directamente al nivel local, nacional, e internacional.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La gastronomía como hemos visto es un reflejo de la diversidad en la que está inmersa la sociedad de hoy debido a que ha acogido culturas diversas y se entremezclan en los mismos lugares, lo que provoca una mayor mezcla de culturas culinarias y formas de alimentarse tomando como muestra nuestro Cantón Quevedo.

Los entornos son consecuencia de las distintas situaciones en las que se toman alimentos, que vienen condicionadas por el dónde, cómo y porqué. Los platos que se ofrecen cumplen funciones muy diversas tratando de cumplir las expectativas de los comensales muchas veces sin notar la reducción de su valor nutricional, por tal razón es necesario que toda institución que brinde el servicio de alimentación sea muy cuidadoso y sepa respetar las normas de seguridad alimentaria para así poder contar con turistas que estén satisfechos con nuestros productos gastronómicos.

Y para concluir insisto en que debemos valorizar cada día lo que nuestros antepasados nos han dejado y promocionarla de la mejor manera para así con el tiempo poder ser reconocidos y apreciados por las delicias tradicionales que les puede brindar nuestra querida tierra Quevedeña.

Toda persona en todo el mundo tiene derecho de gozar de buena salud por tal razón se tiene que saber qué clase de alimentos estamos consumiendo, comprando, escogiendo y elaborando por esto insisto tanto en que se debe educar a la población primero sobre un buen manejo en la calidad de los productos que vamos a ofrecer y sobre la diversidad de platos tradicionales con los que contamos haciendo con el tiempo de Quevedo un sector próspero recibiendo diariamente turistas para que deleiten su paladar probándolos.

7. REFERENTES DOCUMENTALES

Bibliografía

Libro: Guía De Medicina Natural
Editorial De La Misión: "La Verdad Presente"
Autor: Carlos Kozel
Año: 1976

Libro: Océano Uno Color (diccionario enciclopédico)
Editorial: Océano S.A.
Autor: Grupo Editorial Océano
Año: 2001

Libro: Seguridad Alimentaria en hogares
Editorial: Agroalimentaria
Autor: Paulina Dehollain
Año: 1995

Libro: Gestión Del Ocio En El Ámbito Turístico
Editorial: Síntesis. S.A.
Autor: Xavier Puertas
Año: 2007

Tema: La gastronomía como atractivo turístico
Autor: Juan Miguel Arouni

WEBGRAFÍA

ECONOMÍA AGRÍCOLA Y DEL DESARROLLO

<http://www.fao.org/es/esa/>

PROGRAMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA FAO/CE

<http://www.foodsecinfoaction.org/>

QUE ES LA GASTRONOMÍA

<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-gastronomia.html>

RUTA TURÍSTICA

<http://www.viajejet.com/las-rutas-gastronomicas/>

SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

dixisnut@plopmail.com

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICION

[FAO Perú](#)

TURISMO GASTRONÓMICO

http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_gastron%C3%B3mico

TURISMO Y DEFINICIÓN DE LAS VERDURAS

[Microsoft® Encarta® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation.](#)

VALOR NUTRITIVO DE LOS VEGETALES HORTALIZAS Y

www.masnutridos.com/valor-nutricional-calorico-vegetales.html -

[España](#)

8. ANEXO

Vegetales Con Mayor Valor Nutritivo

Cuadro N° 1

Frutos	Vegetales	Otras Plantas
Piña	Ajo	Albahaca
Arazá	Apio	Almendro
Banano	Arroz	Aloe
Capulí	Arveja	Anís
Cereza	Avena	Barba De Choclo
Ciruela	Cacahuete (Maní)	Canela
Coco	Cacao	Cedrón
Fresa	Café	Cilantro
Frutilla	Calabaza	Clavos De Olor
Granadilla	Camote	Cola De Caballo
Guanábana	Caña De Azúcar	Comino
Lima	Cebada	Diente De León
Limón	Cebolla	Dulcamara
Mandarina	Col	Girasol
Mango	Espinaca	Llantén
Durazno	Maíz	Malva
Melón	Mandioca (Yuca)	Manzanilla
Naranja	Maní	Matico
Papaya	Palmito	Menta
Maracuyá	Papa	Miel
Pera	Pepino	Orégano
Piña	Rábano	Ortiga
Plátano/Banano	Remolacha	Paico
Sandia	Soya	Perejil
Tamarindo	Tomate	Ruda
Toronja	Lechuga	Tomillo
Uva		Toronjil
Manzana		Valeriana
		Verbena
		Verdolaga
		Yerba buena

Frutas Presentes En Nuestra Tierra Quevedeña

C. N°2		FRUTAS	
Achiotillo	Cereza	Limón	Pera rosa
Aguacate	Chirimoya	Mamey	Piña
Anona	Chontilla	Mandarina	Puma rosa
Arasá	Ciruelas	Mango	Sandia
Badea	Coco	Maracuyá	Sapote
Banano	Grosella	Marañón	Toronja
Banano	Guaba	Melón	
Caimito	Guanábana	Naranja	
Carambola	Guayaba	Papaya	
Cauje	Lima	Pechiche	

VALOR NUTRITIVO DE LOS VEGETALES, HORTALIZAS Y LEGUMBRES

La siguiente tabla muestra la cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, mg.

GRUPO ALIMENTICIO: Vegetales, hortalizas y legumbres						
ALIMENTO	CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS	CALCIO	HIERRO
Acelga	25	4.6	2.4	0.3	100 mg	2.5 mg
Apio	21	3.3	1.1	0	50 mg	0.5 mg
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2	20 mg	0.8 mg
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3		
Calabaza	26	6.5	1	0.1	18 mg	2.3 mg
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1	35 mg	1 mg
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2	25 mg	1 mg
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3	80 mg	3 mg
Espárrago	26	5	2.5	0.2	20 mg	1 mg
Haba	118	20.3	9.3	0.4	30 mg	2 mg
Hinojo	28	5.1	2.8	0.4		
Hongos	28	4.4	2.7	0.3		
Lechuga	13	2.9	0.9	0.1	30 mg	0.8 mg
Palmito	26	5.2	2.2	0.2		
Papa	76	17.1	2.1	0.1		
Pepino	15	2.7	0.7	0.1	15 mg	0.3 mg

Rábanos	16	2.8	0.6	0.1	30 mg	1.2 mg
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1	25 mg	1 mg
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1		
Tomate	22	4.7	1.1	0.2	11 mg	0.6 mg
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2	40 mg	0.7 mg
Garbanzos	360	61	20.5	4.8	130 mg	8 mg
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1	60 mg	7 mg
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1		

PLATOS TÍPICOS

Bistec de Hígado



Bollos de Pescado



Estofado de bocachico



Sancocho de pescado



Ceviche de camarón



Seco de gallina criolla



Empanadas de Verde



Arroz con menestra y carne



La guatita de mondongo



Sopa de quinua



Encanutado de pescado



RECETAS

RECETAS

Bistec de Hígado: Una alternativa única y exquisita a los platos corrientes nace con el bistec de hígado. Acompañado por patacones y arroz.

Se limpia bien el hígado dándole golpes y de ahí se lo abre y se pone los aliño, se deja que hierva en el sartén con un poquito de agua, para que ablande bastante, de ahí se le pone los ingredientes de tomate, pimiento, cebolla, mostaza, hierbita, esto al último para que quede solo precocido.

Bollos de Pescado: Se prepara a base de plátano rallado, refrito de cebolla, ajo y pimiento, maní licuado, se adoba el pescado con una parte del refrito, con sal al gusto sea la masa como el refrito y a los dos se les pone maní, se pone el pescado/mondongo o cuerito de chanco, cortado en medallones o cubos, se envuelve en hojas de plátano y se lo amarra y se lo sumerge en una olla con agua hirviendo, o también se los consume hornados para coserse y degustar el paladar.

Corviches: asimismo se cocinan dos y se raya uno, se los hace bolón con algo de maní, se hace el refrito se le añade el pescado de preferencia como es mejor de albacora y picuda y se los rellena con el mismo y se los pone a freír.

Sango de verde/Sango de choclo: es la misma preparación de la masa del bollo solo que a esta no se la envuelve con las hojas de verde como al bollo.

Estofado de bocachico, dama, cagüingo, vieja, barbudo, guanchiche:

El pescado de agua dulce le da el sabor al estofado. Los condimentos hecho refrito, se le echa agüita para que quede jugosito, se lo acompaña de arroz y una salsa picante en ají o un bolón.

La guanta hornada: o en seco estofado: una vez muerto se pincha el animal, se aliña con chimichurri y sal al gusto y se la deja reposar, y se le hace un refrito con todas las de ley con maní para que quede más rico, con achiote, ajo, cebolla, pimienta, tomate, se la pone en una fuente despresada para ponerle el refrito y ponerla a cocinar al horno o al carbón. Se la acompaña con yuca, bolón, o papas cocinadas o asadas.

El Sancocho de pescado de agua dulce o de mar: Es uno de los platos más apetecidos del Cantón Quevedo, se prepara a base de plátano, yuca, el bocachico y maní. Se acompaña con arroz blanco y tapitas de limón.

Cazuela de pescado: igual a la preparación del bollo solo que se la cocina en las cazuelitas de barro y se las mete al horno o se las cocina con carbón.

Ceviches de camarón: Se prepara con camarones hervidos, jugo de limón, jugo de naranja agria, mostaza, salsa de tomate, cilantro, pimienta y cebolla paiteña. Se acompaña con palomitas de maíz, chifles o patacones.

Bolón de verde y chicharrón de chancho o estofado de pescado: el bolón de verde es el pan nuestro de la mayoría de los quevedeño, a los plátanos se los pela y se los pone a cocinar con un poco de sal, luego, cuando ya están cocidos, se los maja y se le va añadiendo algo del

agua en el que los hirvió para que queden más suaves, y se les añade lo que sea de nuestro gusto, queso, chicharrón, o maní. También se los puede hacer fritos o asados.

Seco de gallina criolla: Se prepara con aceite, ajo, cebolla paiteña, cerveza, culantro, pollo, panela, pasta de tomate, pimienta, tomate, sal y pimienta al gusto.

Se fríen los muslos de pollo en el aceite junto con el ajo, la cebolla y el pimienta. Agregue el tomate y la pasta de tomate, incorpore la panela y la cerveza dejando cocinar por unos 25 minutos. Una vez listo se debe esparcir sobre los muslos el cilantro finamente picado. Sirva con arroz y maduros fritos.

Las tongas de gallina: Eran preparaciones que se hacían para que los trabajadores del campo las lleven listas para no regresar a casa para almorzar, lo característico de la misma es que una vez lista la comida, se la envolvía caliente en hojas de verde o bijao para que así se suelte el sabor de la hoja y se impregne en la comida dando así un delicioso sabor a las comidas.

Empanadas de Verde con pescado: pescado, aceite con achiote, ajo, cebolla paiteña, comino al gusto, culantro picado, pimienta rojo y verde, plátano verde, sal y pimienta al gusto.

Preparación: Pelar el verde y cocínelo en agua con sal por 35 minutos. Luego haga un refrito con el resto de ingredientes, menos el pescado, saltee por 5 minutos y agregue el pescado. Sazone con sal, pimienta y comino, separe del fuego y deje enfriar. Saque los verdes del agua y amase hasta obtener una masa homogénea, forme una bola grande y cubra con una toalla húmeda, de esa masa haga bolas pequeñas, aplane y rellene con el preparado de pescado, de forma de empanada y separe. Siga así hasta acabar con la masa, pero trate de mantener la bola grande de masa siempre cubierta, así no perderá humedad. Fría las empanadas en abundante aceite caliente.

Caldo de pata: se lava bien la pata, se pone a hervir en una olla con suficiente agua y cuando ya esta medio blanda se la aliña, con ajo, cebolla blanca, maggi, sal y aceite, se le agrega el mote o haba serrana fresca, cuando ya esta blanda se le pone la yuca, y al final cebolla blanca con hierbita picadita.

Arroz con menestra y carne asada: la menestra es otro de los platos tradicionales de nuestro querido cantón, se cocinan los frejoles con el refrito hasta que estén bien blanditos, se la licua o se la come así depende del gusto del comensal, también se suele agregar pedacitos de cuerito de chancho para dar mayor sabor. Y la carne se asa se lo acompaña con arroz y/o patacones.

Caldo de bola: Se hierva un hueso carnudo de res, según la cantidad se ralla un verde y se cocinan dos, a estos cocinados se los maja bien y se lo mezcla con el crudo y sal, se pica la carne bien, se hace un refrito con maní para la carne y se le pone alverjita, zanahoria, de ahí se hacen las bolitas de verde y se las rellena con el refrito, al caldo también se le pone col, choclo, papa, alverjita, maní, y si se le pone algo del refrito de las bolita y se le pone al final mucha hierbita.

La guatita de mondongo: se limpia bien el mondongo (no librillo), se lo pone a hervir, cuando ablanda se lo saca y se lo corta en pedacitos, se lo pone con un refrito con maní las papas y después como toque final se le echa algo de hierbita.

Saltado de pollo/carne: se frio la papa en tiritas, después se pone el ajo picado, el jengibre, el pollo bien adobado con salsa china y cortado en tiritas, y al final se le añade el pimiento y cebolla picados en julianas para que quede solo pre cocido y listo y sal al gusto.

Sopa de quinua: son una de las sopas mas alimenticias con las que contamos representa, se remoja la quinua, se la deja remojando, le sacan unas tres agüitas, se la cierne y se la pone a hervir hasta que se abra bien o se la pone en la licuadora para que quede bien especita y se la pone a hervir acompañada de papa, col, leche, achiote, queso y mantequilla.

Moros de frejol o lenteja: Se ponen a cocinar las lentejas ya anteriormente remojadas o los frejoles tiernos, con su respectivo refrito y aliños, sal, achiote, cuando ya están blandos los frejoles se le pone el arroz ya lavado y se lo deja que seque el agüita, después ya se lo pone a fuego lento para que no se quemé y se lo vira de vez en cuando hasta que esté cocido y listo.

Encanutado de pescado: Se lo hace con el tradicional bocachico, se hace un refrito con todos los aliños con maní y sin ajo, se prepara la masa de verde de forma que quede algo suave, esta mezcla se la pone en el canuto de caña tierna y después es tapado con hoja de bijao y metido al fuego (en braza) con hojas de bijao hasta que se cuece el marisco.

Este es puesto a fuego lento tapado con hojas de bijao. En ese instante el alimento toma un sabor que lo hace único. El cocerse el pescado a fuego lento, se percibe un olor fascinante que despierta el apetito de quienes están cerca.

Después de media hora este rico plato es servido, su aroma es único.

Raspado de verde: con papita y verde raspado con una cuchara y añadimos leche y los aliños correspondientes y si hay queso también y listo.

Coladas: es una de las bebida mas consumidas en Quevedo debido a que la mayoría de las madres cuando sus

hijos son pequeños optan por darles colada ya que estas aportan mucho alimento al cuerpo de sus bebés, las hay de muchos sabores, olores, colores y valores nutrientes como por ejemplo: la colada de cebada, quinua, plátano, machica, etc.

Fritada: esta consta de poner en trozos pequeños al cuero y carne de chanco en una paila con aderezos como: cebolla de rama, el ajo, hierbita, y demás ingredientes dependiendo del gusto de la persona, todo junto se deja que se valla consumiendo en si misma grasa y listo.

Locro de papa: son sencillos con o sin refrito queso, leche, papa en trocitos, mantequilla, choclo tierno, hierbita Caldo de salchicha

Dulces

Mazamorra: se muele el choclo, se le echa agua para sacarle el extracto del jugo, se cierne bien dos veces, mientras se tiene la leche hirviendo con las especería como anís estrellado, canela, pimienta de olor, y la panela o azúcar, y se añade la leche de choclo y desde ese momento mover y mover en forma circular con una cuchara de palo para que no se queme, siempre debe ser la misma persona porque ese dulce es celoso, y si se va secando añadir más leche, esta lista cuando ya ha espesado.

Torta de Choclo dulce: se muele el choclo según los comensales, lleva huevo, azúcar, esencia de vainilla, canela en polvo, pasas, mantequilla, queso, esto se lo mescla bien y rectificamos el sabor dulce, se pone en la sartén mantequilla y harina para que no se pegue y ahí se pone la masa y se la pone a horna, se lo deja aproximadamente 30 minutos y listo.

Dulce de guayaba: Se cogen entre 50 a 100 guayabas, se las lava y se las pone a hervir, cuando ya están bien cocinadas se las apaga y se las empieza a batir y luego a cernir, en otra olla se ponen las especerías con panela y un poquito de agua a hervir, hasta que se derrita la panela, poco a poco se va añadiendo el zumo de la guayaba y empezar a menear hasta que coja punto, es decir que quede espesito y listo. Se sirve con galletas o pan.

Conserva de pechiche: Se lavan lo pechiches, se les saca el piquito, se ponen a hervir con suficiente agua, y cuando ya están blandos se les pone especería y panela y poco a poco va a ir reduciendo, hasta que queda como espesito el juguito, procurar no dejarlo consumir totalmente porque ya fríos se consume mucho la miel.

Mala rabia: se pelan los maduros y se los pone a cocinar, se le añade una papita de jengibre machucada y las especerías, este es el que le da el sabor y el color morado del maduro, cuando ya no tengan agua, se retira el jengibre, se lo maja y se le pone el queso, mantequilla y pasas, se la pone en un molde y se la mete al horno para que se dore y listo. Se acompaña con leche o galletas.

Chicha de chontilla: se lavan bien las papas, se cocinan bien los maduros y se los majan bien, cuando ya están los cocos blandos se los saca sin botar el juguito de los mismos y se los maja aparte para sacarle el juguito del coquito y se va añadiendo el agua en el que se los hirvió, se lo revuelve y se cierne, dos o tres veces para evitar las espinita, se juntan los maduros con el jugo del coco y se rectifica el dulce.

Chucula: se cocinan los maduros con las especerías, una vez cocidos se los saca y se los maja se le pone

mantequilla, queso, esencia de vainilla, y al final leche el espesor es de acuerdo al gusto.

Muchines de yuca: se cocina la yuca sin sal y se la maja sin el agua como para puré, se le pone azúcar, queso, mantequilla, huevo, se revuelve bien la masa, se les da la forma y se los pone al horno o en la hornilla con el sartén sobre una lata hasta que se dore

Bebidas Más Representativas

Chicha de maíz (hacer por tarros llenos y era a base de maíz, lo lavaban lo ponían a nacer, lo molían, lo hervían con panela y especería de dulce y lo depositaban en una vasija de barro para que fermente y estaba listo.

Canelazo (que es a base de canela y aguardiente con azúcar)

Pájaro azul (que es aguardiente de caña de azúcar mezclado con la cáscara de la mandarina, que al hervir le da ese color azulado)

Usos de las plantas medicinales

Usos de las plantas medicinales

Albahaca de monte: esta planta es usada para beberla en aguas aromáticas, también para hacerse baños cuando las personas sudan demasiado.

Yanten: cicatrizante anti cancerígeno se utiliza el zumo para curar granos, inflamaciones de la garganta mezclada con miel,

Malva: la malva puesta a hervir en agua sirve para las inflamaciones y la tos rebelde.

Verbena: esta sirve para curar el paludismo y la fiebre.

Verdolaga: para los parásitos, y se hacen emplastos para quitar la fiebre.

Hierva de corrimiento: sirve para curar dolores de muelas,

Ruda de castilla: esta es muy beneficiosa para preparar puros a las paridas, preparada con puro y miel.

Caña agria: para baños y la diabetes

Marañón: para la diabetes las hojas hechas en agua

Espanto: para curar el susto y los nervios.

Mastrante: para cólicos, punzadas, aires, gases.

Artemisa: para cólicos menstruales, reumatismo, para realizar baños.

Campana: para el mal aire, dolor de cabeza, cura el mal bajo.

Ortiguilla: para artritis, reumatismo, purificar la sangre, para la caída del pelo,

Diente de león: para diabetes, purifica la sangre.

Teatina: para lavar heridas, tumores, hinchazones,

Hoja de guanábana: para curar lesiones en brazos o piernas aplicando las hojas o también en forma de agua para los huesos para lavarse

Hierva lisa: para gloriados, saca chuchaqui, gases, para baños aromáticos.

Hoja de piña: asada la hoja sirve para aplicarla en las zafaduras o lesiones en las extremidades.

Valeriana/Toronjil: para quitar los nervios, mareos, el corazón, dolor de cabeza.

Álamo: para baños para quitar el ojo y el susto

Ruda de gallinazo: para curar los bajos de muerto y variados baños.

Sábila: es para quemaduras, inflamaciones, la tos,

Rosa de muerto: cura a los niños asustados, con mal aire, dolor de oídos.