

# DECONSTRUCCIÓN GASTRONÓMICA, PARA LA REVALORIZACIÓN E INNOVACIÓN DE LA COMIDA TÍPICA DE LA SERRANÍA ECUATORIANA

## GASTRONOMIC DECONSTRUCTION, FOR REVALUING AND INNOVATION OF THE TYPICAL FOOD OF THE ECUADORIAN REGION “SIERRA”

Francisco X Guevara Aroca<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> Universidad Técnica del Norte, Facultad de Ciencias Administrativa y Económicas: Ibarra,  
Imbabura, Ecuador. fxguevara@utn.edu.ec

---

**Resumen:** *Aplicando la técnica, deconstrucción gastronómica se logró repensar la manera de exhibir platos típicos tradicionales de la región sierra del Ecuador, revalorizándoles e innovándolos. La selección se basó en lo autóctono y lo local del producto, su origen y el rango de consumo de estas recetas por gente local. Se identificaron, entradas, platos fuertes y postres, de los cuales se obtuvieron 8 recetas típicas, se les aplicó técnicas culinarias mejorando presentación y estilo, manteniendo su estructura integral. Se aplicaron: métodos descriptivos y a través de consensos se mejoró la presentación y montaje y permitió plantear conclusiones y recomendaciones, además fue una investigación bibliográfica y de observación documental. Cabe resaltar que en la innovación de los platillos se tomó muy en cuenta el uso de materia prima autóctona y tradicional que ha sido consumida desde nuestros ancestros hasta la actualidad. Los cambios sufridos de los alimentos patrimoniales de la serranía ecuatoriana deben ser investigados para que sirvan de base teórica, con el objetivo de seguir incrementando conceptos y conocimientos que permitirán tener una gastronomía local cimentada en los valores patrimoniales, agrícolas y culturales del Ecuador. A fin de formar a estudiantes para que respondan a estas necesidades y tendencias de la gastronomía, vinculadas con las prácticas ancestrales y culturales de los pueblos, para generar un gran recurso turístico sustentable, que ayude a dinamizar la economía de los pueblos.*

---

Recibido: 16 de septiembre de 2019

Aceptado: 16 de diciembre de 2019

Publicado como artículo científico en Revista de Investigación Talentos VI (2), 85-98

**Palabras Claves:** *Comidas típicas, deconstrucción gastronómica, revalorización, sustentabilidad, turismo.*

**Abstract:** *Through gastronomic deconstruction, the way of serving traditional Ecuadorian dishes was rethought, renewing their value across innovation. Native and local products were selected based upon the products' origins and consumption of the recipes by local people. Culinary techniques to improve presentation and style were applied to 8 typical appetizers, main courses, and desserts, in a way that maintained their essential structure. The biographical and field study were carried out in the gastronomy laboratories of "UTN." The methods used were descriptive, analysis-synthesis, and abstraction-concretion. Through consensus, the presentation and assembly were improved and conclusions and recommendations were presented. In addition, bibliographic research and documentary observation were used. The result of the study is the innovation of 8 typical dishes from the Ecuadorian highlands, primarily using indigenous and traditional ingredients, typical of our ancestors, without altering their structure. Changes in the patrimonial foods of the Ecuadorian highlands should be investigated to serve as a theoretical base in order to increase concepts and knowledge, ultimately improving local gastronomy with agricultural and cultural values reflecting our heritage. It is necessary to train students to be prepared for these new trends of gastronomy, linked to ancestral and cultural practices of local people, in order to generate economically sustainable tourism.*

**keywords:** *Local food, gastronomic deconstruction, sustainable, tourism.*

---

## I. INTRODUCCIÓN

Durante muchos años en el Ecuador se ha venido dando un fenómeno social cultural y patrimonial de disminución y pérdida en identidad cultural e histórica, evidentemente una de las ramas que más se ha visto venida a menos, es la cultura culinaria y/o gastronómica de nuestros ancestros.

Generándose un pensamiento colectivo erróneo, de que todo lo que provenga de

latitudes foráneas, son mejores en valor y calidad.

Este desconocimiento y pérdida de identidad culinaria, ha sido uno de los factores principales de que muchas de las preparaciones ancestrales y tradicionales se hayan ido perdiendo y frenando el desarrollo innovador de los platillos nacionales, que hoy en día son tan necesarios para el desarrollo de la cocina nacional, con valor patrimonial, cultural y con la innovación

necesaria en presentación, montaje, texturas y sabores.

Es pertinente y necesario innovar las preparaciones típicas de una de las regiones más ricas en cultura y productos agrícolas del Ecuador, la serranía, que goza de una gran herencia indígena, inca y española, que dio como resultado, una cocina llena de sabores y aromas exquisitos, únicos en el mundo, por tanto, es efectivo cualquier esfuerzo en dar a conocer nuestra riqueza gastronómica por todos los medios posibles.

La gastronomía es una ciencia y al igual que otras, está interconectada a nivel global y en constante innovación, esto demanda a que todos los territorios potencialmente culinarios estén en la vanguardia de las tendencias actuales. Es de gran importancia preparar a la población que está ligada a la cocina local, en procesos de montaje en platillos, con la capacidad de responder a nuevas tendencias y necesidades de los consumidores.

Recuperar y mantener las tradiciones culinarias son factores fundamentales para revalorizar y mejorar la gastronomía local como un eje fundamental para el desarrollo sustentable y aprovechamiento de la rica herencia patrimonial y cultural.

## **II. MATERIALES Y MÉTODOS**

El paradigma Socio – crítico es el que sustenta el proyecto, especialmente las

teorías del marco teórico, a través de análisis cualitativos, parafraseo y aportes teóricos extraídos de la práctica experimental llevada a cabo con los estudiantes, las mismas que permitieron describir las innovaciones en los montajes de la comida tradicional ecuatoriana y plantear conclusiones y recomendaciones.

El modelo asumido se aplica adecuadamente a la educación, porque permite asumir una visión holística, integral y dialéctica de la realidad que viven las IES. (Alvarado & García, 2008)

La dialéctica es el principio que rige al diseño general de la investigación, se fue construyendo en el estudio bibliográfico y de campo realizado en los laboratorios de la carrera de gastronomía de la Universidad Técnica del Norte, aplicando posteriormente análisis críticos, reflexivos e innovadores sustentados en los métodos descriptivo y hermenéutico.

Las técnicas aplicadas para el levantamiento de la información son: la investigación bibliográfica y la observación documental para proceder a la práctica experimental en los laboratorios gastronómicos.

Se aplicó métodos teóricos, tales como el análisis-síntesis, abstracción- concreción, que se desarrolló partiendo de círculos de estudios con los estudiantes, luego un debate crítico que permitió llegar a consensos sobre,

cómo mejorar la presentación y montaje de los platos típicos sin alterar su estructura.

Este estudio dio como resultado, innovar 8 platos típicos de la serranía ecuatoriana, con la utilización de materia prima autóctona y tradicional más utilizada desde nuestros ancestros hasta la actualidad, como el maíz, papa, maní, quinua, oca y tomate de árbol. Los mismos que fueron expuestos en la feria de Semilleros de investigación UTN 2018.

Para la elaboración de las conclusiones y recomendaciones se utilizaron los métodos de inducción- deducción.

Las variables de estudio son:

- Deconstrucción Gastronómica
- Revalorización E Innovación De La Comida Típica De La Serranía Ecuatoriana

Hoy en día la formación y calidad de futuros profesionales están vinculados con el Plan de Desarrollo Nacional y su planificación a largo plazo, basado en el mandato constitucional de garantizar una vida digna para todas las personas, en la cual el estado ecuatoriano proveerá el respeto a la diversidad, originará y aprovechará en una manera sustentable su patrimonio natural y cultural.

Uno de los objetivos del Plan Nacional “Toda Una Vida” 2017-2021 (SENPLADES, 2017), plantea desarrollar

las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el buen vivir de los ciudadanos, lo cual fomentará la revalorización y conocimiento de productos agro alimentarios, practicas culnarias ancestrales, la herencia patrimonial indígena e inca, e incluso el proceso de mestizaje gastronómico que ha ocurrido en nuestros pueblos a lo largo de la historia.

Las poblaciones colonizadas como es el caso del Ecuador que sufrieron obligatoriamente procesos de desarraigamiento y pérdida de identidad, en un momento determinado de su historia sufrieron avergonzamiento de su cultura y por ende de su alimentación, que se consideraba como propia de los más débiles y derrotados (Espinosa Apolo, 2000, p. 109)

Con el pasar de los años y las generaciones “las tradiciones que portan sus descendientes son el resultado de la actualización y reelaboración de las experiencias vernaculares a partir de la adopción de experiencias exógenas” (Unigarro & Merino, 2010, p. 109)

Este fenómeno social tiene un importante impacto sobre la percepción y valoración que este grupo humano otorga a su comida típica. (...) subrayar la existencia de lo que podríamos llamar un profundo complejo colectivo de inferioridad cultural que nos ha hecho, desde hace no menos de 200 años, subestimar drásticamente lo propio y

ensalzar acriticamente lo extranjero o lo importado, poniendo en duda todo lo relativo a nuestra identidad colectiva, de la cual es expresión la cultura. (Unigarro & Merino, 2010, p. 42)

La comida tradicional se refiere a los platos “típicos” que en el caso del presente estudio, se refiere a la región sierra y son elaborados con productos propios de la zona y por tanto no son simples ingredientes autóctonos ya que en sí, llevan un legado cultural y simbólico, con valores agregados que garantizan la soberanía alimentaria, equilibrio nutricional, y equilibrio social producto de la convivencia, para la producción y consumo de los mismos, que generan todo un ritual familiar, un ejemplo de esto es la elaboración de “Humitas”, ya que para esto la participación de todos los miembros familiares es necesaria, convirtiendo esta preparación una tradición de reunión familiar.

“Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural (entre ellas, la de la alimentación); a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a conocer la memoria histórica de sus culturas; y a acceder a su patrimonio cultural” Art.21 (Constitución Ecuador, 2008, p. 21)

Basados en principios como éste el Ecuador desde el 2007 profundizó el registro,

catalogo y el dar valor a los recursos nacionales inmateriales y fundamentalmente al hábito alimenticio, por ser parte integrante de la memoria social y continuidad cultural del país. (Unigarro & Merino, 2010, p. 5)

El Ecuador en su constitución Política (2008) en su artículo No. 13 define claramente “las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

La región sierra al ser parte de la gran riqueza culinaria que tiene el Ecuador, creada con el ingenio y la necesidad que tienen sus pobladores, en cada una de las cocinas locales y regionales, enriquecida por la variada producción propia de la región, saberes acumulados a través de las generaciones han dado como resultado, guisos repletos de sabores, olores y texturas.

El concepto de comida típica tiene relación directa con la región donde son preparados los platos, con la materia prima propia y cuyo uso tiene un contexto histórico y cultural. Por lo tanto, la comida típica, se identifica con los rasgos culturales que encontramos en cada plato y en su preparación específica. Y, así como la comida será caracterizada como andina, su población será caracterizada como

mestiza (Unigarro & Merino, 2010, pp. 110–111)

Parafraseando la importancia de la deconstrucción gastronómica en la comida serrana sugiere que es posible alterar la forma de servir o presentar que es una tradición de años, pero sin perder la base estructural de aquellos platillos, como Apolo, (2000, p. 19) lo indica, “la comida típica es su presentación, pues se combinan de especial manera los colores al igual que los sabores, dejando para el final de la ingesta las bebidas”. razón por la que, a más de la comida, en el menú serrano no puede faltar la chicha, la horchata o cualquier te de infusión de plantas medicinales propias de la región como: la manzanilla, toronjil u otras.

“En lo que respecta a la forma de servir los alimentos en la mesa, destaca la combinación intercalada entre platos de sal y dulce”.(Espinosa Apolo, 2000, p. 109) y de ahí la variedad de importantes dulces tradicionales como: el de calabaza, tomate de árbol y cuantas frutas produzca la tierra.

La importancia radica entonces de hacer resaltar y tomar mayor énfasis en la presentación a través de mejorar las técnicas de montaje y deconstrucción aplicadas a las preparaciones tradicionales a fin de que los mismos platos típicos sean aceptados por propios y extraños, aumentando de esta manera su comercialización.

Aquí el valor que tiene la Deconstrucción Gastronómica, para mejorar la presentación en el proceso que “consiste en deconstruir o alterar la estructura clásica de platos generalmente ya conocidos, manteniendo sus ingredientes principales y su sabor predominante, pero modificando sus texturas y presentaciones” (Casallins, 2012, p. 7)

A través de la aplicación de esta y más técnicas y métodos culinarios se busca mejorar la presentación y montaje de algunas de las preparaciones más tradicionales de la región sierra, para dar a conocer nuevas tendencias culinarias, las mismas que se podría utilizar para la dinamización económica de los pueblos y la internacionalización de la gastronomía nacional.

Como lo analiza Juan Dillon en su artículo “La fiebre por los alimentos básicos: el lujo ahora pasa por revalorizar las comidas...” (2018) es una ola mundial el consumo de lo natural y consecuentemente también alcanzó a la industria de los alimentos. A Los consumidores en la actualidad les preocupa el origen y forma de producir y muy en especial que los alimentos sean orgánicos, consecuencia de esto están en boga las bebidas artesanales por lo saludable sencillo y, sobre todo, por el trabajo artesano que involucra a personas y por tanto la relación con la cultura e identidad.

“Así es que hoy, los valores más reconocidos demandan también de los alimentos reputación en atributos como la calidad, la seguridad, la transparencia, la ética en sus procesos de producción y la garantía de no dejar huellas en el medio ambiente. En esta lista, chocolates con quinua, galletas "bio", cervezas artesanales, bebidas no azucaradas en envases "on-the-go", o simplemente sumar a dietas porciones adecuadas de carnes, verduras o semillas producidas de manera natural y sin conservantes, muestran el triunfo de lo saludable, sencillo y “low cost.” (Dillon, 2018)

Consecuentemente la gastronomía de la serranía del Ecuador compuesta por una variedad de productos propios de sus regiones naturales y formas de preparación de las comidas y bebidas deben enriquecerse con estas corrientes mundiales de nuevas presentaciones que le den mejor promoción sin alterar su identidad, que le hace tan nuestra.

Se debe estar cocientes de que el origen importa tanto como la procedencia de ingredientes, evitando añadir aditivos, conservantes, y otros derivados químicos, esto impulsa el retomar la agricultura orgánica, que por tantos años lo practicaron las poblaciones rurales del Ecuador, añadiendo un plus con la buena presentación

y montaje de la comida típica serrana ecuatoriana.

Todas estas particularidades harán que la gastronomía serrana sea un atractivo más para turistas nacionales e internacionales, lo que incide en un apoyo al desarrollo social y económico de los pobladores rurales y urbanos.

Un adagio popular ecuatoriano ya lo dice “la comida entra por los ojos”, mucho más ahora que todo se comercializa por las redes sociales, vendiendo los alimentos con imágenes ricas en color y textura, que impresionan a la vista y el paladar de quien lo mira. El aprovechar la tecnología para la atracción del consumidor es innovativo y ayuda a la comercialización, así se tiene las aplicaciones para fotografiar comidas y alimentos como “Foodie Food Camera o Food Bud”(Harris, 2016).

### **III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Este trabajo piloto, planificado y desarrollado en laboratorios de cocina de la UTN, parte de la necesidad primordial de innovar en algunas de las preparaciones más tradicionales de la región Sierra del Ecuador, en la cual se involucraron estudiantes, técnicos docentes, participantes y asistentes a la feria “semilleros” realizada por esta institución.

La etapa de selección de preparaciones se basó en identificar entre, entradas, platos

fuerzas y los postres más representativos de la zona, se cuestionaron y analizaron platillos insignias para la gastronomía ecuatoriana, de los cuales se obtuvo 8 recetas típicas a las mismas que se les aplicó varias técnicas culinarias para la mejora en su presentación y estilo, mas no en cambiar su estructura integral como preparación y así incentivar el incremento del consumo del comensal local e internacional.

Estas ocho preparaciones de la serranía fueron seleccionadas por:

- 1) Lo autóctono y/o local del producto principal
- 2) Origen e historia de la receta
- 3) Rango de consumo por gente local en la actualidad

Es evidente la importancia e influencia de la papa en la alimentación de los pueblos andinos, esta importancia se refleja en la variedad de platillos, a continuación, se detalla algunos datos importantes sobre la papa en el Ecuador.

### **Papa**

Papa Chola. La primera crónica conocida que menciona la papa fue escrita por Pedro Cieza de León en 1538. Cieza encontró tubérculos que los indígenas llamaban “papas”, primero en la parte alta del valle del Cuzco, Perú y posteriormente en Quito,

Ecuador (Pumisacho & Sherwood, 2002, p. 15).

Según José de Acosta en su libro *Historia Natural y Moral de las Indias* dado a conocer en 1590 (2002) el uso generalizado de la papa en los pueblos Incas les servía como alimento energético, con el cual se preparaban guisados que lo llamaban loco, que en lengua quichua es “lugru”.

### **Zona de mayor producción**

La papa es uno de los principales cultivos tradicionales del Ecuador, de un total de 82.000 productores el 26% de las zonas de producción se localizan en la provincia del Carchi (FAO, 2011).

### **Maíz**

Así como la papa, el maíz ha tenido una importancia fundamental para los pueblos centro y sur americanos llegando al punto de ser considerado como sagrado para ciertas culturas, así lo menciona en su trabajo Cuevas Mejía (2014), el maíz como ingrediente de suma importancia para la cultura culinaria mexicana. En ese sentido se trabajó en preparaciones tradicionales locales con dicho ingrediente como principal.

A continuación, en las siguientes tablas (de Tabla I. a Tabla VIII.) se explica en detalle sobre los cambios e innovaciones realizadas en los platillos seleccionados, así como la

relación de estas recetas con sus ingredientes principales como la papa y el maíz:

**TABLA I.**  
**LOCRO DE PAPA**

Esta tradicional sopa servida en la actualidad con queso y aguacate fue modificada en su modo de cocción y presentación, el resultado fue una tartaleta de papa aromatizada con paico, con crema de aguacate y crocante de queso.



**TABLA II.**  
**PAPAS CON CUERO**

Este plato criollo trata de una elaboración que surgió en la Colonia con la introducción del cerdo y su posterior explotación como recurso alimentario. A ello se unió un ingrediente de larga tradición andina, la papa (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2016b), la innovación realizada a esta colonial receta fue darle una modalidad diferente al presentarlo como una minibrocheta de papa cola cocinada en salsa de maní, con cuero y vegetales (tomate cherry y lechuga cresspa) para dar frescura y color al bocadillo. Es importante remarcar que, a decir de los participantes de la feria de degustación, una vez que era consumida la brocheta, la sensación de haber probado un auténtico plato de papas con cuero fue la misma.



**TABLA III.**  
**LLAPINGACHOS**

El origen de los Llapingachos se les atribuye a los indígenas Salasacas de la provincia de Tungurahua, en la sierra central de Ecuador. El nombre de este plato parece provenir de la palabra Llapin que en quichua significa aplastado. (Domingues, 2018) Se unifico la acostumbrada presentación dispersa del plato de llapingachos que tradicionalmente se sirve con chorizo ambateño, huevos, y encurtido, y se le aplicó un montaje cilíndrico unificado que contenga todos los elementos en un mismo espacio.



**TABLA IV.  
TAMAL DE MOTE**

Esta preparación consiste en la utilización de mote, (maíz pelado) como masa y un condumio que puede ser de pollo o cerdo, envuelto en hojas de bijao, achira o plátano y cocido al vapor.

La deconstrucción de este platillo fue enfocada en dar una apariencia diferenciada a la de un tamal renovando el modo de envoltura a la masa.



**TABLA V.  
BEBIDA ROSERO**

Bebida criolla a base de mote y frutas acidas tiene raíces en la cocina barroca europea, y un importante sincretismo con la cocina andina. Era muy popular entre la aristocracia quiteña que lo tomaba como si se tratara de un coctel. Luego pasó a ser parte de la gastronomía popular. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2016c)

La transformación que se le dio a esta bebida fue la de producirla en forma de helado de paila, cambia totalmente su presentación, pero manteniendo los sabores.



**TABLA VI  
BOCADILLOS DE QUINUA Y OCA**

La oca como la quina son productos alimentarios prehispánicos, cultivos tradicionales de la región andina que se han utilizado como sustituto o complemento de la papa (National Academy Press, 1989) Es el segundo tubérculo más cultivado después de la papa en Perú y Bolivia. En Ecuador no está claro el momento exacto de su llegada, su consumo estuvo ligado a los pueblos de los altos andes, y ha decrecido mucho en los últimos años a



---

pesar de su enorme calidad y versatilidad como producto gastronómico. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2016a)

Debido al valor nutricional e importancia de estos cultivos en la cultura andina se desarrolló un bocadillo con la mezcla de oca y quinua con un relleno de cerdo en chicharrón, acompañado de una mayonesa de hierbas andinas.

---

**TABLA VII.  
HORNADO**

---

El cerdo, originario de Asia, fue introducido por los españoles al continente americano. El origen del hornado en la provincia de Pichincha podría ubicarse en el siglo XIX, alrededor de 1850, época en la cual el plato ya se hacía en tiempos de cosecha y para celebrar fiestas familiares. (Unigarro & Merino, 2010).

El Hornado uno de los platillos emblemáticos de la nación fue objeto de estudio y deconstruido en este estudio, el cual ha dado como resultado un emplatado ejemplar compuesto de una base de mini llapingacho más un cilindro de cerdo horneado de forma tradicional acompañado de un crocante de mote, bañado con chicha.



---

**TABLA VIII.**

**TOMATE DE ÁRBOLEN ALMÍBAR**

---

El tomate de árbol es un fruto muy apetecido por las familias ecuatorianas. Es cultivado en zonas de climas templados y frescos de la Sierra (Andrade et al., 2016)

A este típico platillo se lo cambió su normal presentación de un recipiente hondo a un pequeño bocadillo con base de queso fresco, cubos de tomate bañados con almíbar y una hoja de hierba luisa en infusión.



---

Pocos han sido los trabajos investigativos que se han desarrollado sobre la deconstrucción culinaria y su influencia en la

revalorización de tradiciones alimentarias de un pueblo, sin embargo Casesmeiro Roger (n.d.), en su análisis sobre la deconstrucción

española da un acercamiento a la conceptualización acerca de la deconstrucción culinaria relacionada con la identidad de este país, y los deseos de ciertas regiones separatistas, es un análisis a través de una visión culinaria que busca entender de esta forma los anhelos de grupos sociales determinados, por el contrario el presente estudio busca una positiva revalorización que influya en el mejoramiento de la calidad de vida en comunidades andinas a través de una nueva visión culinaria que mejoraría la presentación de alimentos, permitiendo así a estos pueblos comercializar sus preparaciones con mayor valor económico sin perder sus técnicas ni sabores propios que se han ido formando en el tiempo.

#### IV. CONCLUSIONES

El fortalecimiento de estos conocimientos es fundamental para lograr el impulso turístico gastronómico que requiere la nación, cubriendo esta demanda se aprovechará las capacidades del talento humano de la región sierra, buscar una gastronomía nacional basada y vinculada con las tradiciones de los pueblos y la riqueza agropecuaria del territorio ecuatoriano.

La investigación histórica del origen de los platos, los cambios sufridos con el tiempo y de los alimentos patrimoniales de la serranía ecuatoriana deben ser investigados y plasmados en documentos que sirvan de base

teórica para seguir incrementando conceptos y conocimientos que permitirán tener una gastronomía local cimentada en los valores patrimoniales, agrícolas y culturales que ventajosamente posee el Ecuador.

En este sentido es necesario que los estudiantes estén formados en medida de responder estas nuevas necesidades, lo cual es de vital importancia ya que las nuevas tendencias de la gastronomía buscan conocer nuevas experiencias, vinculadas con las prácticas ancestrales y culturales de los pueblos, gestionando la cultura y gastronomía como un gran recurso turístico sustentable, que por ende ayuda a la dinamización económica de pueblos y comunidades.

#### V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, J. de. (2002). Historia natural y moral de las Indias. *Crónicas de América*, p. 492.
- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico : su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 17. Retrieved from <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/Art>

- PdfRed.jsp?iCve=41011837011  
Sapiens
- Andrade, F. V., Serrano, J. L., De Cultura, V., Patrimonio, Y., De Patrimonio, S., De Comunicación, D., & De Cultura, M. (2016). *Ec. Rafael Correa Delgado PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA*. Retrieved from [www.culturaypatrimonio.gob.ec](http://www.culturaypatrimonio.gob.ec)
- Casallins, E. (2012). *Cocina molecular - Google Play* (EDICIONES LEA S.A). Retrieved from <https://play.google.com/books/reader?id=mriwYaFZ9PcC&pg=GBS.PT10>
- Casesmeiro Roger, J. (n.d.). Jorge Casesmeiro Roger, Sobre la deconstrucción española, El Catoblepas 27:16,. Retrieved October 30, 2019, from <http://www.nodulo.org/ec/2004/n027p16.htm>
- Constitución Ecuador. *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008 Decreto Legislativo 0 Registro Oficial.* , (2008).
- Cuevas Mejía, J. de J. (2014). Maíz: Alimento fundamental en las tradiciones y costumbres mexicanas. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 12(2), 425–432. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2014.12.030>
- Dillon, J. (2018). La fiebre por los alimentos básicos: el lujo ahora pasa por revalorizar las comidas simples - Infobae. Retrieved August 17, 2018, from <https://www.infobae.com/tendencias/2018/05/03/la-fiebre-por-los-alimentos-basicos-el-lujo-ahora-pasa-por-revalorizar-las-comidas-simples/>
- Domingues, N. (2018). Llapingachos . *Gastronomia.com.uy*. Retrieved August 22, 2018, from <https://www.gastronomia.com.uy/Gastronomia/Llapingachos-uc8387>
- Espinosa Apolo, M. (2000). *Los mestizos ecuatorianos y las señas de identidad cultural*. Retrieved from [https://books.google.com.ec/books/about/Los\\_mestizos\\_ecuatorianos\\_y\\_las\\_sen%C3%A1as\\_d.html?id=WE4JhpX7Os4C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ec/books/about/Los_mestizos_ecuatorianos_y_las_sen%C3%A1as_d.html?id=WE4JhpX7Os4C&redir_esc=y)
- FAO. (2011). *Estudio de la Cadena de la Papa en Ecuador FAO-ESA / CIP*. Retrieved from [http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/LISFAME/Documents/Ecuador/cadena\\_papa.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/LISFAME/Documents/Ecuador/cadena_papa.pdf)
- Harris, J. (2016). This new camera app was made especially for food photos. Retrieved August 22, 2018, from <http://www.latimes.com/food/dailydish/la-dd-foodie-camera-app-20160219->

- story.html#
- Ministerio de Cultura y Patrimonio.  
(2016a). Oca - Patrimonio Alimentario. Retrieved August 22, 2018, from <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Oca>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio.  
(2016b). Papas con cuero - Patrimonio Alimentario. Retrieved August 7, 2018, from [http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Papas\\_con\\_cuero](http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Papas_con_cuero)
- Ministerio de Cultura y Patrimonio.  
(2016c). Rosero - Patrimonio Alimentario. Retrieved August 22, 2018, from <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Rosero>
- National Academy Press. (1989). *Lost Crops of the Incas National Research Council Panel on Lost Crops of the Incas*. Retrieved from <http://arnoldia.arboretum.harvard.edu/pdf/articles/1990-50-4-lost-crops-of-the-incas.pdf>
- Pumisacho, M., & Sherwood, S. (2002). *El cultivo de la papa en Ecuador*.
- SENPLADES. Plan nacional de desarrollo 2017-2021 “Toda una Vida.”, Senplades § (2017).
- Unigarro, C., & Merino, A. (2010). *Patrimonio Cultural Alimentario. Cartografía de La Memoria*, (Fondo Editorial Ministerio de Cultura), Quito-Ecuador 1-9. Retrieved from [www.flacsoandes.edu.ec](http://www.flacsoandes.edu.ec)