

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Los dulces tradicionales del Centro Histórico de Quito

Análisis cultural alimentario

MARÍA SOL ALMEIDA UNDA

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de Licenciada

en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 4 de diciembre de 2018

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo
HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Los dulces tradicionales del Centro Histórico de Quito

María Sol Almeida Unda

Calificación:

Nombre del profesor, título académico: Esteban Tapia, Chef

Firma del profesor

Quito, 4 de diciembre de 2018

DERECHOS DE AUTOR

El presente trabajo es desarrollado y constituido por mi total autoría, confirmo que el mismo ha sido elaborado respetando los principios establecidos por la Universidad San Francisco de Quito. Dentro del presente trabajo se han incluido todas las normas relacionadas con Propiedad Intelectual USFQ, por lo que certifico que el trabajo esta constituido con las políticas antes aludidas.

Por otro lado, autorizo que el trabajo presentado sea publicado y digitalizado en el repositorio virtual, en concordancia con lo establecido en la Ley Orgánica de Educación Superior, artículo 144.

Firma del estudiante:

Nombres completos: María Sol Almeida Unda

Código: 00117009

Cédula de identidad: 1720921756

Lugar y fecha: Quito, 4 de diciembre de 2018

RESUMEN

La realización de esta tesis sale de la idea de estudiar la cultura gastronómica de Quito, sus inicios desde la llegada de los conquistadores españoles, el desarrollo de las técnicas culinarias, su apogeo de la colonia en la época republicana hasta la década del ochenta hasta el siglo XX y la paulatina pérdida de las tradiciones ante el duro embate de la comercialización de productos extranjeros. La comunión de la gastronomía indígena con la gastronomía española, el ingreso de nuevos productos agrícolas anteriormente desconocidos, la llegada de las primeras mujeres españolas con sus nuevas técnicas de cocina, fueron el origen de las tradiciones quiteñas que fue creciendo, alimentándose a lo largo de los años y de los siglos. A finales del siglo XX se genera una gran pérdida cultural arraigada a los dulces tradicionales del Centro Histórico de Quito; la juventud abandonó el consumo de lo tradicional por productos foráneos, despreciando lo local y favoreciendo en todo sentido a lo extranjero.

El estudio realizado trata en primer lugar, por medio de una encuesta, investigar que grado de aceptación y conocimiento tiene la ciudadanía en general sobre un pequeño capítulo del gran universo de las tradiciones quiteñas, los dulces. Este conocimiento conlleva a descubrir lamentablemente la falta del apego del pueblo a lo local. Es la base para analizar la problemática y es la base para el inicio de las soluciones para el rescate de las tradiciones, absorbido por el embate comercial y de publicidad de grandes transnacionales que pretenden conquistar el mundo a base de *snacks*, hamburguesas y coca – cola.

La investigación pretende cambiar el sentido de la marea y que los ojos de la población no miren hacia el exterior sino hacia el interior del Ecuador y muy específicamente al Centro Histórico de Quito.

Se investigó las recetas de los dulces que fueron escogidos en la encuesta como los más conocidos, preparando estos dulces y tratando de recuperar técnicas culinarias antiguas con herramientas modernas. Con sorpresa se descubrió lo fácil de cocinar los dulces que otrora llevaban mucho tiempo y actualmente se los realiza con mucha facilidad. Muchos de estos dulces se encuentran comercializando en las cadenas de los supermercados ya industrializados, los dulces que se consideraron los de mayor consumo por ejemplo los aplanchados, los suspiros, las orejitas, las quesadillas, el dulce de higo. Se ha dejado de lado muchos otros dulces que paulatinamente tienden a desaparecer, encontrándolos únicamente en ciertas dulcerías o cafeterías perdidas entre las calles coloniales de la ciudad de Quito.

Palabras claves:

- Quito
- Centro Histórico
- Dulces
- Tradición
- Colonia
- Conquistadores
- República
- Identidad
- Autóctono
- Siglo XX

ABSTRACT

The realization of this thesis comes from the idea of studying the culinary culture of Quito, its beginnings since the arrival of the Spanish conquerors, the development of culinary techniques, its apogee of the colony in the republican era until the eighties until the century and the gradual loss of traditions before the hard onslaught of the commercialization of foreign products. The communion of indigenous gastronomy with Spanish cuisine, the entry of new agricultural products previously unknown, the arrival of the first Spanish women with their new cooking techniques, were the origin of the traditions of Quito that grew, feeding along the years and the centuries. At the end of the 20th century, a great cultural loss was generated, rooted in the traditional sweets of the Historic Center of Quito; the youth abandoned the consumption of the traditional by foreign products, disregarding the local and favoring everything foreign.

The study carried out firstly, by means of a survey, to investigate the degree of acceptance and knowledge of the general public on a small chapter of the great universe of the traditions of Quito, sweets. This knowledge leads to unfortunately discovering the lack of people's attachment to the local. It is the basis for analyzing the problem and is the basis for the beginning of solutions for the rescue of traditions, absorbed by the commercial and advertising impact of large transnationals that seek to conquer the world with snacks, hamburgers and coca cola. The research aims to change the direction of the tide and that the eyes of the population do not look to the outside but to the interior of Ecuador and very specifically to the Historic Center of Quito.

We investigated the recipes of the sweets that were chosen in the survey as the best known, preparing these sweets and trying to recover old culinary techniques with modern tools. With surprise, it was discovered how easy it is to cook the sweets that once took a long time and now they are easily done. Many of these sweets are commercialized in the chains of supermarkets and industrialized, the sweets that were considered the most consumed for example the flattened, the sighs, the little ears, the quesadillas, the fig candy. Many other sweets have been left aside and gradually disappear, finding them only in certain sweetshops or coffee shops lost among the colonial streets of the city of Quito.

Keywords:

Quito

Historical Center

Sweets

Tradition

Colonia

Conquerors

Republic

Identity

Native

Twentieth century

Tabla de contenido

<i>Tabla de contenido</i>	6
INTRODUCCIÓN	10
1 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.1 Tema.....	12
1.2 Objetivos.....	12
1.2.1 Objetivo general	12
1.2.2 Objetivos específicos	12
2 Marco Teórico	13
2.1 Antecedentes.....	13
2.2 Revisión bibliográfica.....	15
2.2.1 Historia de la cocina quiteña	15
2.2.2 El Centro Histórico de Quito	18
2.2.3 Dulcerías y cafeterías del Centro Histórico de Quito	20
2.2.4 Influencia gastronómica	22
3 Trabajo de Campo	23
3.1 San Agustín, heladería – restaurante.....	23
3.2 El Pretil de Alicia.....	26
3.3 Panadería y pastelería de San Juan	27
3.4 Encuesta	28
3.4.1 Objetivos de la encuesta	28
3.4.2 Población estudiada	30
3.4.3 Información recolectada	30

3.4.4	Diseño del sondeo	31
3.4.5	Cálculo de la muestra	31
3.4.6	Recolección de la información	32
3.4.7	Contabilización y procesamiento de los datos	36
3.4.8	Análisis de la encuesta	48
3.4.9	Conclusiones	51
4	<i>Elaboración Gastronómica</i>	52
4.1	Quesadilla	52
4.2	Aplanchado	55
4.3	Dulce de leche	58
4.4	Espumilla:.....	60
4.5	Dulce de higo	62
5	<i>Conclusiones</i>	65
6	<i>Recomendaciones:</i>	67
7	<i>Anexo</i>	68
8	<i>Bibliografía</i>	92

Índice de Gráficas:

GRÁFICA 1 GÉNERO	36
GRÁFICA 2 EDAD	37
GRÁFICA 3 SECTOR	38
GRÁFICA 4 FRECUENCIA DE VISITAS	39
GRÁFICA 5 FRECUENCIA DE CONSUMO	40
GRÁFICA 6 PREFERENCIA DE DULCES	41
GRÁFICA 7 CONOCIMIENTO DE PREPARACIÓN	43
GRÁFICA 8 DULCES DESCONOCIDOS	45
GRÁFICA 9 INTERÉS EN NUEVOS DULCES.....	46
GRÁFICA 10 DULCES EMBLEMÁTICOS	48

Índice de Tablas:

TABLA 1 GÉNERO.....	36
TABLA 2 EDAD	37
TABLA 3 SECTOR.....	38
TABLA 4 FRECUENCIA DE VISITAS	39
TABLA 5 FRECUENCIA DE CONSUMO.....	40
TABLA 6 PREFERENCIAS DE DULCES	41
TABLA 7 CONOCIMIENTO DE PREPARACIÓN.....	42
TABLA 8 DULCES DESCONOCIDOS	44
TABLA 9 INTERÉS EN NUEVOS DULCES	46
TABLA 10 DULCES EMBLEMÁTICOS.....	47
TABLA 11 PROPIEDADES DE LA QUESADILLA, OBTENIDA DE MYFITNESSPAL	54
TABLA 12 PROPIEDADES DE LA MASA DE HOJALDRE, OBTENIDA DE TODOALIMENTOS.....	57
TABLA 13 PROPIEDADES DEL DULCE DE LECHE, OBTENIDO DE YAZIO.....	59

Índice de Ilustraciones:

ILUSTRACIÓN 1 QUSADILLAS ELABORACION PROPIA.....	55
ILUSTRACIÓN 2 APLANCHADOS ELABORACIÓN PROPIA	57
ILUSTRACIÓN 3 APLANCHADOS ELABORACIÓN PROPIA	57
ILUSTRACIÓN 4 DULCE DE LECHE ELABORACIÓN PROPIA	60
ILUSTRACIÓN 5 ESPUMILLA ELABORACIÓN PROPIA	62
ILUSTRACIÓN 6 DULCE DE HIGO ELABORACIÓN PROPIA	64

INTRODUCCIÓN

Quito se caracteriza por tener dulces tradicionales, únicos y sobretodo deliciosos para el paladar. Varios de estos mangares nacieron en los conventos y de a poco pasaron a formar parte de la cocina de las familias quiteñas, según la época estos dulces, una vez que salieron de los conventos fueron preparados en los hogares quiteños para consumo propio de la familia y de su entorno más cercano, pasando a formar parte de un legado cultural y tradicional de la ciudad de Quito, el legado español es innegable en todas las facetas culturales dentro de las ciudades que ocuparon, sus costumbres fueron instalándose en nuestros territorios y entre estas como es lógico las costumbres gastronómicas adaptadas al nuevo medio en el que estaban viviendo. Es importante mencionar que Quito tiene sus tradiciones bien marcadas desde la Colonia e incluso desde la época prehispánica. Las costumbres y tradiciones destacan a esta ciudad en toda Latinoamérica ya que, en cada fiesta privada o popular, la elaboración gastronómica sobresale y es apreciada por propios y extraños, arraigándose su gastronomía dentro del carácter cultural de la urbe en constante crecimiento.

En el Centro Histórico de Quito aún existen y se mantienen vivas dulcerías y confiterías, que elaboran y venden dulces tradicionales, que se han vuelto representativos de los quiteños pero lamentablemente poco conocidos por la mayoría de los ciudadanos, se encuentran por ejemplo: higos confitados, dulce de higos con queso tierno, dulce de leche, las quesadillas, el maní o las habas dulces, el tostado garrapiñado o “caca de perro”, la espumilla, las colaciones, el helado de paila, sin olvidarnos de las famosas mistelas y numerosas delicias más elaboradas artesanalmente. Cada uno de estos (Barrera, El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña, 2008) dulces tienen preparaciones e ingredientes específicos que se

deben respetar para llegar a tener un producto final adecuado. Por esta razón es importante investigar su elaboración, su valor histórico, valor cultural e indagar profundamente en cada uno de los ingredientes de estas preparaciones quiteñas.

1 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Tema

Los dulces tradicionales del Centro Histórico de Quito

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Identificar y analizar los dulces tradicionales más representativos del Centro Histórico de Quito.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los dulces tradicionales más vendidos en las diferentes dulcerías del Centro Histórico de Quito.
- Recolectar información de las recetas y técnicas culinarias de los dulces populares.
- Investigar el conocimiento de los quiteños sobre los dulces tradicionales por medio de datos cuantitativos y cualitativos.
- Elaborar y describir los cinco dulces más conocidos por los quiteños.

2 Marco Teórico

2.1 Antecedentes

La historia de la elaboración de dulces y golosinas va ligada al desarrollo gastronómico que tuvieron todas las ciudades refundadas o fundadas por los españoles, la alimentación de nuestros habitantes en la época precolombina era muy diferente a la española de la época, muy rica en granos, pero muy baja en proteína animal, no se conocían vacas, cerdos, ovejas, etc. Los conquistadores introducen en América, ganado vacuno, bovino, ovino, las aves de corral, muchos frutos y legumbre como peras, duraznos, rábanos, cebollas, lechugas, y la principal introducción de los españoles el trigo a cargo de Fray Jodoco Rique, en el año de 1534 y sembrado originalmente en lo que es hoy el convento de San Francisco (Barrera, 2008).

La fundación o refundación de la ciudad de Quito, marca el inicio de una nueva cultura gastronómica, en un principio con los alimentos que tenían a su alcance, preparados por mujeres indígenas, para luego con la llegada a América de las primeras mujeres españolas ir paulatinamente incorporando productos de España a la dieta de los conquistadores. A los productos originarios de América se fueron agregando paulatinamente productos de España. A mediados del siglo XVI, los conquistadores vivieron en concubinato con mujeres indígenas, dándose inicio al proceso de mestizaje, estas mujeres fueron las que preparaban los alimentos, posteriormente por orden del Rey Felipe V fueron llegando a estas tierras mujeres españolas, muchas de las cuales formaron hogares con los primeros conquistadores, y otras pasaron a ingresar a los conventos que desde el inicio de la época colonial proliferaron en Quito. Las mujeres españolas a finales del siglo XVI incorporan algunos postres en la

mesa de los quiteños tales como: flan, cuajada, queso rito, pan con miel, arroz con leche de almendras, maíz y maní garrapiñado, al igual que almendras, nueces y avellanas confitadas, estos postres tienen su origen en España y son adaptados a nuestro medio, las recetas fueron transmitidas de generación en generación vía oral.

Según Julio Pazos Barrera (2015), los monasterios y conventos practicaban las mismas reglas que regulaban a los europeos, viudas e hijas de conquistadores y encomenderos fueron las iniciales fundadoras, luego proliferó el ingreso de mujeres criollas, quienes dentro del convento vivían una cómoda vida con 5 o más sirvientas a su servicio y se dedicaban con "profunda devoción a la adoración del señor", propietarias adicionalmente de grandes haciendas, y de recursos provenientes de herencias y donaciones o dotes.

Como fuente de ingreso adicional vendían al público labores de bordado, repostería y bebidas salutíferas.

Los principales conventos fueron el monasterio de la Concepción en 1577, Carmen Alto, Santa Clara en 1596, Santa Catalina en 1592, Carmen de San José en 1651, los monasterios ganaron gran esplendor y se resalta el Real Monasterio de la Limpia Concepción de Quito que en 1777 con cien monjas en tres manzanas vivían 1300 personas, cantidad desproporcionada en una ciudad de 26000 habitantes, estas desproporciones obligaron a las autoridades eclesiásticas a regular el número de sirvientas por monja, la salida de los conventos de muchas de las sirvientas fue un factor importante en la transmisión de las recetas de todo tipo a la ciudadanía en general (Barrera, 2008).

La estructura conventual se mantuvo durante la Colonia y en los inicios de la República, produciéndose un cambio radical en el convivir de la ciudad con el triunfo de la revolución

Alfarista, el decomiso de las tierras de los religiosos, y la incorporación de florecientes negocios en la ciudad, ubicados en el centro de la urbe.

2.2 Revisión bibliográfica

2.2.1 Historia de la cocina quiteña

Propiamente como tal la cocina quiteña nace a mediados del siglo XVI, a partir de la fundación de la ciudad de Quito en el año de 1534, va desarrollándose en forma paralela con el mestizaje, en este caso no se habla de la comunión de dos razas sino de la comunión de ingredientes autóctonos e importados de Europa, en esta etapa se integran de igual manera al recetario los nuevos ingredientes que llegaron de Europa, tales como el trigo, la cebada, arroz, arveja, garbanzo, coles, lechuga, coliflor, caña de azúcar, cebollas, habas, romero, toronjil, zanahorias entre otros; nuevos árboles frutales y frutas, tales como peras, higo, frutilla, naranja, melocotón, uvas; proteínas tales como ganado vacuno, ovino, caprino, porcino, caballos, asnos, aves de corral, gallinas, pavos; por último, las abejas útiles para la producción de miel. Es necesario recordar que tanto hombres como mujeres pertenecían a clases populares en España, Barrera Pazos (2008) en su investigación nos recuerda que la cocina española se dividía en tres clases a saber:

- De reyes, en América se conocieron las “empanadillas de pies de puerco y morcillas de puerco dulces”. (Barrera, 2008)
- De burgueses, de esta clase sobresalen las menestras y los cocidos, sopas verduras, elaboración de tocino, y ya se incorporan algunos postres tales como flan, cuajada, queso frito, pan tostado con miel y arroz con leche.

- Del pueblo, se hereda el pan, las tortas y las denominadas gachas que eran masas preparadas con cereales, verduras y legumbres.

Estas tres clases de comidas se incorporaron en la alimentación de los colonos, en primera instancia cocinados por las concubinas de los españoles, quienes luego fueron las sirvientas que continuarían con sus labores bajo la supervisión de las españolas.

Una de las bases de nuestra gastronomía es el mestizaje como anteriormente fue detallado, se desarrolló hasta formar una sola cultura gastronómica que la denominamos criolla, popular o quizás simplemente NUESTRA. Recordemos que el mestizaje tiene su inicio con la llegada de los conquistadores, igualmente se van constituyendo las clases sociales, y la formación conventual de la ciudad. Quito es un punto estratégico para la propagación de las creencias cristianas dentro de las comunidades indígenas, adoctrinamiento ideológico necesario para consolidar la tarea de sometimiento a los pueblos autóctonos. Este carácter clerical sirvió para que en Quito se asentaran distintas congregaciones religiosas con tanto afán de evangelización como de acaparamiento de riquezas. Dentro del campo femenino se fundaron conventos de clausura, especialmente por mujeres españolas, sus hijas, o mujeres criollas que podían pagar una dote para su ingreso y que huían del aberrante machismo impuesto por los colonizadores, en definitiva, accedían en un principio a ser monjas únicamente las mujeres de las altas clases sociales de la época, que tenían la disponibilidad económica para mantenerse ellas y sus sirvientas. El poder de las congregaciones religiosas durante la Colonia y en los primeros años de la República fue inmensamente grande en todos los ámbitos del quehacer ciudadano, la Iglesia prácticamente regula el vivir de la ciudad imponía las normas y leyes morales que regían a los ciudadanos. En este ámbito los centros religiosos fueron los ejes de la cultura, de las artes y de las ciencias, la educación estaba en manos de

las congregaciones, quienes competían entre ellos como se lo mencionó anteriormente, en su afán desmedido de poder, riquezas, tierras, etc.

En este ámbito histórico los conventos de clausura pasan a constituirse en un eje importante y en un engranaje del sustento del poder religioso, transmitiendo a la ciudadanía lo que según ellos era conveniente, tal es el caso de la cocina, de las recetas tradicionales de los dulces, que en un principio al ser los conventos los únicos que comerciaban con ello crearon un oligopolio, dejando para el pueblo la comercialización de la tercera clase de comida "la del pueblo" (Barrera, 2008).

En los conventos de clausura es en donde se desarrollan y enriquecen muchos de los platos, bocados y dulces que hoy se consumen, y cuyas recetas en su origen fueron transmitidos oralmente de unas a otras personas. Al frente de las congregaciones religiosas se encontraban damas de la alta sociedad de Quito, y las monjas como se explicó anteriormente y detallado por Barrera Pazos (2015) provenían de familias de altos recursos económicos, entraban a los conventos con sus sirvientas y damas de compañía, llegaron a tener de 5 a 12 sirvientas por monja, lo que obligó a la regulación del número de sirvientas, en este sentido tuvieron que salir del convento muchas criadas que se encargaron de propagar las recetas otrora exclusivas de los conventos, originándose de esta manera de crear la verdadera cocina popular quiteña. Los ingredientes dieron un toque especial a muchos platos de la comida española por ejemplo el cochinillo madrileño, conocido en Quito como el famoso "hornado" no marinado con vino producto escaso en nuestras tierras, sino con chicha de maíz, de igual manera el mondongo español que incluía garbanzo y azafrán se transformó en el "caldo de patas" incluyendo mote y achiote en su preparación.

En cuanto a los dulces, la pastelería y los helados que llegaron en esta época, se introdujeron productos locales e importados en su elaboración como el clavo de olor, la vainilla o el maní. (Barrera, 2008).

El desarrollo de la cultura gastronómica de la ciudad se desplegó a partir de entonces ya no solo en los conventos, sino también en los hogares de las familias quiteñas.

Uno de los hechos relevantes de la transformación de la ciudad es el triunfo de la revolución Alfarista, la devolución de grandes haciendas en poder del clero al Estado Ecuatoriano, decisión que tuvo como consecuencia la pérdida de parte de los recursos económicos de las congregaciones y su introducción en el mercado de la ciudad con variedad de productos, entre los que sobresalen artesanías, bordados o costuras, y lógicamente en el aspecto culinario la venta de dulces y de algunos tipos de aguas.

En síntesis, la cocina quiteña tal cual se la conoce nace con la conquista española, utilizando tanto los productos y técnicas de cocina nativa, se desarrolla durante la colonia, para desembocar en el siglo XX, e incorporar nuevas técnicas y herramientas de cocina a las ya tradicionales. En la actualidad el rescate de la comida típica está en manos quiteñas, el estudio y el desarrollo o redescubrimiento de recetas de productos que deleitaron a los quiteños en épocas anteriores y que ahora son saboreadas en la actualidad.

2.2.2 El Centro Histórico de Quito

Según algunos historiadores que coinciden con sus criterios e investigaciones como el padre Juan de Velasco, Federico González Suarez, Enrique Ayala, Quito fue fundada o refundada según el punto de vista ideológico de quien lo analice sobre las ruinas de la capital norte del Tahuantinsuyo, lugar de nacimiento de Atahualpa. Nace la colonia sumida en la leyenda,

Rumiñahui bravo General de Atahualpa, esconde las riquezas de la ciudad y la incendia con el objeto de no dejar a los conquistadores ávidos de oro, tesoro alguno, el 6 de diciembre de 1534 Sebastián de Benalcázar firma el Acta de fundación y se oficia la primera misa en lo que ahora son los terrenos donde se ubica la Iglesia del Belén, como todas las ciudades españolas que fueron fundadas en tierras ecuatorianas. Quito se estableció alrededor de su plaza central o mayor, los mejores terrenos y solares fueron divididos entre los 230 españoles que llegaron en búsqueda de Rumiñahui y de los tesoros que pretendía esconder, inicialmente se quedaron treinta españoles estructurando la ciudad, formando y replanteando sus calles.

Alrededor de la plaza mayor se encontraban los mejores lotes y la ciudad fue creciendo alrededor de esta plaza, la importancia de la ciudad se vio recompensada por el Imperio Español convirtiéndola en Obispado en 1545 y luego en Real Audiencia de Quito en 1575, el carácter evangelizador de los conquistadores se vio reflejado en la construcción de Iglesias, conventos, monasterios, etc. entre las que sobresalen la Concepción, San Agustín, San Francisco, la Merced, Santo Domingo, Compañía de Jesús, La Catedral ubicada en la Plaza Grande o Mayor, dos iglesias en su frontera norte limitan el centro histórico, San Blas y la de Belén.

El centro Histórico de Quito tiene una superficie de 375,2 hectáreas, limitando al Norte con el parque de la Alameda, Iglesia de Belén hoy calle San Isidro; por el Sur con la Av. 24 de mayo, convento de San Diego y cementerio del mismo nombre; por el Oeste con las faldas del Pichincha y por el Este con la Av. Pichincha. Originalmente estos límites constituían el casco urbano de la ciudad, que fue creciendo tanto al Sur como al Norte; y debido a su topografía característica, limitada al oeste por el Pichincha y al este por el cauce del río

Machángara. La ciudad se fue extendiendo en sentido sur y norte, adoptando nuevas ideas urbanísticas diferentes a las de su centro (Barrera, 2008).

Prácticamente desde su fundación el centro histórico fue el de mayor importancia política en la región, las construcciones a su alrededor adoptaron un claro estilo español, y la belleza de sus iglesias es admirada por propios y extraños, fiel testigo de los acontecimientos políticos, económicos y sociales desde la época colonial que continúan en la época Republicana.

En el centro histórico se asentaron los principales negocios de la ciudad, floreciendo en el aspecto gastronómico las confiterías, dulcerías, primeros restaurantes, situación que se mantuvo hasta las décadas de los sesenta y setenta, décadas en las cuales comienza el florecimiento del sector de La Mariscal y el traslado al Norte de la ciudad de muchísimas actividades comerciales y gastronómicas. Pese a esto las confiterías y dulcerías tradicionales se mantuvieron y se mantienen en el centro, no así, los nuevos restaurantes que se ubican por lo general al Norte de la ciudad.

El 8 de septiembre de 1978 el Centro Histórico de Quito fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad, entre otras razones por sus ciento treinta edificaciones monumentales, y por la conservación de su estilo colonial a través de los años por no decir siglos.

2.2.3 Dulcerías y cafeterías del Centro Histórico de Quito

Como se expresó anteriormente, en el centro de Quito se asentaron las principales instituciones tanto públicas como privadas, algunas de ellas aún se mantienen en este territorio, como el Palacio de Gobierno, Palacio Municipal, Ministerio del Interior, Ministerio de Educación; hasta la década de los setenta se contaba con el Ministerio del Tesoro hoy de Economía, Ministerio de Agricultura, de Salud, de Obras Públicas, etc. La Universidad

Central del Ecuador, Correos del Ecuador, y muchas instituciones más. La presencia de tantas instituciones en un sector de la ciudad genera gran cantidad de afluencia de usuarios y público en general, la satisfacción de la necesidad de alimentación motivó de la instalación de un sinnúmero de cafeterías, dulcerías, pastelerías, confiterías, etc. que satisfacían en parte las necesidades de los usuarios.

En Quito hasta el año de 1975 se trabajaba y estudiaba en dos jornadas, los ciudadanos acudían a sus casas a almorzar y en la mañana llegaban desayunando a sus lugares de trabajo, sin embargo, al término de la jornada laboral en horas de la tarde, los sitios de reunión eran las cafeterías, la compra de dulces tradicionales, de golosinas, de pastas, para llevar a los hogares eran un ritual muy especial de los quiteños. A continuación, se detallarán algunos de los sitios que se consideran tradicionales y significativos de la ciudad.

Pastelerías Cyrano y Royal, deleitaban a los quiteños con todo tipo de pastas como milhojas, cabecitas, churos rellenos de crema, pastas de hojaldre, pastas de frutillas, de piña, pasteles en general y pan de alta calidad, se encontraban localizadas en la intersección de las calles Guayaquil y Esmeraldas y en la Guayaquil y Olmedo, respectivamente.

Entre las cafeterías es necesario rescatar la cafetería El Petril de Alicia diagonal al Palacio de Gobierno, la cafetería Chapineiros en la Chile y Guayaquil.

Muy rescatable la presencia de la Heladería San Agustín en la calle Guayaquil frente al convento de San Agustín de gran tradición entre los quiteños, ya que, aparte sus helados y dulces, fue uno de los pioneros en la elaboración de cebiches.

Las confiterías eran innumerables, la comercialización de los dulces se las realizaba en las distintas tiendas existentes en el sector, sobresalía la Confitería La Fama, ganó renombre a parte de sus dulces por la elaboración de humitas de sal y de dulce.

Actualmente el Centro Histórico cuenta con modernas cafeterías y restaurantes, de excelente calidad, sobresaliendo entre otros: Vista Hermosa, Modelo, La Delicia, Dulce Placer, Café del Teatro, la Tianguéz, Dios no Muere, etc.

2.2.4 Influencia gastronómica

La cocina quiteña nace de la fusión de dos culturas, del mestizaje de dos artes separados originalmente por la distancia, este mestizaje y la utilización base en las recetas de productos locales, al igual que de productos introducidos en nuestro medio generaron nuevos productos de altísima calidad y de excelente sabor. Dentro de este trabajo ya se puso como ejemplo la transformación del caldo de mondongo español en caldo de patas criollo, aquí se fusionó el platillo original que viene de España con el creado aquí utilizando mote y achiote, en lugar de garbanzos.

La influencia española se refleja en los dulces, el ingreso al Ecuador de la caña de azúcar con sus productos como la panela, o el alcohol, al igual que la domesticación de abejas y la consiguiente producción de miel, el trigo y la elaboración de productos de pan o de hojaldre, son otros ejemplos de la fusión de las dos culturas.

3 Trabajo de Campo

En el Centro Histórico de Quito se encuentran ubicados diferentes restaurantes, cafeterías, heladerías y dulcerías que guardan múltiples historias, recuerdos, anécdotas de cientos de años y de tantos quiteños y por que no de chagras que con sus vivencias y típica sal quiteña alegraron estos lugares. Tras haber recorrido las calles del centro de la capital y haber realizado una encuesta se determinó que actualmente son pocos los dulces que siguen formando parte de las familias quiteñas. Estos dulces los podemos encontrar en la memorable “Heladería de San Agustín”, el acogedor “Petril de Alicia” y las famosas “Quesadillas de San Juan”.

3.1 San Agustín, heladería – restaurante.

José Andrés Chaguaro es dueño de este local ubicado en la calle Guayaquil. Es el chuznieto, es decir es la sexta generación en seguir dando vida a esta famosa y querida heladería junto con sus recetas familiares. San Agustín fue fundada en 1858 por la señora Juana Torres de Barba, al parecer la heladería se abrió una década antes de este año. Chaguaro piensa que en este año fue la fundación porque se realizaron los primeros pagos de impuestos al cabildo. La casa es del siglo XVII netamente colonial y antes de ser una heladería fue una pulpería, un lugar donde se vendían granos secos, dulces, chicha y aguardiente.

Las instalaciones del establecimiento indican que se vendían este tipo de licores ya que arquitectónicamente tiene estanterías para bebidas. Antiguamente, los dulces eran preparados en los claustros quiteños, con la llegada del liberalismo, la iglesia pierde poder, las personas salen de las iglesias y al no tener personal para elaborar los dulces se crean las famosas dulcerías. San Agustín se mantuvo como dulcería hasta 1906, año en el que llega el ferrocarril

a Quito y con el entrar los primeros mariscos a la capital, los propietarios realizan un giro al negocio y aprovechan los nuevos productos, el negocio pasa sin dejar de lado lo tradicional a ser una cevichería. En 1980 las personas dejan de consumir mariscos debido a una epidemia de cólera y el menú del establecimiento cambia totalmente. Con la llegada de la moda francesa hubo un cambio grande en la industria gastronómica ya que se inicia la apertura de restaurantes. Actualmente San Agustín es una heladería – restaurante.

Quito es una ciudad que consume bastante dulce ya que, al estar a 2700 metros sobre el nivel del mar, las personas gastan energía y necesitan consumir suficientes calorías en deliciosas presentaciones. Chaguaro afirma tener inventariado alrededor de 60 dulces tradicionales los cuales son divididos en dos periodos:

- Dulces de la colonia
- Dulces republicanos

Durante la época republicana se inicia la producción del hojaldre y con esta masa se elaboran los aplanchados, las milhojas, los chimborazos y los caracoles. Las cabezas son otros dulces de la época, estos son rellenos de crema pastelera; durante estos años hay una mayor producción de trigo por lo tanto se empieza la elaboración de las moncaibas, los barquillos y los caballitos, asimismo, el suspiro y la espumilla son de la época republicana, debido a que en este periodo se industrializa el azúcar. Antes de la masificación del uso del azúcar y antes del suspiro había un dulce que se llamaba socrocio, se diluía la raspadura en la manteca de chanco y se obtenía el producto que actualmente ya no es conocido.

Por otro lado, la heladería – restaurante San Agustín tiene en sus vitrinas dulces que pertenecen al periodo colonial, como las quesadillas, que son emblemáticas del local y hechas por ellos, otros dulces coloniales son los rosquetes de yema y los rosquetes de viento, la

diferencia entre el uno y el otro es que el primero es hecho con huevo y el segundo es cocinado con agua. Los rosquetes de viento vienen de las tortillas de viento que fueron muy conocidas en Conocoto y en Loja. Los dulces de frutas son otras de las golosinas que se disfruta en la heladería, estos son dulce de membrillo, dulce de higo, dulce de tamarindo, dulce de guayaba y el dulce de leche. Los granos también eran utilizados para hacer dulces, con estos se elaboraban distintos tipos de enconfitados, entre ellos se puede apreciar la caca de perro o maíz tostado enconfitado, el maní enconfitado, las habas enconfitadas, el higo enconfitado, etc.

Chaguaro sabe preparar la mayoría de estos dulces, pero también tiene proveedores que facilitan su comercialización, las colaciones son un tipo de dulce muy tradicional que se puede encontrar en San Agustín, estas golosinas se preparan en una paila de bronce con aleación de cobre, se prepara una miel con el azúcar, se añade maní o nueces, anís para dar un sabor más intenso y se mueve la paila de manera envolvente hasta formar unas pepas blancas. El turrón, las cocadas blancas, los mojicones, las mistelas y los alfajores son golosinas coloniales, al igual que las hostias que tienen la misma preparación de los barquillos. Los helados de paila son los preferidos de los clientes y algunos de ellos recuerdan con melancolía los deliciosos salpicones hechos con hielo de bloque de las montañas.

Como se mencionó anteriormente, el Centro Histórico de Quito es orientado netamente a la religión católica y a su calendario festivo, la Heladería San Agustín acoge estas fiestas religiosas y las expresa en su menú; en Semana Santa se preparan los pristiños que representan la corona de espinas y los chigüiles, en Navidad se cocinan los buñuelos que simbolizan el pañal del niño Jesús y los tamales dulces que son hechos con harina de maíz, raspadura cocinada en caldo de pollo rellenos de pollo y cuero de chanco. La celebración

del Corpus Christi no es la excepción, en esta época se prepara el rosero y el champuz. Años atrás la gastronomía era clasista por lo tanto el rosero era para la clase alta y el champuz para la clase baja. En el mes de noviembre se celebra el día de los difuntos, durante estos días se prepara la colada morada o la mazamorra de mora, esta bebida se acompaña con el pan de finados, conocidas como las “guaguas de pan”. Chaguaro cuenta que por gustos y preferencias de sus clientes tuvo que hacer “las guaguas de siglo XXI” ya que los comensales las prefieren rellenas de manjar de leche, frutos rojos, chocolate y crema pastelera.

Finalmente, José Andrés con tristeza, afirma que las nuevas generaciones no tienen el interés por conocer o probar dulces tradicionales razón por la cual varios ya han desaparecido con el paso de los años. El *target* de su emprendimiento va desde los veintisiete años en adelante. El rosero es solicitado solo por personas mayores de edad al igual que el jucho, los socrocios, el bizcochuelo, el pastel de naranja, los higos confitados, las mistelas, las guaguas de pan no rellenas, etc. Chaguaro trata de buscar sostenibilidad en su negocio dejando de lado la producción de varios dulces ya que se ven afectados sus costos debido a la falta de conocimiento del cliente.

3.2 El Pretil de Alicia

Si se trata de tradición, El Pretil de Alicia es el ideal para encontrar todo tipo de dulces tradicionales para el paladar de los capitalinos. Esta acogedora cafetería se encuentra ubicada en la calle Espejo y Venezuela, el puesto de comidas funciona desde hace 75 años, Eulalia Guevara, actual propietaria del Pretil, es la tercera generación y lleva treinta años a cargo de la administración de este local. Su abuela Victoria Corral Landázuri inició el negocio, que continua a cargo de su madre y su tía Laura e Isabel Landázuri. Lleva el nombre de Petril ya que se encuentra en la parte inferior delantera de la Catedral metropolitana de Quito, toda

esta parte de la catedral es conocida como pretil. En los primeros años este establecimiento fue una confitería, para luego ser la única cafetería que se encontraba ubicada en la plaza grande rodeada por una agencia de taxis, una floristería y un almacén de vidrios.

El Pretil de Alicia ofrece una lista exquisita de varios dulces tradicionales, como mistelas, suspiros, dulce de higo, higos confitados, moncaibas, dulce de guayaba, chimborazos, caballitos, aplanchados, cocadas blancas, barquillos, quesadillas, colaciones, dulce de leche, espumilla, hostias, rosquetes de yema, dulce de membrillo, alfajores, maní confitado, y caca de perro.

Las personas que se acercan hacia el local de la señora Eulalia están en un rango de edad de 30 a 65 años, la mayoría de sus clientes vivían antes en el centro histórico, pero actualmente viven en diferentes sectores de Quito. La bebida que más extrañan y que ya no se hace es el rosero ya que este era único en todo el centro. Esto se debe al sabor que su madre aportaba a este lexir pues su ingrediente principal era el agua de azahares y rosas.

3.3 Panadería y pastelería de San Juan

Gabriela Cobo, la cuarta generación en “San Juan” recuerda con alegría todo lo que su familia ha ido cosechando con el paso de los años y generaciones. Juan Cobo León en el año 1935 da vida a su panadería y pastelería, nombrándola “Santa Rosa”, está se encontraba ubicada en el corazón antiguo del Centro Histórico de Quito, en la calle Morales y Guayaquil, conocida por todos como La Ronda, en la actualidad este local se llama “La casa de los Geranios”. Juan Cobo se dedicaba a la elaboración de panes finos como el pan de yema, el pan de yuca y algunos dulces tradicionales quiteños. Junto a la señora Rosa Ayala Quintana, su esposa, se reubican al barrio San Juan y el nombre cambia a Panadería de San Juan. En este sector de la ciudad dan mayor énfasis a la producción de los dulces tradicionales y entre

ellas, la que da fama a esta panadería, la que hizo popular a Juan Cobo y su familia, la tan codiciada quesadilla. Como Gabriela la llama “La Reina” de la panadería. Juan Cobo mejora la receta original de la quesadilla creando su propia receta inspirándose en técnicas y sabores europeos.

Con el pasar de los años, se incorpora en la elaboración la señora Blanca Quintana, hermana de Rosa, quien se acopla a Gonzalo Cobo hijo de Juan Cobo. Blanca pasa a ser quien administra la panadería. En 1980 Juan Cobo fallece, y las hermanas Blanca y Rosa Quintana siguen con el sueño de Juan Cobo, la panadería. Pocos años después, Rosa Quintana fallece y Blanca Quintana, madre de Manuela Cobo Quintana continúa con el negocio familiar.

Manuela es el brazo derecho de su madre hasta el año de 1992 donde muere Blanca y a partir de este año se hace cargo del control total de la panadería de San Juan hasta la actualidad. Manuela mantiene la tradición intacta y la receta de las quesadillas sigue siendo la original, la de Juan ya que él logró transmitir este secreto directamente de padres a hijos. Desde el año 2001, Manuela Cobo Quintana involucra a su hija Gabriela Cobo, quien afirma con gratitud y alegría que ha ido aprendiendo los secretos culinarios de su familia y los procesos de la administración y elaboración de la panadería, los cuales dan sabores únicos y productos de calidad al mercado capitalino. Gabriela está segura que con ella se mantendrá esta hermosa y deliciosa tradición.

3.4 Encuesta

3.4.1 Objetivos de la encuesta

Al ser las encuestas un método de investigación y recopilación de información sobre temas específicos, se considera que durante el desarrollo de este proyecto se debe recabar el criterio

de la población que actualmente habita en la ciudad de Quito, sobre sus conocimientos de las tradiciones quiteñas, en este caso se refiere a los dulces tradicionales.

Muchas veces las tradiciones se van perdiendo con el paso de los años, y las nuevas generaciones o simplemente la juventud actual, al no tener una guía firme de sus predecesores, tiende a sumir en el olvido muchas de ellas que conforman el legado cultural intangible de los pueblos. Esta pérdida lenta pero constante, finalmente desemboca en no tener una identidad cultural arraigada a la gastronomía ecuatoriana, este caso a los dulces tradicionales del Centro Histórico de Quito. La capital del Ecuador cuenta con intentos muy tibios para la recuperación de las tradicionales culinarias, en Quito, en el mes de diciembre por motivos de la fecha de fundación española de la ciudad (seis de diciembre de mil quinientos treinta y cuatro), el Municipio organiza festivales de comidas típicas entre las cuales se encuentran los dulces con gran acogida del público, lamentablemente el resto del año se sume en el olvido estas actividades. Similar situación acontece con los juegos tradicionales, que, si bien no es materia de este trabajo, se realizan estos comentarios a manera de reflexión de las tradiciones y cultura quiteña, debido a lo mismo que acontece con los dulces sucede con otras atracciones que están quedando en el olvido, como aquellos juegos que jugaron nuestros padres o nuestros abuelos, actualmente los jóvenes no los conocen. Por información de mi padre Nelson Almeida, cuenta que jugaban a las bolas, los trompos, los tillos, OOA, las ollitas, San Benito, el burro de San Andrés, matantiru tirula, huevos de gato, que estás haciendo lobito, perros y venados, etc. Igual relata que de guambras no tenían al alcance de la mano las golosinas o sancks que hoy se tiene, que inclusive tomaban agua directamente de la llave del jardín, y, que aún no se han muerto por eso, que acudían con los escasos centavos que sus padres le daban a la tienda del barrio, a comprar las

quesadillas, los Chimborazos, los aplanchados, las moncaibas, los congelados (guineo helado) posteriormente llamado choco banana, los dulces o golosinas, etc. Afirma que en las tardes era común el reunirse con sus padres y ayudar en la elaboración del tostado, de la caca de perro, del maní enconfitado, del canguil, de las humitas, quimbolitos; que se compartía en familia, para luego del arduo trabajo degustar las delicias que, bajo la dirección de la madre, padre o de la abuela con tanto esmero se preparaba.

El objetivo general es obtener la información necesaria para en un futuro revivir estas tradiciones, rescatar del limbo en que se encuentran, empezando hoy por los dulces, tal vez mañana por los juegos y porque no por las tardes en familia.

3.4.2 Población estudiada

La población de interés son los habitantes de Quito ya que son quienes más visitan el centro histórico, lugar emblemático de la ciudad y del país, en el cual se centrará este estudio.

Se conoce que la cantidad de habitantes en la ciudad de Quito, es decir, sin contar las parroquias es de un millón novecientos once mil novecientos sesenta y seis (1, 911, 966) según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Este valor será el punto de referencia al momento de calcular la muestra. La población estudiada es mayor de 15 años, manteniendo un equilibrio entre los dos sexos masculino y femenino.

3.4.3 Información recolectada

La encuesta se la realizó a través de las redes sociales, generando en base de los primeros contactos una progresión aritmética con los contactos de los primeros contactos, se empleó

para el efecto la encuesta de carácter digital y su transmisión a través de WhatsApp, esta metodología permite la compilación y análisis de los datos de una manera rápida y eficaz.

3.4.4 Diseño del sondeo

El sondeo se lo ha realizado por medio de preguntas, en un primer caso de carácter general como edad, genero, sector donde vive, para profundizar en una segunda etapa en las visitas al Centro Histórico de la ciudad donde se comercializan los dulces por parte del encuestado, de la frecuencia de consumo y de su sapiencia de la existencia de los dulces tradicionales, en base de preguntas específicas. Se consideran importantes los rangos de edad, lo que permitirá profundizar a futuro en el rescate de las tradiciones.

3.4.5 Cálculo de la muestra

Para el cálculo de la muestra se usó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{Ne^2 + Z^2 pq}$$

Donde:

n: Muestra

N: Población

Z: Nivel de confianza

e: Grado de error

p: Probabilidad de ocurrencia

q: Probabilidad de no ocurrencia

En este caso tenemos los siguientes datos:

$N= 1911966$

$Z=1.96$ (95% de confianza)

$e= 5\%$

$p=q=0.5$ (Por default)

Obteniendo el siguiente resultado:

$n=385$

Es decir, para que este proceso tenga un error máximo del 5% y un nivel de confianza del 95%, tomando en cuenta el tamaño de la población de interés, se debe analizar una muestra mínima de 385 personas.

3.4.6 Recolección de la información

La información fue recolectada por medio de una encuesta creada en google. La encuesta estaba compuesta por 10 preguntas las cuales eran de fácil y rápida respuesta.

- Genero:
 - Femenino
 - Masculino

- Edad:
 - 15 – 25
 - 26 – 35
 - 36 – 45
 - 46 – 55
 - 56 – 65
 - Mayor a 65

- ¿En qué sector de la ciudad vives?
 - Norte
 - Centro
 - Sur
 - Valle (Los chillos o Cumbayá)

- ¿Con qué frecuencia visitas el Centro Histórico de Quito?
 - Una vez por semana
 - Dos o mas veces por semana
 - Una vez al mes
 - Dos o más veces al mes
 - Una vez al año
 - Nunca

- ¿Qué tan frecuente consumes dulces tradicionales?
 - Una vez por semana
 - Dos o mas veces por semana
 - Una vez al mes
 - Dos o más veces al mes
 - Una vez al año
 - Nunca

- Escoge 5 dulces tradicionales que más te gusten
 - Chimborazo
 - Mojicones
 - Caballitos

- Cocadas blancas
 - Colaciones
 - Dulce de membrillo
 - Quesadillas
 - Turrón
 - Dulce de leche
 - Limones rellenos
 - Higos confitados
 - Caca de perro
 - Espumilla
 - Moncaiba
 - Aplanchado
 - Mistelas
 - Rosquetas de yema
 - Hostia
 - Dulce de higo
 - Dulce de guayaba
- ¿Sabes preparar alguno de estos dulces? Escoge dos en el caso de que tu respuesta sea SI.
 - En esta pregunta se mencionaba la lista de la anterior pregunta, solamente se aumentaba la opción NO en el que caso que la persona no sepa elaborar dulces tradicionales.
 - ¿Cuáles son los 2 dulces que no conoces o no has probado?

- Se indica la lista de los veinte dulces seleccionados.
- ¿Te interesaría probar dulces tradicionales que no conoces?
 - Sí
 - No
 - Tal vez
- ¿Cuál de estos dulces consideras que es emblemático de la ciudad de Quito?
 - Se listan los dulces tradicionales de las anteriores preguntas.

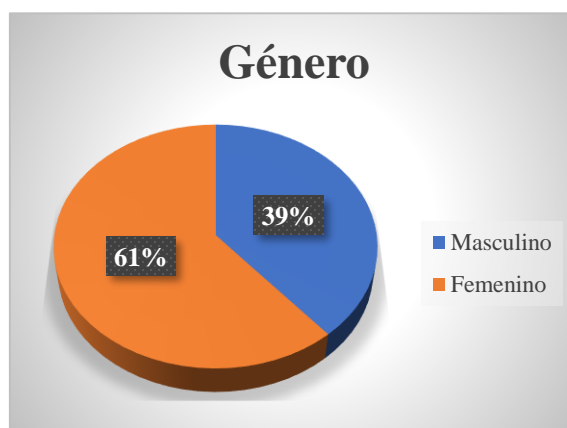
3.4.7 Contabilización y procesamiento de los datos

A continuación, se apreciarán los resultados de las diferentes preguntas.

- Género

Tabla 1 Género

Género	%
Masculino	38.80%
Femenino	61.20%
Total	100.00%

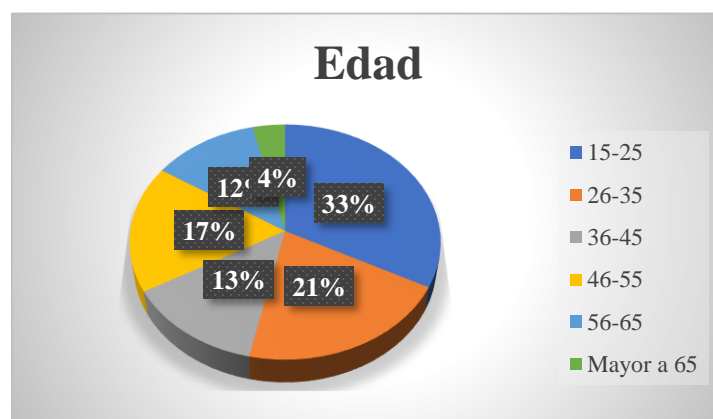


Gráfica 1 Género

- Edad

Tabla 2 Edad

Edad	%
15-25	32.65%
26-35	20.74%
36-45	13.35%
46-55	17.45%
56-65	12.11%
Mayor a 65	3.70%
Total	100.00%

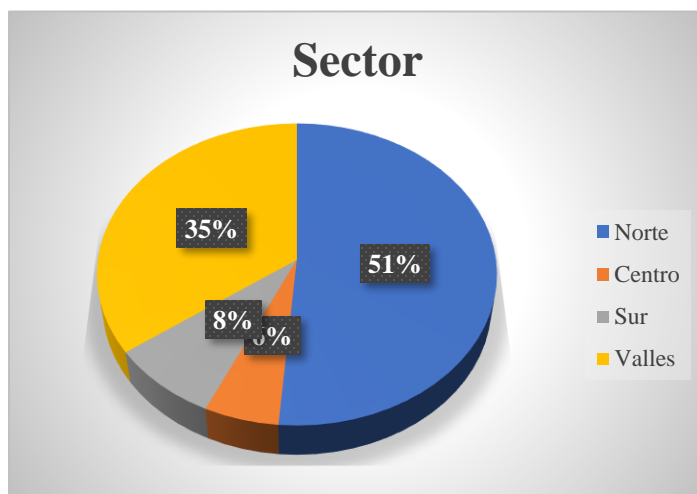


Gráfica 2 Edad

- ¿En qué sector de la ciudad vives?

Tabla 3 Sector

Sector	%
Norte	51.33%
Centro	5.54%
Sur	8.21%
Valles (Los Chillos o Cumbayá)	34.91%
Total	100.00%



Gráfica 3 Sector

- ¿Con qué frecuencia visitas el Centro Histórico de Quito?

Tabla 4 Frecuencia de Visitas

Opciones	%
una vez por semana	5.10%
dos o más veces por semana	4.10%
una vez al mes	34.50%
dos o más veces al mes	10.30%
una vez al año	37.60%
nunca	8.40%
Total	100.00%

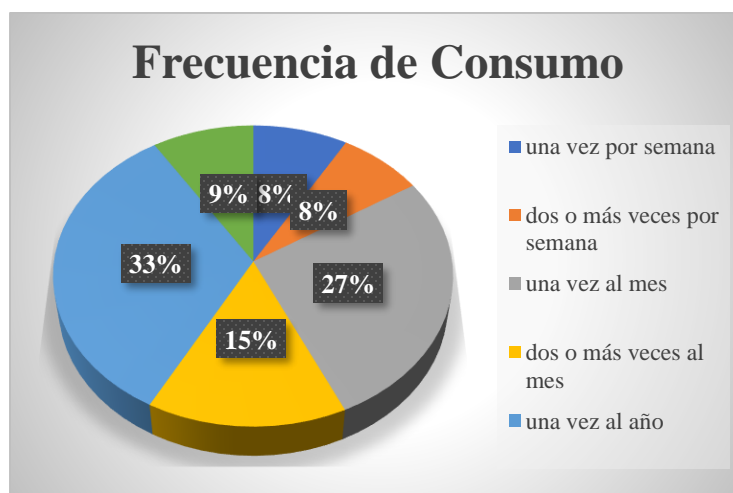


Gráfica 4 Frecuencia de Visitas

- ¿Qué tan frecuente consumes dulces tradicionales?

Tabla 5 Frecuencia de Consumo

Opciones	%
una vez por semana	8.40%
dos o más veces por semana	7.60%
una vez al mes	27.10%
dos o más veces al mes	14.80%
una vez al año	33.10%
nunca	9.00%
Total	100.00%

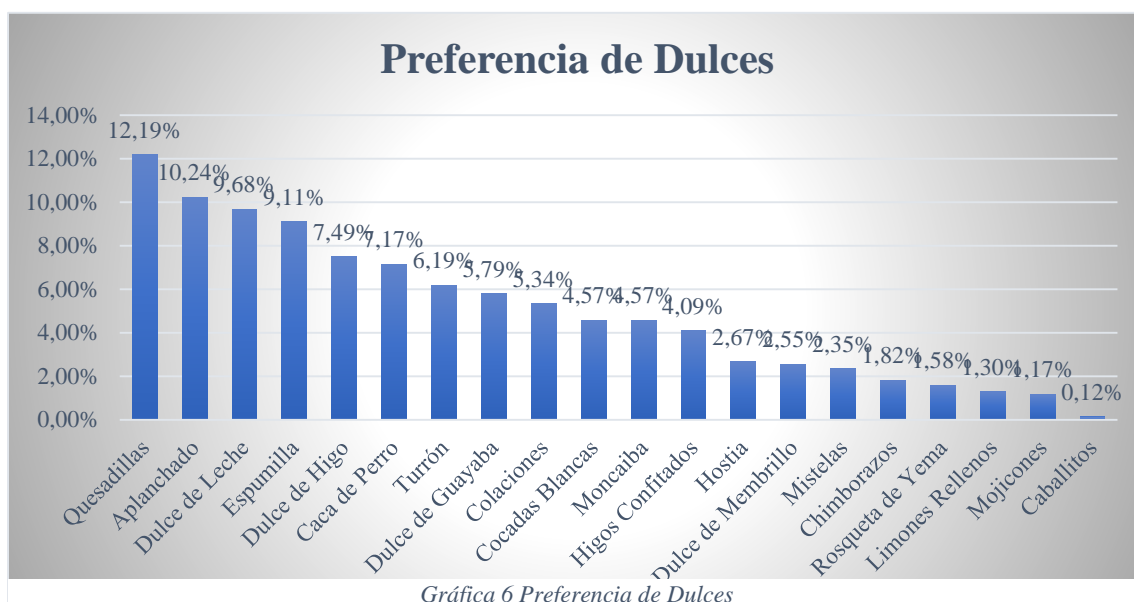


Gráfica 5 Frecuencia de Consumo

- Escoge 5 dulces tradicionales que más te gusten

Tabla 6 Preferencias de Dulces

Opciones	%	Opciones	%
Chimborazos	1.82%	Higos Confitados	4.09%
Mojicones	1.17%	Caca de Perro	7.17%
Caballitos	0.12%	Espumilla	9.11%
Cocadas Blancas	4.57%	Moncaiba	4.57%
Colaciones	5.34%	Aplanchado	10.24%
Dulce de Membrillo	2.55%	Mistela	2.35%
Quesadillas	12.19%	Rosquete de Yema	1.58%
Turrón	6.19%	Hostia	2.67%
Dulce de Leche	9.68%	Dulce de Higo	7.49%
Limones Rellenos	1.30%	Dulce de Guayaba	5.79%
Total	100.00%		



- ¿Sabes preparar alguno de estos dulces? escoge dos en el caso de que tu respuesta sea SI.

Tabla 7 Conocimiento de Preparación

Opciones	%	Opciones	%
Chimborazos	0.61%	Higos Confitados	2.79%
Mojicones	0.12%	Caca de Perro	9.84%
Caballitos	0.24%	Espumilla	17.74%
Cocadas Blancas	1.70%	Moncaiba	1.22%
Colaciones	0.61%	Aplanchado	2.31%
Dulce de Membrillo	1.46%	Mistela	1.22%
Quesadillas	2.79%	Rosquete de Yema	0.00%
Turrón	2.07%	Hostia	0.49%
Dulce de Leche	8.63%	Dulce de Higo	15.67%
Limonos Rellenos	0.49%	Dulce de Guayaba	5.22%
Total	100.00%	NO	24.79%

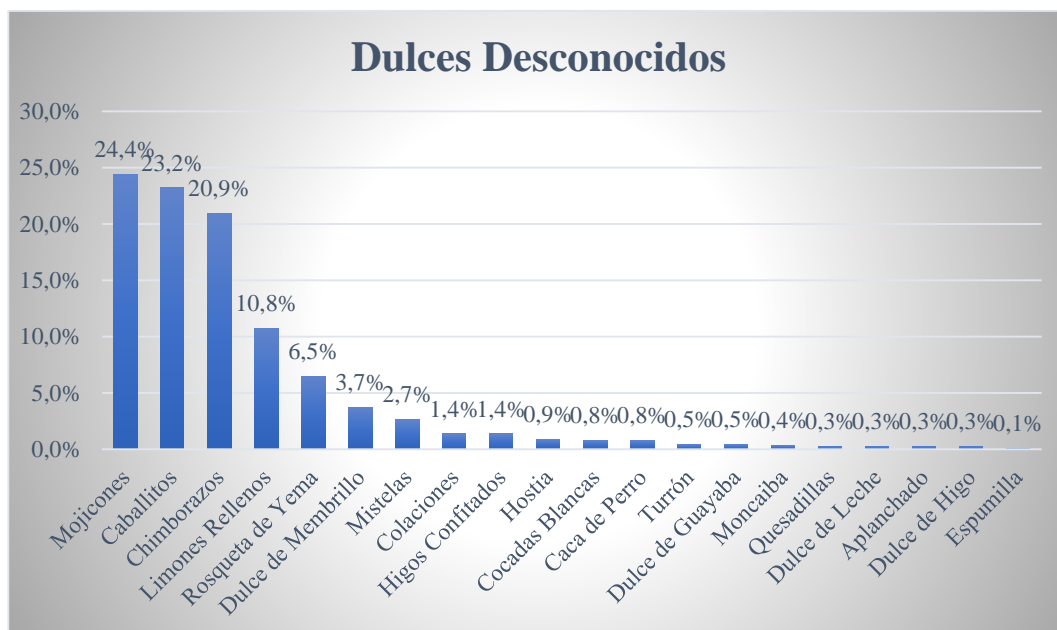


Gráfica 7 Conocimiento de Preparación

- Cuáles son los 2 dulces que no conoces o no has probado

Tabla 8 Dulces Desconocidos

Opciones	%	Opciones	%
Chimborazos	20.93%	Higos Confitados	1.37%
Mojicones	24.41%	Caca de Perro	0.82%
Caballitos	23.22%	Espumilla	0.09%
Cocadas Blancas	0.82%	Moncaiba	0.37%
Colaciones	1.37%	Aplanchado	0.27%
Dulce de Membrillo	3.75%	Mistela	2.65%
Quesadillas	0.27%	Rosquete de Yema	6.49%
Turrón	0.46%	Hostia	0.91%
Dulce de Leche	0.27%	Dulce de Higo	0.27%
Limonos Rellenos	10.79%	Dulce de Guayaba	0.46%
Total	100.00%		

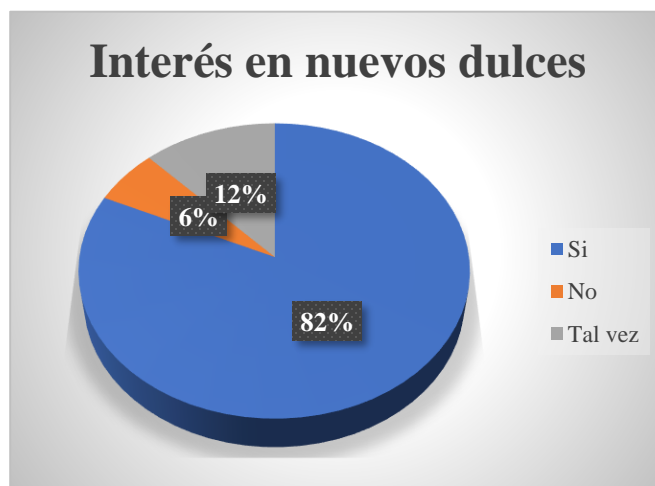


Gráfica 8 Dulces Desconocidos

- ¿Te interesaría probar dulces tradicionales que no conoces?

Tabla 9 Interés en nuevos dulces

Opciones	%
Si	81.90%
No	6.00%
Tal vez	12.10%
Total	100.00%

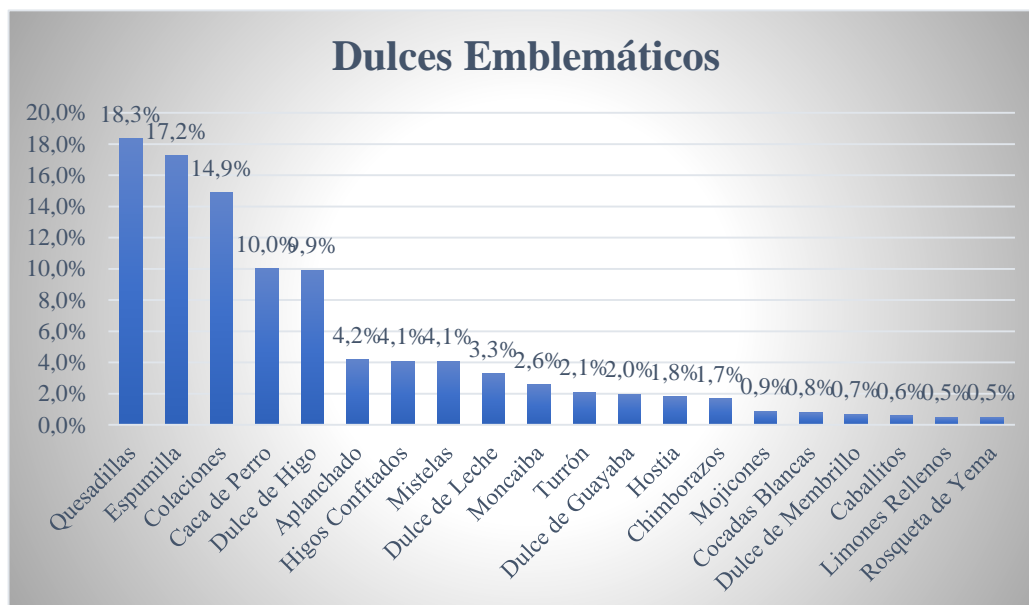


Gráfica 9 Interés en nuevos dulces

- ¿Cuál de estos dulces consideras que es emblemático de la ciudad de Quito?

Tabla 10 Dulces Emblemáticos

Opciones	%	Opciones	%
Chimborazos	1.7%	Higos Confitados	4.1%
Mojicones	0.9%	Caca de Perro	10.0%
Caballitos	0.6%	Espumilla	17.2%
Cocadas Blancas	0.8%	Moncaiba	2.6%
Colaciones	14.9%	Aplanchado	4.2%
Dulce de Membrillo	0.7%	Mistela	4.1%
Quesadillas	18.3%	Rosquete de Yema	0.5%
Turrón	2.1%	Hostia	1.8%
Dulce de Leche	3.3%	Dulce de Higo	9.9%
Limonos Rellenos	0.5%	Dulce de Guayaba	2.0%
Total	100.00%		



Gráfica 10 Dulces Emblemáticos

3.4.8 Análisis de la encuesta

- Género

El 38.8% de los encuestados fueron hombres mientras que el 61.2% fueron mujeres, por tanto, en este estudio se obtiene una mayor cantidad de mujeres que de hombres.

- Edad

La mayor cantidad de personas encuestadas están entre los rangos de edad de 15 a 25 y de 26 a 35 sumando entre ellos más del 50% del total de encuestados, además se puede notar que la menor cantidad de encuestados pertenecen a los adultos mayores de 65 años. Lo que nos indica en que agrupación de la población se debe poner más énfasis para la promoción de nuestros productos o se puede entender que este grupo de personas no tiene mucho acceso a redes sociales o tiene interés en a tecnología.

- ¿En que sector de la ciudad vives?

Debido a la forma de la recolección de la información se obtuvo que en el estudio las personas encuestadas pertenecen en su mayoría al sector norte y a los valles de la ciudad, esto ayuda a determinar el sector en el cual promocionar los productos o bien fomentar a las personas a visitar el centro histórico que es el punto de referencia.

- ¿Con qué frecuencia visitas el Centro Histórico de Quito?

Como se puede ver el 37.6% visita el centro histórico tan solo una vez al año, mientras que el 34.5% lo hace una vez al mes, estos resultados concuerdan con la pregunta anterior que indica que la mayoría de los encuestados está fuera del sector colonial. Gracias a esto se puede planificar un lugar de venta o una manera de distribución de estos productos haciéndolos más accesibles para los consumidores.

- ¿Que tan frecuente consumes dulces tradicionales?

Se puede notar que el 33.1% consume dulces tradicionales tan solo una vez al año, el 27.1 lo hace una vez al mes mientras que tan solo el 7.6% los consume dos o más veces a la semana lo que indica la falta de consumo de este tipo de dulces respecto del tiempo por lo cual se deberá tomar en cuenta una estrategia para ganar consumidores frecuentes de los productos a ser elaborados.

- Escoge 5 dulces tradicionales que más te gusten

Los 5 dulces que más gustan fueron: quesadillas, aplanchado, dulce de leche, espumilla y dulce de higo. Aunque este plan puede tomar en cuenta más tipos de dulces es importante concentrarse en las preferencias de los consumidores para poder ganar espacio en el mercado y poder introducir nuevas ideas de productos.

- ¿Sabes preparar alguno de estos dulces? escoge dos en el caso de que tu respuesta sea

SI

El estudio de la muestra nos indica que la mayoría de las personas no sabe preparar este tipo de dulces, además, la espumilla y el dulce de higo son los dulces que más saben preparar en casa por lo cual se debe prestar atención a aquellos productos que las personas no tienen conocimiento de su preparación entre las cuales se encuentran: chimborazos, colaciones, limones rellenos, hostias, caballitos, mojicones y rosquetas de yema. Es esencial poner más atención en estos productos ya que al no ser preparados con frecuencia en los hogares de las personas tendrían mayor acogida.

- Cuales son los 2 dulces que no conoces o no has probado

Se puede notar que estos resultados contrastan con los obtenidos en la pregunta previa ya que se halló que los dulces que la mayoría de las personas de la muestra no han probado o no conocen son los mojicones y caballitos. Consiguientemente, se debe colocar más atención en estos dos tipos de dulces a la hora de elaborarlos.

- ¿Te interesaría probar dulces tradicionales que no conoces?

Se obtuvo que casi el 82% de los encuestados estaría interesado en probar aquellos dulces tradicionales que no conocen lo cual brinda una buena pauta para empezar con la elección de los dulces a elaborar.

- ¿Cuál de estos dulces consideras que es emblemático de la ciudad de Quito?

Las personas consideran que las quesadillas, espumilla y colaciones son los 3 dulces tradicionales más emblemáticos de la ciudad de Quito, por lo tanto, si se concentra la atención en este resultado se podrá también apelar al sentido de pertenencia y amor por su ciudad de los quiteños para promover el consumo de estos dulces.

3.4.9 Conclusiones

Luego de analizar todos resultados se concluye que, en general, el mercado está destinado a sectores fuera del centro colonial, además se debe tener en cuenta que para ganar clientes se tiene que empezar con la elaboración y venta de los 5 dulces más gustados y entonces incursionar en aquellos que no son muy conocidos, pues la mayoría de las personas está interesada en probar nuevos productos.

4 Elaboración Gastronómica

4.1 Quesadilla

Nombre: Quesadilla

Ancestralidad: Este dulce se origina en las Islas Canarias en España. Magallanes al llegar a América, trae las vacas y las cabras y con ellas una sobre producción de leche por esta razón se inicia la elaboración de pastelillos con queso. Venezuela, México y Ecuador son los países donde se dio a conocer este dulce. En la actualidad cada país puso un poco de su identidad y es por eso las diferentes variaciones que este dulce puede tener. Manuela Cobo asegura que la mayoría de las recetas de postres tradicionales de Quito son un intercambio entre Ecuador y Europa (2018).

Descripción: La quesadilla es el dulce más conocido entre todos los quiteños. Las quesadillas tienen dos tipos de masas, la base y el relleno. “Consta de una masa hecha con huevo, harina, agua, un relleno de queso, huevos, azúcar y el almidón de achira, un producto que le da un sabor particular” (La Hora, 2017).

Época de consumo: Esta golosina se la consume durante todo el año. No hay una fecha especial para su consumo ya que diariamente el quiteño puede disfrutar de este manjar acompañado de un rico ponche de leche o un helado de paila.

Espacios de consumo: La disponibilidad del producto es alta, no solamente se encuentran dentro del centro histórico, actualmente es fácil de adquirir en supermercados, panaderías, cafeterías y en pocos restaurantes. Esto se debe al valor tradicional que representa la quesadilla en las familias quiteñas. Sin dejar de lado su delicioso sabor.

Zona tradicional de consumo: Quito Norte, Quito Sur, Centro de Quito; cantones como: Rumiñahui y parroquias como Cumbayá, son los lugares donde más se consume este delicioso bocadillo.

Ingredientes:

Masa:

- Huevo
- Margarina
- Harina de trigo

Relleno:

- Yema de huevo
- Queso fresco cremoso
- Azúcar impalpable
- Almidón de achira

Forma de preparación:

Masa:

- Colocar en un recipiente hondo los huevos y agregar la margarina.
- Añadir poco a poco la harina hasta conseguir una pasta suave.
- Amasar constantemente.
- Dejar reposar.

Relleno:

- Batir las yemas, agregar el azúcar impalpable, el almidón de achira y, por último, el queso cremoso.

Preparación de las quesadillas:

- Extender la masa que se dejó en reposo lo más delgada posible y cortar en círculos de aproximadamente cinco centímetros de diámetro.
- Tomar una cantidad de relleno, formar una bola pequeña y colocar en el centro del disco de la masa.
- Aplastar un poco y doblar los filos hacia arriba para proteger al relleno.
- Llevar las quesadillas a un horno de leña a una temperatura de 250 grados por 15 minutos o hasta que se doren.
- Sacar las quesadillas del horno y rociarlas con azúcar impalpable.

Propiedades: las quesadillas son reconocidas por su delicioso sabor. Al ser un carbohidrato azucarado compuesto con margarina sus propiedades calóricas son altas. Según la página *Myfitnesspal*, una quesadilla de 100 gramos en una dieta de 2000 calorías, estos son los valores nutricionales:

Tabla 11 Propiedades de la quesadilla, obtenida de Myfitnesspal

Calorías	406	Sodio	--mg
Grasas totales	12g	Potasio	--mg
Saturadas	--g	Carbohidratos totales	61g
Poliinsaturados	--g	Fibra dietética	--g
Monoinsaturados	--g	Azúcares	--g
Trans	--g	Proteínas	14g
Colesterol	--mg		
Vitamina A	--%	Calcio	--%
Vitamina C	--%	Hierro	--%

Estado de conservación: la quesadilla es un dulce tradicional común dentro de los hogares quiteños a pesar de no ser elaborado propiamente por el consumidor ya que su preparación es compleja. Las técnicas de amasado y sobretodo la temperatura del horno debe ser vigilada constantemente. Se lo califica común porque es fácil de conseguirlo en cada rincón de Quito, a pesar de que “La Reina” de las quesadillas se encuentra en corazón de Quito.

Ilustración:



Ilustración 1 Qusadillas elaboracion propia

4.2 Aplanchado

Nombre: Aplanchado

Ancestralidad: Esta preparación quiteña no tiene un origen específico. Sin embargo, la masa de hojaldre la cual es utilizada para desarrollar la base de este dulce tiene arranque en la repostería medieval. Según La Bolitería el hojaldre tiene influencia árabe, aunque sus inicios pueden datar en Grecia y Roma. Por otro lado, la modalidad francesa del hojaldre se la debe al famoso pintor impresionista Claude Geleé quien nació en Lorraine, Francia, en el año 1600 (2014). Por lo tanto, se considera una elaboración prehispánica no nativa.

Descripción: el aplanchado es un tente en pie o cucayo ya que se lo puede consumir a cualquier hora del día. Las familias quiteñas tienen la costumbre de consumirlo en el café de las tardes ya que este puede ser un reemplazo del pan.

Época de consumo: Al igual que la quesadilla, este bocadillo se lo puede consumir durante todo el año.

Espacios de consumo: la producción de este dulce o es común dentro de las familias quiteñas, pero es fácil de adquirirlo ya que el aplanchado se encuentra en supermercados, panaderías y cafeterías de la capital.

Zona tradicional de consumo: Quito Norte, Quito Sur y Quito Centro.

Ingredientes:

- Masa de hojaldre:
 - Harina de trigo
 - Mantequilla
 - Sal
 - Agua mineral
- Claras de huevo
- Azúcar impalpable
- Jugo de limón

Forma de preparación:

- Extender la masa de hojaldre de modo que alcance dos centímetros de espesor.
- Poner la masa en una lata.
- Cortar la masa en rectángulos de 6 x 4 centímetros.
- Asarlos en el horno a una temperatura de 400 grados hasta que comience a dorar.
- Retirar del horno.
- Batir las claras a punto de nieve y agregar el azúcar y el jugo de limón.
- Con una espátula cubrir con un poco del batido cada uno de los aplanchados.
- Llevarlos nuevamente al horno hasta que el merengue se seque por completo.

Propiedades:*Tabla 12 Propiedades de la masa de hojaldre, obtenida de Todoalimentos*

Masa de hojaldre	
Vitaminas	A, B6, B12, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B9
Nutrientes	Energía, carbohidratos, colesterol, sodio, agua, proteína
Grasas	Grasa saturada, ácidos grasos monoinsaturados
Minerales	Calcio, hierro, potasio, fósforo, sodio, Zinc, Cobre, Flúor, Manganeso, Selenio

Estado de conservación: el aplanchado esta categorizado como un producto común entre los quiteños ya que su consumo es habitual y su preparación se mantiene como una tradición para algunas familias. Su consumo es frecuente durante el año pues la masa de hojaldre con la cual se prepara este dulce es fácil acceso, esta se puede encontrar ya prefabricada en panaderías o supermercados.

Ilustraciones:*Ilustración 3 Aplanchados elaboración propia**Ilustración 2 Aplanchados elaboración propia*

4.3 Dulce de leche

Nombre: Dulce de leche, manjar de leche o manjar blanco, Cajeta (México) y arequipe (Colombia).

Ancestralidad: Analía Llorente en una publicación de BBC donde entrevista a Balmaceda, comenta que “originalmente el dulce de leche se comía y se preparaba en Indonesia, en el sudeste asiático, y de allí, fue llevado a las Islas Filipinas, alrededor del siglo VI” (2016).

Descripción: El dulce de leche es un acompañamiento ya que puede ser utilizado en pan, galletas, puede ser el relleno de bizcochos o cobertura de pasteles.

Época de consumo: Este dulce tradicional de Quito se lo consume durante todo el año. Según Martha Duque cuando ella era niña, su madre preparaba este manjar con leche cortada o caducada y se lo consumía en Noche Buena (2018).

Espacios de consumo: Años atrás esta preparación se atribuye a las familias quiteñas ya que era común esta preparación en las tardes de domingo, sin embargo, esta elaboración se ha industrializado y se puede conseguir en supermercados, cafeterías, restaurantes, panaderías y tiendas de barrio.

Zona tradicional de consumo: este dulce es preparado en todos los cantones de Pichincha y en la mayoría de las provincias del Ecuador.

Ingredientes:

- Leche
- Azúcar
- Canela en rama
- Mantequilla

Forma de preparación:

- Poner a hervir en una paila grande la leche con el azúcar y la canela en rama.
- Dejar espesar hasta poder ver el fondo del recipiente.
- Batir constantemente.
- Agregar la mantequilla y dejar cocinar durante 10 minutos.
- Retirar del fuego y verter el manjar en una fuente plana hasta que este enfríe.
- Cortarlo en cuadrados pequeños y servirlos.

Propiedades:

En una cuchara de 19 gramos los valores nutricionales son los siguientes:

Tabla 13 Propiedades del dulce de leche, obtenido de YAZIO

Información Nutricional	Por ración	% CDO
Calor calórico	60 kcal 251 kJ	3,0%
Grasas	1,4 g	2, 1%
Grasas saturadas	0,9 g	3,9 %
Grasas monoinsaturadas	0,4 g	1,4 %
Grasas poliinsaturadas	Menor que 0,1 g	0,5 %
Carbohidratos	10,5 g	3,9%
Azúcares	9,5 g	18,9 %
Proteínas	1,3 g	1,8 %
Fibra alimentaria	0,0 g	0,0%
Colesterol	5,5 g	18,4%
Sodio	Menor que 0,1 g	Menor que 0,1 %
Agua	5,5 g	0,3%

Estado de conservación: Es un dulce común ya que durante todo el año se ordeña la leche de la vaca y al ser tradicional en la mesa de los quiteños es indispensable su producción para dar vida a otro tipo de dulces como los alfajores.

Ilustración:

Ilustración 4 Dulce de leche elaboración propia

4.4 Espumilla:

Nombre: Espumilla

Ancestralidad: La espumilla es de origen criollo, la clara de huevo batida con azúcar es elaborado por los conventos quiteños. El sabor más tradicional es la guayaba pues esta fruta es tradicional de la zona. Años atrás era elaborada a mano actualmente es hecha con batidora eléctrica.

Descripción: Es postre característico por ser una espuma densa.

Época de consumo: Es un postre cotidiano que se consume en las tardes. Nelson Almeida comenta que en su niñez se consumía este postre con un delicioso pan.

Espacios de consumo: Es habitual encontrarlo en las calles por medio de las ventas ambulantes, se lo hace fácilmente en los hogares con la ayuda de una batidora eléctrica o en locales de centros comerciales.

Zona tradicional de consumo: Según el ministerio de cultura y patrimonio la espumilla es tradicional en diferentes provincias del Ecuador como Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja (2016).

Ingredientes:

- Clara de huevo
- Mermelada de guayaba

Forma de preparación:

- Batir las claras de huevo a punto de nieve.
- Añadir la mermelada de guayaba y un poco de azúcar.
- Mezclar hasta que se forme una espuma densa donde se moldeen picos.

Propiedades: la espumilla al ser un postre elaborado con la clara del huevo tiene muchos beneficios para quienes la consumen. Gran parte de la clara es agua y proteína. La pagina Mejor con Salud afirma que una porción de 100 gramos de clara aporta 3,5 gramos de proteína, 0,3 gramos de hidratos de carbono, solamente 49 calorías y vitaminas como la A, B1, B2, B6, D y E (s.f).

Estado de conservación: Común pues actualmente este postre e encuentra en diferentes localidades de la capital y al ser un producto vendido por ventas ambulantes es fácil adquirirlo.

Ilustración:

Ilustración 5 Espumilla elaboración propia

4.5 Dulce de higo

Nombre: Dulce de higo

Ancestralidad: Este Dulce es criollo. El árbol del higo, la higuera es uno de los arboles mas antiguos de la historia, este fruto se recolectaba 9000 años A.C. una referencia de este dato es la biblia ya que se describe como las personas recogían los higos en el jardín del Edén. Durante los juegos olímpicos, Grecia, los atletas que ganaban recibían coronas hechas con as hojas del higo y el premio eran unos deliciosos higos frescos. (Fagollaga, 2016). Actualmente los mayores productores de higo son Turquía, Egipto, Grecia, Marruecos y España (Cuerpamente, s.f).

Descripción: Es considerado un postre pues esta conformado por un plato con fruta dulce, suave de color negro bañada en miel de panela. Generalmente se lo consume con un poco de queso fresco y abundante miel. En la serranía ecuatoriana se suele encontrar sanduche de dulce de higo con queso.

Época de consumo: Su consumo es cotidiano en la capital ecuatoriana

Espacios de consumo: Algunas familias quiteñas tienen un árbol de higos en sus hogares por lo que permite ser un dulce de fácil acceso para todos los que desean prepararlo. Por otro lado, el dulce de higo ya es distribuido en supermercados y es fácil de encontrar en restaurantes de comida ecuatoriana, incluso se lo puede adquirir en la calle como lo mencionamos anteriormente.

Zonas tradicionales de consumo: según el ministerio de cultura y patrimonio en varias provincias de la serranía ecuatoriana, Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja (2016).

Ingredientes:

- Higo
- Ladrillo de panela
- Canela en rama

Formas de preparación:

- Cortar en cruz el extremo más delgado del higo de manera que el corte no alcance la mitad de la fruta.
- Lavar los higos en agua fría y dejarlos remojados en abundante agua, poner un peso encima de la fruta para que no floten y dejarlos así durante toda la noche.
- Escurrirlos y cocinarlos en agua hirviendo con una pizca de bicarbonato hasta que estén suaves.
- Retirarlos del fuego y dejarlos en la misma agua hasta el siguiente día.
- Tomar los higos uno por uno para exprimir el agua suavemente y colocarlos en una olla grande.
- Hervir la panela en agua hasta que esta se haya disuelto.
- Colar el líquido espeso y verter sobre los higos.
- Ponerlos al fuego, agregar canela en rama y dejar cocinar a fuego lento sin remover. La miel debe cubrir los higos.
- Si hace falta líquido agregar agua caliente.
- Dejar hervir el dulce por varias horas hasta que la miel se reduzca y espese.

Propiedades: El higo tiene menos calorías que una manzana a pesar de ser dulce, tiene porcentajes bajos en grasas. En 100 gramos de higo fresco se encuentran 249 calorías y fibra.

Los minerales que el higo aporta son el calcio y el magnesio. Ayudan a nivelar la glucosa y el colesterol, controlan el peso y facilitan la digestión. En cuanto a vitaminas el higo es rico en vitaminas B1, B5 y B6.

Estado de conservación: Es considerado común pues gracias a industrialización y fácil preparación es fácil de conseguir dulce de higo en todo Quito sobretodo en el Centro Histórico.

Ilustración:



Ilustración 6 Dulce de higo elaboración propia

5 Conclusiones

- Quito goza de una lista extensa de deliciosos dulces tradicionales, lamentablemente algunos de ellos con el paso de los años han ido desapareciendo o han sido olvidados debido entre otras causas a nuestra falta de identidad cultural arraigada a los dulces tradicionales del Centro Histórico de Quito, a la poca importancia que las autoridades locales dieron a la difusión de lo nuestro, de ese legado intangible que dejaron nuestros antepasados, al ingreso a nuestro medio de productos extranjeros que en base de agresivas campañas publicitarias coparon el mercado, en este caso de los dulces, golosinas, etc., y desarrollaron un ofuscamiento cultural en las nuevas generaciones, quienes miraron mas al exterior de la patria, valorando lo extranjero y despreciando lo nacional. Se podría considerar que la generación Y es la ultima generación en tener al menos un poco de noción sobre los dulces tradicionales propios del Centro Histórico de Quito.
- Al revisar los datos de la investigación, el 38% de encuestados visita el Centro Histórico una vez al año. Al conversar con José Andrés propietario de San Agustín, afirma que la mayoría de los locales cierra a las cinco de la tarde debido a la poca afluencia de personas por ciertas calles del sector ya que pocos son los lugares que siguen siendo concurridos. Tristemente partes culturales importantes han sido convertidas en cantinas nocturnas donde la belleza de las cafeterías o restaurantes ha sido opacada.
- Los cinco dulces más conocidos, quesadillas, aplanchados, dulce de leche, espumilla y dulce de higo; han sido industrializados por grandes y pequeñas empresas ecuatorianas, motivo por el cual el quiteño no ve la necesidad de acudir al centro para adquirir estos dulces. Por otro lado, al tener esta posibilidad de adquisición las familias ya no se reúnen las tardes del fin de semana para elaborar recetas que antiguamente se acostumbraba a hacerlo.
- Al recopilar toda la información, se pudo apreciar que pocos son los escritos que profundizan sobre la historia de los dulces o la gastronomía propiamente quiteña ya que la mayoría de ellos son recetarios o hablan de la culinaria ecuatoriana en general.

- El consumo de los dulces tradicionales de Quito ha sufrido un decrecimiento en su comercialización, quienes lo producen no se adaptaron a las nuevas técnicas de mercadeo y publicidad, propias de, finales del siglo XX y principios del siglo XXI, agravando la situación, la falta de apoyo gubernamental local o nacional, teniendo como consecuencia la pérdida de popularidad y el poco conocimiento de la población en general sobre estos productos.
- Si bien es cierto en ciertas festividades como en Finados y Semana Santa, se mantienen tradiciones entre otras el consumo de productos tradicionales, en otras fechas igualmente festivas casi ha desaparecido el consumo de lo nuestro, como por ejemplo en el Corpus Christi se consumía el rosero o champuz, productos hoy olvidados, o en Navidad que al introducir el pavo se americanizó y en pocos hogares se consumen productos nuestros a lo mucho pristiños, buñuelos o quimbolitos, dejando a un lado la tradición del tamal dulce; no se promueve en los hogares o colegios tales tradiciones por lo tanto no se genera una personalidad definida del quiteño.
- Dentro de la investigación se logro rescatar las recetas de los dulces que más conocen los quiteños, y se comprobó que su elaboración es simple y fácil de realizar dentro de los hogares, los ingredientes básicos se los consigue en cualquier mini mercado y con la ayuda de los nuevos electrodomésticos su tiempo de elaboración se ha visto reducido, si bien es cierto a la primera se podría errar pero lo lindo de las tradiciones está en la unión de los recuerdos del pasado con las acciones del presente.

6 Recomendaciones:

- Realizar campañas publicitarias en establecimientos educativos como colegios y universidades, donde se destaque la historia e importancia de consumir dulces tradicionales que se han ido perdiendo a lo largo de los años.
- Impulsar concursos parroquiales donde los participantes realicen una exhibición completa de los principales dulces que representan. Dentro del concurso se podría calificar aspectos gastronómicos tradicionales como texturas, sabor, visualización y sobre todo continuar con la elaboración tradicional.
- Convocar a una feria local impulsada por el Municipio de Quito y Ministerio de Turismo, donde se pueda vivir la experiencia real y tradicional de la época colonial y republicana la cual dio fruto a la mayoría de los dulces tradicionales.
- Organizar una campaña dentro de reconocidos restaurantes que apoyan a la cocina local en la cual se proponga incluir dentro del menú postres y dulces tradicionales con el toque de cada chef.
- Pedir al Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) que se abra un modulo, dentro de las materias de Pastelería o Alta 1 (Cocina Ecuatoriana), solamente de dulces tradicionales quiteños y porque no de dulces pertenecientes de todo el Ecuador.
- Organizar dentro de las instalaciones de la USFQ, un evento gastronómico, musical y cultural por las fiestas de Quito con el nombre de “Típico de vos”. En este evento se podrá degustar todos los dulces tradicionales, platos y bebidas típicas y música representativa de esta zona. Concursos donde participen todos los colegios, tales como el chulla quiteño junto a su reinita, el trompo, el carrito de madera más original, etc.

7 Anexo

Todas las imágenes son elaboraciones propias de la estudiante.

Quesadillas

Masa:











Relleno:





Elaboración de la quesadilla:



Presentación final:



Aplanchados:

Masa de hojaldre:









Glaseado de los aplanchados:





Presentación final:



Dulce de leche:



Presentación final:



Espumilla:

Presentación final:



Dulce de higo:





Presentación final:



8 Bibliografía

- Alejandra Sánchez Mateos. (15 de julio de 2018). *La Vanguardia*. Obtenido de 10 datos sobre la Generación Z: <https://www.lavanguardia.com/vivo/20180715/45818419326/dia-habilidades-juventud-generacion-z.html>
- Analía Llorente BBC Mundo. (26 de septiembre de 2016). *BBC*. Obtenido de Dulce de leche, manjar, arequipe o cajeta: ¿de dónde viene el popular dulce?: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37458244>
- Barrera, J. P. (2008). *El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña*. (A. P. Bustillos, Ed.) Quito, Ecuador: BIBLIOTECA BÁSICA DE QUITO (BBQ) N 19.
- Barrera, J. P. (2017). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*. (D. Pazmiño, Ed.) Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- CuerpoMente. (s.f.). *CuerpoMente*. Obtenido de HIGO. EL higo dulce, succulentoy nutritivo se prescribía en la antigua Grecia a los atletas olímpicos. Proporciona energía, minerales y abundante fibra.: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/higo>
- Cultulicious*. *Saborea las buenas historias*. (23 de mayo de 2017). Obtenido de La panela lleva cinco siglos endulzando a América: <https://cultulicious.eu/la-panela-historia-azucar>
- EcuRed. (16 de noviembre de 2018). *EcuRec, Conocimiento con todos y para todos*. Obtenido de Provincia de Pichincha (Ecuador): [https://www.ecured.cu/Provincia_de_Pichincha_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Provincia_de_Pichincha_(Ecuador))
- El telégrafo*. (13 de julio de 2014). Obtenido de El 80% de la comida quiteña tuvo su origen en la Colonia.: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/11/el-80-de-la-comida-quitena-tuvo-su-origen-en-la-colonia>
- El telégrafo*. (30 de noviembre de 2014). Recuperado el septiembre de 20, de Fiestas que recuperan las tradiciones de Quito: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/11/fiestas-que-recuperan-las-tradiciones-de-quito>
- El Telégrafo*. (25 de mayo de 2014). Obtenido de El sabor de la cocina ancestral: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/11/el-sabor-de-la-cocina-ancestral>

- El telégrafo*. (16 de noviembre de 2016). Obtenido de Los recuerdos, el eje del sabor de los dulces quiteños: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/702/51/los-recuerdos-el-eje-del-sabor-de-los-dulces-quiteno>
- El telégrafo*. (18 de febrero de 2017). Obtenido de La "caca de perro" encanta a los turistas: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/1/la-caca-de-perro-encanta-a-los-turistas>
- La Boliteria. (19 de mayo de 2014). *La Boliteria*. Obtenido de La increíble historia de la creación de la masa de hojaldre: <https://laboliteria.wordpress.com/2014/05/19/la-increible-historia-de-la-creacion-de-la-masa-de-hojaldre/>
- La Hora*. (5 de septiembre de 2008). Obtenido de A la caza de un dulce tradicional: <https://www.lahora.com.ec/noticia/768794/a-la-caza-de-un-dulce-tradicional->
- La Hora*. (22 de noviembre de 2011). Recuperado el septiembre de 20, de La ruta de los dulces quiteños: <https://lahora.com.ec/noticia/1101239914/noticia>
- La Hora. (19 de enero de 2017). *La Hora*. Obtenido de Las quesadillas que guardan el sabor tradicional de San Juan: <https://lahora.com.ec/noticia/1102022170/las-quesadillas--que-guardan-el-sabor-tradicional-de-san-juan>
- La Hora. (19 de enero de 2017). *La Hora*. Obtenido de Las quesadillas que guardan el sabor tradicional de San Juan: <https://lahora.com.ec/noticia/1102022170/las-quesadillas--que-guardan-el-sabor-tradicional-de-san-juan>
- Lifeder*. (s.f.). Obtenido de Las 5 tradiciones y costumbres de Quito más populares: <https://www.lifeder.com/tradiciones-costumbres-quito/>
- Mejor con Salud. (s.f.). *Mejor con Salud*. Obtenido de La clara de huevo y sus propiedades: <https://mejorconsalud.com/la-clara-de-huevo-y-sus-propiedades/>
- Mercure Hotel Quito*. (16 de noviembre de 2016). Obtenido de Dulces tradicionales de Quito, volviendo a la infancia.: <https://www.mercurehotelquito.com/blog/2016/11/16/dulces-tradicionales-de-quito-volviendo-a-la-infancia/>
- Ministerio de agricultura y ganadería* . (s.f.). Obtenido de PRO ECUADOR y MAGAP realizaron taller dela cadena agroproductiva de la panela para pequeños productores:

<https://www.agricultura.gob.ec/pro-ecuador-y-magap-realizaron-taller-de-la-cadena-agroproductiva-de-la-panela-para-pequenos-productores/>

Myfitnesspal. (s.f.). *Myfitnesspal*. Obtenido de Calorías en Quesadillas Ecuatorianas Quesadillas Ecuatorianas Quiteñas:
<https://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/quesadillas-ecuatorianas-quesadillas-ecuatorianas-quite-as-376479719>

Patrimonio alimentario. (11 de julio de 2016). *Ministerio de Cultura y Patrimonio*. Obtenido de Espumilla:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Espumilla>

Patrimonio alimentario. (11 de julio de 2016). *Ministerio de Cultura y Patrimonio*. Obtenido de Dulce de higo:
http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_higo

Rubio, E. F. (septiembre de 2002). Quito: tradiciones, testimonio y nostalgia. Tomo IV. Quito, Pichincha, Ecuador.

Todoalimentos. (s.f.). *Todoalimentos*. Obtenido de Tabla Nutricional: Masa de hojaldre:
<http://www.todoalimentos.org/masa-de-hojaldre/>

YAZIO. (s.f.). *YAZIO*. Obtenido de Dulce de leche:
<https://www.yazio.com/es/alimentos/dulce-de-leche.html>