



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DOCUMENTACIÓN DE LOS MÉTODOS DE COCCIÓN Y  
PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS USADOS EN LAS NACIONALIDADES  
INDÍGENAS RESIDENTES EN LA PROVINCIA DE SUCUMBÍOS-  
ECUADOR

AUTOR

MAYRA ALEJANDRA SALINAS CASTILLO

AÑO

2019



## **ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

### **DOCUMENTACIÓN DE LOS MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS USADOS EN LAS NACIONALIDADES INDÍGENAS RESIDENTES EN LA PROVINCIA DE SUCUMBÍOS- ECUADOR**

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para optar por el título de Licenciada en Gastronomía

Docente Guía:

Alexandra Carolina Guadalupe Camino

Autor:

Mayra Alejandra Salinas Castillo

AÑO:

2019

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

Declaro haber dirigido este trabajo, Documentación de los métodos de cocción y preservación de alimentos usados en las nacionalidades indígenas residentes en la provincia de Sucumbíos - Ecuador, a través de reuniones periódicas con la estudiante Mayra Alejandra Salinas Castillo, en el semestre 2019-1, orientando sus conocimientos y competencia para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de titulación.

---

Alexandra Carolina Guadalupe Camino

CI: 1718381609

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

Declaro haber revisado el trabajo, Documentación de los métodos de cocción y preservación de alimentos usados en las nacionalidades indígenas residentes en la provincia de Sucumbíos - Ecuador, de Mayra Alejandra Salinas Castillo, en el semestre 2019-1, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de titulación.

---

Alejandro Javier Salazar Benito

CI: 1752445138

## **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.

---

Mayra Alejandra Salinas Castillo

CI: 1725338659

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres por el constante apoyo brindado para la realización de mi carrera profesional, de igual manera a mi esposo y a mi hija que son el motivo primordial para seguir creciendo personal y profesionalmente.

## **DEDICATORIA**

A mi madre por guiarme y ser mi pilar fundamental en este proyecto de vida, por ser un ejemplo de lucha.

A mi padre por esos mensajes de aliento y por todos estos años de apoyo.

A mi esposo por compartir su sabiduría y enseñarme que siempre se pueden cumplir las metas.

A mi hija por el sacrificio que conlleva el tiempo invertido en mi carrera.

A todos mis hermanos por su apoyo constante y los mensajes de aliento

## **Resumen**

En el primer capítulo se realizó una investigación bibliográfica de la provincia de Sucumbíos, de tal manera que se investigó a los siete Cantones y a las cinco nacionalidades indígenas: Kichwa, A'í "Cofan", Secoya, Siona y Shuar, que reside actualmente en la provincia. En dicha investigación se realizó un sondeo a nivel general enfocándose en la descripción de cada tradición, alimentación, economía, vestimenta y costumbre que se realizan diariamente. De la misma manera se investigó los principales métodos de cocción moderna como hervir, blanquear, cocción al vapor, asado, caldos, estofados, entre otros y la preservación de alimentos en la actualidad como la conservación por frío, el ahumado en máquinas ahumadoras y muchos más, los cuales son usados a nivel mundial.

En el segundo capítulo de investigación se visitó a las nacionalidades indígenas Kichwa, A'í "Cofan", Secoya, Siona y Shuar, de acuerdo al cronograma establecido. En las cuales se pudo evidenciar y fotografiar, cada una de las tradiciones gastronómicas que caracterizan a estas nacionalidades, mismo que tomo de 1 a 2 días de convivencia con cada comunidad investigada. Así mismo se realiza un breve análisis nutricional con los tipos de cocción y preservación de alimentos.

El tercer capítulo consta de un análisis de toda la información recopilada a través de la investigación de campo, realizando fichas técnicas de comparación con cada nacionalidad indígena, métodos de cocción, uso de instrumentos y alimentos, preservación de alimentos y el uso de técnicas e instrumento.

## Abstract

In the first chapter a bibliographical investigation of the province of Sucumbíos was carried out, in such a way that the seven cantons and the five indigenous nationalities were investigated: Kichwa, A'I "Cofan", Secoya, Siona and Shuar, who currently resides in the province. In this research, a survey was carried out at a general level, focusing on the description of each tradition, diet, economy, clothing and customs that are carried out daily. In the same way, the main methods of modern cooking were investigated, such as boiling, blanching, steaming, roasting, broths, stews, among others, and the preservation of foods such as cold storage, smoking in smoked machines and many more. which are used worldwide.

In the second research chapter, the indigenous Kichwa, A'I "Cofan", Secoya, Siona and Shuar indigenous nationalities were visited, according to the established schedule. In which it was possible to demonstrate and photograph each of the gastronomic traditions that characterize these nationalities, which took 1 to 2 days of coexistence with each community investigated. Likewise, a brief nutritional analysis is carried out with the types of cooking and preservation of food.

The third chapter consists of an analysis of all the information gathered through the field research, making technical comparisons with each indigenous nationality, cooking methods, use of instruments and food, preservation of food and the use of techniques and instruments.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
Justificación.....	4
Objetivos .....	6
Objetivo General .....	6
Objetivos específicos .....	6
Metodología de investigación.....	6
CAPÍTULO I .....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
1. PROVINCIA DE SUCUMBÍOS .....	10
1.1. Transporte.....	13
1.2. El petróleo en Sucumbíos .....	14
1.3. El Turismo Ecológico.....	16
2. CANTONES DE LA PROVINCIA DE SUCUMBÍOS .....	17
2.1. Cantón Cuyabeno .....	17
2.2. Cantón Cáscales .....	19
2.3. Cantón Gózalo Pizarro .....	19
2.4. Cantón Putumayo.....	20
2.5. Cantón Sucumbíos.....	20
2.6. Cantón Shushufindi .....	20
2.7. Cantón Lago Agrio .....	20
3. NACIONALIDADES INDÍGENAS DE SUCUMBÍOS .....	22
3.1. Nacionalidad Kichwa .....	22
3.1.1. Idioma.....	23
3.1.2. Vestimenta.....	23
3.1.3. Alimentación .....	24
3.1.4. Comunicación .....	24
3.1.5. Economía .....	24
3.2. Nacionalidad Cofan .....	26
3.2.1. Idioma.....	27
3.2.2. Vestimenta.....	27

3.2.3.	Alimentación .....	27
3.2.4.	Economía .....	28
3.3.	Nacionalidad Siona .....	29
3.3.1.	Idioma.....	29
3.3.2.	Vestimenta.....	30
3.3.3.	Alimentación .....	30
3.3.4.	Economía .....	30
3.4.	Nacionalidad Secoya.....	31
3.4.1.	Idioma.....	32
3.4.2.	Vestimenta.....	32
3.4.3.	Alimentación .....	32
3.5.	Nacionalidad Shuar .....	33
3.5.1.	Idioma.....	34
3.5.2.	Alimentación .....	34
3.5.3.	Vestimenta.....	34
3.6.	Nacionalidad Afro-ecuatoriana .....	36
4.	DEFINICIÓN Y TIPOS DE MÉTODOS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS A NIVEL GENERAL.....	37
4.1.	Definición de método de cocción.....	37
	Tipos 37	
4.1.1.	Hervir .....	37
•	Hervor desde un líquido frío: .....	37
•	Hervor en un líquido en ebullición .....	37
4.1.2.	Blanquear .....	38
4.1.3.	Cocer al vapor .....	39
4.1.4.	Freír .....	39
4.1.5.	Saltear .....	39
4.1.6.	Asar a la parrilla (Emparrillar) .....	40
4.1.7.	Brasear .....	40
4.1.8.	Rustir .....	40
•	En placa: .....	41
•	En brocheta:.....	41

4.1.9. Hornear (cocer al horno).....	41
4.1.10. Estofar .....	41
4.2. Definición de conservación de alimentos .....	42
Tipos 42	
4.2.1. Secado solar.....	42
4.2.2. Ahumado .....	43
4.2.3. Salado .....	43
4.2.4. Encurtido .....	43
4.2.5. Adobos .....	44
4.2.6. Conservación por frío.....	44
• Frio positivo:.....	44
• Frio negativo: .....	44
CAPITULO II .....	45
INVESTIGACIÓN DE CAMPO .....	45
5. NACIONALIDADES INDÍGENAS DE SUCUMBÍOS .....	45
5.1. Nacionalidad Kichwa .....	45
Métodos de conservación .....	45
5.1.1. El Ahumado .....	45
5.1.2. Maito.....	49
5.1.3. Fermentación.....	52
Métodos de cocción .....	55
5.1.4. Asado .....	55
5.1.5. Hervor desde un líquido frío.....	57
5.1.6. Hervor desde un líquido frío.....	57
5.1.6. Hervor en un líquido en ebullición.....	60
5.2. Nacionalidad A'i – Cofan.....	63
Métodos de conservación. ....	63
5.2.6. Ahumado .....	63
5.2.2. Maito.....	67
5.2.3. Fermentación.....	70
Métodos de cocción. ....	73
5.2.4. Asado .....	73

5.2.5.	Hervor desde un líquido frío.....	76
5.2.6.	Hervor en un líquido en ebullición.....	79
5.3.	Nacionalidad Siona .....	82
	Método de conservación .....	82
5.3.6.	Secado al sol. ....	82
5.3.7.	Ahumado .....	85
	Métodos de cocción .....	88
5.3.8.	Al Tiesto.....	88
5.3.9.	Hervor desde un líquido frío.....	91
5.4.	Nacionalidad Secoya o Siekopai .....	94
	Método de conservación. ....	94
5.4.1.	Ahumado .....	94
5.4.2.	Conservas .....	97
	Método de cocción. ....	99
5.4.3.	Hervor desde un líquido frío.....	99
5.5.	Nacionalidad Shuar .....	102
	Métodos de conservación .....	102
5.5.1.	Maito.....	102
5.5.2.	Ahumado .....	105
	Métodos de cocción .....	108
5.5.3.	Emparrillar .....	108
5.5.4.	Estofar .....	111
	CAPITULO III .....	114
	TABLAS COMPARATIVAS DE MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS EN LAS NACIONALIDADES INDÍGENAS DE SUCUMBÍOS .....	114
6.	MÉTODOS DE CONSERVACIÓN.....	114
6.1.	Ahumado.....	115
6.2.	Maito .....	116
6.3.	Fermentado.....	117
6.4.	Secado al sol.....	118
6.5.	Conservas .....	119
7.	MÉTODOS DE COCCIÓN.....	120

7.1. Asado .....	120
7.2. Hervor desde un líquido frío .....	121
7.3. Hervor en un líquido en ebullición. ....	122
7.4. Al Tiesto .....	123
7.5. Emparrillar .....	124
7.6. Estofar .....	125
Conclusiones .....	126
Recomendaciones.....	127
REFERENCIAS.....	128
ANEXOS .....	133

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Animales autóctonos, Laguna Grande .....	18
Tabla 2. Animales autóctonos, Zancudo Cocha.....	18
Tabla 3. Nacionalidad Kichwa. Ahumado .....	46
Tabla 4. Nacionalidad Kichwa. Maito .....	49
Tabla 5. Nacionalidad Kichwa. Fermentación .....	52
Tabla 6. Nacionalidad Kichwa. Asado .....	55
Tabla 7. Nacionalidad Kichwa. Hervor desde un líquido frío. ....	57
Tabla 8. Nacionalidad Kichwa. Hervor en un líquido en ebullición. ....	60
Tabla 9. Nacionalidad A'i – Cofan. Ahumado.....	64
Tabla 10. Nacionalidad A'i – Cofan. Maito.....	67
Tabla 11. Nacionalidad A'i – Cofan. Fermentación .....	70
Tabla 12. Nacionalidad A'i - Cofan. Asado.....	73
Tabla 13. Nacionalidad A'i – Cofan. Hervor desde un líquido frío .....	76
Tabla 14. Nacionalidad A'i – Cofan. Hervor en un líquido en ebullición. ....	79
Tabla 15. Nacionalidad Siona, Secado al Sol.....	83
Tabla 16. Nacionalidad Siona. Ahumado. ....	85
Tabla 17. Nacionalidad Siona. Al Tiesto.....	88
Tabla 18. Nacionalidad Siona. Hervor desde un líquido frío.....	91
Tabla 19. Nacionalidad Siona. Ahumado .....	95
Tabla 20. Nacionalidad Siona. Conservas. ....	97
Tabla 21. Nacionalidad Siona. Hervor desde un líquido frío.....	99
Tabla 22. Nacionalidad Shuar. Maito. ....	103
Tabla 23. Nacionalidad Shuar. Ahumado.....	105
Tabla 24. Nacionalidad Shuar. Emparrillar.....	108
Tabla 25. Nacionalidad Shuar. Estofar.....	111
Tabla 26. Análisis de comparación. Ahumado. ....	115
Tabla 27. Análisis de comparación. Maito .....	116
Tabla 28. Análisis de comparación. Fermentación.....	117
Tabla 29. Análisis de comparación. Secado al sol .....	118
Tabla 30. Análisis de comparación. Conservas.....	119
Tabla 31. Análisis de comparación. Asado .....	120
Tabla 32. Análisis de comparación. Hervor desde un líquido frío.....	121
Tabla 33. Análisis de comparación. Hervor en un líquido en ebullición.....	122
Tabla 34. Análisis de comparación. Al Tiesto.....	123
Tabla 35. Análisis de comparación. Emparrillar .....	124
Tabla 36. Análisis de comparación. Estofar .....	125

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Croquis de la provincia de Sucumbíos. ....	10
Figura 2. Mapa político de la provincia de Sucumbíos. ....	17
Figura 3. Niños Kichwa, descansando después de un día en la escuela. ....	22
Figura 4. Familia Nacionalidad A'í – Cofan. Con su vestimenta autóctona. ....	26
Figura 5. Mujer Siona. Demostración del pelado de la yuca. ....	29
Figura 6. Patriarca Secoya de 90 años de edad. ....	31
Figura 7. Familia Shuar en una celebración en la comuna. ....	33
Figura 8. Familia Afro-ecuatoriana. ....	36

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día conocer las técnicas de cocción y preservación de alimentos es indispensable para las creaciones vanguardistas, ya que para ejecutarlas se debe conocer como fueron las primeras técnicas usadas por nuestros antepasados, como en el caso de las nacionales indígenas de la amazonia, específicamente en la Provincia de Sucumbíos.

“El arte de cocinar implica, además, la transformación de la materia prima, tanto en frío como en caliente; en el momento en que se aplica calor a un alimento se produce las denominadas técnicas de cocción, para la adecuada confección de un plato y su correcta finalización”. (Mayor, Navarro y Pérez, 2004, p.11).

Sucumbíos se ha caracterizado por ser una provincia basta y productiva conformada por siete cantones, los mismos que son: Cáscales, Cuyabeno, Gózalo Pizarro, Lago Agrio, Putumayo, Shushufindi, Sucumbíos, las cuales abarcan a las distintas nacionalidades indígenas como: Cofan, Kichwa, Shuar, Siona, Secoya.

Se palpa la falta de reconocimiento no solo al nivel turístico sino gastronómico, entre sus principales causas es el poco acceso que se tiene a estas comunidades, debido el defectuoso sistema vial que comunica a las mismas. Según (Pablo, 2018)

El problema mencionado anteriormente es el motivo primordial para la realización de una investigación con respecto lo que está sucediendo

actualmente con dichas nacionalidades indígenas, en cuanto a sus tradiciones, costumbres y uso de los recursos naturales y biodiversidad.

“La pérdida de identidad cultural, como en el caso de la nacionalidad Cofan ubicada en la parroquia Dureno del cantón Lago Agrio, es un claro ejemplo de cómo la colonización, la explotación petrolera y la agroindustria han dado lugar a la pérdida de tierras y territorio ecológico”. Según (Benítez y Garcés, 1995, p. 187).

“La disminución de animales de caza, la contaminación por el petróleo en sus tierras y la falta de recursos naturales ha llevado a emplearse en empresas petroleras, de construcción o empleados domésticos”, acontecimiento que se viene dando años tras. Según (Benítez y Garcés, 1995, p. 187).

La pérdida de tradiciones y el cambio de costumbres, no solo se da por los problemas anteriormente mencionados. La introducción de misioneros y evangelizadores es también una posible causa, ya que entre sus enseñanzas limitaron y prohibieron el ritual del yagé (alucinógeno) el mismo que les permitía a los Shamanes (líderes de las comunidades) comunicarse con sus ancestros y naturaleza. (Benítez y Garcés, 1995, p. 187).

Otra causa de la falta de información sobre la alimentación de las nacionalidades indígenas de Sucumbíos, no se encuentra en biblioteca de la universidad de las Américas, se verifico que en los libros gastronómicos se describe de manera muy general la gastronomía de la amazonia ecuatoriana, así mismo se obtiene poca información sobre las nacionalidades indígenas de la provincia de Sucumbíos.

La causa mencionada anteriormente, es el motivo principal para documentar y dar a conocer los diferentes métodos de cocción y preservación de alimentos que se usan en las comunidades a investigar de la provincia de Sucumbíos y contribuir con el estudio técnico y gastronómico sobre sus culturas y tradiciones.

“Además se consideró que existe una alta disminución en la plaza turística de la provincia de Sucumbíos, causada por la poca publicidad turística de la zona, la escasa realización de eventos de inclusión con las comunidades y poca exposición de técnicas ancestrales usadas por dichas comunidades”. (Análisis INEC, 2014-2016).

De tal manera que la exposición y difusión de las técnicas de cocción y conservación de alimentos, incentivara a los estudiantes de gastronomía y turismo y a la ciudadanía en general a visitar las diferentes nacionalidades indígenas para conocer sus prácticas culinarias.

La documentación será un apoyo esencial para fomentar el turismo gastronómico. Como describe (Armendáriz, 2005). Se aspira a convertir a nuestra cocina en un eje fundamental de la promoción turística del Ecuador y contribuir a la revaloración de nuestra cultura gastronómica.

## **Justificación**

El conocimiento de las culturas acentuadas en la provincia de Sucumbíos es diversa y extensa. Con esta investigación se busca dar a conocer su gastronomía, reflejada en técnicas de cocción y preservación de alimentos usados actualmente.

De igual manera se contribuirá al reconocimiento y realce de su cultura, la misma que tendrá un enfoque académico dando referencias culinarias de cada uno de los asentamientos indígenas, las fichas técnicas reflejarán la utilización de métodos de cocción y preservación con cada uno de los productos autóctonos.

La provincia de Sucumbíos ha pasado por una crisis económica notable tras la baja del petróleo y el turismo en los últimos tres años, según (El Universo, 2015). De esta manera se buscará la posibilidad de afianzar el interés por parte del turista nacional y extranjero a visitar, conocer y ser parte de cada una de las culturas.

Al registrar la variedad de métodos de cocción y preservación, parte fundamental de la cultura amazónica, se contribuirá con un registro en el cual se conserven las tradiciones de los indígenas residentes en la provincia de Sucumbíos y estas no se den por olvidadas.

Como expone Granda. “Fomentar en las nuevas generaciones el interés por el conocimiento de sus productos y tradiciones para conservar en el tiempo”. O como Pazos. “Resaltar todos los conocimientos conservados en la memoria de las generaciones y que constituya testimonios de identidad”. (Chef del Ecuador, 2011).

Por lo tanto, los beneficiarios directos de esta investigación serán las nacionalidades indígenas de la provincia de Sucumbíos, y los beneficiarios indirectos serán chefs, profesores, estudiantes de gastronomía como de turismo

La importancia de documentar las técnicas de cocción y conservación de alimentos a través de un registro bibliográfico, elevará el interés investigativo de profesores y estudiantes hacia dichas culturas, de igual manera se enfatizará la preservación de la cultura de los pueblos indígenas Amazónicos en cuanto a sus costumbres, tradiciones y gastronomía.

Como señala Gallardo “Necesitamos entender nuestro origen, conocer nuestros productos y respetar nuestras costumbres para proyectarnos al futuro, y que nuestras preparaciones sean verdaderas embajadoras ante el mundo y respetados como productos de cuantiosos ingresos turísticos para el nuevo Ecuador”. (Gallardo, 2012, p. 9).

La documentación y diagnóstico de las culturas se hará de las últimas tres generaciones indígenas en la provincia de Sucumbíos en las culturas tales como: Cofan, Siona, Secoya, Shuar y Kichwa, acentuadas en los distintos cantones de la provincia.

La recopilación de información se hará por medio de un respaldo de investigación bibliográfica y personas de la comunidad que aportaran con información necesaria.

## Objetivos

### Objetivo General

Documentar los métodos de cocción y preservación de alimentos usados en las nacionalidades indígenas residentes en la provincia de Sucumbíos-Ecuador para dar a conocer su cultura y resaltar sus tradiciones.

### Objetivos específicos

- I. Investigar bibliográficamente cada una de las nacionalidades indígenas de la provincia de Sucumbíos para identificar sus tradiciones expuestas en las técnicas de cocción y preservación de alimentos.
- II. Examinar los distintos tipos de procedimientos que son usados en la conservación y elaboración de alimentos a través de una investigación cualitativa y observacional participativa a las diferentes nacionalidades indígenas de la provincia de Sucumbíos.
- III. Elaborar un manual con la variedad de métodos utilizados diariamente en la cocción y conservación de alimentos, comparando y analizando cada uno de las nacionalidades indígenas de Sucumbíos, por medio de fichas técnicas.

### Metodología de investigación

La siguiente investigación tiene una metodología cualitativa, como lo explica (Bernal, C. 2010, p. 60). “Se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales, lo cual supone derivar de un marco conceptual una serie

de postulados que expresan relaciones entre las variables estudiadas de forma deductivas”.

Analizando el comportamiento cotidiano de un grupo de personas específicas en cuanto a sus tradiciones gastronómicas ancestrales a investigar. Adjuntando la información obtenida por la experiencia y el conocimiento que posteriormente arrojará una respuesta.

Teniendo en cuenta que en el primer capítulo se usará un método analítico como expone (Bernal, C. 2010, p. 60). “este proceso cognoscitivo consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual”.

Mediante el cual se procesan los datos obtenidos basados en revisión bibliográfica e internet, tomando como instrumento principal los libros, revistas, etc. Con dicha metodología se investigará bibliográficamente cada una de las nacionalidades indígenas de la provincia de Sucumbíos para identificar sus tradiciones expuestas en las técnicas de cocción y preservación de alimentos.

En el capítulo dos se usará un método inductivo el cual Según (Bernal, C. 2010, p. 59). “Este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general.

El método se inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría”.

Por el cual obtendremos conclusiones generales del tema a investigar, usando como técnica principal la entrevista y posteriormente haciendo uso de los instrumentos como los cuestionarios con preguntas abiertas, por las cuales las personas pueden expresar sentimientos y dar opiniones propias. Según (Ferrando, M. Alvira, F. Alonso, L. y Escobar, M. 2015).

La información se extraerá de las fuentes principales a investigar mismos que son, los nativos más longevos, mujeres líderes en cada comunidad, etc. Con lo cual se comenzará a examinar los distintos tipos de procedimientos usados en la conservación y elaboración de alimentos a través de una investigación cualitativa y observacional participativa.

En el tercer capítulo se usará un método deductivo el cual según (Bernal, C. 2010, p. 59). “El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyendas, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares”.

Este método se basa en el razonamiento y la toma de conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. Con la extracción de datos, usando como técnica el documento de la investigación, teniendo como resultado la construcción de las fichas técnicas con los distintos métodos de cocción y preservación de alimentos.

Extrayendo información de las fuentes como entrevistas, fotos y el análisis final, el cual dará solución al objetivo, elaborar un manual con la variedad de métodos utilizados diariamente en la cocción y conservación de alimentos de las nacionalidades indígenas de Sucumbíos por medio de fichas técnicas.

Una ficha técnica nos describe de una manera ordenada características principales de cada método de cocción y preservación de alimentos comparados con cada nacionalidad indígena. Como nos explica (Eco, U. 1983.).

## CAPÍTULO I

### MARCO TEÓRICO

#### 1. PROVINCIA DE SUCUMBÍOS



Figura 1. Croquis de la provincia de Sucumbíos.  
Tomado de: <http://www.encyclopediadelecuador.com/geografia-del-ecuador/provincia-de-sucumbios/>

Para los amantes de la naturaleza, Sucumbíos es una de las regiones más hermosas de la Amazonia ecuatoriana por la variedad de especies tanto en la flora como en la fauna, que por cada hectárea se puede divisar más de 473 especies de árboles, 13.375 especies de flora. Según (MAGAP-SIGAGRO 2008) y (ECORAE 2008).

La provincia de Sucumbíos es una de las 24 provincias que conforman el Ecuador, con su capital Nueva Loja. Está ubicado al Nor-orienté del país, sus límites son: norte república de Colombia, sur: provincias de Napo y Orellana. Al

este Perú. Y al Oeste con las provincias de Carchi, Imbabura y Pichincha. Según (Rene, 2011)

“Sucumbíos se divide en dos regiones. La planicie de la cuenca amazónica y zonas montañosas de las estribaciones de la cordillera real la cual se conoce como la cadena montañosa de los andes, está ubicado dentro de las cuencas hidráulicas de los ríos Putumayo y Napo afluente del río Amazonas”. Según (Rene, 2011).

Su clima es variado que puede ir desde el frío húmedo de la sierra templada, y trópico lluvioso de la cuenca amazónica (cálido húmedo). Su temperatura varía entre los 4°C en las partes altas y los 26,2°C en las partes más bajas. Estas temperaturas pueden variar dependiendo del mes en el que se encuentre.

Sucumbíos es rica en recursos naturales renovables y biodiversidad con variedad de animales. Los recursos forestales y vegetales son parte de la biodiversidad de la provincia sus diferentes tipos de plantas forman parte del gran y espeso bosque. El cual brinda beneficios para sus habitantes.

Según él: (MAGAP-SIGAGRO 2008) y (ECORAE 2008). Sus bosques poseen varias e importantes especies forestales muchas de ellas aptas para su aprovechamiento y exploración maderera convirtiéndose en una fuente permanente de abastecimiento de materia prima para los pueblos ancestrales y nacionalidades existentes en la provincia.

“Los pocos estudios realizados en la provincia sobre la temática de la explotación petrolera y migración de las comunidades indígenas han podido dar una

apreciación de cómo viven y como utilizan las comunidades nativas los productos forestales no madereros”. Según: (MAGAP-SIGAGRO 2008) y (ECORAE 2008).

Los principales productos que se aprovechan en la provincia son: animales de casa (silvestres), frutas, semillas, frutos silvestres, cortezas de árboles, plantas medicinales y las que son producidas y cultivadas: plantas ornamentales (flores), artesanías, siembra de peces y cultivos de verde y yuca. Según: (MAGAP-SIGAGRO 2008) y (ECORAE 2008).

La actividad artesanal artística mantiene un elevado grado de desarrollo, forma parte de la economía para las diferentes nacionalidades de la Provincia, fabrican productos manualmente como: flechas, arcos, lanzas, shicras, hamacas, collares y pulseras que son vendidos a turistas. Además, se elaboran utensilios domésticos en barro (macahuas) y madera.

La producción agraria, agropecuaria y ganadera en la Provincia de Sucumbíos, es muy importante y característico ya que son productos usados también para realizar trueques e intercambios entre provincias. Según (Rene, 2011).

Según el ECONAE, “La riqueza de los ríos amazónicos son tan notables que en la cuenca del río Napo, incluyendo la reserva Ecológica Cuyabeno, cuenta con la más diversa ictiofauna (especies de peces) con aproximadamente 475 especies diferentes.

El ministerio de Ambiente ha delimitado un área específica de Patrimonio Forestal que protege una superficie 185.026,74 hectáreas, que se encuentran en

la reserva Ecológico Cofan Bermejo y la cabecera de la Reserva de Producción Faunística Cuyabeno, bosque protegido. Según (Cuyabeno, 2012)

Según la Ley Forestal y de Conservación de Áreas Naturales y Vida Silvestre, nos dice en el Art. 6. “Se considera bosques y vegetación protectora aquellas formaciones vegetales, naturales o cultivadas que tenga como función principal la conservación del suelo y vida silvestre”.

Sucumbíos se caracteriza por abarcar las diferentes nacionalidades “Condición y carácter peculiar de los pueblos y habitantes de una nación” según la RAE o grupos étnicos que habitan en la provincia conocidos como:

- Nacionalidad Kichwa.
- Nacionalidad Cofan.
- Nacionalidad Siona
- Nacionalidad Secoya.
- Nacionalidad Shuar

### 1.1. Transporte

Las comunidades ubicadas en la frontera de la provincia de Sucumbíos, tienen como único acceso el río Cuyabeno. El cuál es usado para realizar actividades comerciales y también para el transporte de pasajeros, además acceder al combustible es aún más limitado por las autoridades. Y sus gastos oscilan entre los 20 a 150 dólares mensuales. Según Agro precisión. (2012).

## 1.2. El petróleo en Sucumbíos

La amazonia es la fuente principal de recursos renovables y no renovables del País, uno de esos recursos es el petróleo. Según la FLACSO “el petróleo es un recurso estratégico que financia alrededor del 50% del presupuesto del estado”, también se destaca por tener una gran cantidad de infraestructura petrolera.

Es así que el consumo de energía a nivel mundial según el RAE Petróleo y Conflictos “el 82% del consumo mundial depende de los recursos fósiles como es el petróleo, carbón y gas” por tal motivo la extracción petrolera en la amazonia es imponente.

Según la FLACSO entre “1967-2001 se perforaron 852 pozos petroleros los mismos que se distribuyeron entre la provincia de Sucumbíos y Orellana”, de tal manera que se puede afirmar que el 94% de parroquias con pozos petroleros presentan problemas ambientales causados por la contaminación.

Por estas actividades que se vienen dando años atrás, se tienen graves daños ambientales en la actualidad, pues dicha contaminación no solo daña los suelos agrícolas sino también los ríos.

Una de las comunidades indígenas que se ha dedicado a proteger su territorio y no se ha visto muy afectada es la comunidad **HUAORANI**, la cual, según RAE Petróleo y Conflictos, “esta etnia mantiene una relación profunda con el medio ambiente natural; por lo cual defienden su territorio, flora y fauna que son base de su existencia espiritual y física, aunque sus tierras hayan sido reducidas”.

Las empresas que se dedican a la extracción de petróleo jamás han respetado los pueblos indígenas, posesionándose en sus tierras causando destrucción de cultivos, deforestación y disminuyendo los animales de caza y pesca.

Según RAE “el despojo de sus tierras significa alterar su cosmovisión y poner en riesgo su sobrevivencia, a la vez que altera sus prácticas tradicionales. Además, las contaminaciones con desechos químicos aumentan las enfermedades de piel y afecta la respiración”.

La contaminación causada por la empresa Texaco ya hace más de 28 años, es tan notable, dicha empresa según FUTHEM “arrojaba cinco millones de galones diarios de desechos de producción, derramo 16,8 millones de barriles de petróleo y causando la deforestación de más de un millón de hectáreas”.

Por los problemas ambientales anteriormente mencionados en la provincia de Sucumbíos es muy difícil encontrar agua limpia, sea esta superficial o subterránea. Y esto afecta directamente a las nacionalidades como: Cofan, Siona, Secoya, Huaorani, Kichwa y colonos de la amazonia.

El petróleo además de ser la fuente económica primordial del Ecuador, también es el causante de la extinción de los pueblos indígenas Tetetes y Sansahuari de la provincia de Sucumbíos. Según Futhem

Según el plan de Desarrollo del Buen Vivir, el cual indica que entre los años 2013-2017 solo un 7% de la contaminación total ha sido remediada y según la Autoridad Ambiental Nacional (MAE) se espera llegar al 60%. Menciona. El Universo.

### 1.3. El Turismo Ecológico

Aparte del petróleo el turismo es otra de las fuentes primordiales de ingresos económicos directo, las nacionalidades indígenas como los colonos han creado varias fuentes de ingreso con el turismo ecológico, además de hacer uso de los recursos naturales y ofrecer artesanías propias.

Antiguamente la principal fuente de ingreso para los pueblos indígenas eran los mercados extranjeros por la explotación maderera, venta de pieles de animales exóticos y ornamentales, según RAE petróleo y conflictos.

Aunque la población indígena se ha visto reducida en territorio, han logrado crear lugares turísticos y rutas ecológicas que se pueden encontrar en los distintos cantones, ruta de Ave-turismo, ruta de Agroturismo. Ruta del turismo comunitario, ruta del cacao, ruta del turismo artesanal, ruta turística al volcán reventador, ruta del ecoturismo, ruta del bosque nublado, paramo, orquídeas y del caucho. Ruta del agua y las cascadas. Ruta de la piscicultura, ruta de deportes extremos. Según el ministerio de turismo 2010.

## 2. CANTONES DE LA PROVINCIA DE SUCUMBÍOS



Figura 2. Mapa político de la provincia de Sucumbíos.

Tomado de: [https://www.gifex.com/fullsize/2009-09-17-4/Mapa\\_fisico\\_de\\_Sucumbios.html](https://www.gifex.com/fullsize/2009-09-17-4/Mapa_fisico_de_Sucumbios.html)

### 2.1. Cantón Cuyabeno

Ubicado en el sur oriente de la provincia, al norte se encuentra cantón Lago Agrio y Putumayo. Al sur el cantón Shushufindi y el río Aguarico. Al Este tiene límites con Perú. Al Oeste: con el cantón Shushufindi y Lago Agrio. Con una superficie de 3890.14 km<sup>2</sup>. Según (cantón Cuyabeno p 34).

Dicho cantón es el más reconocido dentro de la provincia de Sucumbíos, tanto por su riqueza biológica como faunística y cultural. “encontrando hasta 1.561 especies de árboles, 96 especie de aves, 165 especies de mamíferos, 91 especies de reptiles, 96 especies de anfibios y 475 especies de peces por hectárea”. Según (cantón Cuyabeno).

En La Reserva ecológica el Cuyabeno y sus lagunas se pueden avistar distintas especies de Aves.

Tabla 1. Animales autóctonos, Laguna Grande

<b>LAGUNA GRANDE</b>		
Lora cabeci-negra	Cardenales	Piha gritona
Tangara enmascarada	Tórtolas	Mirlo mímico
Loro coli-amarillo	Saltarin	Garza cocoi
Ave sol americano	Cresti-naranja	Garcita tigre
Batara perlado	Cacique	Patillo
Trogon coliblanco	Pavas	Águila arpía
Barbudo filigrana	Perdices	Garcita negra
Saltarin cola de alambre	Turtupilin	Martin pescador
Querulacoli-purpura	Pato aguja	Tangaras oreji-dorada
Ruiseñor sureño	Gavilan	Tangaras oreji-naranjas
Lora cacheti-naranja	Tucan	Carpintero cuelli-rojo
Fuente: Ministerio de turismo Sucumbíos 2010		

Tabla 2. Animales autóctonos, Zancudo Cocha.

<b>LAGUNA IMUYA Y LA COMUNIDAD ZANCUDO COCHA</b>	
Cacique	Tragon coliblanco
Pavas	Piha gritona
Perdiz	Querulacoli-purpura
Barbudo	Lora cabeci-negra
Filigrano	Carpintero cuelli-rojo
Tortyupilin	Tangaras norejinaranjas
Patillo	Garza cocoi
Panguna	Pato aguja
Gavilan	
Fuente: Ministerio de turismo Sucumbíos 2010	

## 2.2. Cantón Cáscales

“Ubicado al noroeste de la provincia de Sucumbíos. Limitado al norte: río San Miguel (república de Colombia), sur río Coca provincia de Orellana, al Este cantón Lago Agrio, Oeste cantón Gonzalo Pizarro y cantón Sucumbíos. Con una superficie de 124 981.42 km<sup>2</sup>”.

Este cantón se caracteriza por la producción y consumo de los siguientes peces como él: Guanchiche (*Hoplias malabaricus*), Sábalo (*Brycon melanopterus*), El bagre (*Rhamdia quelen*), La Guaña (*Chaetostomus mormon*), La carachama (*Hypostomus micropunctatus*), La guaija (*Piabucina elongata*).

Y el cultivo de los productos como. Piña, yuca, chonta, papa china, café, cacao, papaya, plátano, arroz, limón, maíz, cacao, caña de azúcar, fréjol, maní, naranjilla, uva silvestre, arazá, guaba y coco.

## 2.3. Cantón Gózal Pizarro

Con sus delimitaciones al Norte: cantón Sucumbíos, Sur provincia de Napo, y Cantón el Chaco. Este: cantón Cáscales y provincia de Orellana. Oeste: provincias Imbabura y Pichincha. Con una extensión de 2.280 km<sup>2</sup>. (Agroprecision, 2011)

#### 2.4. Cantón Putumayo

Cabecera cantonal. Puerto el Carmen del Putumayo. Localizada en las orillas del río San Miguel, está rodeado en su mayor parte por bosques primarios con gran variedad de flora y fauna.

Al ser cantón fronterizo con la república de Colombia se registra la mayor parte de refugiados colombianos. Según (Agroprecisión, Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Putumayo Provincia de Sucumbios, 2012).

#### 2.5. Cantón Sucumbíos

Ubicado al Norte de la provincia de Sucumbíos con sus delimitaciones al Norte la frontera con Colombia y el Carchi. Al Sur. Cantón Gonzalo Pizarro. Al Este. Cantón Gonzalo Pizarro y Cáscales. Al Oeste: Provincia de Carchi e Imbabura, con una extensión de 1.514km<sup>2</sup>.

#### 2.6. Cantón Shushufindi

El cantón Shushufindi se encuentra ubicado al Norte limitando con el cantón Lago Agrio y Cuyabeno, al Sur limitando con la provincia de Orellana y al Este limitando con el Cuyabeno y la provincia de Orellana. Según Cantón Shushufindi

#### 2.7. Cantón Lago Agrio

“El cantón Lago Agrio posee una superficie de 3 143.21 km<sup>2</sup>. Se encuentra ubicado en la zona central de la provincia de Sucumbíos. Limitando: Al norte república de Colombia. Sur cantones, Shushufindi y Cuyabeno. Al Este.

Cantones: Putumayo y Cuyabeno. Al Oeste cantón Cáscales". AGROPRECISION-PDOTCLA. 2011. p. 5.

EL cantón principal en la provincia por su aportación económica no solo a la provincia sino al país, cuenta con producciones de cacao, café, maíz. La crianza de ganado vacuno como, Brownswiss, Holstein, brahmán para leche y carne. Sembrío de tilapia negra y roja, cachama negra, roja y blanca para la venta y consumo interno. Según. AGROPRECISION-PDOTCLA. 2011.

### 3. NACIONALIDADES INDÍGENAS DE SUCUMBÍOS

Sucumbíos cobija a distintas comunidades indígenas representativas del Ecuador, las cuales se caracterizan por la variedad de idioma vestimenta y maneras de vivir. A continuación, se describe a cada uno de ellas.

#### 3.1. Nacionalidad Kichwa



Figura 3. Niños Kichwa, descansando después de un día en la escuela.

Ubicados en casi todos los cantones de la provincia excepto canto Sucumbíos con territorios legalizados en un 80%. Se los puede encontrar en las siguientes parroquias urbanas.

- Cantón Lago Agrio: Parroquias El Eno, Pacayacu, Jambeli y Santa Cecilia.

- Cantón Gonzalo Pizarro. Parroquia Gonzalo Pizarro.
- Cantón Putumayo: Parroquia Puerto el Carmen, Palma Roja, Santa Elena y Puerto Rodríguez.
- Cantón Shushufindi: Parroquia Limoncocha, Pañacocha y San Roque.
- Cantón Cáscales: Parroquia El dorado de Cáscales, Santa Rosa de Sucumbíos.
- Cantón Cuyabeno: Parroquia Tarapoa Y Cuyabeno.

Organizados por la Federación de Organización de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos de Ecuador (FONAKISE) la cual les ayuda a hacer cumplir sus derechos plasmados en la constitución.

Su cultura. Muestra características peculiares que nos permiten distinguir su historia tradición y costumbre. En la que resalta la medicina tradicional en donde usan plantas nativas y la fusión con elementos precolombinos y religiosos.

Dicha cultura presenta problemas que atentan contra su nacionalidad, principalmente la Discriminación a la cultura kichwa, Auto-marginación, Desvalorización del idioma kichwa y la educación intercultural no es valorada por sus propios actores. Según (Rene, 2011).

### 3.1.1. Idioma

Hablan el kichwa – runashimi según ley de biodiversidad. CONAIE. Y según datos del censo 2001 el 77% de la población hablan castellano y solo el 8% las lenguas nativas son hablado por los rukus o ancianos, dando esto una pérdida de valores culturales en las nuevas generaciones. (Rene, 2011).

### 3.1.2. Vestimenta

Su vestimenta tradicional va desapareciendo conforme pasa el tiempo no solo con la llegada del modernismo sino también por causa de la migración de los indígenas.

En la antigüedad las mujeres vestían una blusa de mangas largas a cuadros decorado con distintos colores, los hombres se vestían con túnicas (vestido) color azul que les cubría desde el cuello hasta los talones, se decoraban con adornos naturales, collares de semillas y plumas. Su rostro era pintado con símbolos de la naturaleza. Según (Rene, 2011).

### 3.1.3. Alimentación

Su alimentación está basada en asados en el que destaca el maito, carnes ahumadas, mazamorra, pescado. Las bebidas más consumidas es la chicha de yuca, chonta y la chucula, sin dejan a un lado su bebida especial la ayawaska considerada como bebida medicinal y para leer el destino de quien la bebe. Según (Rene, 2011).

### 3.1.4. Comunicación

Para llegar a esta comunidad se tiene dos principales vías de comunicación, conocidas como La troncal Amazónica e interoceánica, las cuales unen a vías rurales que son lastradas (hechas de piedra) que llevan a los asentamientos indígenas, tomando en cuenta la falta de transporte público. (Rene, 2011).

### 3.1.5. Economía

Los Kichwa una comunidad que se dedica a la producción agrícola para el autoconsumo y comercialización en las ferias. Los productos que destacan encontramos: El plátano, yuca, naranja, café, cacao, y la crianza de aves de corral como gallinas criollas. (Rene, 2011)

### 3.2. Nacionalidad Cofan



Figura 4. Familia Nacionalidad A'í – Cofan. Con su vestimenta autóctona.

Esta comunidad está dirigida por la Federación Indígena de la Nacionalidad Cofan del Ecuador (FEINCE), conformada por 12 comunidades Cofan.

Las podemos encontrar.

- Cantón Lago Agrio, parroquia Dureno.
- Cantón Gonzalo Pizarro, parroquia Puerto Libre.
- Cantón Cáscales, parroquia El Dorado, Sevilla y Santa Rosa.
- Cantón Cuyabeno: playas del Cuyabeno.

Su cultura es diversa, caracterizado por su lengua nativa y sus expresiones artísticas como la música, la danza, la gastronomía, sus rituales mágicos y la ceremonia del Yagé, bebida alucinógena consumida para por los rukos para comunicarse con los ancestros. Según (Cerón, 1995)

### 3.2.1. Idioma

La nacionalidad Cofan habla el A'ingae. Su característica primordial es que tanto adultos como niños deben comunicarse con dicho idioma diariamente, y un 46% de la comunidad (conjunto de personas vinculadas por características o intereses comunes) habla el español y su idioma nativo. Según (Cerón, 1995)

### 3.2.2. Vestimenta

Al igual que las demás comunidades indígenas los Cofan también han dejado de usar la vestimenta ancestral y han optado por el modernismo principalmente en las personas más jóvenes. Aunque si se puede divisar a las personas longevas el uso de la vestimenta tradicional.

Los hombres: usan una túnica de color negro, azul y eventualmente blanco, pantalones (apechukchu) y un pañuelo rojo en el cuello llamado (fanakhuje). En cambio, las mujeres usan la fuña o falda que cubre hasta las rodillas y el kuntun llamado así a una blusa de color amarillo, rojo, azul y verde que cubre hasta el ombligo.

Adornándose con coronas de plumas de distintas aves, collares, manillas y tobilleras de diferentes semillas, sin dejar a un lado los adornos corporales como las plumas en orejas y nariz, pinturas en el rostro con símbolos de la naturaleza, esta vestimenta es obligatoria cuando hay algún evento cultural y asamblea. Según (Cerón, 1995).

### 3.2.3. Alimentación

Su alimentación está basada en las carnes ahumadas de animales silvestres, mazamorra y las bebidas en la que destaca la chicha de chonta, yuca y la

chucula. Como fiesta y rituales característicos tienen la fiesta de la chonta celebrada el 7 de abril en la parroquia Sinangue y el 9 de abril en la parroquia Dureno. Según (Cerón, 1995)

#### 3.2.4. Economía

Se caracteriza por la caza, la pesca, la agricultura, ganadería y silvicultura para el autoconsumo, en la agrícola se produce el plátano, maíz, yuca, café, árboles frutales como la guaba, caimito etc. La crianza de gallinas criollas y cerdos. Crianza de tilapia y cachama en piscinas artesanales. (Cerón, 1995).

### 3.3. Nacionalidad Siona



Figura 5. Mujer Siona. Demostración del pelado de la yuca.

Está protegida por La Organización de la Nacionalidades Indígenas Siona del Ecuador (ONISE). Conformada por 7 comunidades Siona. Según (Rene, 2011)

Están ubicados en

- Cantón Putumayo, parroquia Puerto Bolívar
- Cantón Shushufindi, parroquia San Roque
- Cantón Cuyabeno, parroquia Tarapoa.

#### 3.3.1. Idioma

Esta cultura tiene diferentes manifestaciones culturales, hablan su lengua nativa el Paicoca y el español. Según (Rene, 2011)

### 3.3.2. Vestimenta

Su vestuario es variado, antiguamente los hombres usaban una túnica (jeica), las mujeres una blusa hasta el ombligo y faldas hasta las rodillas llamada (jěñasara), adornados con perforaciones faciales en la nariz y orejas acompañados con plumas y figuras de madera, usan adornos como collares de distintas semillas, coronas de pluma y se pintan el cuerpo con simbología de la naturaleza. Según (Rene, 2011).

### 3.3.3. Alimentación

El plato más destacado de dicha cultura es el casabe o tortilla de yuca y el caldo de pescado. Para beber lo más común es la colada de maíz, chicha de chonta y yuca servida en fiestas. También realizan rituales mágicos y de curación. Según (Rene, 2011).

### 3.3.4. Economía

La producción está basada principalmente para el autoconsumo y venta en mercados, entre los productos que se cultivan tienen plátano, yuca, maíz, naranjilla, café, cacao y sin dejar a lado la crianza de gallina criolla por volúmenes bajos. Dichos productos también son usados para el trueque. Según (Rene, 2011).

### 3.4. Nacionalidad Secoya



Figura 6. Patriarca Secoya de 90 años de edad.

Protegida por la Organización Indígena Secoya del Ecuador (OISE), conformada por 6 comunidades Secoya, estas comunidades se pueden encontrar en

- Cantón Shushufindi, parroquia San Roque
- Cantón Cuyabeno parroquia Tarapoa en las riberas del río Aguarico.

Son grandes artesanos y confeccionan canastas, cerámicas y tejidos como hamacas. Según (Cuenca, 2012) y (Cuenca, Serie Sabiduría Amazonica. Sabiduría de la Cultura Shuar de la Amazonia Ecuatoriana, Tomo II, 2012).

### 3.4.1. Idioma

Su idioma principal es el Paikoka (paai: hombre y koka: lengua) lengua que es solamente oral ya que esta no tiene ningún tipo de escritura, razón por la que solo la hablan los adultos y la población joven habla el castellano. Según (Cuenca, 2012)

### 3.4.2. Vestimenta

Los hombres vestían la JUIKA o túnica hecha de WAIKA'KO (pulseniaarmatasp), que es extraída de la corteza de los árboles en forma de hilachas o hilos. Las mujeres vestían una falda corta de CHAMBIRA (astrocarym), dejando su dorso descubierto el cual era decorado o pintado con símbolos tradicionales. Según (Cuenca, 2012).

### 3.4.3. Alimentación

Su alimentación es variada en la comunidad, se consume distintos tipos de caldo, mazamorra, tamales de plátano maduro, la bebida más consumida es la chicha de unguaragua, chicha de morete con maduro, chicha de yuca, caña y maíz. Las principales festividades son los rituales mágicos con la ingesta del yaje. Según (Cuenca, 2012)

### 3.4.4. Economía

Se caracterizan por el cultivo del cacao, cría de aves de corral como la gallina criolla. Se dedican a la siembra y producción piscícola como la crianza de cachama y paiche. Según (Cuenca, 2012).

### 3.5. Nacionalidad Shuar



Figura 7. Familia Shuar en una celebración en la comuna.  
Tomado de: <https://ec.viajandox.com/shuar-nacionalidad-PV10>

Ubicados a orillas del río Aguarico y San Miguel, Organizados por la Federación Provincial de Centros Shuar de Sucumbíos (FEPCESH-S) conformada por 25 comunidades Shuar. Según (Rene, 2011)

Están ubicados en.

- Cantón Shushufindi: Parroquia San Roque y Limoncocha.
- Cantón Cuyabeno. Parroquia Cuyabeno
- Cantón Lago Agrio: parroquia Nueva Loja, Cáscales, Santa Rosa, El Dorado de Cáscales.
- Cantón Putumayo: parroquia Palma Roja.

### 3.5.1. Idioma

Hablan el castellano y su lengua nativa el A'ingae que según LA SABIDURIA AMAZONICA significa a'i (persona) y ingae (idioma). Según (Rene, 2011).

### 3.5.2. Alimentación

La dieta de los Shuar está basada en caldos, pinchos (alimentos que son atravesados por un chuzo de madera), mazamorra, tamales, cocidos al vapor, tostado-frituras (unikma). Caldos: carnes de cacería, pecado, pájaros grandes y pequeños, carnes frescas y ahumadas.

Su dieta es a base de caldos (PAINKIAMU), ayampacos (YUNKURAK), acompañados con bebidas como la chicha de yuca (NIJAMANCH), chicha de maíz (PARANTSA), chicha de plátano (CHAPURAS).

Sus fiestas son dirigidas por el UWISHIN o Shaman quien usa el NATEM (bebida ancestral) para curar a los enfermos. Festejan la fiesta de la chonta el 25 de febrero en Wampuish (Limoncocha) y el 23 de mayo en Taruka (Jambeli). Según (Rene, 2011).

### 3.5.3. Vestimenta

Las mujeres usan un vestido o TARACH que cubre desde el cuello a los pies, elaborado con tela de un solo color como el azul marino, morado, rojo o negro. Los hombres usan el ITIP o vestido combinado con telas de franjas verticales de 5cm de ancho con distintos colores, el que les cubre desde la cintura hasta las canillas, adornados con collares, corona hechas de mullos y semillas. Según (Rene, 2011).

#### 3.5.4. Economía

En la agricultura cultivan el maíz, yuca, plátano, naranjilla. Se dedican a la cría de aves de corral como la gallina criolla, los cuales son sacados a las ferias para su venta. Según (Rene, 2011).

### 3.6. Nacionalidad Afro-ecuatoriana



Figura 8. Familia Afro-ecuatoriana.

Tomado de: [http://gruposetnicosecua.blogspot.com/2013/04/grupos-etnicos-parte-2\\_12.html](http://gruposetnicosecua.blogspot.com/2013/04/grupos-etnicos-parte-2_12.html)

Esta cultura no es autóctona de la provincia de Sucumbíos. Se asientan lo largo y ancho de la provincia. Existen 7 grupos organizados que forman parte de la Federación de Organizaciones Afro-ecuatorianos de Sucumbíos FOAES. Se ubican en La Comunidad Virgen del Carmen y la comunidad 5 de agosto en los cantones Lago Agrio y Shushufindi.

#### Alimentación

Es basada en mariscos con los que preparan diferentes platos como: el encocado de pescado, ceviche de camarón, sancocho de pescado y las sirven con el jugo de coco, chucula de coco y maíz. Según (Rene, 2011).

## 4. DEFINICIÓN Y TIPOS DE MÉTODOS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS A NIVEL GENERAL.

### 4.1. Definición de método de cocción

El método de cocción es la forma empleada para que un alimento tenga un cambio químico, físico (textura, aspecto) y biológico (eliminando bacterias y microorganismos), tenga un mejor sabor y sea más fácil su consumo, estos métodos pueden ser empleados en: cárnicos, verduras, leguminosos, frutas, etc. Según (Wright J, 2008).

Tipos

#### 4.1.1. Hervir

La base principal para este método es el agua, la cual se lleva a punto de ebullición (temperaturas altas que se le da a un líquido), a una temperatura de 100°C dependiendo la ubicación y la presión atmosférica en que se encuentre. Existen dos formas de hervir un producto.

- Hervor desde un líquido frío: cuando se introduce cualquier alimento en el agua fría y es llevado a la lumbre, para cuando el agua comience a subir la temperatura el alimento suelte sabor y exista un cambio en el sabor del alimento y el líquido usado.
  - ✓ Con esta técnica conseguimos:
  - ✓ Que las legumbres se re-hidraten.
  - ✓ Que el alimento suelte sabor y el líquido quede saborizado.
  - ✓ Que los condimentos agregados al líquido se penetren en el alimento.
  
- Hervor en un líquido en ebullición: cuando se introduce un alimentó a un líquido que se encuentre a altas temperaturas, haciendo que el alimento no suelte sus jugos y el líquido no quede saborizado.

Con esta técnica conseguimos que:

- Que las carnes conserven los jugos en su interior y no tenga cambios físicos.
- Que las hortalizas protejan las vitaminas y sales minerales.

#### 4.1.2. Blanquear

Este método consiste en introducir un alimento en agua o aceite por pocos minutos para que estos puedan eliminar sabores muy fuertes y ablandarlos. Este método puede dividirse en tres formas de emplearlos: partiendo del agua fría o caliente y con aceite. Según (Wright J, 2008).

- a. Blanquear desde agua fría: se introduce el alimento al agua fría y al primer hervor se los escurre.
- b. Blanquear desde agua caliente: se pone el alimento en agua en ebullición dejamos pocos minutos y escurrimos.

Lo aplicamos en:

- Verduras de color verde que posteriormente serán congeladas.
- Retirar la piel de varias verduras.

- c. Blanquear en aceite: usamos el aceite a 150°C.

Lo aplicamos:

- En alimentos que serán fritos posteriormente, este método es conocido como la primera fritura en papas.

#### 4.1.3. Cocer al vapor

Este método consiste en cocinar un alimento con el vapor que vota el agua en ebullición a través de un vaporara (olla con huecos) y tapado. Según (Wright J, 2008).

Se puede evitar que:

- Los alimentos no estén en contacto con el agua y mantengan su sabor y vitaminas.
- Reducir el tiempo de cocción.
- Que las verduras no pierdan su color.
- Que no se produzca cambios físicos en el alimento.

#### 4.1.4. Freír

Consiste en introducir un alimento en aceite o cualquier tipo de grasa que se encuentren a altas temperaturas 150-180°C. Consiguiendo que el alimento forme una costra crujiente y no pueda absorber ningún sabor extraño. Pero adsorbe bastante grasa o aceite obteniendo grandes valores calóricos. Según (Wright J, 2008).

#### 4.1.5. Saltear

Consiste en cocer un tipo de alimento con poca grasa y a fuego alto manteniendo constantes movimientos o salteando. También es aplica cuando se calienta un alimento ya cocido o blanqueado.

Aplicación: Trozos de carne tierna, Verduras, Pastas, Moluscos.

#### 4.1.6. Asar a la parrilla (Emparrillar)

Dicho método consiste en someter a un alimento a calor directo y altas temperaturas de entre 220-250°C sobre una parrilla, dándole constantemente la vuelta al alimento y evitar que se cocine por un solo lado. Luego se baja la temperatura a 150-220°C para que se cocine internamente. Según (Wright J, 2008).

Se lo usa en:

- Filetes y carne, chuleta, entre otras.
- Pescados y crustáceos

#### 4.1.7. Brasear

Dicho método consiste en someter a un alimento al calor para que este se dore. Posteriormente se le añade líquidos (fondo o vino), especias y verduras una cuarta parte del peso del alimento principal, se lo lleva a cocción a fuego lento en la estufa u horno. Según (Wright J, 2008).

Se aplica en:

- Grandes trozos de carne dura
- Pescados
- Hortalizas

#### 4.1.8. Rustir

Consiste en asar el alimento sin tapar poniéndole continuamente grasa. Dándole vueltas frecuentes, o dejando que tenga giros constantes. Existen dos tipos de Rustir: Según (Wright J, 2008)

- En placa: Se lleva el alimento al horno a temperaturas de 200°C aplicándole grasa en varias ocasiones.
- En brocheta: Se asa el alimento a temperaturas entre 250-300°C, dándole giros y untándole de grasa constantemente.

#### 4.1.9. Hornear (cocer al horno)

Este método está en llevar un alimento al horno sometiéndolo a calor seco en temperaturas de 140-250°C con poco líquido sin grasa y sin tapar. El alimento es colocado en moldes o parrillas, el horneado en parrilla es para que los alimentos no tengan contacto con sus propios jugos se lo hace a 180-250°C. Según (Wright J, 2008).

#### 4.1.10. Estofar

Este método radica en cocinar un alimento en sus propios líquidos y en medios grasos a una temperatura máxima de 100°C, en algunos casos es necesario añadirle agua o fondo y manteniéndolo tapado para que los líquidos no se evaporen. Según (Wright J, 2008).

Se aplica en:

- Carne de baja calidad
- Pescados grandes

## 4.2. Definición de conservación de alimentos

La conservación consiste en guardar un alimento para que este tenga una mayor vida útil y mantenga sus propiedades organolépticas de una mejor condición.

“originalmente todos nuestros alimentos derivan de las plantas o de animales, son por lo tanto de origen biológico y es principalmente esa naturaleza biológica la causa del desarrollo de una serie de transformaciones que modifica sus características naturales y produce su deterioro” según. Tecnología de sabores (2003).

Tipos

### 4.2.1. Secado solar

Uno de los métodos más antiguos que consiste en exponer un alimento en especial las carnes y pescados al sol, el cual reduce el contenido de agua. Hoy en día es usado para el secado de distintas frutas como: higos, uvas, ciruelas, etc.

Con la deshidratación se consigue que un producto incremente su utilización y reduzca el peso y agua, reduciendo la posibilidad de una alteración biológica, Dicho método afecta a las características principales del alimento, dando un cambio en la textura y sabor, pero mantiene sus valores nutricionales.

El secado al sol presenta muchos limitantes para las grandes industrias y eleva sus costos ya que al exponer un alimento al sol se corre el riesgo de infestación de insectos y desarrollo de microorganismos. La temperatura puede estar entre 5-15°C y dura entre 3-4 semanas. El tiempo dependerá del producto sometido al secado.

#### 4.2.2. Ahumado

Según Técnicas de cocina para profesionales (2006). Este método consiste en la “penetración en el producto de unos agentes bactericidas presentes en el humo conocidos como el metanol y la creosota lo que hace casi imposible el desarrollo bacteriano”.

Para un correcto ahumado es necesario el uso de leña de maderas aromáticas, antiguamente se ponía los alimentos sobre la chimenea exponiéndoles al humo a carnes y pescado, en la actualidad existen cámaras ahumadoras en donde se puede controlar su proceso. Según. Tecnología de sabores (2003).

#### 4.2.3. Salado

Este tipo de conservación consiste en la penetración de sal en un alimento especialmente cárnico ya que la sal absorbe los líquidos y posteriormente los deshidratan y así evita el desarrollo de microorganismos y bacterias. En las carnes la sal evita que la hemoglobina no se oxide, la cual posteriormente le da el color rosado característico. Según. Tecnología de sabores (2003).

#### 4.2.4. Encurtido

Este método se caracteriza por la introducción de un alimento en vinagre aromatizado con especias, posteriormente es serrado impidiendo el desarrollo de microorganismos. Según. Tecnología de sabores (2003).

#### 4.2.5. Adobos

Este método se basa en introducir un alimento en preparaciones aromatizados con hierbas y sal acompañadas de vinagre, o aceite. Este método es usado principalmente para una conservación corta ya que solo prolonga un poco la vida sanitaria del producto. Según. Tecnología de sabores (2003).

#### 4.2.6. Conservación por frío

En la actualidad es el método más usado dentro de la industria alimentaria, ya que con dicho método no es necesario añadir algún tipo de químico conservante. Se divide en dos tipos de conservación: frío positivo (refrigeración) y frío negativo (congelación). Según. Tecnología de sabores (2003).

- Frío positivo: con temperaturas sobre los 0°C obtenidos por los frigoríficos, refrigeradoras. A temperaturas de 3-6°C dependiendo del producto a conservar este método es el más usado para frutas, verduras y carnes en proceso de descongelación.
- Frío negativo: con temperaturas por debajo de los 0°C, en cámaras conservadoras que pueden llegar hasta los -20°C

## CAPITULO II

### INVESTIGACIÓN DE CAMPO

#### 5. NACIONALIDADES INDÍGENAS DE SUCUMBÍOS

##### 5.1. Nacionalidad Kichwa

La comunidad de San Lorenzo está ubicada a 1 hora y 30 minutos de la ciudad de Lago Agrio, con un territorio de 3600,44 hectáreas. Hablan el idioma Kichwa el cual es enseñado a los niños desde muy temprana edad por sus padres, y también en las escuelas de la localidad. Comenta Pedro Pablo Andy Tapuy, presidente de la comunidad San Lorenzo.

##### Métodos de conservación

###### 5.1.1. El Ahumado

El ahumado es una técnica de conservación, en la cual se pone un alimento sean carnes o pescados sobre una parrilla en el fuego durante 1 a 2 horas hasta que esté completamente deshidratado. Después se baja la temperatura de la brasa y se mantiene únicamente con el humo que es usado específicamente para que los insectos no se asienten en el alimento. Durante los 30 días que perdura el alimento es calentado constantemente sobre la parrilla.

Esta técnica de preservación permite a la nacionalidad Kichwa poder consumir sus alimentos aun días después de haberlos obtenido mediante la caza, pues su acción bactericida permite inhibir el crecimiento de microorganismos y prolongado su vida útil, sobre todo manteniendo su composición proteica y sin perder en su totalidad la cantidad de vitamina.

Tabla 3. Nacionalidad Kichwa. Ahumado

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD KICHWA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	San Lorenzo	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Ahumado</b>			
Lengua:	<b>Kichwa</b>		
<b>Ahumado de costilla de Danta</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
El ahumado es el método de conservación más usado en un hogar. Según Dolores Aguinda al llegar el hombre de la cacería, las mujeres faenan el animal mientras el hombre aviva el fuego para ahumar la carne y esta pueda durar por más tiempo, al pasar los años se agregó sal para que mejorar su sabor y fuera consumida por los miembros de la familia cuando tuvieran hambre. Agarran un pedazo de la carne ahumada y la consumen con yuca o verde cocinado sin sal como si este fuese un bocadillo del día. El proceso también es utilizado en pescados.			
<b>Ingredientes:</b>		<b>Nativo</b>	<b>Introducido</b>
	Costilla de danta	Si	
	Sal		Si
<b>Herramientas:</b>		<b>Ancestral</b>	<b>Moderno</b>
	Leña	Si	
	Parrilla de tallos de achira	Si	

Parrilla de hierro		SI			
<b>PROCEDIMIENTO:</b>					
Toman la costilla de Danta y con sus manos le incorporan abundante sal, a continuación, la llevan a la parrilla y tan solo con el calor de la leña le dejan secar durante 2 horas, al terminar el secado apagan el fuego y con el humo que se genera mantienen la carne fresca y libre de insectos. El ahumado de la carne lo hacen diariamente hasta que se consuma en su totalidad.					
<b>COMENTARIO</b>					
El ahumado es usado en animales de caza como en pescados de toda especie, para realizar dicho método los Kichwas usan leña seca de Laurel, Guaba de monte, Coco, Guarangos, Uva de monte, etc. Según resalta Cesar Saúl Andy el corte de leña se ha convertido en una tradición, ya que como forma de respeto van donde sus padres, abuelos y compadres a dejar cortando y arrumando los palos para que estos se sequen y las mujeres lo usen para la cocina.					
El mismo método es usado en carnes o aicha en kichwa como: mono mico, coto, chorongo. Mamíferos como guantas, guatusos, venados, dantas, entre otros, dichos animales se cazan durante la noche y cazan puerco sajino o chancho de monte durante el día se.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Según Dolores Aguinda, Las madres enseñan a cocinar a sus hijas desde los 10 años, para cuando estas se casen sepan preparar los alimentos para sus esposos			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
La Nacionalidad Kichwa tiene acceso al consumo adecuado de proteínas por la disponibilidad y variedad de animales de caza y pesca. Su tradicional método de conservación conocido como ahumado mantiene intactos los nutrientes y estado óptimo de consumo de un alimento.		Proteína en forma de aminoácidos esenciales. Vitamina B12. Hierro de alto valor biológico. Grasas saturadas.		Por ser el ahumado una técnica generadora de humo constante, provenientes de maderas pasadas por fuego, es importante mencionar las implicaciones que tienen algunas personas mayores dentro de estas comunidades, pues existen evidencias de la relación entre enfermedades respiratorias y personas que han mantenido exposición al humo de leña durante años.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Durante el periodo presidencial anterior, el gobierno introdujo cocinas de inducción y refrigeradas a la comunidad San Lorenzo afectando sus tradiciones, pero por falta de energía eléctrica estos se dañaron rápidamente como indico Pedro Andy.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
<b>Apellidos y Nombres</b>		<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>
Andy Tapuy Pedro Pablo		San Lorenzo		Masculino	70 Años
Aguinda Dolores		San Lorenzo		Femenino	70 Años

Andy Aguinda Cesar Saúl	San Lorenzo		Masculino	47 Años
Nuera Pedro	San Lorenzo		Femenino	
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas	
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>				
Investigado por:	Mayra Salinas			
Fecha de investigación.	23 y 24 de noviembre del 2018			

## 5.1.2. Maito

Es un método de conservación que tiene como principio el uso de hojas grandes como la de bijao, el dónde el pescado es envuelto y puesto sobre la parrilla con fuego bajo durante 30 a 40 minutos. Más tarde se le mantiene sobre la parrilla con el fuego apagado y se puede consumir hasta 4 días después.

Tabla 4. Nacionalidad Kichwa. Maito

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD KICHWA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	San Lorenzo	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Maito</b>			
Lengua:	<b>Kichwa</b>		

<b>Maito de Tilapia</b>		
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>		
El Maito además de ser un método de cocción es usado más como un método de conservación de alimentos, en especial para los pescados. Los Kichwas preparan el Maito después de la pesca y durante la noche para que el pescado se conserve y puedan consumirlo durante días. El Maito también es llevado como tonga o refrigerio cuando salen a trabajar, según señalo Cesar Andy el maito es aún más rico al día siguiente y mejor aun cuando se lo come frio. Este método ayuda a conservar el pescado hasta ocho días.		
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		
<b>Ingredientes:</b>	<b>Nativo</b>	<b>Introducido</b>
Tilapia	Si	
Sal		Si
Hojas grandes y tiernas de Bijao o Panga en Kichwa	Si	
<b>Herramientas:</b>	<b>Ancestral</b>	<b>Moderno</b>
Parrilla de hierro	Si	
Parrilla de tallos de achira		Si
<b>PROCEDIMIENTO:</b>		
Después de la pesca, limpian el pescado lo ponen sobre la hoja de Bijao y añaden abundante sal. Lo amarran verticalmente con la hoja tierna de Bijao y lo llevan a la parrilla durante 30 minutos, dependiendo del porte y especie de pescado.		
<b>COMENTARIO</b>		
El maito además de ser una preparación es considerado un método de conservación, los indígenas lo usan para reservar especialmente los pescados y estos pueden durar hasta 7 u 8 días.		
El Maito es preparado con diferentes especies de pescados como: cachama, barbuda, sábado, sardina, campeche o reptiles como boas, anacondas y lagartos.		
Durante la cocción del Maito, Dolores Aguinda pone una olla debajo de la parrilla, para recolectar el líquido que arroja el pescado en la cocción , dicho liquido es consumido por los niños menores de 2 años como si fuese un caldo, ya que se considera como fuente de vitaminas.		
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>		
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión	
Padres a hijos	Según Dolores Aguinda, Las madres enseñan a cocinar a sus hijas desde los 10 años, para cuando estas se casen sepan preparar los alimentos para sus esposos	
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>		
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>
El consumo abundante de pescado es muy beneficioso para la salud, pues su contenido de ácidos grasos permiten que el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares sea mucho menor, también ayuda a mantener los niveles de colesterol adecuados.	Ácidos grasos omega 3. Proteínas de alto valor biológico. Vitamina B12 Sodio. Fosforo. Colesterol. Colágeno	Al ser un método que se realiza al seco, evita la pérdida de sus jugos totales del alimento, manteniendo la frescura de un pescado recién capturado y por ende mantener la longevidad y salud de quienes lo consumen.
<b>6. VALORACIÓN</b>		

Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Durante el periodo presidencial anterior, el gobierno introdujo cocinas de inducción y refrigeradas a la comunidad San Lorenzo afectando sus tradiciones, pero por falta de energía eléctrica estos se dañaron rápidamente como indico Pedro Andy.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
<b>Apellidos y Nombres</b>		<b>Dirección</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>
Andy Tapuy Pedro Pablo		San Lorenzo		Masculino	70 Años
Aguinda Dolores		San Lorenzo		Femenino	70 Años
Andy Aguinda Cesar Saúl		San Lorenzo		Masculino	47 Años
Nuera Pedro		San Lorenzo		Femenino	
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		23 y 24 de noviembre del 2018			

## 5.1.3. Fermentación

Es un proceso en el que frutos o tubérculos son almacenados luego de ser cocido y aplastados, por un periodo de tiempo en el que el alimento comienza a tener un olor fuerte a fermento y se transforma en licor.

Tabla 5. Nacionalidad Kichwa. Fermentación

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD KICHWA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	San Lorenzo	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Fermentación</b>			
<b>Lengua:</b>	<b>Kichwa</b>		
<b>Chicha de yuca</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
En la antigüedad la chicha era fabricada únicamente por las personas de más edad en la comunidad, la masticaban y la escupían en baldes, y con ayuda de la saliva se fermentaba.			

<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Ingredientes:		Nativo	Introducido		
Yuca		Si			
Camote		Si			
Agua					
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Batea de madera		Si			
Mazo de madera		Si			
Balde			si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Cocinan la yuca y el camote juntos (el peso del camote es la tercera parte del peso de la yuca). Cuando está bien cocida se escurre el agua y se la lleva a la batea y se la aplasta con el pazo de madera, continuamente se pone de yuca y camote en un balde, se lo tapa y se deja fermentar durante varios días. Al momento de servir se toma el "mosto" y en un colador aplastando con la mano y agregando agua se cierne el licor.					
<b>COMENTARIO</b>					
Mientras más tiempo reposa el mosto de yuca y camote más será el grado de alcohol que tendrá, como mínimo se deja reposar 24 horas, al llegar al cuarto día de fermentación tendrá un grado de alcohol similar a la cerveza según comento Cesar Andy. Esta bebida es servida en fiestas y celebraciones en la comunidad.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Según Dolores Aguinda, Las madres enseñan a cocinar a sus hijas desde los 10 años, para cuando estas se casen sepan preparar los alimentos para sus esposos			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>		
Es ideal para las personas que tienen alta demanda de energía y necesitan un aporte extra de calorías en la dieta, pues su contenido de calórico es alto.		200 Kcal por cada 250 ml Aproximadamente.	Es importante resaltar que en el proceso de fermentación genera algún grado de alcohol en la bebida, por ende es conveniente no tomarla muy fermentada en caso de que sea de uso constante		
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Durante el periodo presidencial anterior, el gobierno introdujo cocinas de inducción y refrigeradas a la comunidad San Lorenzo afectando sus tradiciones, pero por falta de energía eléctrica estos se dañaron rápidamente como indico Pedro Andy.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Andy Tapuy Pedro Pablo		San Lorenzo		Masculino	70 Años
Aguinda Dolores		San Lorenzo		Femenino	70 Años
Andy Aguinda Cesar Saúl		San Lorenzo		Masculino	47 Años
Nuera Pedro		San Lorenzo		Femenino	
<b>8. ANEXOS</b>					

Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		23 y 24 de noviembre del 2018			

## Métodos de cocción

## 5.1.4. Asado

Es una preparación en donde el alimento, sea esta carne, pescado o verdura es introducido directamente al fuego durante unos 20 a 25 minutos. Una vez cocido se retira, se limpia en caso de existir algún objeto no propio del alimento y se consume.

Tabla 6. Nacionalidad Kichwa. Asado

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD KICHWA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	San Lorenzo	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Asado</b>			
Lengua:	<b>Kichwa</b>		
<b>Tilapia Asada</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Como resalto Dolores Aguinda, años atrás no se usaban parrillas ni de palo ni de hierro, únicamente se lanzaba el alimento al fuego para que se cociera.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			

Ingredientes:		Nativo	Introducido		
Tilapia		Si			
Sal			Si		
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Leña		si			
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Luego de Limpiar el pescado, lo salan y lo lanzan al fuego durante 10 a 15 minutos, lo sacan y lo consumen inmediatamente					
<b>COMENTARIO</b>					
Después de la pesca toman la cantidad necesaria que se consumirá en la comida, para que no se desperdicie.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Según Dolores Aguinda, Las madres enseñan a cocinar a sus hijas desde los 10 años, para cuando estas se casen sepan preparar los alimentos para sus esposos			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Contribuye al mejoramiento de la salud cardiovascular. Disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Ayuda a la formación de glóbulos rojos. Por su contenido de fosforo contribuye al metabolismo de los carbohidratos.		Ácidos grasos <b>Omega 3.</b> Proteínas de alto valor biológico. Vitamina B12 Sodio. Fosforo. Colesterol. Colágeno.		El consumo inmediato de peces recién capturados les da la oportunidad de aprovechar los nutrientes en su totalidad.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Durante el periodo presidencial anterior, el gobierno introdujo cocinas de inducción y refrigeradas a la comunidad San Lorenzo afectando sus tradiciones, pero por falta de energía eléctrica estos se dañaron rápidamente como indico Pedro Andy.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Andy Tapuy Pedro Pablo		San Lorenzo		Masculino	70 Años
Aguinda Dolores		San Lorenzo		Femenino	70 Años
Andy Aguinda Cesar Saúl		San Lorenzo		Masculino	47 Años
Nuera Pedro		San Lorenzo		Femenino	
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		23 y 24 de noviembre del 2018			

## 5.1.5. Hervor desde un líquido frio

Esta preparación es realizada para potencializar los sabores de un caldo, la proteína es puesta junto con el líquido frio de cocción y los condimentos, se lleva a la leña con fuego alto y se deja hervir a una temperatura de 95 a 97°C durante 30 a 45 minutos dependiendo el tipo de proteína.

Tabla 7. Nacionalidad Kichwa. Hervor desde un líquido frio.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD KICHWA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	San Lorenzo	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
5.1.6. Hervor desde un líquido frio			
Lengua:	Kichwa		
<b>Caldo de gallina criolla</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Las gallinas criollas son animales domesticados, las cuales se crían para el consumo diario desde años.			

<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
<b>Ingredientes:</b>		<b>Nativo</b>	<b>Introducido</b>		
Gallina criolla			Si		
Yuca		Si			
Sal			si		
<b>Herramientas:</b>		<b>Ancestral</b>	<b>Moderno</b>		
Leña		si			
Olla de aluminio			si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se faena el ave y entera se pone a cocinar en agua y sal durante unos 45 minutos aproximadamente, una vez cocida el ave se añade yuca y se deja cocinar. Se sirve caliente					
<b>COMENTARIO</b>					
Este método de cocción además de ser un caldo que parte desde un líquido frío, al estar cocida el ave se la extrae del líquido y se la pone a la parrilla ha asar para luego ser consumida con verde cocinado.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Según Dolores Aguinda, Las madres enseñan a cocinar a sus hijas desde los 10 años, para cuando estas se casen sepan preparar los alimentos para sus esposos			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Formación estructural del musculo. Formación de glóbulos rojos, contribuyendo con el mantenimiento del sistema inmunológico. Contribuye al mantenimiento de la hemoglobina gracias a su contenido de hierro en la carne. El colágeno contribuye a la regeneración del cartílago, por lo que es bueno para combatir afecciones de rodillas, y demás articulaciones.		Proteína en forma de aminoácidos esenciales. Vitamina B12. Hierro de alto valor biológico. Grasas saturadas. Colágeno contenido en las patas de la gallina.		Este método de cocción permite consumir todos los nutrientes de los alimentos concentrados en un solo caldo	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Durante el periodo presidencial anterior, el gobierno introdujo cocinas de inducción y refrigeradas a la comunidad San Lorenzo afectando sus tradiciones, pero por falta de energía eléctrica estos se dañaron rápidamente como indico Pedro Andy.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Andy Tapuy Pedro Pablo		San Lorenzo		Masculino	70 Años
Aguinda Dolores		San Lorenzo		Femenino	70 Años
Andy Aguinda Cesar Saúl		San Lorenzo		Masculino	47 Años

Nuera Pedro	San Lorenzo		Femenino	
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas	
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>				
Investigado por:	Mayra Salinas			
Fecha de investigación.	23 y 24 de noviembre del 2018			

## 5.1.6. Hervor en un líquido en ebullición.

Como el nombre lo indica este método de cocción parte de un líquido en ebullición donde previamente se a cocido algún tipo de alimento como tubérculos, una vez que el líquido haya llegado a los 92 °C, se le adiciona la proteína previamente ahumada o asada, que en este caso debe ser suave para que su cocción se rápida, como es el caso de los pescados.

Tabla 8. Nacionalidad Kichwa. Hervor en un líquido en ebullición.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD KICHWA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	San Lorenzo	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Hervor en un líquido en ebullición.</b>			
Lengua:	Kichwa		
<b>Locro de pescado</b>			

<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>		
Al tener pescado ahumado y querer cambiar la manera de consumir, las abuelitas mezclaron la yuca, el pescado y un líquido naciendo una especie de sopa espesa, como afirmo Dolores Aguinda.		
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Pescado ahumado	Si	
Yuca	Si	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Leña	si	
Parrilla de tallos de achira	Si	
Parrilla de hierro		Si
<b>PROCEDIMIENTO</b>		
Se pone el agua al fuego y una vez hirviendo se le añade la yuca hasta que se cocine, cuando la yuca este suave se añade el pescado y se deja cocer hasta que la yuca se disuelva. Servir caliente		
<b>COMENTARIO</b>		
A esta preparación no se le añade más sal, ya que el pescado ahumado contiene suficiente.		
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>		
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión	
Padres a hijos	Según Dolores Aguinda, Las madres enseñan a cocinar a sus hijas desde los 10 años, para cuando estas se casen sepan preparar los alimentos para sus esposos	
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>		
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>
Contribuye al mejoramiento de la salud cardiovascular. Disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Ayuda a la formación de glóbulos rojos. Por su contenido de fosforo contribuye al metabolismo de los carbohidratos. Es una fuente de colesterol bueno, por lo que su consumo ayuda a la regulación del mismo. El colágeno contribuye a la regeneración del cartílago, por lo que es bueno para combatir afecciones de rodillas, y demás articulaciones.	Ácidos grasos Omega 3. Proteínas de alto valor biológico. Vitamina B12 Sodio. Fosforo. Colesterol. Colágeno	Es necesario colocar proteínas de cocción rápida como el pescado para que todos sus nutrientes no se pierdan.
<b>6. VALORACIÓN</b>		
Importancia de conservar la tradición	Cambios relevantes en la preparación:	
SI	Alta	Durante el periodo presidencial anterior, el gobierno introdujo cocinas de inducción y refrigeradas a la
	Media	

	Baja	comunidad San Lorenzo afectando sus tradiciones, pero por falta de energía eléctrica estos se dañaron rápidamente como indico Pedro Andy.			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Andy Tapuy Pedro Pablo		San Lorenzo		Masculino	70 Años
Aguinda Dolores		San Lorenzo		Femenino	70 Años
Andy Aguinda Cesar Saúl		San Lorenzo		Masculino	47 Años
Nuera Pedro		San Lorenzo		Femenino	
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		23 y 24 de noviembre del 2018			

## 5.2. Nacionalidad A'i – Cofan

La comunidad del milenio A'i Dureno, Ubicado Cruzando el rio aguarico. A 5 minutos de la parroquia Dureno.

Según define Abdón Jumbo, la palabra Cofan nace la palabra ***cofa naéntsua'i*** que significa gente del rio cofa, nombre antiguo del rio aguarico, razón por la que los españoles los bautizan como Cofanes por la facilidad de pronunciación de dicha palabra.

En 1960 al inicio de la explotación petrolera, comenzó a desaparecer la nacionalidad A'i Dureno teniendo no más de 20 integrantes en la comunidad, en la actualidad hay más de 800 personas tras un gran trabajo de recuperación.

Métodos de conservación.

### 5.2.6. Ahumado

El método de conservación más usado entre las comunidades, consiste en poner un producto cárnico, sea pescado, carne roja o aves sobre una parrilla y tapado con hojas de achira para que la proteína reciba todo el calor de la leña y bote todas las grasas, líquidos y se deshidrate.

Al término de dos horas se retira del fuego y se deja únicamente con el humo del carbón para que las moscas o insectos no se peguen. Las carnes tienen una duración de hasta tres meses y la que es calentada constantemente para mantenerla más fresca.

Tabla 9. Nacionalidad A'i – Cofan. Ahumado.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD A'I – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	Dureno	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Sa'ja'cho - Ahumado</b>			
Lengua:	<b>A'ingae</b>		
<b>Ahumado de carne de venado y pollo criollo</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Al considerarse nómadas, crean este método de conservación para poder guardar y transportar los alimentos.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
	Venado (carne pura)	Si	
	Sal		Si
Herramientas:		Ancestral	Moderno
	Leña	si	
	Parrilla de tallos frescos de arboles	Si	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
Se faena el animal casado, se abre la carne, se añade sal por ambos lados y se pone al fuego a asar tapado con hojas de achira o bijao durante una o 1 H 30 minutos, hasta que la carne este totalmente libre de grasas. Luego se baja la intensidad del fuego y se mantiene solo con el humo de la leña.			

<b>COMENTARIO</b>					
<p>Para faenar un animal cazado las mujeres esperan en casa con el fuego listo para chamuscar el pelo y pluma del animal.</p> <p>La madera usada para cocinar, es cualquier tipo de palo seco que se recoge en las orillas de los ríos y los que días atrás trajeron las crecientes.</p> <p>Entre los animales de caza consumen: animales gordos como mono chorongo, aullador, solitario y monos pequeños como parabaco, chichico. Mamíferos, danta, sajino, guanta, guatuso, etc.</p> <p>La carne ahumada dura entre uno y dos meses, pero siempre hay que calentarla y mantenerla debajo del humo de un metro de altura aproximadamente cuando se cocina otros alimentos.</p>					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Como resalta Fanny Licuy, las madres y abuelas enseñan a cocinar desde pequeños a niños y niñas aproximadamente a los 5 años. Los hombres también deben aprender a cocinar ya que cuando estos se casan, las mujeres en el período de menstruación no pueden manipular absolutamente nada de la cocina y son separadas de la casa hasta que su período culmine.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
BENEFICIOS		VITAMINAS ADQUIRIDAS		COMENTARIOS	
<p>Formación estructural del musculo.</p> <p>Formación de glóbulos rojos, contribuyendo con el mantenimiento del sistema inmunológico.</p> <p>Contribuye al mantenimiento de la hemoglobina gracias a su contenido de hierro.</p> <p>El colágeno contribuye a la regeneración del cartílago, por lo que es bueno para combatir afecciones de rodillas, y demás articulaciones</p>		<p>Proteína en forma de aminoácidos esenciales.</p> <p>Vitamina B12.</p> <p>Hierro de alto valor biológico.</p> <p>Grasas saturadas.</p> <p>Colágeno</p>		<p>Recomendado para carnes duras en especial de animales grandes, para que en el tiempo de cocción suelten las grasas dañinas.</p>	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	En el periodo presidencial anterior, el gobierno construyó la llamada ciudad del milenio, en donde según Abdón Jumbo, aunque se mantenga el modelo tradicional de la casa, la cocina no era fabricada en la misma casa, adicionalmente les introdujeron cocinas de inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Jumbo Abdón		Dureno		Masculino	60 Años
Licuy Fanny		Dureno		Femenino	49 Años
Shakira Abdón		Dureno		Femenino	19 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		

Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		30 de noviembre al 1 de diciembre del 2018			

### 5.2.2. Maito

Es considerado un método de cocción, pero es más usado como método de conservación, su preparación parte del uso de hojas de bijao o achira que además aportan sabor a la preparación, una vez envuelto el pescado, carnes o vísceras son colocadas sobre una parrilla con un fuego leve y se deja cocer durante 30 minutos a 1 hora dependiendo la proteína, pasado este tiempo es guardado en una batea de madera y consumido durante los 6 días siguientes.

Tabla 10. Nacionalidad A'i – Cofan. Maito.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD A'I – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	Dureno	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			

3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN		
Nombre del método de cocción o preservación		
<b>Maito - Cocción en hoja</b>		
Lengua:	A'ingae	
<b>Maito de viseras de ave</b>		
Historia del método de cocción o preservación usado		
El maito nace por la falta de instrumentos para cocinar junto con el uso de las vísceras de las aves de caza, para que estas no se desperdiciaran. Comentario Abdón Jumbo		
PROCEDIMIENTOS		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Vísceras de aves	Si	
Hojas de bijao	Si	
Sal		Si
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Leña	Si	
PROCEDIMIENTO		
Se lava las vísceras de las aves, se sala y se pone sobre la hoja de bijao, se amarra verticalmente con hojas tiernas de achira y se pone directamente al fuego		
COMENTARIO		
El Maito es un método de conservación y cocción que se usa con frecuencia y es aplicado en carnes o pescados. Cuando salen de pesca usualmente cogen sardinas enanas, las lavan y ponen entre 10 a 15 pescados por maito y luego comen con plátano maduro. A contrario al maito que es hecho con pescados grandes que se lo consume con yuca.		
4. PORTADORES / SOPORTES		
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión	
Padres a hijos	Como resalta Fanny Licuy, las madres y abuelas enseñan a cocinar desde pequeños a niños y niñas aproximadamente a los 5 años. Los hombres también deben aprender a cocinar ya que cuando estos se casan, las mujeres en el período de menstruación no pueden manipular absolutamente nada de la cocina y son separadas de la casa hasta que su periodo culmine.	
5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD		
BENEFICIOS	VITAMINAS ADQUIRIDAS	COMENTARIOS
Formación estructural del musculo. Formación de glóbulos rojos, contribuyendo con el mantenimiento del sistema inmunológico. Contribuye al mantenimiento de la hemoglobina gracias a su contenido de hierro en los hígados de las aves.	Proteínas de alto valor biológico. Vitamina B12 Alto contenido de hierro. Grasas saturadas. Colesterol.	Conservación de alimentos desde tiempos milenarios, lo cual permite aprovechar los beneficios del hierro.
6. VALORACIÓN		
Importancia de conservar la tradición	Cambios relevantes en la preparación:	
SI	Alta	

	Media	En el periodo presidencial anterior, el gobierno construyo la llamada ciudad del milenio, en donde según Abdón Jumbo, aunque se mantenga el modelo tradicional de la casa, la cocina no era fabricado en la misma casa, adicionalmente les introdujeron cocinas de inducción.			
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Jumbo Abdón		Dureno		Masculino	60 Años
Licuy Fanny		Dureno		Femenino	49 Años
Shakira Abdón		Dureno		Femenino	19 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		30 de noviembre al 1 de diciembre del 2018			

### 5.2.3. Fermentación

Es la técnica usada para conservar un producto después de un proceso de cocción.

Tabla 11. Nacionalidad A'i – Cofan. Fermentación

FECHA DE REGISTRO PARA METODOS DE COCION Y PRESERVACION DE ALIMENTOS			
NACIONALIDAD A'I – SUCUMBÍOS			
1. LOCALIZACIÓN			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	Dureno	Urbano:	Rural: SI
2. FOTOGRAFÍA DE PLATO			
			
3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Fermentado</b>			
Lengua:	<b>A'ingae</b>		

<b>Tsetsepa o Chicha de maduro</b>		
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>		
<p>No todo tipo de chicha tiene alcohol, para preparar la chicha de chonta, antiguamente, se cosechaba, y se la lanzaba directamente el fruto al fuego o leña y se lo tapaba con cenizas, al ver una chonta partida era señal que ya estaba cocinada. Después se la lavaba, pelaba y en una batea de palo y una piedra se la aplastaba, una vez aplastada se la coloca en un balde con el jugo del maduro o guineo y se deja fermentar durante dos o tres días. Esta chicha tiene un bajo grado de alcohol y se la consume como jugo del día.</p> <p>Antiguamente para el fermento de la chicha usaban la fruta de higuérón, que al caer al suelo era fermentada y rallada.</p>		
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Plátano maduro	Si	
Fermento de chiro maduro	si	
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Leña	si	
Olla de aluminio	Si	
<b>PROCEDIMIENTO</b>		
<p>Se cocina entero el plátano maduro, una vez cocido se pone sobre hojas de plátano y se coloca el fermento o seba de plátano, se lo tapa bien durante tres días, pasado este tiempo se lo abre y se observa que el plátano maduro tiene una consistencia más suave, se lo aplasta y se deja tres días más, al pasar dicho tiempo se mezcla con jugo de maduro y nuevamente se deja tres días más, luego del tiempo estipulado se obtiene la chicha de maduro con un grado de alcohol similar al vino tinto.</p> <p>Esta preparación es servida durante la comida y fiestas.</p>		
<b>COMENTARIO</b>		
<p>Como expone Fanny Licuy, al consumir la chicha de plátano maduro sentado, no tiene reacción de borrachera, es decir que la persona que consume no se siente mareada, pero si le adormece de la cintura para abajo y al querer pararse los pies no reacciona.</p>		
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>		
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión	
Padres a hijos	<p>Como resalta Fanny Licuy, las madres y abuelas enseñan a cocinar desde pequeños a niños y niñas aproximadamente a los 5 años. Los hombres también deben aprender a cocinar ya que cuando estos se casan, las mujeres en el período de menstruación no pueden manipular absolutamente nada de la cocina y son separadas de la casa hasta que su período culmine.</p>	
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>		
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>
<p>Este tipo de alcohol no cumple ninguna función en el organismo. Los carbohidratos complejos ayudan a proporcionar energía de forma prolongada. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo.</p>	<p><b>En</b> este proceso se obtiene alcohol destilado, por ende, se estaría hablando de 7 calorías por gramo de alcohol.</p> <p><b>Si</b> se utiliza todo el producto, se estima que contiene carbohidratos complejos.</p>	<p>Transformación de almidones en alcohol por medio de la fermentación, para utilizar en las fiestas como bebida alcohólica creada por la comunidad.</p>

También ayuda a mantener una óptima digestión gracias a su contenido de fibra.					
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	En el periodo presidencial anterior, el gobierno construyó la llamada ciudad del milenio, en donde según Abdon Jumbo, aunque se mantenga el modelo tradicional de la casa, la cocina no era fabricada en la misma casa, adicionalmente les introdujeron cocinas de inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Jumbo Abdón		Dureno		Masculino	60 Años
Licuy Fanny		Dureno		Femenino	49 Años
Shakira Abdón		Dureno		Femenino	19 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		30 de noviembre al 1 de diciembre del 2018			

Métodos de cocción.

#### 5.2.4. Asado

El asado es un proceso de cocción, que consiste en colocar un género alimenticio directamente al fuego o leña, durante 10 a 40 minutos dependiendo el producto a preparar.

Tabla 12. Nacionalidad A'i - Cofan. Asado.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD A'I – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	Dureno	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b><i>Matsamba - Asado</i></b>			
Lengua:	<b>A'ingae</b>		
<b>Asado de tubérculos y frutas en el carbón</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			

A la falta de herramientas para cocinar se vio la necesidad de poner los alimentos directamente al fuego para poder cocerlos.		
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Verde y plátano maduro	Si	
Yuca		Si
chonta		
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Leña	si	
<b>PROCEDIMIENTO</b>		
Se cosecha los tubérculo o frutas y sin pelar o pelado se lanzan entre el fuego. Al ver partido la cascara del alimento es señal que están cocidos. Con ayuda de un palo se saca del fuego y se pela o limpia para consumir.		
<b>COMENTARIO</b>		
Este proceso era usado antiguamente para cocer grandes cantidades de chonta para hacer chicha. Pero se sigue usando para cocer tubérculos. En el caso del verde posteriormente es aplastado para hacer majado con la grasa que extraen de los animales gordos como los monos.		
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>		
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión	
Padres a hijos	Como resalta Fanny Licuy, las madres y abuelas enseñan a cocinar desde pequeños a niños y niñas aproximadamente a los 5 años. Los hombres también deben aprender a cocinar ya que cuando estos se casan, las mujeres en el periódo de menstruación no pueden manipular absolutamente nada de la cocina y son separadas de la casa hasta que su período culmine.	
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>		
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>
La vitamina A participa en el proceso de la visión. La vitamina C, contribuye a la absorción del hierro, y refuerza el sistema inmunológico. La vitamina D contribuye a la absorción del calcio y por ende ayuda a la prevención de osteoporosis. El magnesio ayuda a la recuperación muscular después de haber ejercitado el cuerpo en jornadas de trabajo como lo hacen en esta comunidad durante la caza y la pesca. El calcio es importante en el fortalecimiento óseo. Los aminoácidos son el principal componente para la estructuración muscular.	Vitamina A, C, D. Hierro Magnesio Fosforo. Calcio. Aminoácidos esenciales. Carbohidratos complejos.	Aunque los procesos culinarios hacen que la estabilidad de las vitaminas se pierda en un porcentaje, este método es mucho más efectivo para evitar las perdidas por lo que se recomienda su uso.
<b>6. VALORACIÓN</b>		

Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	En el periodo presidencial anterior, el gobierno construyo la llamada ciudad del milenio, en donde según Abdon Jumbo, aunque se mantenga el modelo tradicional de la casa, la cocina no era fabricado en la misma casa, adicionalmente les introdujeron cocinas de inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Jumbo Abdón		Dureno		Masculino	60 Años
Licuy Fanny		Dureno		Femenino	49 Años
Shakira Abdón		Dureno		Femenino	19 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		30 de noviembre al 1 de diciembre del 2018			

## 5.2.5. Hervor desde un líquido frío.

Generalmente usado para preparar sopas o caldos, el que parte de un líquido frío más proteínas y vegetales, los cuales son llevados a hervor a una temperatura entre los 90°C y 96°C, durante 20 a 40 minutos.

Tabla 13. Nacionalidad A'i – Cofan. Hervor desde un líquido frío

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD A'I – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	Dureno	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Hervor desde un líquido frío.</b>			
Lengua:	<b>A'ingae</b>		
<b>Kui'ku o Chucula</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
La chucula es una bebida tradicional que se bebe diariamente, y se da a los niños como fuente de vitamina			

<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Ingredientes:		Nativo	Introducido		
Plátano maduro		Si			
Agua			Si		
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Leña		si			
Olla de aluminio			Si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se pela el plátano maduro y se pone a cocinar con agua durante 20 minutos. Una vez cocido con ayuda de un batidor de palo se aplasta el plátano maduro con toda el agua de cocción, hasta que tenga una consistencia líquida, y si una vez aplastado el plátano maduro está muy espeso se le añade más agua y se sigue aplastando.					
<b>COMENTARIO</b>					
El proceso de la chucula se lo hace únicamente aplastando con el palo, si esta se licua el líquido y el maduro tenderán a separarse al poco tiempo. Esta bebida es consumida durante todo el día, reemplaza al desayuno. Y al ser una colada consistente los A'i tradicionalmente solo comen una vez al día. Ya que si beben chucula no les da hambre.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Como resalta Fanny Licuy, las madres y abuelas enseñan a cocinar desde pequeños a niños y niñas aproximadamente a los 5 años. Los hombres también deben aprender a cocinar ya que cuando estos se casan, las mujeres en el período de menstruación no pueden manipular absolutamente nada de la cocina y son separadas de la casa hasta que su período culmine.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Los carbohidratos de absorción rápida proporcionan energía de forma inmediata. El potasio y magnesio ayudan a regular la presión arterial y prevenir espasmos musculares. La fibra contribuye a mejorar el tránsito intestinal.		Rica en carbohidratos de absorción rápida. Rica en magnesio y potasio. Contiene fibra.		Se recomienda consumirlo en abundancia ya que por ser una comunidad cuya actividad se basa en la agropecuaria, caza y pesca, se necesita energía inmediata para reponer las calorías perdidas durante la cosecha de alimentos.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	En el período presidencial anterior, el gobierno construyó la llamada ciudad del milenio, en donde según Abdón Jumbo aunque se mantenga el modelo tradicional de la casa, la cocina no era fabricada en la misma casa, adicionalmente les introdujeron cocinas de inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad

Jumbo Abdón	Dureno		Masculino	60 Años
Licuy Fanny	Dureno		Femenino	49 Años
Shakira Abdón	Dureno		Femenino	19 Años
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas	
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>				
Investigado por:	Mayra Salinas			
Fecha de investigación.	30 de noviembre al 1 de diciembre del 2018			

## 5.2.6. Hervor en un líquido en ebullición.

Dicha preparación consiste en pre-cocer un género alimenticio antes de agregar la proteína. El líquido debería estar entre 90°C a 95 °C.

Tabla 14. Nacionalidad A'i – Cofan. Hervor en un líquido en ebullición.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>NACIONALIDAD A'I – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Lago Agrio
Parroquia:	Dureno	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Hervor en un líquido en ebullición.</b>			
Lengua:	<b>A'ingae</b>		
<b>Tsatsapecha o Raspado de verde con pollo</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Como cuenta Licuy Fanny, las sopas nacen especialmente para dar a los niños, al tener carnes ahumadas ven la necesidad de preparar alimentos más suaves para que los infantes puedan consumir.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
	Pollo criollo ahumado.	Si	

Verde rallado	Si			
Sal		Si		
Herramientas:	Ancestral	Moderno		
Leña	si			
Olla de aluminio		Si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
Se deja hervir el agua y se le añade el pollo ahumado y despresado, al paso de unos minutos se añade el verde raspado y se deja cocinar hasta que se espese. Se sirve caliente.				
<b>COMENTARIO</b>				
El pollo ya debe estar ahumado con antelación. Para raspar el verde se lo pela hasta la mitad y con una cuchara de aluminio se lo raspa hasta obtener la cantidad necesaria.				
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>				
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos	Como resalta Fanny Licuy, las madres y abuelas enseñan a cocinar desde pequeños a niños y niñas aproximadamente a los 5 años. Los hombres también deben aprender a cocinar ya que cuando estos se casan, las mujeres en el período de menstruación no pueden manipular absolutamente nada de la cocina y son separadas de la casa hasta que su período culmine.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>				
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>		
Contribuye al mejoramiento de la salud cardiovascular. Disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Ayuda a la formación de glóbulos rojos. Por su contenido de potasio y magnesio ayuda a la regulación de la presión arterial y a evitar espasmos musculares.	Proteínas de alto valor biológico. Vitamina B12 Sodio. Potasio. Fosforo. Carbohidratos complejos.	El verde por su contenido de potasio y magnesio ayuda a la recuperación muscular después de largas jornadas de trabajo.		
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia de conservar la tradición	Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	En el período presidencial anterior, el gobierno construyó la llamada ciudad del milenio, en donde según Abdon Jumbo, aunque se mantenga el modelo tradicional de la casa, la cocina no era fabricada en la misma casa, adicionalmente les introdujeron cocinas de inducción.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y Nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Jumbo Abdón	Dureno		Masculino	60 Años
Licuy Fanny	Dureno		Femenino	49 Años
Shakira Abdón	Dureno		Femenino	19 Años
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	

Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		30 de noviembre al 1 de diciembre del 2018			

### 5.3. Nacionalidad Siona

Comunidad SOTO-TSIAYA ubicado a 23 km del Cantón Tarapoa. Hablan el Maicoca o idioma Siona. Iván Piaguaje secretario de la comunidad resalta que la gastronomía Siona es muy diversa y su alimentación se caracteriza por ser picante.

Método de conservación

#### 5.3.6. Secado al sol.

Consiste en exponer un alimento al sol durante varias horas e incluso días. Es un método de conservación poco usado por la contaminación de animales como las moscas.

Tabla 15. Nacionalidad Siona, Secado al Sol

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SIONA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Sot-tsiaya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Secado al sol</b>			
Lengua:	<b>Maicoca o idioma Siona</b>		
<b>Secado de casabe</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Este método nace al querer conservar el casabe ya que este se quema al poner al fuego			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
	Casabe	Si	
Herramientas:		Ancestral	Moderno
	Sol	si	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
En un alambre en forma de cordel se extiende el casabe y se deja secar con el sol fuerte durante el día. El tiempo de secado dependerá de la intensidad del sol, y se debe secar todos los días hasta que este quede crocante.			
<b>COMENTARIO</b>			
El casabe es una especie de tortilla de yuca que es hecho en un tiesto.			
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>			

Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión				
Padres a hijos	Como resalta María Pallaguaje, las costumbres y en especial las preparaciones de alimentos son enseñadas a los niños y niñas desde pequeños, y cuando las madres y abuelas están en la cocina ellos las acompañan y ven como preparan los alimentos.				
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Los carbohidratos de absorción rápida proporcionan energía de forma inmediata, además ayuda a regular el metabolismo de la insulina evitando problemas de glucosas elevadas en la sangre. La fibra contribuye a mejorar el tránsito intestinal, ayuda además a procesos de pérdida de peso.		Rica en carbohidratos de absorción lenta. Contiene alta cantidad de fibra.		Su alto contenido en fibra lo convierte en un alimento muy recomendado, pues recordemos que además de ayudar a favorecer la digestión, también ayuda en la prevención de cáncer de colon, lo que significa que estaremos frente a una comunidad que previene enfermedades gracias a la alimentación que llevan.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Introducción de cocinas a gas, pero cuando este se acaba acuden a lo tradicional la leña.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pallaguaje Estela María		Sot-tsiaya		Femenino	59 Años
Yiyacuro Juan		Sot-tsiaya		Masculino	26 Años
Iván Piaguaje		Sot-tsiaya		Masculino	43 Años
Piaguaje Celia		Sot-tsiaya		Femenino	24 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		7 de diciembre del 2018			

## 5.3.7. Ahumado

El ahumado es un método usado para preservar alimentos en especial carnes y pescados, el que consiste en poner la proteína sobre una parrilla y que esta reciba todo el calor del fuego o leña y se deshidrate, pasado las 2 horas se baja la temperatura de la brasa y se deja que reciba únicamente el humo del carbón, con este método las carnes tienen hasta 90 días de duración.

Tabla 16. Nacionalidad Siona. Ahumado.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SIONA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Sot-tsiaya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Ahumado</b>			
Lengua:	<b>Maicoca o idioma Siona</b>		
<b>Ahumado de carnes de monte y pescado</b>			

<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>		
Al salir el hombre de caza y capturar animales grandes como la danta, no podían consumir toda la carne en su totalidad, se ingenian para conservarla ahumándola.		
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		
Ingredientes:	Nativo	Introducido
Carne de monte o pescado	Si	
Sal	Si	
Aceite		Si
Herramientas:	Ancestral	Moderno
Leña	si	
Parrilla de hierro		
<b>PROCEDIMIENTO</b>		
Luego de faenar el animal, las mujeres toman la carne la abren, le ponen sal y aceite, después le pone a la parrilla hasta que esté totalmente seca durante una hora, continuamente sacan la leña que este con fuego alto y se quedan únicamente con el humo de los leños quemados o carbón. Y dura hasta 15 días.		
<b>COMENTARIO</b>		
Para el asado - ahumado la nacionalidad usan palos o leña que aún no está seca (palo tierno) para que les dé un ahumado con un olor más fuerte a comparación de un ahumado con leña seca. Ahúman animales de caza como el sajino, guangana que es similar a un puerco de monte, mono aullador, chorongo. Aves como el paujil, pava. Peces como bagre, boca chica, ratón. Pero en la actualidad los animales de monte y peces no se cogen con facilidad por culpa de la contaminación petrolera comentario de Yiyacuro Juan.		
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>		
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión	
Padres a hijos	Como resalta María Pallaguaje, las costumbres y en especial las preparaciones de alimentos son enseñadas a los niños y niñas desde pequeños, y cuando las madres y abuelas están en la cocina ellos las acompañan y ven como preparan los alimentos.	
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>		
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>
Formación estructural del músculo. Formación de glóbulos rojos, contribuyendo con el mantenimiento del sistema inmunológico. Contribuye al mantenimiento de la hemoglobina gracias a su contenido de hierro.	Proteína en forma de aminoácidos esenciales. Vitamina B12. Hierro de alto valor biológico. Grasas saturadas.	Esta técnica por requerir uso de sal en su procedimiento, la hace propensa a aumentar los niveles de sodio en la sangre, por lo que no se recomienda su consumo frecuente, pues puede traer problemas de presión alta a futuro.
<b>6. VALORACIÓN</b>		
Importancia de conservar la tradición	Cambios relevantes en la preparación:	
SI	Alta	Introducción de cocinas a gas, pero cuando este se acaba acuden a lo tradicional la leña.
	Media	
	Baja	
<b>7. INTERLOCUTORES</b>		

Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pallaguaje Pallaguaje Estela María		Sot-tsiaya		Femenino	59 Años
Yiyacuro Juan		Sot-tsiaya		Masculino	26 Años
Iván Piaguaje		Sot-tsiaya		Masculino	43 Años
Piaguaje Celia		Sot-tsiaya		Femenino	24 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		7 de diciembre del 2018			

## Métodos de cocción

## 5.3.8. Al Tiesto

Consiste en someter un producto comestible a cocción sobre un recipiente de barro sin grasa ni agua, el resultado es similar al uso de una plancha.

Tabla 17. Nacionalidad Siona. Al Tiesto

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SIONA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Sot-tsiaya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Al Tiesto</b>			
<b>Lengua:</b>	<b>Maicoca o idioma Siona</b>		
<b>Casabe</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Usado como pan y consumido con los caldos picantes a base de agua de yuca			

<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Ingredientes:		Nativo	Introducido		
Harina de yuca		Si			
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Leña		si			
Tiesto de barro		Si			
Paleta Siona (paleta de madera)		Si			
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se ralla la yuca y se la pone en un exprimidor para extraer el jugo y que solo quede la harina. Cuando el tiesto está caliente se pone la harina de yuca y con ayuda de una batea de mate la extiende y la aplasta, una vez formado la torta se le da la vuelta cada 3 a 4 minutos con ayuda de la paleta Siona. Se la retira del tiesto y se consume caliente o seca.					
<b>COMENTARIO</b>					
Al cosechar la yuca esta es pelada y puesta en la canasta o shicra y transportada en la cabeza. El rallador es hecho con un pedazo de sing (techo) y hacen los huecos con un clavo. El exprimidor es un instrumento similar a una hamaca tejida llamada señorilla, la cual es hecha de tiras de la cascara del árbol ceibo. La yuca rallada es puesta en el medio de la señorilla envuelta, luego la cuelgan y con ayuda de un palo le dan vueltas y exprimen el líquido. Cada que se hace una torta se limpia el tiesto con un ramo de una planta llamada escobilla, para que no queden migas para hacer el nuevo casabe. La paleta Siona es una paleta ovalada hecha de madera de cedro. Usan como leña la capirona un árbol similar al pambil, el cual retiene el fuego más tiempo y no sale mucho humo.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Como resalta María Pallaguaje, las costumbres y en especial las preparaciones de alimentos son enseñadas a los niños y niñas desde pequeños, y cuando las madres y abuelas están en la cocina ellos las acompañan y ven como preparan los alimentos.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>		
Los carbohidratos de absorción rápida proporcionan energía de forma inmediata, además ayuda a regular el metabolismo de la insulina evitando problemas de glucosas elevadas en sangre.		Rica en carbohidratos de absorción lenta. Contiene alta cantidad de fibra.	La fibra contribuye a mejorar el tránsito intestinal, ayuda además a procesos de pérdida de peso.		
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Introducción de cocinas a gas, pero cuando este se acaba acuden a lo tradicional la leña.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
PallaguajePallaguaje Estela María		Sot-tsiaya		Femenino	59 Años
Yiyacuro Juan		Sot-tsiaya		Masculino	26 Años

Iván Piaguaje	Sot-tsiaya		Masculino	43 Años
Piaguaje Celia	Sot-tsiaya		Femenino	24 Años
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas	
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>				
Investigado por:	Mayra Salinas			
Fecha de investigación.	7 de diciembre del 2018			

## 5.3.9. Hervor desde un líquido frío

Este método parte de la cocción en donde el líquido y proteína llegan al punto de hervor al mismo tiempo, dependiendo del género cárnico es el tiempo de cocción, que varía entre los 30 minutos a 1 hora.

Tabla 18. Nacionalidad Siona. Hervor desde un líquido frío.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SIONA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. DATOS DE LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Sot-tsiaya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Hervor desde un líquido frío</b>			
Lengua:	<b>Maicoca o idioma Siona</b>		
<b>Caldo de agua de yuca y pescado</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Nace al no querer desperdiciar el agua luego de exprimir la yuca para el casabe			

<b>PROCEDIMIENTOS</b>				
Ingredientes:		Nativo	Introducido	
Agua de yuca		Si		
Tilapia		Si		
Sal			Si	
Ají negro		Si		
Herramientas:		Ancestral	Moderno	
Leña		si		
Olla de aluminio			Si	
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
Al extraer el agua de la yuca se le añade el pescado, sal y ají negro entero. Y se pone a hervir hasta que el pescado esté cocido.				
<b>COMENTARIO</b>				
Este caldo también se prepara con aves como pava de monte y carne ahumada.				
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>				
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión		
Padres a hijos		Como resalta María Pallaguaje, las costumbres y en especial las preparaciones de alimentos son enseñadas a los niños y niñas desde pequeños, y cuando las madres y abuelas están en la cocina ellos las acompañan y ven como preparan los alimentos.		
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>				
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>
Contribuye al mejoramiento de la salud cardiovascular. Disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Ayuda a la formación de glóbulos rojos. Por su contenido de fosforo contribuye al metabolismo de los carbohidratos. Es una fuente de colesterol bueno, por lo que su consumo ayuda a la regulación del mismo. El colágeno contribuye a la regeneración del cartílago, por lo que es bueno para combatir afecciones de rodillas, y demás articulaciones.		Ácidos grasos omega 3. Proteínas de alto valor biológico. Vitamina B12 Sodio. Fosforo. Colesterol. Colágeno		Debido a su cantidad de fosforo, lo cual optimiza el metabolismo de los carbohidratos, proporcionando así una energía de buena calidad lo que hace que la población que lo consume este activa en sus labores durante el día.
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:		
SI	Alta	Introducción de cocinas a gas, pero cuando este se acaba acuden a lo tradicional la leña.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo
				Edad

Pallaguaje Estela María	Sot-tsiaya		Femenino	59 Años
Yiyacuro Juan	Sot-tsiaya		Masculino	26 Años
Iván Piaguaje	Sot-tsiaya		Masculino	43 Años
Piaguaje Celia	Sot-tsiaya		Femenino	24 Años
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas	
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>				
Investigado por:	Mayra Salinas			
Fecha de investigación.	7 de diciembre del 2018			

#### 5.4. Nacionalidad Secoya o Siekopai

Comunidad Waiya ubicado a 25 km del cantón Tarapoa, hablan el Pa\_ikoka o idioma Siekopai. Como resalta Piaguaje Dani socio fundador de la comunidad, su gastronomía es diversa y su producto estrella es el ají, se distinguen de las demás comunidades por la fabricación peculiar del maito.

El maito es preparado con las hojas tiernas de las palmas de ungurahua, una especie de palma similar al chontaduro. Con el que envuelve los peces simulando a un niño fajado, lo ahúman durante 1 hora y se lo guarda, con este método el pescado dura hasta dos meses.

Método de conservación.

##### 5.4.1. Ahumado

Método usado para la conservación de animales de caza y pesca. El que radica en someter una proteína al fuego directo de la leña o sobre una parrilla, en donde las carnes reciben el calor directo y se deshidratan, luego de un periodo de 2 horas o más el alimento es puesto a un lado del fogón para que reciba el humo.

Tabla 19. Nacionalidad Siona. Ahumado

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SECOYA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Waiya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Asado - Ahumado</b>			
Lengua:	<b>Pa_ikuka o idioma Siekopai</b>		
<b>Ahumado de armadillo</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
El Ahumado nace para preservar animales de caza y pescados.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
	Armadillo	Si	
	Sal		Si
Herramientas:		Ancestral	Moderno
	Leña	si	
	Parilla de hierro		Si
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
Se faena el animal y entero se lo sala y se pone sobre la parrilla durante una o dos horas hasta que esté totalmente seco, al pasar dicho tiempo se baja el fuego y se lo mantiene sobre el carbón para que reciba el humo.			
<b>COMENTARIO</b>			

El ahumado se lo aplica a diferentes animales de casa como danta, sajino, guanta, tortuga. Pescados como Bagre, sábalo, carachama.

Como comento Dilma Chimbo antiguamente se casaban y pescaban diversos animales, en el caso de los peces se cogía 3 a 4 en una hora, pero por la contaminación de las petroleras y constructoras, hoy en día ya no se consiguen.

#### 4. PORTADORES / SOPORTES

Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión
Padres a hijos	Las tradiciones son enseñadas a las niñas y niños desde pequeños apenas pueden caminar, los llevan a la cocina y les explican cómo preparar los platillos tradiciones.

#### 5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD

BENEFICIOS	VITAMINAS ADQUIRIDAS	COMENTARIOS
Estructuración muscular. Fichas bibliográficas reportan que la grasa de este animal se usa para combatir afecciones respiratorias.	Proteínas de alto valor biológico. Grasas de origen animal. Según referencias bibliográficas el armadillo contiene propiedades medicinales importantes, contenida en la grasa del mismo.	Hay estudios que respaldan que por ser un animal silvestre puede ser vector de algunas enfermedades para el humano, es necesario ampliar la investigación en este sentido.

#### 6. VALORACIÓN

Importancia de conservar la tradición	Cambios relevantes en la preparación:
SI	Introducción de cocinas a gas. Y utensilios de cocina modernos.
Alta	
Media	
Baja	

#### 7. INTERLOCUTORES

Apellidos y Nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pilguaje Dani	Comunidad Waiya		Masculino	38 Años
Chimbo Dilma	Comunidad Waiya		Femenino	33 Años

#### 8. ANEXOS

Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		

#### 9. DATOS DE CONTROL

Investigado por:	Mayra Salinas
Fecha de investigación.	7 de diciembre del 2018

## 5.4.2. Conservas

Es un proceso de conservación en el cual se somete a una fruta o verdura a un largo tiempo de cocción para que se descomponga el alimento y forme una pasta.

Tabla 20. Nacionalidad Siona. Conservas.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SECOYA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Waiya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Conserva</b>			
Lengua:	<b>Pa_ikoka o idioma Siekopai</b>		
<b>NEA_ BIA o Pasta de ají</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Esta preparación no tiene mucho tiempo, nace por la necesidad de sacar a la venta el ají autóctono de la nacionalidad llamado Ají negro (Nea_bia), Ají rojo (Mabia), Ají amarillo (Suarabia).			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
	Agua de yuca	Si	

Ají negro		Si			
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Leña		si			
Parilla de hierro			Si		
Olla grande de aluminio			Si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se extrae el agua de yuca se pone a cocinar junto al ají entero durante varias horas moviendo constantemente, al llegar a punto de mermelada es apartado del fuego, empacado y vendido.					
<b>COMENTARIO</b>					
Al sacar el jugo de la yuca esta pasa varias veces por un tamiz de tela, hasta que no quede ningún residuo de yuca.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Las tradiciones son enseñadas a las niñas y niños desde pequeños apenas pueden caminar, los llevan a la cocina y les explican cómo preparar los platillos tradiciones.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>			
Las vitaminas que contiene ayudan a reforzar el sistema inmunológico. El hierro mantiene la hemoglobina en niveles óptimos. El ácido fólico promueve el fortalecimiento de uñas y cabello. La fibra optimiza los procesos digestivos.		Vitamina A Vitamina C Hierro. Ácido fólico. Fibra.			
		El ají no es recomendado en personas con problemas gástricos, de presión alta, hemorroides y enfermedades digestivas.			
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Introducción de cocinas a gas. Y utensilios de cocina modernos.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pilguaje Dani		Comunidad Waiya		Masculino	38 Años
Chimbo Dilma		Comunidad Waiya		Femenino	33 Años
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		7 de diciembre del 2018			

Método de cocción.

### 5.4.3. Hervor desde un líquido frío

Con este método se potencializa el sabor del caldo, ya que las carnes y verduras son puestas al mismo tiempo a hervir y su temperatura parte desde los 90°C hasta los 97°C y dura entre 30 a 60 minutos de cocción.

Tabla 21. Nacionalidad Siona. Hervor desde un líquido frío.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SECOYA – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Tarapoa
Parroquia:	Waiya	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Hervor desde un líquido frío</b>			
Lengua:	<b>Pa_ikoka o idioma Siekopai</b>		
<b>Caldo picante de pava</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			

Nace para reutilizar el líquido de la yuca, y el ají negro, es consumido por todos en la nacionalidad en especial por los niños ya que se considera fuente de vitaminas					
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Ingredientes:		Nativo	Introducido		
Agua de yuca		Si			
Pasta de Ají negro		Si			
Pava		si			
<b>Herramientas:</b>		<b>Ancestral</b>	<b>Moderno</b>		
Leña		si			
Vasija de barro		Si			
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se pone el líquido de yuca, la pava despresada, sal y la pasta de ají negro. Se deja cocinar durante 20 a 30 minutos aproximadamente. Se sirve caliente.					
<b>COMENTARIO</b>					
Al servir se pone una presa de pava y un poco del caldo picante, este se acompaña con casabe. Se introduce el casabe en el caldo y se come.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Las tradiciones son enseñadas a las niñas y niños desde pequeños apenas pueden caminar, los llevan a la cocina y les explican cómo preparar los platillos tradiciones.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Formación estructural del musculo. Formación de glóbulos rojos, contribuyendo con el mantenimiento del sistema inmunológico. El colágeno contribuye a la regeneración del cartílago, por lo que es bueno para combatir afecciones de rodillas, y demás articulaciones.		Proteína en forma de aminoácidos esenciales. Vitamina B12. Hierro de alto valor biológico. Grasas saturadas. Colágeno contenido en las patas de la pava.		Consumir la piel de la pava, no es recomendado pues es alto en grasas saturadas lo que puede ocasionar aumento de colesterol sanguíneo y desarrollo de enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, se aconseja retirar la piel de la pava antes de realizar la preparación.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Introducción de cocinas a gas. Y utensilios de cocina modernos.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
Pilguaje Dani		Comunidad Waiya		Masculino	38 Años
Chimbo Dilma		Comunidad Waiya		Femenino	33 Años

8. ANEXOS					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
9. DATOS DE CONTROL					
Investigado por:	Mayra Salinas				
Fecha de investigación.	7 de diciembre del 2018				

## 5.5. Nacionalidad Shuar

Comunidad Yamanunca cantón Shushufindi ubicado a 35 km vía Limoncocha.

Métodos de conservación

### 5.5.1. Maito

Método de cocción basado en el uso de hojas con las que se envuelve la proteína, y luego se coloca sobre una parrilla con fuego medio durante 30 a 45 minutos, pasado este tiempo es guardado y el alimento pueden ser consumido hasta 8 días luego de su elaboración.

Tabla 22. Nacionalidad Shuar. Maito.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SHUAR – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Shushufindi
Parroquia:	Yamanunca	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Maito</b>			
Lengua:	<b>Shuar</b>		
<b>Maito de cachama</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Método nacido para trasportar y conservar principalmente los peces.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido
	Cachama	Si	
	Hoja de bijao	Si	
	hola tierna de bijao	si	
	Sal		Si
Herramientas:		Ancestral	Moderno
	Leña	si	
	Parrilla de hierro		Si

<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se limpia el pescado, se incorpora sal por fuera y se coloca sobre la hoja de bijao, se hace un amarrado vertical. Se coloca sobre la parrilla durante 30 a 40 minutos dependiendo el porte del pescado.					
<b>COMENTARIO</b>					
Para poner el mito en la parrilla se pone parado y uno tras otro para que el calor se mantenga más fuerte.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Las tradiciones gastronómicas se enseñan a los niños desde pequeños y así mantener vivas las mismas por generaciones.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Formación estructural del musculo. El calcio ayuda al fortalecimiento óseo. El selenio y las vitaminas actúan como antioxidante natural lo que contribuye a la prevención del cáncer. El colágeno combate la degeneración articular.		Proteínas de alto valor biológico. Calcio. Selenio. Vitaminas A, D, E. Vitamina B12 Colágeno.		Además, los niveles de fosforo está directamente relacionada con la libido y la potencia sexual de quien lo consume. Por mantener la salud cardiovascular óptimamente, es necesario el consumo de ácidos grasos omega 3, es por ello que el consumo de pescado es fundamental. La cachama es un pescado de agua dulce o de agua salada, por lo que sus beneficios son similares.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Uso de cocinas de gas e inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
		Yamanunka			
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		24 de noviembre del 2018			

## 5.5.2. Ahumado

El ahumado es un método que se inicia poniendo carne de caza o pescado sobre una parrilla durante 2 a 3 horas para que este se deshidrate, terminado este tiempo se baja la intensidad del fuego para que la proteína reciba solo el humo de la leña. Con este proceso el alimento puede durar hasta 4 meses.

Tabla 23. Nacionalidad Shuar. Ahumado.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SHUAR – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Shushufindi
Parroquia:	Yamanunca	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Ahumado</b>			
Lengua:	<b>Shuar</b>		
<b>Ahumado de pescado</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
Usado desde décadas atrás, para la conservación de carnes y pescados, ya que por el fuerte calor que hace en la amazonia ecuatoriana los alimentos en especial las carnes se dañan con facilidad. Y con uso de recursos de la naturaleza como la leña nace el Asado – Ahumado.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:			Nativo      Introducido

Pescados		Si			
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Leña		si			
Parrilla de hierro			Si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Luego de ser limpiado el pescado, se pone sobre la parrilla durante 10 a 15 minutos. Se baja la temperatura del fuego y le mantiene únicamente con el humo del carbón					
<b>COMENTARIO</b>					
Esta preparación es consumida al instante y utilizada para hacer otro tipo de elaboraciones. La cachama y tilapia, son peces que se los cultivan en piscinas artesanales y los alimentan de verde cocido, yuca cocida o maíz molido.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Las tradiciones gastronómicas se enseñan a los niños desde pequeños y así mantener vivas las costumbres y tradiciones por generaciones.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>			
<p>Contribuye al mejoramiento de la salud cardiovascular.</p> <p>Disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno.</p> <p>Ayuda a la formación de glóbulos rojos.</p> <p>Por su contenido de fosforo contribuye al metabolismo de los carbohidratos.</p> <p>Es una fuente de colesterol bueno, por lo que su consumo ayuda a la regulación del mismo.</p> <p>El colágeno contribuye a la regeneración del cartílago, por lo que es bueno para combatir afecciones de rodillas, y demás articulaciones.</p>		<p>Ácidos grasos Omega 3.</p> <p>Proteínas de alto valor biológico.</p> <p>Vitamina B12</p> <p>Sodio.</p> <p>Fosforo.</p> <p>Colesterol.</p> <p>Colágeno.</p>			
<b>COMENTARIOS</b>					
Se recomienda el consumo frecuente de pescado, de ser posible más de 2 veces por semana, pues se considera que el pescado es un alimento cuyos beneficios ya mencionados ayudan a que la población sea mucho más longeva.					
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Uso de cocinas de gas e inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
		Yamanunka			
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		
Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					

Investigado por:	Mayra Salinas
Fecha de investigación.	24 de noviembre del 2018

## Métodos de cocción

## 5.5.3. Emparrillar

Consiste en poner un alimento sobre una parrilla para que reciba directamente el calor del fogón, dependiendo del genero alimenticio será el tiempo de cocción, demorándose entre 3 a 20 minutos.

Tabla 24. Nacionalidad Shuar. Emparrillar.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SHUAR – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Shushufindi
Parroquia:	Yamanunca	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Emparrillar</b>			
Lengua:	<b>Shuar</b>		
<b>Pincho de Mayones</b>			
Historia del método de cocción o preservación usado			

Este método nace al querer consumir los mayores de una manera diferente (cocidos) ya que antiguamente se consumían crudos.					
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Ingredientes:		Nativo	Introducido		
Mayon		Si			
Sal			Si		
Herramientas:		Ancestral	Moderno		
Leña		Si			
Pincho de palo			Si		
Parrilla de hierro			Si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
Se toma el mayon se le introduce el pincho y se le saca una vena similar al camarón, se lo lleva a la parrilla y se asa durante 1 a 5 minutos.					
<b>COMENTARIO</b>					
El mayon es cultivado en las palmas de coco, chontaduro, palma africana, estos crecen cuando la palma es cortada. Se lo consume con yuca cocida. Usado para curar bronquitis, pulmonía y gripe. Considerado gran fuente de vitamina.					
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>					
Procedencia del saber:		Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos		Las tradiciones gastronómicas se enseñan a los niños desde pequeños y así mantener vivas las costumbre y tradiciones por generaciones.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>					
<b>BENEFICIOS</b>		<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>		<b>COMENTARIOS</b>	
Estructuración del musculo Según referencias ancestrales de la comunidad, dicen que su grasa tiene propiedades curativas, sobre todo en afecciones respiratorias. Se desconoce con exactitud qué tipo de vitamina posee, sin embargo se cree tener múltiples vitaminas que contribuyen a sus propiedades medicinales.		Proteínas de alto valor biológico. Grasas Vitaminas y minerales		Se sugiere ampliar este estudio haciendo un análisis más profundo de este alimento, con métodos de laboratorio que nos permite hacer el cálculo exacto de macro y micro nutrientes presentes en este alimento.	
<b>6. VALORACIÓN</b>					
Importancia de conservar la tradición		Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Uso de cocinas de gas e inducción.			
	Media				
	Baja				
<b>7. INTERLOCUTORES</b>					
Apellidos y Nombres		Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
		Yamanunka			
<b>8. ANEXOS</b>					
Textos	Fotografías	Videos	Audio		

Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		24 de noviembre del 2018			

## 5.5.4. Estofar

Este método de cocción inicia al someter un alimento a cocción durante 30 a 45 minutos con un líquido posteriormente saborizado con un refrito, a una temperatura entre 90°C a 95°C.

Tabla 25. Nacionalidad Shuar. Estofar.

<b>FICHA DE REGISTRO PARA MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>SHUAR – SUCUMBÍOS</b>			
<b>1. LOCALIZACIÓN</b>			
Provincia:	Sucumbíos	Cantón:	Shushufindi
Parroquia:	Yamanunca	Urbano:	Rural: SI
<b>2. FOTOGRAFÍA DE PLATO</b>			
			
<b>3. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>			
Nombre del método de cocción o preservación			
<b>Estofado</b>			
Lengua:	<b>Shuar</b>		
<b>Estofado de guanta</b>			
<b>Historia del método de cocción o preservación usado</b>			
No se sabe a ciencia cierta donde nació este método de cocción, pero no es más de 10 años que se usa entre las comunidades.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>			
Ingredientes:		Nativo	Introducido

Guanta	Si			
Cebolla		Si		
Tomate		si		
Ajo		si		
Sal		si		
Achiote	Si			
Herramientas:	Ancestral	Moderno		
Leña	si			
Parrilla de hierro		Si		
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
<p>Se despresas el animal faenado.  Realizar un refrito con cebolla, tomate, ajo, achiote.  Mezclar la guanta, refrito y sal, en una cacerola de barro.  Cocer durante 30 a 40 minutos.  Servir caliente.</p>				
<b>COMENTARIO</b>				
<p>El estofado de guanta, guatuso, venado etc. con productos de la sierra, son preparaciones que, aunque no sean autóctonas son muy utilizadas desde años atrás.  Los rucos o ancianos, preparaban el estofado con plantas silvestres y una especie de semillas llamada cui si que pintaba el alimento similar al achiote, esta era chancada y agregada a la preparación</p>				
<b>4. PORTADORES / SOPORTES</b>				
Procedencia del saber:	Detalle de procedencia y Trasmisión			
Padres a hijos	Las tradiciones gastronómicas se enseñan a los niños desde pequeños y así mantener vivas las costumbres y tradiciones por generaciones.			
<b>5. BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EN LA SALUD</b>				
<b>BENEFICIOS</b>	<b>VITAMINAS ADQUIRIDAS</b>	<b>COMENTARIOS</b>		
<p>Contribuye a la estructura del músculo.  Fuente de energía. 9 calorías por gramo.  Vitaminas liposolubles que intervienen en procesos metabólicos, la vitamina E es un excelente antioxidante.</p>	<p>Proteína de alto valor biológico.  Grasa.  Vitaminas A, D, E, K.</p>	<p>Su sabor es semejante al cerdo, pero con una cantidad menor de grasa, lo que es recomendable para una alimentación más saludable.</p>		
<b>6. VALORACIÓN</b>				
Importancia de conservar la tradición	Cambios relevantes en la preparación:			
SI	Alta	Uso de cocinas de gas e inducción.		
	Media			
	Baja			
<b>7. INTERLOCUTORES</b>				
Apellidos y Nombres	Dirección	Teléfono	Sexo	Edad
	Yamanunka			
<b>8. ANEXOS</b>				
Textos	Fotografías	Videos	Audio	

Mayra Salinas	Jairo Rosales	Ninguno	Mayra Salinas		
<b>9. DATOS DE CONTROL</b>					
Investigado por:		Mayra Salinas			
Fecha de investigación.		24 de noviembre del 2018			

### CAPITULO III

## TABLAS COMPARATIVAS DE MÉTODOS DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS EN LAS NACIONALIDADES INDÍGENAS DE SUCUMBÍOS

### 6. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

Entre las comunidades indígenas investigadas, los mamíferos, aves, peces e insectos consumidos son similares ya que se encuentran en el mismo territorio.

Mamíferos de caza: guanta, danta, guatuso, venado, armadillo, sajino, mono aullador, mono chorongó, mono mico, mono coto, mono solitario, entre otros.

Aves de corral: gallinas criollas.

Aves silvestres: Pava de monte, tucán, gallaretas, el paujil, Etc.

Peces de cría: Tilapia, Cachama, Piache, entre otros peces que han sido introducidos durante los años.

Peces de río: Carachama. Sardina, Campeche, bagre, barbuda, etc. En la actualidad se consume muy poco los peces de río por la alta contaminación que existe, causada por empresas petroleras.

Reptiles: Boa, anaconda, cocodrilo, caimán, entre otras.

Insectos: Mayones, hormigas, etc.

## 6.1. Ahumado

La aplicación del ahumado, tienen el mismo procedimiento que parte en asar y secar la carne y luego bajar la temperatura del carbón y dejan que se ahumé, para que no se acerquen los insectos.

Tabla 26. Análisis de comparación. Ahumado.

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>Ahumado</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Animales de</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Tipo de leña</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Ingredientes</b>
<b>Kichwa</b>	CAZA	2 horas	Guagua de monte Guarangos Uva de monte	Ninguno Uso de las manos para virara las carnes. Parrilla de acero.	Sal
	PECES	30 minutos	Laurel (leña seca)		
<b>A'i - Cofan</b>	CAZA	1.30 horas	Palos secos recolectados a las orillas del río. Cualquier tipo	Hojas de achira o bijao para poner sobre las carneas al ahumar. Palos tiernos como parrilla.	Sal
	PECES	20 minutos			
<b>Siona</b>	CAZA	2 horas	Uso de palos tierno o verdes para que les dé un olor más fuerte al ahumado	Parrilla de acero.	Sal Aceite
	PECES	30 minutos			
<b>Secoya o Siekopai</b>	CAZA	2 horas	Recogen palos de cualquier árbol caído, lo secan y usan.	Parrilla de acero	Sal
	PECES	20 minutos			
<b>Shuar</b>	CAZA	3 horas	Cortan palos de cualquier tipo y lo dejan secar	Parrillas de acero	Sal
	PECES	15 minutos			

## 6.2. Maito

Considerado método de conservación por las nacionalidades indígenas, ya que les permite preservar especialmente los pescados durante 6 a 8 días. Se aplica en todo tipo de pescado y carnes, aunque en esta última se lo aplica muy poco.

Tabla 27. Análisis de comparación. Maito

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>Maito</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Animales de</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Hojas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Ingredientes</b>
<b>Kichwa</b>	CAZA	Indeterminado	Hoja de bijao, bejuco para amarrar	Parrilla de hierro	sal Todo tipo de peces
	PECES	1 hora			
<b>A'i - Cofan</b>	CAZA	1:30 horas	Hoja de bijao y hojas tiernas de bijao para amarrar	Parilla de palos tiernos	Sal Todo tipo de peces Vísceras de aves
	PECES	45 minutos			
<b>Siona</b>	CAZA	2 horas	Hoja de bijao	Parrilla de hierro	Sal
	PECES	1 hora			
<b>Secoya</b>	CAZA	Indeterminado	Hoja de Ungurahua	Parrilla de hierro	Sal
	PECES	1 hora			
<b>Shuar</b>	CAZA	2 horas	Hoja de bijao o achira. Hojas tiernas de achira para amarrar	Parrilla de hierro	Sal
	PECES	45 minutos			

## 6.3. Fermentado

Dicho método es usado por todas las nacionalidades, ya que es el método principal para obtener algún tipo de bebida alcohólica.

Tabla 28. Análisis de comparación. Fermentación

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>Fermentación</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Productos</b>	<b>Tiempo de fermentación</b>	<b>Seba de fermentación</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Yuca Camote	4 días	Ninguno, mezcla del camote y yuca.	Balde con tapa	Bebida con grados de alcohol similar a la cerveza.
<b>A'i - Cofan</b>	chontaduro Yuca Plátano maduro. Orito	9 días	Jugo de maduro. Seba hecho hongos de orito.	Hojas de plátano. Balde con tapa	La chicha de maduro tiene grados de alcohol similar al vino tinto.
<b>Siona</b>	Yuca Maduro	3 días	Ninguna	Balde con tapa	Bebida con bajos grados de alcohol, consumida como refresco.
<b>Secoya</b>	Yuca	3 a 4 días	Ninguna	Balde con tapa.	Bajos grados de alcohol, consumida diariamente.
<b>Shuar</b>	Yuca chontaduro	3 a 4 días	Ninguna	Balde con tapa.	Bajos grados de alcohol, consumida fiestas.

## 6.4. Secado al sol

Muy poco usado. Por la contaminación del aire y la proliferación de moscas y otros insectos.

Tabla 29. Análisis de comparación. Secado al sol

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>Secado al sol</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Productos</b>	<b>Tiempo de secado</b>	<b>Clima</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Ninguno	-	-	-	No lo hacen por contaminación de los insectos
<b>A'i - Cofan</b>	Ninguno	-	-	-	No lo usan
<b>Siona</b>	Casabe	2 a 3 días	Sol fuerte	Cordel de alambre	Uso del sol, porque en el casabe en el fuego se quema
<b>Secoya</b>	Casabe	2 a 3 días	Sol fuerte	Cordel de alambre	Uso del sol, porque en el casabe en el fuego se quema
<b>Shuar</b>	Ninguno	-	-	-	No lo usan

## 6.5. Conservas

Usado únicamente en la nacionalidad Secoya para sacar al mercado el Ají negro.

Tabla 30. Análisis de comparación. Conservas

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>Conservas</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Productos</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Lecha</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	-	-	-	-	-
<b>A'i - Cofan</b>	-	-	-	-	-
<b>Siona</b>	-	-	-	-	-
<b>Secoya</b>	Ají negro Agua de yuca	Todo el día	Fuego alto	Olla de aluminio	Al terminar es empacado y sacado a la venta.
<b>Shuar</b>	-	-	-	-	-

## 7. MÉTODOS DE COCCIÓN

### 7.1. Asado

En algunas nacionalidades el asado es considerado como el ahumado. En otras nacionalidades para asar introducen el alimento directamente al fuego cuando son carnes se ponen sobre la leña y cuando son tubérculos o frutas se introducen en la ceniza caliente.

Tabla 31. Análisis de comparación. Asado

FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS					
NOMBRE DE LA TÉCNICA:		ASADO			
NACIONALIDAD	PRODUCTOS Y APLICACIÓN				
	Productos	Tiempo de cocción	Tipo de leña	Utensilios	Ingredientes
Kichwa	CARNES Y PESCADOS	20 minutos	Guagua de monte Guarangos	Ninguno. Los alimentos son puesto directamente al fuego	Tubérculos sin sal. Carne con sal.
	TUBÉRCULOS Y FRUTOS	20 minutos	Uva de monte Laurel (leña seca)		
A'i - Cofan	CARNES Y PESCADOS	30 minutos	Palos secos recolectados a las orillas del río. Cualquier tipo	Ninguno. Los alimentos son puesto directamente al fuego	Tubérculos sin sal. Carne con sal.
	TUBÉRCULOS Y FRUTOS	20 minutos			
Siona	CARNES Y PESCADOS	1 hora	Uso de palos tierno o verdes para que les dé un olor más fuerte al ahumado	Parrilla de hierro	Tubérculos sin sal. Carne con sal.
	TUBÉRCULOS Y FRUTOS	1 hora			
Secoya	CARNES Y PESCADOS	1 hora	Recogen palos de cualquier árbol caído, lo secan y usan.	Parrilla de hierro	Tubérculos sin sal. Carne con sal.
	TUBÉRCULOS Y FRUTOS	1 hora			
Shuar	CARNES Y PESCADOS	1 hora	Cortan cualquier tipo de árbol y lo secan para usar.	Parrilla de hierro	Tubérculos sin sal. Carne con sal.
	TUBÉRCULOS Y FRUTOS	1 hora			

## 7.2. Hervor desde un líquido frío

Este método es usado principalmente en carnes de caza que están ahumadas, pescados y aves, para extraer el aroma y potencializar en sabor en las sopas.

Tabla 32. Análisis de comparación. Hervor desde un líquido frío

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>HERVOR DESDE UN LÍQUIDO FRÍO</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Animales de</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Caza, pescados y aves	45 minutos	Verde en trozos y rallado	Ollas de aluminio	Carnes previamente ahumado
<b>A'i - Cofan</b>	Caza, pescados y aves	45 minutos	Verde en trozos y rallado	Ollas de aluminio	Carnes previamente ahumado
<b>Siona</b>	Caza, pescados y aves	45 minutos	Agua de yuca, ají entero	Ollas de aluminio	Caldos picantes para consumir con casabe, carnes sin ahumar
<b>Secoya</b>	Caza, pescados y aves	45 minutos	Agua de yuca, pasta de ají	Ollas de barro	Caldos picantes para consumir con casabe, carnes sin ahumar
<b>Shuar</b>	Caza, pescados y aves	45 minutos	Verde en trozos y rallado	Ollas de aluminio	Carnes previamente ahumado

## 7.3. Hervor en un líquido en ebullición.

Método usado para realizar caldo principalmente con pescados ahumados y frescos y en ocasiones aves ahumadas. Por lo delicado del producto es puesto cuando el líquido está en punto de ebullición o cuando ya está cocido el carbohidrato sea el verde o yuca.

Tabla 33. Análisis de comparación. Hervor en un líquido en ebullición.

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>HERVOR EN UN LÍQUIDO EN EBULLICIÓN</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Animales de</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Pescados y aves	45 minutos	Yuca rallada	Ollas de aluminio	Pescado previamente ahumado
<b>A'i - Cofan</b>	Pescados y aves	45 minutos	Verde rallado	Ollas de aluminio	Pescados y aves previamente ahumado
<b>Siona</b>	Pescados y aves	45 minutos	Agua de yuca, ají entero	Ollas de aluminio	Caldos picantes para consumir con casabe, carnes sin ahumar
<b>Secoya</b>	Pescados y aves	45 minutos	Agua de yuca, pasta de ají	Ollas de barro	Caldos picantes para consumir con casabe, carnes sin ahumar
<b>Shuar</b>	Pescados y aves	45 minutos	Verde o yuca en trozos o rallado	Ollas de aluminio	Carnes previamente ahumado

## 7.4. Al Tiesto

Usado únicamente para hacer casabe. En el cual se coloca el almidón de la yuca sobre el tiesto de barro hasta que forme una tortilla de yuca.

Tabla 34. Análisis de comparación. Al Tiesto

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>AL TIESTO</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Alimento</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Ninguno	-	-	-	-
<b>A'i - Cofan</b>	Ninguno	-	-	-	-
<b>Siona</b>	Almidón de yuca	3 minutos por lado	Yuca	Tiesto. Leña	Consumida diariamente con carnes y caldos
<b>Secoya</b>	Almidón de yuca	3 minutos por lado	Yuca	Tiesto Leña	Consumida diariamente con carnes y caldos
<b>Shuar</b>	Ninguno	-	-	-	-

## 7.5. Emparrillar

Se usa especialmente en los pinchos de mayones, este platillo es consumido principalmente por los Kichwas y Shuaras, que son considerados recolectores.

Tabla 35. Análisis de comparación. Emparrillar

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>EMPARRILLAR</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Alimento</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Mayones	1 a 4 minutos	-	Parrilla Pincho de madera.	Al momento de poner al pincho se le saca una vena similar al camarón
<b>A'i - Cofan</b>	-	-	-	-	-
<b>Siona</b>	-	-	-	-	-
<b>Secoya</b>	-	-	-	-	-
<b>Shuar</b>	Mayones	1 a 4 minutos	-	Parrilla de hierro	Al momento de poner al pincho se le saca una vena similar al camarón

## 7.6. Estofar

Aunque no es un método tradicional o ancestral, actualmente es usado con frecuencia para preparar animales de caza y en algunos casos pescados.

Tabla 36. Análisis de comparación. Estofar

<b>FICHA COMPARATIVA MÉTODO DE COCCIÓN Y PRESERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
<b>NOMBRE DE LA TÉCNICA:</b>		<b>ESTOFAR</b>			
<b>NACIONALIDAD</b>	<b>PRODUCTOS Y APLICACIÓN</b>				
	<b>Animales de</b>	<b>Tiempo de cocción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
<b>Kichwa</b>	Caza y Peces	45 minutos a 1 hora	Cebolla Tomate Ajo Achiote Pimiento	Ollas de barro y aluminio	Para realizar el estofado la carne es fresca y no ahumada
<b>A'i - Cofan</b>	Caza y Peces	45 minutos a 1 hora	Cebolla Tomate Ajo Achiote Pimiento	Ollas de barro y aluminio	Para realizar el estofado la carne es fresca y no ahumada
<b>Siona</b>	Caza y Peces	45 minutos a 1 hora	Cebolla Tomate Ajo Achiote Pimiento	Ollas de barro y aluminio	Para realizar el estofado la carne es fresca y no ahumada
<b>Secoya</b>	Caza y Peces	45 minutos a 1 hora	Cebolla Tomate Ajo Achiote Pimiento	Ollas de barro y aluminio	Para realizar el estofado la carne es fresca y no ahumada
<b>Shuar</b>	Caza y Peces	45 minutos a 1 hora	Cebolla Tomate Ajo Achiote Pimiento	Ollas de barro y aluminio	Para realizar el estofado la carne es fresca y no ahumada

## Conclusiones

1. Se puede concluir que, a través de la investigación de campo, se verifico las técnicas gastronómicas que se usan actualmente, aun sin tener el conocimiento técnico el resultado es muy parecido al que cualquier gastrónomo con un alto nivel técnico lo realizaría, entre las más importantes técnicas usadas está el ahumado, que se usa a diario en la gran mayoría de nacionalidades.
2. Luego de evidenciar cada una de las nacionalidades, es importante mencionar que la totalidad de su gente es autóctona, con muy altos rasgos culturales arraigados desde tiempos antiguos, entre sus características esta su idioma, forma de preparación de alimentos, vestimenta, entre otras.
3. También se concluye con el agrado de saber que cada comunidad cuida sus costumbres desde que sus familiares son muy niños, de tal manera que se fomenta sus raíces desde muy pequeños para no perder su forma de vivir y proceder ante la vida diaria.
4. En cuanto a la su gastronomía se puede afirmar que todos sus alimentos son de excelente calidad ya que todos son frescos, mismos que aportan toda la cantidad de energía, proteína y carbohidrato que necesitan para subsistir, así también se refleja en su muy buena salud.

## Recomendaciones

1. Tomando en cuenta que lo investigado es muy importante para el conocimiento, tanto para gastrónomos como para público en general sería muy beneficioso que se usen estos datos para fines educativos y de conocimiento general, y así poder entender muchos de los alimentos que se usan y se consumen diariamente en la zona.
2. Viendo la necesidad de incrementar el turismo en la Provincia de Sucumbíos y tomando en cuenta que no existe una guía culinaria que detalle los alimentos que consumen cada una de sus comunidades, se puede usar de igual manera como guía gastronómica de la zona.
3. En vista que se determinó en la investigación de campo que las actividades económicas y agrícolas son el sustento diario, pero no le dan un rédito necesario como para mejorar sus ingresos, se puede implementar un programa de ayuda en temas de domesticación de animales de caza para que pueden ser consumidos y comercializados, así como elaborar productos alimenticios a base de los que se tienen el cada una de las nacionalidades.
4. Capacitar a las nacionalidades en temas de ventas, ya que cuentan con varios productos como el ají negro que se comercializa en la ciudad de Lago Agrio y así mejorar sus ingresos.

## REFERENCIAS

- Agroprecisión. (2011). PDOTCA, Formulación del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial, del Cantón Cáscales, Provincia de Sucumbíos. MEMORIA TECNICA DEL DIAGNOSTICO TERRITORIAL.
- Agroprecisión. (2011). PDOTGP, Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón – Gonzalo Pizarro. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Gonzalo Pizarro. MEDIA MACHINE.
- Agroprecisión. (2012). PDOTCP, Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Putumayo Provincia de Sucumbíos. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Putumayo.
- Agroprecisión. (2012). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Lago Agrio, Provincia de Sucumbíos.
- Aida Arteaga M. petróleo y desarrollo sostenibles en ecuador. Tomado de:<http://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=50492>
- Apaproy, CIA. Ltda. (2012-2016). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial- Cantón Sucumbíos.
- Armendáriz, J. (2006). TECNICAS de COCINA para PROFESIONALES. Thomson Paraninfo.
- Armendáriz, M. (2005). Cocina ecuatoriana. Ecuador: Susaeta.
- Bastidas, C. Rivera, W. (2010-2011). Fortaleciendo Capacidades de los Indígenas de la Amazonia Norte del Ecuador.
- Benítez, L. y Garcés, A. (1995). Culturas Ecuatorianas de ayer y hoy (7.ª Ed). Ecuador: Abya-yala.
- Bianchi, C. (1982). Artesanías y Técnicas SHUAR. Quito: Ediciones Mundo SHUAR.

- Casp, A. Abril, J. (2003). Procesos de Conservación de Alimentación. Tecnología de Alimentos. Segunda edición. Artes gráficas Cuesta, S.A. Seseña.
- Cerón, C. (1995). Etnobiología de los Cofanes de Dureno: provincia de Sucumbíos, Ecuador. Quito: Abya-Yala.
- Cervera, P. Clapes, J. Rigolfas, R. (2010). Alimentación y Dietoterapia. Editorial McGraw-Hill. Interamericana. 4ta Edición.
- Chef del Ecuador. (2011). Ecuador: Ediecuatorial.
- CONAIE. (2009). Ley de Biodiversidad, Gobierno de los Pueblos y Nacionalidades. Imprenta Nuestra Amazonia.
- Conflictos socio ecológicos, combustibles fósiles. Tomado de: [http://www.fuhem.es/media/ecosocial/Image/culturambiente/fichas/ECUADOR\\_combustibles\\_n22.pdf](http://www.fuhem.es/media/ecosocial/Image/culturambiente/fichas/ECUADOR_combustibles_n22.pdf)
- Crespo, E. Gonzales, N. (2011). Técnicas culinarias. Copyright.
- Cuvi, P. (2001). Recorrido por los sabores del Ecuador. Quito Ecuador.
- Real Academia Española, Definiciones. Tomado de: <http://www.rae.es/diccionario-panhispanico-de-dudas/definiciones>
- Eco, U. (1983). Como se hace una tesis: Técnicas y procedimientos de estudio, investigación y escritura. Barcelona: Gedisa.
- El comercio. (2008). Confederación de Nacionalidades Indígenas de Sucumbíos. CONASE. Recuperado de: <http://www.llacta.org/notic/2008/not1031a.htm>.
- El universo. Las huellas del petróleo siguen en la Amazonia. Tomado de: <https://www.eluniverso.com/noticias/2013/09/29/nota/1509566/huellas-petroleo-siguen-amazonia>.
- Emilio, G. (2009-2014). PDOT, Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Cuyabeno.
- Escoffier, A. (2002). Mi COCINA ESCOFFIER. Nauta.

Estrella, E. (1998). EL PAN DE AMERICA. Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador. Abya-Yala.

Estrella, E. (1999). El pan del Ecuador. Quito: Fundacyt.

Ferrando, M. Alvira, F. Alonso, L. Escobar, M. (2015). EL análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación. Madrid: Alianza.

Gallardo, C. (2012). Ecuador culinario. Ecuador: Ediecuatorial.

Gallardo, C. (2013). Recorrido por los sabores del ecuador. Ecuador: Ediecuatorial.

Grupos étnicos ecuador. Tomado de:  
[http://gruposetnicosecua.blogspot.com/2013/04/grupos-etnicos-parte-2\\_12.html](http://gruposetnicosecua.blogspot.com/2013/04/grupos-etnicos-parte-2_12.html)

INEC (2014-2016). Datos migratorios - análisis de los últimos años de entrada y salida de turistas. Tomado de  
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/migracion/>.

Kuja, F. (2012). Escuela ancestral del pueblo Shuar Arutam. Macas: Mies.

Lautey, E. (2005). El libro imprescindible de las técnicas de cocina.

Mapas y Fotos Satelitales del Mundo. Tomado de:  
<http://www.encyclopediadelecuador.com/geografia-del-ecuador/provincia-de-sucumbios/>

Mapas y Fotos Satelitales del Mundo. Tomado de:  
[https://www.gifex.com/fullsize/2009-09-17/Mapa\\_fisico\\_de\\_Sucumbios.html](https://www.gifex.com/fullsize/2009-09-17/Mapa_fisico_de_Sucumbios.html)

Meléndez, I. (2010). Nutridatos. Manual de nutrición clínica. Health Books. Editorial: Primera edición.

- Narvaez, I. (1998). RAE Región Amazónica Ecuatoriana. Petróleo y Conflictos. Perspectivas de un Manejo Sustentable. Ediciones Culturales y Productora de Publicaciones.
- Pazmiño, E. (2008). Defensoría Pública del Ecuador. Dirección Nacional de Comunidades Pueblos y Nacionalidades. Cuadernos para la Interculturalidad. Soluciones Publicitarias.
- Pérez, N. Mayor, G. y Navarro, V. (2004). Técnicas Culinarias, ciclos formativos. Madrid: Síntesis S.A.
- Rene, G. Oswaldo, C. (2011). SUCUMBIOS GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial.
- Salgado, G. (2009.2010). Estudio investigativo de la carne de guanta y su aplicación en la gastronomía. Universidad Tecnológica Equinoccial facultad de turismo y preservación ambiental hotelería y gastronomía tesis previa a la obtención del título de administrador gastronómico. Quito.
- Santiago, M. (2015). El Universo. Sucumbíos, preocupada por petróleo y comercio. Tomado de <https://www.eluniverso.com/noticias/2015/11/21/nota/5251344/sucumbios-preocupada-petroleo-comercio>.
- Sica. Inec. Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2002). III Censo Nacional Agropecuario. SUCUMBIOS. Resultados Provinciales y Cantonales.
- Unigarro, C. (2010). Patrimonio cultural alimentario. Quito-Ecuador.
- Universidad de Cuenca. (2012). Serie SABIDURIA AMAZONICA. Sabiduría de la Cultura Kichwa de la Amazonia Ecuatoriana, tomo I. Imprefepp.
- Universidad de Cuenca. (2012). Serie SABIDURIA AMAZONICA. Sabiduría de la Cultura Kichwa de la Amazonia Ecuatoriana, tomo II. Imprefepp.
- Universidad de Cuenca. (2012). Serie SABIDURIA AMAZONICA. Sabiduría de la Cultura Shuar de la Amazonia Ecuatoriana, tomo I. Imprefepp.

Universidad de Cuenca. (2012). Serie SABIDURIA AMAZONICA. Sabiduría de la Cultura Shuar de la Amazonia Ecuatoriana, tomo II. Imprefepp.

Viajando X. Recuperado de: <https://ec.viajandox.com/shuar-nacionalidad-PV10>

Vickers, W. (1989). LOS SIONA y SECOYAS: su adaptación al ambiente amazónico. Quito: Ediciones Adya-Yala.

Waigand-Brauner, M. Biesalki, U. Baum, K. (2008). Nutrición texto y atlas. Editorial: medica panamericana.

Watink, K. (1983). Bibliografía general de la nación Jíbaro. Quito: Ediciones Mundo SHUAR.

Wright, J. Treuille, E. (2008). Guía completa de las técnicas culinarias.

## **ANEXOS**

## Entrevista

### Nacionalidad Kichwa

Persona entrevistada: Andy Tapuy Pedro Pablo, 70 años de edad. Fundador de la comuna San Lorenzo.

#### Entrevista

1. ¿Cuáles son las tradiciones más relevantes que se relacionen con la cocina o gastronomía de su comunidad, Nos puede contar de algunas?

Todos nuestros platos son representativos indicando con la preparación de peces, animales de monte como guatusas, pollos criollos, huevos, siempre usando la candela o leña.

2. ¿Considera que es importante fomentar la conservación de sus tradiciones?

Si. ¡Por qué no ¡es excelente.

3. ¿Qué piensa que ocurriría si estas tradiciones se dejan de realizar, como le afectaría a su comunidad?

Sin mantener las costumbres, vivencias se pierde todo. Siempre se mantiene u fomenta la cultura Kichwa, como por ejemplo a las 3 de la mañana se levanta y comienzan el día tomando guayusa y se aconseja a los hijos para buscar el adelanto para la familia.

4. ¿Qué métodos de cocción utilizaban, describa a detalle cada uno de ellos?

Se basa en el uso de la leña, asado, cocinan pescados, animales, se hace estofados, caldos, tapado, frituras con aceite de palma que se extrae artesanalmente.

5. ¿Qué tipo de métodos de conservación de alimentos utilizan, Describir cada uno de ellos?

Para q no se dañe se ahúma y sala los animales de caza como pescados y estos dura de 3 a 4 días.

6. ¿Recuerda o conoce de métodos de cocción o conservación que hacían sus antepasados y que ya no se los haga?

El ahumado es usado desde que tengo memoria, pero la diferencia es que antes no usaban sal.

7. ¿Dentro de una familia quienes eran las responsables de la alimentación?

Todos en la familia comparten la responsabilidad, si unos trabajan el otro casan pescan, o preparan los alimentos.

8. ¿Qué herramientas o instrumentos utilizaban para cocinar?

Principalmente la leña, hojas de bijao.

En la actualidad también se usa ollas de aluminio y cocinas de inducción que el gobierno dio, pero estas no sirven y rápidamente se dañan.

9. ¿Ustedes mismos hacían sus herramientas?

Si antiguamente. Ahora se compra en los pueblos.

10. ¿Qué tipo de material utilizaban para estas herramientas?

Palos, semillas de mate.

11. ¿Cuáles son los ingredientes que se usaban habitualmente para cocinar?

Los ingredientes habituales son la sal y el aceite de palma extraído directamente, para cuando hay fiestas se usa los ingredientes del pueblo como cebollas, achiotes, ajo. Las porciones se hacen contada para que no se desperdicie.

12. ¿Se sigue utilizando los mismos productos que utilizaban sus antepasados?

En la actualidad se usa sal y los antepasados no la usaban. En el caso de peces y animales de caza, sí.

13. ¿Qué animales consumían y consumen actualmente?

Ahora se consumen gallinas criollas, y guatusa, guatuso, danta. Pero se caza muy de repente porque se van extinguiendo. Uso de peces como pintadillo, bocachico, con los que se hace maito y se come el día siguiente.

14. ¿Con que tipo de plantas, semillas o vegetales complementan su alimentación?

Se cultiva verde, yuca, guineo, papa china, camote, caco de monte.

Persona entrevistada: Abdón Jumbo, 60 años de edad, presidente de la comunidad del milenio – Dureno.

## Entrevista

1. ¿Cuáles son las tradiciones más relevantes que se relacionen con la cocina o gastronomía de su comunidad, Nos puede contar de algunas?

Los cofines se consideran cazadores - recolectores y a base ello varía su alimentación, consumen animales de caza, pesca y frutos silvestres. Entre los platos más consumidos tenemos la chucula que es hecho a base de plátano maduro y ahumados.

2. ¿Considera que es importante fomentar la conservación de sus tradiciones?

Como cultura milenaria con costumbres ancestrales es importante su conservación la cual no se debería perder y se debería mantener a través de las generaciones, pero el problema principal que está pasando es que se está acabando los animales de casa ya que la comunidad Dureno está rodeado de pozos petroleros, y los animales van desapareciendo.

3. ¿Qué piensa que ocurriría si estas tradiciones se dejan de realizar, como le afectaría a su comunidad?

Cada cultura tiene su tradición y costumbre tras perder eso no serían considerados ya Cofanes pasarían a ser colonos o mestizos, incluso actualmente dentro de la comunidad ya se usan cocinas de gas, inducción, y refrigeradoras, cosas como esas hacen que las personas se modernicen y vayan cambiando y perdiendo sus costumbres, pero se fomenta la importancia de mantener la costumbres e idioma.

4. ¿Qué métodos de cocción utilizaban, describa a detalle cada uno de ellos?

El asado – ahumado es los más tradicional dentro de la nacionalidad. Tenemos sopas, coladas y chichas.

5. ¿Qué tipo de métodos de conservación de alimentos utilizan, Describir cada uno de ellos?

Se usa el ahumado salado. El cual se pone al alimento sobre el fuego hasta que esté totalmente seco y después se ahúma para que los insectos no se acerquen.

6. ¿Recuerda o conoce de métodos de cocción o conservación que hacían sus antepasados y que ya no se los haga?

El ahumado se hacía igual pero antiguamente no se usaba la sal.

7. ¿Dentro de una familia quienes eran las responsables de la alimentación?

Los hombres salían a cazar mientras las mujeres quedaban en casa preparando el fuego.

8. ¿Qué herramientas o instrumentos utilizaban para cocinar?

Usaban ollas de barro y hojas. Pero ahora se usa ollas de aluminio e incluso cocinas de inducción.

9. ¿Ustedes mismos hacían sus herramientas?

Si.

10. ¿Qué tipo de material utilizaban para estas herramientas?

Las ollas se hacen de barro y los utensilios eran palitos que se recolectaba.

11. ¿Cuáles son los ingredientes que se usaban habitualmente para cocinar?

Actualmente se usa sal, achiote, aceite. Pero antes no usaban nada. Nos cuentan los abuelitos que cuando una persona extraña a la comunidad como por ejemplo los españoles, los nativos los cogía, los desnudaban y les lamian el cuerpo para extraer la sal.

12. ¿Se sigue utilizando los mismos productos que utilizaban sus antepasados?

Con respecto al consumo de animales de casa y peces sí.

13. ¿Qué animales consumían y consumen actualmente?

Como animales de caza se consume la danta, sajino, venado, armadillo, guanta, guatuso. Aves como el paujil, pava, trompetero, tucán. De pesca el sábalo, bocachico, carachama, bagre, entre otros.

14. ¿Con que tipo de plantas, semillas o vegetales complementan su alimentación?

Se consume frutas de temporada como el guachaso o maní de monte, chontadura. Y lo tradicional, yuca, verde.

Nacionalidad Siona

Persona entrevista: Yiyacuro Juan, 26 años de edad. Presidente de la nacionalidad Siona.

Entrevista

1. ¿Cuáles son las tradiciones más relevantes que se relacionen con la cocina o gastronomía de su comunidad, Nos puede contar de algunas?

La gastronomía Siona se basa en platos principalmente picantes. Se consumen caldo de sajino, arrellana o raspado de plátano, aguado de yuca mesclado con ají, carnes de monte y pescado los cuales son consumidos con casabe.

2. ¿Considera que es importante fomentar la conservación de sus tradiciones?

Si es muy importante, por ejemplo, les enseñamos el idioma desde que nace y empieza a pronunciar las primeras palabras, al igual que el castellano que también es enseñado en las escuelas, pero primero aprenden el idioma Siona.

3. ¿Qué piensa que ocurriría si estas tradiciones se dejan de realizar, como le afectaría a su comunidad?

Se ha visto que la nacionalidad ha querido desaparecer, pero al momento se está fomentando, revivir y fortalecer la cultura ya que si esta se pierde no se tiene nada, principalmente el idioma que es considerado la espada de la lucha,

4. ¿Qué métodos de cocción utilizaban, describa a detalle cada uno de ellos?

Fritos con aceite que se trae de tiendas, ahumado – asado.

5. ¿Qué tipo de métodos de conservación de alimentos utilizan, Describir cada uno de ellos?

Se ahúma la carne, se pone en la candela y se mantiene caliente, añade un poco de sal para que cambie un poco el sabor, en los peces se aplica el salado y le dura aproximadamente un mes. Con el uso de sal marina tradicional, esta es aplicada en los pescados y se le deja reposar.

6. ¿Recuerda o conoce de métodos de cocción o conservación que hacían sus antepasados y que ya no se los haga?

Igual que se hace ahora pero antes consumían sin sal, pero todo picante.

7. ¿Dentro de una familia quienes eran las responsables de la alimentación?

Las mujeres son la que más cocinan, pero cuando ellas se enferman también cocinan los hombres.

8. ¿Qué herramientas o instrumentos utilizaban para cocinar?

Antes se usaba ollas de barro hechos de arcillas, una especie de barro rojo. Pero ahora se sigue usando el tiesto para hacer casabe.

9. ¿Ustedes mismos hacían sus herramientas?

Si

10. ¿Qué tipo de material utilizaban para estas herramientas?

Barro rojo, arcilla, pepas de mate, y madera, para hacer la tradicional paleta Siona.

11. ¿Cuáles son los ingredientes que se usaban habitualmente para cocinar?

Se usa sal, aceite y principalmente el ají negro, rojo, amarillo.

12. ¿Se sigue utilizando los mismos productos que utilizaban sus antepasados?

Si los mismo, con la diferencia de la sal, que ellos no usaban.

13. ¿Qué animales consumían y consumen actualmente?

Animales de casa como: sajino, guangana similar al puerco de monte, aves el paujil, pavas, mono aullado, chorongo, peces bagre, bocachico, ratón, actualmente se encuentra pocos animas, como el sanguino, guatusa, guanta, armadillo.

14. ¿Con que tipo de plantas, semillas o vegetales complementan su alimentación?

Plantas como el verde la yuca, golosina como el cacao de monte que tiene una mazorca pequeña con pepas acidad

Nacionalidad Secoya – Siekopai

Persona entrevistada: Vilma Chimbo, 33 años de edad. Socia de la comunidad Waiya.

Entrevista

1. ¿Cuáles son las tradiciones más relevantes que se relacionen con la cocina o gastronomía de su comunidad, Nos puede contar de algunas?

Los abuelos enseñaban, el casabe, caldos con agua de yuca acompañados de carnes de monte y pescados y ají negro una preparación que se hace con el líquido de la yuca pasado varias veces por el cernidor hasta que este quede sin migas ni almidón de la yuca.

2. ¿Considera que es importante fomentar la conservación de sus tradiciones?

Si. Por generación se ha venido enseñando y ayudando en el idioma y de la misma manera hay que hacer con los hijos.

3. ¿Qué piensa que ocurriría si estas tradiciones se dejan de realizar, como le afectaría a su comunidad?

La costumbre es muy difícil de perder porque como costumbre el idioma se enseña desde pequeños así mismo la alimentación generada de hijos a nietos.

4. ¿Qué métodos de cocción utilizaban, describa a detalle cada uno de ellos?

Caldos, asados, fritos con aceite de tienda, pero antiguamente se hacía los fritos con una planta conocida como los 100 pesos, la que era chancada y extraída el aceite.

5. ¿Qué tipo de métodos de conservación de alimentos utilizan, Describir cada uno de ellos?

El asado – ahumado. Y el maito de pescado, pero este se hace enredando los peces con hojas de una palma de ungurahua los cuales quedan similar a un niño fajado.

6. ¿Recuerda o conoce de métodos de cocción o conservación que hacían sus antepasados y que ya no se los haga?

Igual que los explicados, pero no consumían sal.

7. ¿Dentro de una familia quienes eran las responsables de la alimentación?

Para cocinar siempre está a cargo la mujer, y los hombres cocinan cuando las mujeres están con la regla o menstruación, porque cuando los veteranos consumían el Yagüe no podían servirle una mujer en ese estado y se podían morir

8. ¿Qué herramientas o instrumentos utilizaban para cocinar?

Herramientas como ollas de barro al quemar se torna rojo y con otra especie de barro pintan, para hacer el casabe usan el tiesto de barro. En la actualidad usan olla de aluminio.

9. ¿Ustedes mismos hacían sus herramientas?

Si.

10. ¿Qué tipo de material utilizaban para estas herramientas?

Principalmente el barro o arcilla.

11. ¿Cuáles son los ingredientes que se usaban habitualmente para cocinar?

Ingredientes más usuales son los ajís ya que si la comida no es picante es como si no tuviera sabor, y el ají es consumido desde pequeños y una niña de 6 años ya está comiendo ají,

12. ¿Se sigue utilizando los mismos productos que utilizaban sus antepasados?

Sí, pero ahora ya no hay mucho animal ni peces.

13. ¿Qué animales consumían y consumen actualmente?

Animales, dantas, sajino, guangana, y otras especias más que ahora no se ve mucha causa de la colonización y contaminación. Y bulla de maquinaria. Peces antiguamente al pescar se cogía en 2 a 4 pescados en poco tiempo ahora muy de repente se coge un buen pescado y no hay mucha especie.

14. ¿Con que tipo de plantas, semillas o vegetales complementan su alimentación?

Semillas, el cui si unas pepas de una planta las cuales se chanca y se pone en el agua de yuca. Para dar color como achotillo. La yuca, el verde.

Nacionalidad Shuar

Persona entrevistada: Karina Piruch, 41 años de edad. Presidente Comunidad Yamanunca.

Entrevista

1. ¿Cuáles son las tradiciones más relevantes que se relacionen con la cocina o gastronomía de su comunidad, Nos puede contar de algunas?

No te puedo hablar de una sola tradición relevante, puedo decir que todos nuestros platos nos representan tal y como somos. Nosotros tenemos, los maitos que son ecos con pescado, ahumado que lo hacemos a todas las carnes, y muchas más.

2. ¿Considera que es importante fomentar la conservación de sus tradiciones?

Claro que sí, es muy importante sobre todo enseñar a nuestros niños sobre las costumbres y tradiciones.

3. ¿Qué piensa que ocurriría si estas tradiciones se dejan de realizar, como le afectaría a su comunidad?

Nos afectaría a todas las personas de la comunidad por que perdemos nuestras raíces y seríamos personas mestizas.

4. ¿Qué métodos de cocción utilizaban, describa a detalle cada uno de ellos?

Usamos los asados en la parrilla, caldos, estofados y muchos más.

5. ¿Qué tipo de métodos de conservación de alimentos utilizan, Describir cada uno de ellos?

Conservamos las carnes de monte ahumando y los pescados haciendo maito.

6. ¿Recuerda o conoce de métodos de cocción o conservación que hacían sus antepasados y que ya no se los haga?

No, todo se sigue haciendo hasta ahora.

7. ¿Dentro de una familia quienes eran las responsables de la alimentación?

Siempre las mujeres son las encargadas de cocinar.

8. ¿Qué herramientas o instrumentos utilizaban para cocinar?

Usamos principalmente la leña, las hojas y las ollas modernas echas de aluminio.

9. ¿Ustedes mismos hacían sus herramientas?

Claro, las que son fáciles de fabricar, la podemos fabricar mujeres o barones.

10. ¿Qué tipo de material utilizaban para estas herramientas?

Madera principalmente, y frutos de las plantas como el mate.

11. ¿Cuáles son los ingredientes que se usaban habitualmente para cocinar?

Ahora se usa de todo, como por ejemplo productos de la sierra. Pero antes no se usaba nada ni sal.

12. ¿Se sigue utilizando los mismos productos que utilizaban sus antepasados?

Si en su mayor parte.

13. ¿Qué animales consumían y consumen actualmente?

Todos los animales de casa, aunque ahora no se encuentra mucha variedad como antes.

14. ¿Con que tipo de plantas, semillas o vegetales complementan su alimentación?

Principalmente yuca y verde. Y las demás frutas cuando están de temporada.

