

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
MAESTRÍA EN PERIODISMO

PROGRAMA DE TELEVISIÓN
DE COMIDA TÍPICA QUITENA
“COMIDA A LA MEDIDA”

TRABAJO DE TITULACIÓN PRESENTADO EN CONFORMIDAD
CON LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS PARA OPTAR POR EL TÍTULO
DE MAGISTER EN PERIODISMO

PROFESOR GUÍA
LIC. LOLO ECHEVERRÍA

AUTOR
PABLO MORÁN GARCÍA

2013

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”

Lolo Echeverría R.

Número de cédula

1701616268

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Pablo Eduardo Morán García

CI: 1713237202

AGRADECIMIENTOS

A mi esposa, por su incondicional ayuda y su paciencia en este camino delicioso.

A Julio Pazos Barrera, por su tiempo y ayuda desinteresada a la hora de compartir sus conocimientos.

A todas las personas que participan en este programa de televisión. Su ayuda fue imprescindible para elaborar este producto de calidad.

RESUMEN

Programa de televisión de comida típica quiteña que presenta la historia de varios platos típicos que han permanecido a lo largo del tiempo, algunos por casi 500 años.

El objetivo fue determinar mediante un recorrido por algunos rincones gastronómicos de Quito, la existencia de una fusión andina y española en los platos que los quiteños gustan.

La investigación bibliográfica y de campo logró comprobar la hipótesis planteada: la cocina ecuatoriana y quiteña tiene una mezcla de las tradiciones de la cocina popular española y la cocina andina.

Este programa de televisión es un delicioso recorrido por aquellos sabores típicos que los quiteños hemos olvidado o no conocíamos.

ABSTRACT

TV program of typical Quito food that presents the history of several local dishes that they have remained throughout the time, some for almost 500 years. The mission was determine by means of a tour for some gastronomic corners of Quito, the existence of an Andean and Spanish merger in the plates that the inhabitants of Quito delight. The bibliographical investigation and the skouting it managed to verify the hypothesis: Ecuadorian and Quito food has a mixture between the traditions of the popular Spanish kitchen and the Andean kitchen. This TV program is a delicious tour for those typical flavors that the inhabitants of Quito we have forgotten or we did not know.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	8
Plan de Tesis	9
FODA	12
Algunas precisiones	14
Acercamiento a la cocina quiteña	15
Guión del programa	17
Cronograma de rodaje	30
Cronograma de edición	31
Resultados y conclusiones	31
Citas	32
Bibliografía	33

MEMORIA TÉCNICA
PROGRAMA DE TELEVISIÓN
“COMIDA A LA MEDIDA”

Introducción.

Los expertos nos dicen que la comida ecuatoriana es una de las más variadas y exquisitas. Esto se debe a que muchos productos, como frutas o derivados del maíz, solo existen aquí. Además, la sazón ecuatoriana es muy característica porque quienes preparan esos platillos dicen que el principal ingrediente es el cariño que le ponen.

Nuestra comida está ligada con las fiestas y tradiciones que vienen desde la época de la Colonia. Tiene un legado español indiscutible pero también una fuerte influencia indígena.

Hace tres años, en el Programa Día a Día de Teleamazonas, del cual fui Realizador, surgió la idea de hacer una serie de reportajes sobre comida. Comida popular de la costa, sierra y amazonía ecuatorianas imperdibles para turistas nacionales y extranjeros. La consigna fue registrar la preparación de esos platos y contar su historia. En algunos casos los resultados fueron estupendos, pero en otros no llegó más allá del recorrido turístico.

Poco a poco me involucré en este mundo culinario y me encantó comer aquellos manjares, pero también conocer la historia de nuestra comida. Cada reportaje fue una aventura de la que, sin duda, salí satisfecho. Sin embargo, siempre quedó ese sin sabor de no poder abordar y profundizar muchos temas porque el tiempo en televisión es el peor enemigo; además el rating es indispensable para mantenerse cada semana al aire.

Uno de mis objetivos fue conocer sobre la historia de cada plato y de las personas que los preparaban. En el año 2011 nace la oportunidad de estudiar una maestría en periodismo, y la idea de un programa de televisión de comida ecuatoriana comenzó a rondar mis pensamientos.

Durante el tiempo de estudios esa idea maduró porque seguí realizando mis reportajes y porque la importancia de conocer la historia de nuestra comida iba más allá de un recorrido turístico. En definitiva, nuestra comida es parte de nuestra cultura.

Sin embargo, realizar un especial de comida ecuatoriana era una locura, al menos para una tesis, porque existen demasiados lugares y posibilidades para abordarlos. La ciudad de Quito fue el lugar escogido para mi investigación. Entonces formulé el siguiente plan de tesis que contiene los elementos detallados a continuación.

Plan de Tesis.

**PLAN DE TESIS
MAESTRÍA EN PERIODISMO
UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
PABLO MORÁN GARCÍA**

“COMIDA A LA MEDIDA”

El presente Proyecto es un Programa de Televisión sobre la comida típica en Quito, que detalle, informe y trace la ruta que se recorrerá en algunos lugares de la capital ecuatoriana.

La Comida en Quito.

Comer en Quito es toda una aventura. La variedad se incrementa en una ciudad que crece cada día y se vuelve más cosmopolita. En estos tiempos el estrés y el trabajo han dominado a los capitalinos y les han restado espacio a las relaciones familiares; es evidente que los quiteños comen menos en su casa, y es evidente que el almuerzo familiar va desapareciendo y se reduce el número de quienes comparten ese precioso tiempo de antaño con su familia. En consecuencia, hay mayor variedad de comidas en las cercanías de las

oficinas. Y la gente gusta más de salir a comer fuera de casa.

Por otro lado, los sitios de esparcimiento nocturnos están en constante crecimiento. Todos los días se puede encontrar dónde divertirse y qué hacer por las noches. Los quiteños saben dónde comer después de distraerse. Sin embargo, nuestra ciudad, debe tener un succulento menú desconocido que necesita revelarse.

El Programa de televisión “Comida a la Medida” nos lleva por aquellos lugares donde se preparan platillos que han sobrevivido en el tiempo y que muchos quiteños desconocen. Gran parte del Centro Histórico y algunos mercados (escuelas culinarias del sabor), esconden estas delicias.

Eje principal.

El eje de este Programa de Televisión es definir la cultura gastronómica quiteña, sus costumbres y la tradición a la hora de comer. Un elemento importante es la conversación y la sobremesa. La comida quiteña es parte de la comida nacional y es muy importante porque Quito es la primera ciudad fundada por los españoles, y tiene como característica la mezcla de la cocina tradicional andina con los aportes españoles. Es una mezcla de los dos ingredientes y se la podría llamar comida mestiza. La herencia cultural gastronómica es digna de resaltarse y debe ser conservada de generación en generación.

Con este programa de televisión se pretende rescatar aquellos sabores típicos que, especialmente, las generaciones nuevas desconocen.

Hipótesis.

La hipótesis de esta investigación es probar que la herencia cultural gastronómica está presente en las comidas que los quiteños disfrutan. En las comidas se reconoce el choque cultural.

Objetivo.

Determinar, mediante un recorrido por algunos rincones gastronómicos de Quito, la existencia de una fusión andina y española en los platos que los

quiteños gustan.

Misión.

El programa de televisión "Comida a la Medida" es un espacio para que el televidente conozca los diferentes lugares donde se preparan los platos tradicionales de la ciudad de Quito, en su contexto histórico y gastronómico.

Visión.

Este programa quiere ser un referente histórico gastronómico para revalorizar los sabores tradicionales de Quito.

Valores.

Tiene valor periodístico, en esencia, además es innovador. Rescata la crónica periodística y el documental en un solo programa con veracidad e investigación.

La Audiencia.

La audiencia a la que va dirigido este programa es el ciudadano de clase media. Su edad va desde los 25 hasta los 65 años. Algunos están en la universidad y trabajan simultáneamente. Otros son empleados de la empresa privada y pública, y unos pocos tienen sus propias empresas.

Este quiteño es quien gusta de las farras, de los conciertos, del cine, de las obras de teatro o espectáculos que le permiten pasar un momento agradable y gusta de la comida fuera de casa. Sin embargo, este capitalino promedio no conoce al detalle la variedad gastronómica que le ofrece su ciudad. Los agachaditos y algunas huecas son parte de la comida que existe en Quito, pero no son parte de nuestra historia e identidad. Conocer esa comida revalorizará nuestra identidad como quiteños y ecuatorianos.

Según datos del INEC, Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, somos 14 483 499 ecuatorianos. La edad media de la población es de 28.4 años. Los quiteños somos 2 239 191 La edad promedio en Quito es de 29.5 años. El

48.2% de quiteños utiliza Internet, y el 75,4% tiene un celular. La audiencia cautiva para este programa podrían ser 500 mil personas.

Estructura del Programa.

El Programa “Comida a la Medida” contará con cuatro episodios, y cada episodio estará dividido en dos bloques de hasta 30 minutos. En cada episodio se conocerá a las personas que elaboran los platos típicos, la historia de esos platos y su preparación.

Entrevistas a un experto y datos cuidadosamente investigados se presentarán para enriquecer el Programa “Comida a la Medida”.

Se tomarán en cuenta los siguientes lugares para realizar las grabaciones:

Mercados.

Centro Histórico.

Lugares aledaños.

Análisis FODA del proyecto.

Fortalezas.

- Experiencia de 12 años en el campo audiovisual y de televisión.
- Recursos materiales óptimos para lograr una realización de calidad.
(Equipo técnico de alta calidad: cámara HD, editora FINAL CUT, micrófonos, etc.)
- Personal calificado para producción de televisión: Camarógrafos, productores de campo, investigadores, editores y animadores gráficos.
- Conocimiento medio de la gastronomía ecuatoriana.
- Fuentes de información confiables.

Oportunidades.

- Desarrollar mi conocimiento del área gastronómica dentro de Quito.
- Ampliar el interés del público objetivo por conocer más acerca de nuestra gastronomía
- Rescatar tradiciones culinarias.

- Extender las tradiciones gastronómicas de algunos lugares de Quito.

Debilidades.

- Pocas fuentes de investigación
- Conocimiento medio de la gastronomía ecuatoriana.
- Poca aceptación de los directivos de los medios privados para comercializar programas culturales.
- Dificultad para conseguir el financiamiento para proyectos culturales.

Amenazas.

- En televisión pagada existen múltiples programas dedicados a la gastronomía, los cuales pueden ser considerados como competidores directos de este proyecto.
- Al haber pocas fuentes de información, existe el riesgo de no ofrecer información contundente o completa al televidente.

Análisis de la competencia.

Reportajes de comida existen muchos en Ecuador. Programas como Día a Día, La Televisión, noticieros, entre otros hacen un recorrido por aquellos lugares que se consideran especiales a la hora de comer. La comida manabita, guayaquileña, ambateña, quiteña, lojana, del oriente, llaman la atención a los productores de estos programas que ven una posibilidad de sintonía en la producción de estos reportajes, sin embargo, el contenido de los mismos es limitado debido a las dificultades de producción e inclusive al tiempo al aire que se les da a estos segmentos

Los canales internacionales, a su vez, ofrecen una gran variedad de programas culinarios; desde aquellos en los que se come los alimentos más extraños, hasta las fusiones y delicias más sorprendentes. Los presentadores usualmente son personas expertas en la cocina, con una chispa de alegría, se muestran dinámicos, extrovertidos y además son buenos narradores.

“Anthony Bourdain, sin Reservas” es un ejemplo de una puesta en escena que rescata la comida de algunos países, con un recorrido divertido por las ciudades y restaurantes que visita.

“Comidas exóticas” es un homenaje a los sabores extraños y, a veces,

desagradables, que muchos de nosotros jamás nos atreveríamos a probar. El Canal Utilísima tiene una extensa programación de comida, de muchas partes del mundo; una guía maravillosa para aprender de la cocina contemporánea.

Actividad en YouTube.

“Comida a la medida” tiene un canal en YouTube para generar suscripciones y poder aumentar la audiencia. Así se incrementará el rédito económico para los anunciantes y para el programa de televisión. Es un canal de difusión del programa para que se pueda conocer a nivel nacional e internacional. Este canal es una alternativa para promocionar y presentar avances y promociones que se generen con nuestros aliados. Además, se incluye los capítulos sin cortes comerciales para que el usuario pueda verlos con tranquilidad.

Fuentes.

La Cocina del Ecuador. Recetas tradicionales de mi país. Chef Mauricio Armendaris. C.E.C.

Mishki Mikuna. El Sabor del Ecuador. Chef Mauricio Armendaris. C.E.C.

Fiestas y Sabores del Ecuador. Chef Carlos Gallardo de la Puente.

La Comida Mestiza. Julio Pazos Barrera.

El sabor de la Memoria. Historia de la cocina quiteña. Julio Pazos Barrera.

Algunas precisiones.

La investigación arrojó la necesidad de una aclaración: definir la diferencia entre comida tradicional y comida típica, porque podrían confundirse entre ambas.

Así que surgió una pregunta: ¿qué es lo que no se ha hecho en reportajes, en libros sobre comida y recetarios típicos ecuatorianos? La respuesta vino de una pequeña investigación en el diccionario acerca de estos dos términos: tradicional y típico. El diccionario virtual WordReference indica que el término tradicional tiene que ver con lo “habitual o acostumbrado”. El término típico se

refiere a lo “característico o representativo de un tipo o modelo”. También a lo “peculiar de un grupo, país, región, cultura o época”.

La duda se despejó al saber que la comida tradicional tiene que ver con lo cotidiano y la comida típica con lo popular y ancestral. No siempre la comida típica podía ser tradicional, y viceversa. Pero lo ancestral y popular estaba ligado a la época de la Colonia y revestía de un interés particular para esta investigación.

Aquella comida debía tener por lo menos 200 años. Entonces, el propósito de investigar la comida típica quiteña, aquella que ha sobrevivido a lo largo del tiempo, cobró sentido.

Acercamiento a la cocina quiteña.

Las referencias bibliográficas de la cocina quiteña son escasas. El periodista Pablo Cuvi realizó una investigación que la plasmó en un libro llamado “Recorrido por los sabores del Ecuador”. Con mucha claridad hace varias precisiones interesantes respecto a la geografía, historia y tradición de cada una de las ciudades de nuestro país. A la hora de comer tenemos muchas costumbres que están relacionadas con aquel legado de la cocina criolla y la cocina española. Al final del libro se encuentra un interesante recetario que nos enseña a preparar esos platos populares y unas cuantas sugerencias para las amas y amos de casa del nuevo siglo.

Existen algunos relatos de cronistas de la época de la colonia que cuentan los protocolos a la hora de comer. La comida de los reyes era diferente a la de los criollos, burgueses e indígenas y no contenía los mismos elementos.

Carlos Gallardo de la Puente, chef e investigador de la Universidad de las Américas, puso en evidencia un calendario turístico gastronómico de las fiestas del Ecuador que lo llamó “Fiestas y Sabores del Ecuador”. El desafío fue rescatar los maravillosos sabores de la cocina ecuatoriana y promocionarlos dentro y fuera del país. Los datos históricos son muy interesantes y nos dejan

ver que los ecuatorianos sabemos celebrar; y la mejor manera de hacerlo es con la preparación de diversos platillos dignos de cada ocasión.

Faltaba aquella investigación específica quiteña y gratamente salió a la luz un libro de Julio Pazos Barrera, escritor y experto de la cocina quiteña, que aborda toda la historia de Quito en relación a la comida. El libro se llama “El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña”. Este libro es la principal fuente para mi investigación, de él se tomaron la mayoría de los datos relativos a la historia de nuestra comida quiteña.

Contactarse con Julio Pazos Barrera era imprescindible, porque era quien podía guiarme en este interesante recorrido culinario. Hombre muy ocupado, al fin cedió a la entrevista. Muy amablemente describió su investigación y reveló con gran tristeza que mucha comida típica está prácticamente extinta en nuestra ciudad. No supo especificar dónde están los lugares en los que se prepara comida típica quiteña. Mencionó unos pocos y nada más.

A la luz de sus revelaciones, la investigación de campo era la alternativa imprescindible para descubrir aquellos lugares donde la comida típica se gestaba. Algunos mercados de Quito, lugares aledaños y gran parte del Centro Histórico, podían guardar esos sabores que mucha gente desconocía, o se había olvidado.

Visitar el Mercado Central y el Mercado Municipal La Magdalena fue el primer paso para determinar qué platillos se encontraban en estos lugares, que indiscutiblemente son perpetuas escuelas culinarias. Los resultados de las visitas fueron más que alentadores.

En el Mercado Central se encontró un plato llamado bille (ternero de la vaca que no llegó a nacer), también chicha de quinua y chanfaina (vísceras de borrego). En el Mercado Municipal La Magdalena están el menudo, caldo de gallina, caldo de borrego y tamal quiteño. Cabe destacar que las personas que elaboran estos platos supieron dar referencias muy eficaces para seguir investigando.

El recorrido continuó por la Vicentina donde la tripa mishqui es la golosina preferida de muchos quiteños. En el Centro Histórico las Guatitas de La Colmena son las más populares del sector. En la Heladería San Agustín se preparan helados y pristiños desde 1858. Las Colaciones de la Cruz Verde, arriba de la Iglesia de San Francisco, existen desde 1915.

Gracias a la referencia de Andrés Chaguaro, de la Heladería San Agustín, encontré un local diagonal al Colegio Nacional Espejo donde se preparan tortillas de maíz, más conocidas como bonitísimas, desde 1914. El Chef César Guanochanga conoce a la perfección la elaboración del puchero y el rosero, platos ancestrales prácticamente extintos. El puchero es un cocido con un sabor lampreado muy particular, a base de carnes, especias y frutas de temporada. Y el rosero, a su vez, es una bebida con frutas y mote cocido.

Finalmente no podía faltar el locro, del que existen 200 variedades y cuya historia es muy conocida por Carlos Gallardo de la Puente, chef de la Universidad de las Américas. Este material está plasmado en un reportaje que realicé para el Programa Día a Día de Teleamazonas. Gratamente en ninguno de los lugares ninguna de las personas pidió dinero a cambio de la ayuda, lo que demuestra la hospitalidad, colaboración y calidad humana de nuestra gente.

Realizada la visita de campo seguía la elaboración del guión del programa.

Guión Programa “Comida a la Medida”

Programa 1

Segmento 1

AUDIO	VIDEO
Música de fondo.	Presentación Pablo Morán García: Ecuador es un país rico en tradiciones. Quito, la capital de los

	<p>ecuatorianos, es una ciudad donde confluyen diferentes culturas y donde comer es un verdadero placer. Nuestra comida ha evolucionado y podemos encontrar un sinnúmero de lugares para saciar nuestro apetito. Es evidente que no todo lo que comemos es 100% quiteño. Sin embargo, pocos platillos han permanecido a lo largo del tiempo, algunos por casi 500 años, y se han convertido en la comida típica quiteña. Esa comida típica tiene que ver con lo popular y lo ancestral. Les invito a este delicioso recorrido para disfrutar de la comida típica quiteña. Bienvenidos a Comida a la Medida.</p>
Música para collage de imágenes.	Collage de imágenes de presentación de Programa.
Sigue música y termina.	Logo animado “Comida a la Medida”.
<p>Locución en off: “La ciudad de Quito formó parte de una compleja estructura social, económica y productiva compuesta por poblados en una área de aproximadamente 28 kilómetros cuadrados. Históricamente esta región se denominó Las Cinco Leguas de Quito, que estaría relacionada desde la época colonial a lo que corresponde el actual Distrito</p>	Imágenes de Quito.

<p>Metropolitano de Quito, sus valles y planicies.”¹</p> <p>Según el historiador Luis Alberto Revelo, incluían bajo esta jurisdicción 25 poblados: “San Juan Evangelista, Santa María Magdalena, Chillogallo, Conocoto, Zámbez, Píntac, Sangolquí, Amaguaña, Guápulo, Cumbayá, Cotocollao, Puembo, Pifo, Yaruqui, El Quinche, Guayllabamba, Machachi, Aloasí, Alóa, Uyumbicho, Pomasqui, San Antonio de Lulumbámba, Perúcho, Cala Calí y Tumbaco.”²</p>	<p>Animación mapa de Quito mostrando los 25 poblados.</p>
<p>Locución en off: Las referencias bibliográficas son incipientes y pocos son quienes nos pueden ilustrar con la historia de la comida quiteña. Julio Pazos Barrera, escritor y poeta ecuatoriano, escribió en el año 2008 el libro “El sabor de la memoria, Historia de la cocina quiteña”. El nos habla de los inicios culinarios en nuestra ciudad.</p>	<p>Imágenes de libros antiguos.</p> <p>Foto de Julio Pazos y del libro El sabor de la memoria.</p>
<p>Audio de la entrevista con música de fondo.</p>	<p>Entrevista a Julio Pazos.</p>
<p>Locución en off: En este centro nacen las primeras referencias de la cocina quiteña que se encuentran en Cotocollao. En esta zona habitaron</p>	<p>Imágenes de Cotocollao.</p> <p>Animación de recolectores y</p>

¹ Revelo, L. Proyecto económico y élites productivas en el proceso de independencia de la región de Quito. Quito, Ecuador. pp. 183.

² Revelo, L. Proyecto económico y élites productivas en el proceso de independencia de la región de Quito. Quito, Ecuador. pp. 184.

<p>cazadores y recolectores de alimentos, que seguramente estuvieron cerca de una plantación de maíz y a poca distancia de un manantial o río. El maíz fue el cereal que los sustentó y la sal fue el único condimento que provino de Cachillacta, el sector de Tambo en la provincia de Pichincha; los abasteció por lo menos 3 mil años.</p> <p>Con el tiempo, y con la llegada de los españoles, la cocina quiteña se convirtió en una mezcla de tradiciones muy particular.</p>	<p>cazadores de alimentos.</p> <p>Imágenes de maíz, sal, ubicación de Cachillacta y productos varios.</p>
<p>Audio de la entrevista con música de fondo.</p>	<p>Entrevista a Julio Pazos.</p>
	<p>Presentación Pablo Morán García:</p> <p>La historia nos cuenta que un día antes de la fundación de Quito, los españoles y los indios que los acompañaron se reunieron en los alrededores del sector de la Alameda. Antes de la lectura del acta de fundación escucharon la misa celebrada por Juan Rodríguez en lo que ahora es la Iglesia del Belén. No se sabe exactamente qué provisiones tenían aquel 5 de diciembre de 1534, pero es probable que comieran tortillas de maíz.</p>
<p>Locución en off: Hace 100 años, diagonal al Colegio Nacional Espejo se encuentran las Tortillas de Mama</p>	<p>Imágenes presentador dirigiéndose al local de “Mama Pancha”.</p>

Pancho, bonitísimas, las auténticas de maíz.	
Audios ambientes y música.	Interacción con Guadalupe Tapia que explica e indica cómo se elaboran las tortillas de maíz.
Locución en off: Esta y otras comidas se han mantenido a lo largo del tiempo. Los relatos de personajes ilustres lo confirman.	Imágenes comiendo con Guadalupe Tapia.
Audio de la entrevista con música de fondo.	Entrevista a Julio Pazos.
	Presentación Pablo Morán García: A propósito de cosas finas, como lo indica Julio Pazos, la tripa mishqui es la golosina preferida por muchos quiteños. Llego temprano porque la zona de la Vicentina se convierte en un gran comedor al aire libre dispuesto para satisfacer muchos caprichos.
Música.	Collage de imágenes del sector.
Audios ambientes.	Entrevista a Fabiola Yugcha, quien cuenta cómo prepara la tripa mishqui, mientras está en su puesto de venta.
Audios ambientes.	Entrevistas a comensales.
Audios ambientes y música de fondo	Presentación final Pablo Morán García: Este es un alimento que se mantiene en el tiempo desde el siglo XIX.
Música “Ya volvemos”.	Animación claqueta “Ya volvemos”.

Programa 1

Segmento 2

Música "Regresamos".	Animación claqueta "Regresamos".
	<p>Presentación Pablo Morán García: Según referencias bibliográficas "se deduce que la actividad del mercado era tarea de los indios. El primer mercado de Quito, el tianguéz como se lo llamaba, estuvo asentado aquí, en la Plaza de San Francisco. Este sitio fue el espacio de trueque antes de la conquista incásica."³ Ahora el trueque ha desaparecido en nuestra ciudad pero el mercado, sin duda, conserva aquella convivencia armónica entre la oferta y la demanda.</p>
<p>Música de fondo.</p> <p>Locución en off: El Mercado de San Roque es uno de los centros de acopio más grandes de la ciudad. Sus actividades se inician a las 2 de la mañana, cuando la mayoría de nosotros duerme. Productores de hortalizas, verduras, frutas y legumbres llegan a San Roque para abastecer este mercado. Los productores, en su mayoría, son campesinos y nos dejan el fruto de su trabajo. 5 horas se demoran alrededor de 600 cargadores para llevar estos bultos al interior del mercado. Hoy es</p>	<p>Imágenes del Mercado de San Roque en la madrugada.</p>

³ Pazos, J. (2008) El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña. Quito, Ecuador: FONSAL. pp. 50

día de feria, así que tiene que quedar bien surtido cada puesto de abasto. Nosotros tenemos una cita a las 7 de la mañana para ir de compras.	
Audios ambientes y música.	Interacción con Andrés Chaguero a quien acompañamos a hacer las compras en el Mercado de San Roque.
Locución en off: Sin el trabajo incansable de las personas del campo sería imposible obtener los mejores productos para elaborar nuestros platos típicos.	Imágenes terminando las compras en el mercado.
Locución en off: En las calles Guayaquil y Mejía, en la Heladería San Agustín, se elaboran pristiños y helados, desde 1858	Imagen fachada Heladería San Agustín.
Audios ambientes.	Milton Naula explica la preparación del helado de leche.
Audios ambientes.	Andrés Chaguero explica la preparación de los pristiños.
Audios ambientes.	Conversación de sobremesa acerca de los pristiños con Andrés Chaguero.
Música final.	Créditos.

Programa 2

Segmento 1

Música de fondo.	Presentación Pablo Morán García: Otro de los dulces típicos quiteños es la colación. Ofrecerla fue una “práctica frecuente en los siglos XVII
------------------	---

	XVIII. La referencia más antigua data del año 1603, en la época del Rey Felipe III; durante el mes de julio de ese año en Quito se organizaron diversos actos religiosos y civiles. Entre los actos civiles hubo varios días con corridas de toros. El último día de esas fiestas se repartieron colaciones a las damas.” ⁴
Locución en off: En las calles Bolívar y Chimborazo se encuentran las colaciones de la Cruz Verde. Un negocio familiar que funciona desde 1915	Imágenes presentador dirigiéndose al local de las Colaciones de la Cruz Verde.
Audios ambientes y música.	Luis Banda explica la elaboración de las colaciones. Entrevista junto a su paila de 100 años.
Música “Ya volvemos”.	Animación claqueta “Ya volvemos”.

Programa 2

Segmento 2

Música “Regresamos”.	Animación claqueta “Regresamos”.
Música de fondo.	Presentación Pablo Morán García: En la ciudad de Quito son escasos los sitios de comida típica pero los mercados acogen a la cocina de sobrevivencia; ha sobrevivido porque el ser humano añora lo que come en su casa, o lo que comía en su barrio.
Locución en off: Al sur de la ciudad	Imágenes presentador dirigiéndose al

⁴ Pazos, J. (2008) El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña. Quito, Ecuador: FONSA. pp. 142

se encuentra el Mercado de la Magdalena. Fue inaugurado el 13 de abril de 1982. Los platos típicos inundan su patio de comidas.	Mercado La Magdalena.
Audios ambientes.	Interacción con Cecilia Landázuri, quien explica la elaboración del caldo de gallina.
Audios ambientes.	Presentación Pablo Morán García: En la época de la Real Audiencia de Quito este plato se servía en ocasiones especiales como las fiestas, y lo consumían reyes, burgueses, criollos e indígenas. A lo largo del tiempo este plato ha permanecido y no ha perdido sus propiedades alimenticias.
Música de fondo. Locución en off: El caldo es una de las preparaciones con agua, sal y papas, más antigua de nuestro país y de Quito. Otra comida que tiene 480 años es el caldo que contiene el cráneo del borrego.	Imágenes gente comiendo en el mercado.
Audios ambientes.	Valeria Vilañes explica la preparación del caldo de borrego.
Locución en off: La sabiduría popular dice que posee propiedades curativas y que es el remedio instantáneo para el chuchaqui. Sin embargo, por su aspecto un tanto extraño no nos animamos a probarlo.	Imágenes caldo de borrego.
Locución en off: Otra comida es el menudo, intestinos y vísceras del	Imágenes del menudo en el mercado.

chancho cocinados con sal y servidos con salsa o ají picante.	
Audios ambientes.	Carmela Chinchín explica la preparación del menudo.
Locución en off: Esta receta fue la preferida de los reyes en la época de la colonia. Si usted quiere sentirse todo un monarca no puede perderse este platillo.	Imágenes del menudo a detalle.
Audios ambientes.	Patricio Conterón y Margarita Vinueza explican la preparación del tamal quiteño.
Locución en off: La hoja de achira es fundamental para que no se dañe su sabor. Bernabé Cobo, sacerdote jesuita y cronista español probó el tamal por primera vez en 1650. Nuestro compañero Tomás lo disfruta 363 años después.	Imágenes de tamal quiteño y Tomás León comiendo tamal.
Música final.	Créditos.

Programa 3

Segmento 1

Locución en off: Las observaciones de un obispo que hizo un recorrido por Quito nos dan pistas de algunas costumbres culinarias de finales del siglo 16.	Imágenes de fotos antiguas y pergamino.
Audio de la entrevista.	Entrevista a Julio Pazos
	Interacción con César Guanochanga a quien acompañamos a hacer las compras para cocinar el puchero y el

	rosero.
Locución en off: Gracias a Diego Albán, el Café del Teatro será nuestro siguiente escenario culinario.	Imágenes presentador y chef dirigiéndose al Café del Teatro.
Audios ambientes.	César Guanochanga explica la preparación del puchero y del rosero.
Audios ambientes.	Conversación de sobremesa acerca del puchero y el rosero con César Guanochanga.
Música “Ya volvemos”.	Animación claqueta “Ya volvemos”.

Programa 3

Segmento 2

Música “Regresamos”.	Animación claqueta “Regresamos”.
Música de fondo.	Presentación Pablo Morán García: Las actividades en el Mercado Central comienzan muy temprano. Hoy voy a ser testigo de la preparación de dos platos, un tanto extraños, pero muy apetecidos por muchos quiteños, y que han permanecido en el tiempo más de 200 años.
Locución en off: Hace 34 años las chanfainas de Doña Susy deleitan el paladar de sus clientes más exigentes.	Imágenes local de Susana Loachamín.
Audios ambientes.	Susana Loachamín explica preparación de la chanfaina.
Audios ambientes.	Imagen Pablo Morán probando chanfaina.
Audios ambientes.	Testimonios de comensales.

Locución en off: Este ternero en exhibición representa otro platillo: el bille.	Imágenes ternero en exhibición y bille.
Audios ambientes.	Lucila Zapara explica la preparación del bille.
Locución en off: Se lo debe lavar muy bien, antes de colocarle los aliños respectivos. Dos horas son necesarias para cocinarlo en un horno y luego ponerlo en este caldo.	Preparación del bille.
Audios ambientes y música de fondo.	Interacción con Rocío Vargas a quien acompañamos a comprar los ingredientes para la elaboración de la chicha de quinua.
Audios ambientes.	Preparación de la chicha de quinua.
Locución en off: Se lo debe lavar muy bien, antes de colocarle los aliños respectivos. Dos horas son necesarias para cocinarlo en un horno y luego ponerlo en este caldo.	Presentación final Pablo Morán García: “Pedro Cieza de León, soldado que luchó para Sebastián de Benalcázar y luego se convirtió en cronista, se refirió a la quinua en 1553. De ella dijo que se preparaban brebajes.” ⁵ Si ustedes no lo sabían, las referencias de la chicha datan del año 600 después de Cristo.
Música final.	Créditos.

Programa 4

Segmento 1

Locución en off: La papa es uno de	Imágenes de la papa.
---	----------------------

⁵ Pazos, J. (2008) El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña. Quito, Ecuador: FONSAL. pp. 105

los alimentos sagrados de toda la zona andina y con ella se hacía el locro.	
Audio de la entrevista con música de fondo.	Entrevista a Julio Pazos.
Audio ambiente.	Presentación Pablo Morán García: El locro es el plato más antiguo de nuestro país y de Quito. Es un caldo a base de papa que está presente en toda la región andina del continente americano. En nuestro país existen más de 200 tipos de locros y lo consumimos desde hace unos 3 mil años.
Audio del reportaje.	Reportaje sobre locros realizado para el Programa Día a Día de Teleamazonas.
Música "Ya volvemos".	Animación claqueta "Ya volvemos".

Programa 4

Segmento 2

Música "Regresamos".	Animación claqueta "Regresamos".
Locución en off: Las Guatitas de la Colmena alimentan a los quiteños desde 1958.	Imágenes de realizador dirigiéndose al local de las Guatitas de La Colmena.
Audios ambientes.	Katia Vaca explica la preparación de la guatita.
Audios ambientes.	Entrevista a comensales.
Audios ambientes.	Entrevista a Humberto Vaca, administrador principal de las Guatitas de La Colmena.
Música final.	Créditos.

Inmediatamente después de elaborar el guión se debía planificar la agenda de filmación. Este fue el cronograma de rodaje.

Cronograma de Rodaje Programa “Comida a la Medida”

Domingo 23 de junio 2013 10h00 – 14h00	Grabación en Mercado Municipal La Magdalena. Platos: caldo de gallina, caldo de borrego, menudo.
Martes 25 de junio 2013 10h00 – 13h00	Grabación en Tortillas “Mama Pancha”. Plato: tortillas de maíz.
Jueves 27 de junio 2013 15h00 – 20h00	Grabación en Tripas de la Vicentina. Plato: tripa mishqui.
Viernes 28 de junio 2013 05h50 – 11h00	Grabación en Mercado Central. Plato: chanfaina, bille.
Sábado 29 de junio 2013 14h30 – 16h00	Grabación en Mercado Municipal La Magdalena. Plato: tamal quiteño.
Lunes 1 de julio 2013 10h00 – 13h00	Grabación en Mercado Central. Plato: chicha de quinua.
Miércoles 3 de julio 2013 09h00 – 13h00	Grabación en Guatitas de La Colmena. Plato: guatita.
Martes 9 de julio 2013 06h40 – 13h00	Grabación en Heladería San Agustín. Plato: helado de leche y pristiños.
Martes 16 de julio 2013 14h00 – 17h00	Grabación en Café del Teatro. Plato: puchero y rosero.

A la par de las filmaciones la edición debía empezar también.

Cronograma de Edición Programa “Comida a la Medida”

Miércoles 26 de junio 2013 – todo el día.
Martes 2 de julio 2013 – todo el día.
Jueves 4 de julio 2013 – todo el día.
Viernes 5 de julio 2013 – todo el día.
Sábado 6 de julio 2013 – todo el día.
Domingo 7 de julio 2013 – todo el día.
Lunes 8 de julio 2013 – todo el día.
Miércoles 10 de julio 2013 – todo el día.
Jueves 11 de julio 2013 – todo el día.
Miércoles 17 de julio 2013 – todo el día.
Jueves 18 de julio 2013 – todo el día.
Viernes 19 de julio 2013 – todo el día.
Lunes 29 de julio 2013 – 3 de agosto 2013 (ilustraciones y animaciones)

Resultados y conclusiones.

Los 4 programas concebidos no variaron mucho respecto del guión propuesto.

Los tiempos de cada programa son los siguientes:

Programa 1:	26'29"
Programa 2:	18'30"
Programa 3:	24'46"
Programa 4:	15'22"

Las conclusiones finales confirman la hipótesis planteada. La cocina ecuatoriana y quiteña tienen una mezcla entre tradiciones de la cocina popular española y la cocina andina.

Se logró presentar varios de los platos típicos que han permanecido a lo largo del tiempo. Algunos de ellos tienen 480 años, otros 300 y la mayoría 2 siglos.

Se dio un contexto histórico a cada uno de los platos típicos, y los protagonistas fueron quienes los elaboran.

El periodista es un relator que cuenta la historia de los platos típicos y se involucra en casi todos los sitios pero en circunstancias estrictamente necesarias.

El aporte histórico, cultural, alimenticio y comunicacional es importante porque se rescatan aquellos sabores y prácticas culinarias ancestrales.

Citas.

Tipo de cita	Referencia	1ª. Cita en el texto	Subsecuentes citas en el texto
Un autor	Revelo, L. Proyecto económico y élites productivas en el proceso de independencia de la región de Quito. Quito, Ecuador.	(Revelo, pp. 183)	(Revelo, pp. 183)
	Revelo, L. Proyecto económico y élites productivas en el proceso de independencia de la región de Quito. Quito, Ecuador.	(Revelo, pp. 184)	(Revelo, pp. 184)
	Pazos, Julio (2008) El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña. Quito, Ecuador: FONSA.	(Pazos, 2008, pp. 50)	(Pazos, 2008, pp. 50)
	Pazos, Julio (2008) El	(Pazos, 2008, pp.	(Pazos, 2008, pp.

	sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña. Quito, Ecuador: FONSAI.	142)	142)
	Pazos, Julio (2008) El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña. Quito, Ecuador: FONSAI.	(Pazos, 2008, pp. 105)	(Pazos, 2008, pp. 105)

Bibliografía.

La Cocina del Ecuador. Recetas tradicionales de mi país. Chef Mauricio Armendaris. C.E.C.

Mishki Mikuna. El Sabor del Ecuador. Chef Mauricio Armendaris. C.E.C.

Fiestas y Sabores del Ecuador. Chef Carlos Gallardo de la Puente.

La Comida Mestiza. Julio Pazos Barrera.

El sabor de la Memoria. Historia de la cocina quiteña. Julio Pazos Barrera.

Recorrido por los sabores del Ecuador. Tomo I. Pablo Cuví.