

VALLE
DE LOS
CHILLOS

TRADICIÓN Y PAISAJES DEL VALLE

Los emprendedores y las autoridades locales impulsan diversas propuestas turísticas y gastronómicas que resaltan la riqueza de esta zona, una combinación de naturaleza y patrimonio.

PROYECTOS

Nuevas vías y ampliación de servicios

PÁG. 2

ECOTURISMO

Dos días para disfrutar de cascadas y senderos

PÁG. 4

DEPORTES

Un torneo para abrir la SuperLiga femenina

PÁG. 6

CRÉDITOS. Contenido: Redacción comercial. Fotografías: Angelo Chamba, Franklin Jácome y Leonardo Velasco. Comercialización: ventas@granasa.com.ec. Telés: 04 2207031-04 2201-100 ext. 7024. Un producto de Gráficos Nacionales S. A. Guayaquil: Planta editora: Av. Carlos Julio Arosemena, km 2,5. Quito: Juan León Mera N 21-145 y Robles. Telés: 02 3956480.

Voy con 7.8 Ton de fuerza y orgullo de mi país
Junto a mi FRR 1121
"Yo sí sé de camiones"

Capacidad de carga 7.85 Ton | Potencia de motor 207 HP | Largo carrozable 5.699 mm

Juntos para conquistar el camino

Mario Cedeño

100% hecho en Japón

CHEVROLET

TECNOLOGÍA ISUZU



Obras en PROCESO

Se tienen planificados más de 80 proyectos para 2025 en el valle de Los Chillos y Sangolquí. La vialidad ha sido la principal prioridad para la inversión.



Quiteños y sangolquileños ya han podido observar algunos avances en las obras que buscan mejorar, principalmente, la movilidad de este valle. Para 2025, se prevé que algunas conexiones ya estén en funcionamiento.

En la bajada hacia el valle de Los Chillos, ya se puede apreciar la construcción del puente elevado a la altura de Conocoto, en la intersección con la avenida Lola Quintana. Aunque los cierres de la autopista General Rumiñahui han incomodado un poco a quienes circulan por allí, están conscientes de que son "sacrificios que se toleran por la mejora de la movilidad".

Elena Óbaco, residente de Conocoto, comenta que la obra le ayudará a reducir el tiempo de llegada a su trabajo, ubicado en la avenida Colón, en el norte de Quito. "Se ve que es un puente grande, que tendrá una circulación importante", agrega.

Según la Prefectura de Pichincha, entidad encargada de la obra, se prevé que 8.000 vehículos circulen diariamente por la estructura. El paso elevado está diseñado con un puente semicircular, complementado con rampas de acceso de 180 metros de longitud.

Se estima, además, que se convierta en un paso clave entre el centro de Quito, la parroquia de Conocoto y el cantón Rumiñahui. "A lo largo de los años, el crecimiento poblacional ha provocado que la ciudad se expanda, lo que ha afectado esta importante arteria vial", se explica en el documento de exposición de la obra.

A pesar de los retrasos en la entrega, se proyecta que este año los pobladores de la zona estrenen la obra, que tiene un presupuesto de 1,7 millones de dólares.

Pedro Sevilla Rendón, director de Obras Públicas del Municipio de Rumiñahui, señaló que tanto esta entidad como el Municipio de Quito y la Prefectura han trabajado mancomunadamente para que la conexión sea lo mejor posible. "También trabajamos en conjunto con Panavial, que tiene algunas concesiones, y con el Ministerio de Obras Públicas", manifiesta.

Además de este puente, el Cabildo enfrenta varios desafíos en el ámbito de obras públicas este año, por lo que se tienen programadas unas 85, de diferente tamaño e inversión, tanto en el ámbito urbano como rural de Rumiñahui.

"Creemos que todo es urgente en el cantón, pero queremos mejorar, sobre todo, la movilidad de los ciudadanos", subraya.

Una de las obras que ya comenzó en 2024 es la regeneración de la calle Los Guabos, entre la avenida El Inca y la E35, además de la extensión de la red de agua potable y alcantarillado en las zonas aledañas.

El funcionario explica que, para 2025, se asignaron 20 millones de dólares para la ejecución de obras públicas, una cifra que supera el promedio de otros años.

Por su parte, Andrés Vinueza, director de la Empresa de Agua Potable, asegura que varios proyectos ya están en la etapa de contratación para el aumento del servicio de agua potable en diferentes sectores de Rumiñahui. "Se prevé que arranquen entre marzo y abril", indica.



Se estima que al menos 8.000 vehículos circularán por el nuevo paso elevado ubicado en la autopista General Rumiñahui y Lola Quintana.



DESDE LAS CASCADAS

Otro proyecto ambicioso es el denominado Cóndor Machay, uno de los principales atractivos turísticos de Rumiñahui, compuesto por una red de cascadas que recibe a cientos de visitantes, especialmente los fines de semana.

Andrés Vinueza explicó que este proyecto consiste en la ampliación de las redes de agua potable para los sistemas de Sangolquí, Cotogchoa, Cashapamba, Loreto, San Fernando, La Moca y Rumipamba, lo que abastecerá a toda la ciudad.

El nombre proviene del hecho de que la mayoría de los suministros de agua serán alimentados por las vertientes que nutren la cascada. "Las aguas quedan arriba, en territorio de Quito", afirmó.

Esta iniciativa se está llevando a cabo teniendo en

cuenta el crecimiento poblacional de la zona en los últimos años. "No tenemos problemas de abastecimiento, pero hemos notado que la población ha aumentado, y en el futuro podría generar dificultades", señaló.

Con este proyecto, se prevé que los habitantes de Sangolquí cuenten con 90 litros por segundo en sus hogares, con una inversión de 10 millones de dólares.



EL PODER CIUDADANO EN EL PRESUPUESTO

En 2025, la Administración Zonal del valle de los Chillos prevé destinar el 60 % del presupuesto zonal de inversión a la ejecución de obra pública, así como a programas y proyectos sociales a través de los Presupuestos Participativos.

Para ello, se realizaron charlas entre el 25 y el 31 de enero en las seis parroquias del valle de Los Chillos. Según el Municipio de Quito, el objetivo fue identificar las principales necesidades de la comunidad e incentivar a los ciudadanos a proponer proyectos.

El mecanismo de los Presupuestos Participativos fomenta la participación ciudadana en la toma de decisiones sobre las inversiones locales, ya que los vecinos son quienes mejor conocen las prioridades de sus territorios.

Para formar parte del proceso, es necesario descargar las fichas de solicitud para obras públicas y proyectos sociales en el sitio web: <https://zonales.quito.gob.ec>.

Luego, las solicitudes deben entregarse físicamente en la ventanilla de la Administración Zonal, ubicada en la avenida Grialdo Miño e Ilaló, o enviarlas al correo electrónico: tramitesloschillos@quito.gob.ec hasta el próximo 31 de marzo.

Recuerde que cualquier ciudadano puede presentar una solicitud, sin necesidad de ser dirigente barrial, y que las propuestas deben beneficiar al bien común, no a intereses individuales.



El cantón Rumiñahui es conocido a nivel nacional como "La Capital mundial del hornado", y esta tradición gastronómica se mantiene viva en sus cinco parroquias, sin importar su tamaño. Sin embargo, esta emblemática localidad también es hogar de otras delicias típicas, como las tortillas de papa con caucara y la más tradicional de todas: la fritada.

"Actualmente, la fritada de cerdo es un plato especializado, que, debido a su laboriosidad, se consume fuera de casa, en restaurantes. Sin embargo, en las décadas de los sesenta y setenta era una comida casera común que se consumía semanalmente en todas las parroquias, y cada casa tenía su propia receta", señala el historiador Juan Andrés Zúñiga.

No obstante, con el paso de los años, el hornado fue ganando terreno como el plato insignia del cantón, opacando a la fritada.

Sin embargo, ese olvido histórico no se dio en todos los lados. Uno de sus representantes más conocidos es la familia Garzón, que, desde hace veinticinco años, mantiene vivo este platillo en San Pedro de Taboada.

"Nosotros empezamos con un carrito, sirviendo platos solo para llevar. Mi mamá era la que preparaba la fritada, y su sazón se ganó a la gente", cuenta Jaime Garzón.

Con esfuerzo y perseverancia, abrieron 'Fritadas Al Paso El Aguacate', donde a diario sirven el emblemático platillo, acompañado de tortillas de papa, maduro frito, tostado, mote y aguacate.

"Nos han visitado políticos, alcaldes y jugadores de la selección. Tenemos nuestros clientes fijos, que vienen todas las semanas, y familias que hemos visto crecer con los años", co-

En Sangolquí, la sazón TÍPICA BRILLA



La Fritada Al Paso El Aguacate es una de las más populares del valle de Los Chillos.



Mercy Marcillo vende pequeños platos de fritada o fritada por libra.

Pese a ser reconocido por su hornado, Los Chillos también alberga destacados restaurantes dedicados a la preparación de otra delicia gastronómica local: la fritada.



En La Tradición, el platillo incorpora lo clásico con nuevos sabores.

tradicional?

Andreina Romero considera que lo ha logrado a través de sus recetas en La Tradición, establecimiento que inauguró a mediados de 2024 tras regresar a su Sangolquí natal, luego de varios años residiendo en Estados Unidos.

"Pasé varios años trabajando en diferentes restaurantes y aprendí que la innovación es clave. Sí es posible hacer una evolución de lo típico, respetando la tradición, pero utilizando nuevas técnicas y sabores", dice.

En su menú, también cuenta con otros platos tradicionales de la localidad, como la tripa mishki, con un toque especial.

"En el caso de la fritada, mantengo los elementos tradicionales, pero la cocción es un poco distinta y se usan ingredientes como el bourbon", comenta.

menta el administrador.

Para él, no hay competencia entre el hornado y la fritada del cantón, ya que cada comensal tiene sus propias preferencias. "Hay clientes para todo, y lo decimos con conocimiento de causa, pues vendemos nuestra fritada de lunes a domingo y siempre se acaba", asegura.

En este sentido, concuerda Mercy Marcillo, propietaria de La Súper Fritada, un establecimiento que abrió hace siete años.

"En Sangolquí hay mucha competencia, sin duda, pero el secreto está en tener una buena sazón, precios com-

petivos y cocinar con mucho amor", manifiesta.

Además, menciona que ha modificado sus platos para ofrecer pequeñas porciones, preferidas por estudiantes y parejas, e incluso fritada por libra, que vende principalmente los fines de semana.

Pero, ¿cómo dar un giro más gourmet a un plato tan

Voy con 7.8 Ton de fuerza y orgullo de mi país
Junto a mi FRR 1121
"Yo sí sé de camiones"



Mario Cedeño

100% hecho
en Japón



Capacidad de carga
7.85 Ton



Potencia de motor
207 HP



Largo carrozable
5.699 mm

Juntos para conquistar el camino



TECNOLOGÍA
ISUZU



Ecoturismo, un vínculo directo con la NATURALEZA

El sendero del Cóndor Machay es muy accesible, se mantiene en orden y es seguro. Guarda el espacio perfecto para las familias que buscan disfrutar de la tranquilidad.

Israel Mosquera
visitante

Un recorrido accesible y lleno de belleza natural que invita tanto a locales como a turistas a disfrutar del aire libre.

Acuden en parejas, familias y amigos para recorrer los senderos y sumergirse en la vegetación propia de la zona.

Turistas nacionales y extranjeros llegan atraídos por las cascadas.

Ubicación cascadas Cóndor Machay

Quito

Porvenir

Cascada de Fuego



2 km

El cantón Rumiñahui, ubicado en la provincia de Pichincha, es un destino que cautiva a los amantes de la naturaleza y la aventura. Su belleza se debe, en parte, a la influencia del imponente volcán Cotopaxi, cuyas erupciones han dado forma a un paisaje vasto y espectacular. Entre sus principales atractivos se encuentra el sendero de Cóndor Machay, una ruta que permite a los visitantes disfrutar de impresionantes cañones, cascadas y una rica biodiversidad.

El sendero de Cóndor Machay es un destino accesible y seguro. A lo largo de sus 8,4 kilómetros de recorrido, los visitantes pueden deleitarse con la flora y fauna local. Se ha convertido en un lugar ideal para quienes buscan escapar de la rutina urbana. Su accesibilidad y paisajes naturales lo hacen atractivo tanto para familias como para aficionados al senderismo y la escalada deportiva.

Israel Mosquera, residente de Quito y practicante de escalada deportiva, destacó la belleza del entorno y la tranquilidad que ofrece el lugar. "Siempre vengo para mantenerme en forma y recargar energías. Me enteré de este sendero hace años a través de redes sociales, en Facebook, por medio de publicidad y comentarios de otros escaladores. Desde entonces, lo visito con frecuencia", comentó.

Mosquera, acompañado de su familia, disfrutó de una caminata. Entre los atractivos que más le llamaron la atención está la ruta de las cascadas. También resaltó la seguridad del sendero: "Es muy accesible y seguro, es un espacio perfecto para familias. Aunque ya no permiten el ingreso de mascotas, lo cual está bien para mantener el orden".

Juan Carlos Medina, también de Quito, compartió su experiencia: "El paisaje está exuberante por las lluvias de la temporada. La bruma, el agua y la humedad crean un ambiente especial. He visitado este lugar antes y cada vez me sorprende su belleza", expresó.

Medina visitó el sendero con su esposa, dos hijos y algunos amigos. "Lo que más me gusta es la caminata y las cascadas. Es una experiencia que no se puede capturar en fotos ni videos; hay que vivirla. Además, nos hace reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestros ríos. Lamentablemente, hemos notado que el agua no está tan limpia como debería, y es necesario tomar medidas para su conservación", manifestó.

Ambos visitantes coincidieron en que este sendero es altamente recomendable tanto para las familias ecuatorianas como para turistas extranjeros. "A veces gastamos cientos o miles de dólares para conocer lugares similares en el extranjero, cuando tenemos maravillas naturales aquí mismo. Debemos aprovecharlas", concluyó Medina.

El sendero de Cóndor Machay se mantiene como una opción económica y enriquecedora para quienes buscan un contacto directo con la naturaleza, el descanso y la aventura.

Por su parte, Jorge Luis Orbe, coordinador

de promoción turística del Municipio de Rumiñahui, explicó que se pueden observar especies como lobos de páramo, raposas, colibríes y pavas de monte, además de una rica variedad de flora endémica. Además, mencionó que en Cóndor Machay se pueden realizar actividades como senderismo, pesca deportiva y camping con autorización previa. "El consumo de bebidas alcohólicas está prohibido para garantizar una experiencia segura", agregó.

Dentro de la estrategia turística de Rumiñahui, el senderismo y el ecoturismo forman parte de una oferta más amplia que incluye gastronomía, turismo cultural y eventos. "Este año hemos preparado una agenda turística diversa que incluye actividades en el centro histórico y en la zona rural, con rutas de ciclismo, escalada y astroturismo", finalizó Orbe.

El sendero está abierto todos los días de 07:00 a 14:00, permitiendo aprovechar la luz natural para realizar diversas actividades. El acceso es gratuito y cada año recibe entre 25.000 y 30.000 visitantes.

ACTIVIDADES PRINCIPALES

- Senderismo:** Una caminata de casi tres horas a través de paisajes.
- Observación de flora y fauna:** Ideal para fotografía y avistamiento de especies endémicas.
- Pesca deportiva:** Disponible en ciertas zonas, con autorización previa.
- Camping:** Permitido solo con autorización.

AGENDA



DÍA 1 NATURALEZA Y AVENTURA

- 07:00** Inicio del recorrido en el Machay
- 10:00** Descanso en ruta de cascadas
- 12:00** Almuerzo en hostería local
- 14:00** Recorrido por Rumipamba
- 17:00** Regreso o descanso en un lodge

DÍA 2 CULTURA Y GASTRONOMÍA

- 08:00** Visita al centro de Sangolquí
- 10:00** Degustación del hornado
- 12:00** Recorrido en bicicleta
- 15:00** Taller de artesanía local
- 18:00** Cena y retorno

Los turistas que buscan las cascadas también pueden conocer el pintoresco centro histórico.

Para acampar en el lugar se debe solicitar una autorización previamente.





Varios eventos por CARNAAVAL

En Los Chillos se podrá disfrutar de una variada agenda para celebrar el Carnaval. Las autoridades han organizado diferentes eventos en Amaguaña, Sangolquí, Jatumpungo y otros sectores.

Ferias, presentaciones musicales, emprendimientos, desfiles y más actividades invitan a la ciudadanía a visitar y apoyar las iniciativas locales.

Además de la programación oficial, establecimientos privados han preparado promociones, como los supermercados Santa María.

La empresa lanzó la campaña "Qué bonito es el carnaval y en Galápagos más", en la que sortea 10 viajes en pareja a las islas encantadas o dos motos por compras superiores a \$25. Los clientes que realicen consumos por ese valor recibirán un boleto, con el cual participarán en el sorteo de los premios. Además, quienes visiten sus locales encontrarán un 35% de descuento en más de 400 productos.



Los habitantes y las autoridades municipales han organizado una agenda de eventos para que los turistas nacionales y extranjeros disfruten de desfiles, ferias y presentaciones artísticas durante la temporada carnavalesca.

Este 22 de febrero, las celebraciones comienzan a las 08:00 con el Carnaval de sabores y emprendimientos en la casa comunal La Esperanza, en Jatumpungo; luego el Carnavalazo 2025 en el barrio Rumiloma (10:00), el pregón de las Luces en Amaguaña (17:00) y el concierto musical en la Plaza de las Ritualidades (19:00).

Y el 1 de marzo los turistas podrán disfrutar del Corso nocturno en el estadio y parque central de Amaguaña (16:00).



supermercados

SANTA  MARIA

**EL ECUATORIANO
DICE:
QUÉ BONITO
ES
CARNAAVAL
Y EN GALÁPAGOS
MÁS**





El fútbol femenino empieza EN EL VALLE

Un cuadrangular amistoso abrió la temporada femenina en Ecuador. Dragonas IDV, U. Católica, Barcelona SC y Alianza Lima de Perú fueron las protagonistas del torneo realizado en Sangolquí.

El valle de los sueños, como es conocido el complejo deportivo de Independiente del Valle, en Sangolquí, fue sede del inicio del fútbol femenino en la actual temporada, con la realización de un cuadrangular amistoso.

En el mismo intervinieron Universidad Católica, Barcelona SC, Alianza Lima de Perú y el anfitrión: Dragonas IDV, quienes finalmente se llevaron el título al superar en la final a las Católicas.

El objetivo de organizar el torneo era que las jugadoras se vayan soltando después de una dura pretemporada y para que lleguen bien al inicio de la SuperLiga, previsto para los primeros días de marzo.

"Todo esto forma parte de la preparación que hemos tenido en este tiempo, que incluyó amistosos internacionales con equipos colombianos y ahora de Perú. Así las futbolistas van agarrando ritmo de competencia", comentó Gustavo Pineda, DT de Dragonas.

El nivel de certamen fue alto, tomando en cuenta que participaron las actuales campeonas de la SuperLiga ecuatoriana, Dragonas IDV, las subcampeonas Barcelona SC, las invitadas peruanas y un equipo que va creciendo en su proyecto femenino como las Camaratas.

La directora técnica argentina, Daniela Díaz, se hizo cargo recientemente del club de la U. Católica y analizó lo que ha encontrado en casi un mes y medio en el balompié nacional. "Las jugadoras ecuatorianas tienen el biotipo para desempeñarse bien en la cancha y también mucha técnica".

Sin embargo, Díaz valoró más que "todas, o por lo menos en la plantilla que manejó, tienen muchas ganas y eso funciona más que otra cosa para poder conseguir resultados y seguir avanzando en el proyecto que tenemos en el equipo", sostuvo.

La estrategia concordó con su colega del elenco Rayado en que la Copa Chubb, como fue denominado el certamen, sirvió para "seguir conociendo al equipo y que las chicas se metan en dinámica de competencia de cara al debut", manifestó.

De su parte, las jugadoras, que se encuentran en la fase final de preparación, expresaron las buenas sensaciones durante el cuadrangular, desarrollado en el estadio de uso exclusivo para el fútbol femenino de propiedad de Independiente del Valle. "Cada vez nos vamos sintiendo mejor y estos partidos son una muestra de eso", mencionó algo tímida por sus noventa y ocho años, la delantera de Dragonas IDV Doménica Arboleda, autora del tanto del título.

INICIO DE LA SUPERLIGA FEMENINA

El inicio de la SuperLiga ecuatoriana está previsto para el 1 de marzo. La Ecuatoriana de Fútbol, que organiza el torneo, estableció un cambio de formato para la actual temporada.

Serán 12 equipos que intervendrán en el campeonato, los cuales se enfrentarán todos contra todos en partidos de ida y vuelta. Al final, los cuatro primeros disputarán las semifinales y los ganadores pelearán por el título.

La capitana de Dragonas IDV, Kathy Mendoza, levanta el trofeo de campeona junto a sus compañeras.



La jugadora Mary Granja (C) comanda los festejos de Dragonas IDV.



Doménica Arboleda fue designada la mejor jugadora del torneo.

El DT para la Copa América

A finales de enero, Eduardo Moscoso fue nombrado como el nuevo director técnico de la selección femenina y será el encargado de dirigir a la Tri en la Copa América 2025, que se jugará en nuestro país.

Casi de inmediato, el exseleccionador, que clasificó a la Mini Tri al Mundial Femenino Sub 17, se puso a trabajar visitando a los clubes y observando jugadoras, como fue el caso del torneo en el Valle de los Chillos. Bajó visitando a los clubes y observando jugadoras que están actuando y que tengan el mejor rendimiento para sacar conclusiones de cara a las futuras convocatorias, reveló a EXPRESO, luego de mirar la final de la Copa Chubb.

Moscoso recibió como "una alegría y doble responsabilidad" la designación como DT de la selección mayor. "Estamos seguros que el reto aquí en casa lo asumimos de la mejor manera, soñamos con el campeonato y para eso vamos a trabajar", dijo.



Conocoto busca el éxito del ecuavóley

La popularidad del ecuavóley se extiende a lo largo del territorio nacional, y Conocoto, la segunda parroquia rural más poblada del Distrito Metropolitano de Quito, no es la excepción.

Es así que se puede encontrar a cientos de personas, especialmente los fines de semana, practicando este deporte originario de Ecuador, que se juega con un balón, una red y en una cancha dividida por una línea.

Uno de los mayores conocedores de esta disciplina en el sector es Iván Oña, quien comentó a EXPRESO que "existen unas siete canchas en las que se practica de manera regular y en las que se juega desde las 12:00 hasta las 23:00".

Oña ha tenido acercamientos



Los logros en el ecuavóley impulsan la creación de escuelas formativas.

con el presidente de la Liga Parroquial, Diego Altamirano, para recuperar los éxitos de años anteriores. La respuesta ha sido positiva, y bajo su dirección

como entrenador, Conocoto avanzó hasta los cuartos de final de los Juegos Interparroquiales Calderón 2025.

Además, con el apoyo de la Liga, tienen como fin fomentar el ecuavóley a través de la creación de escuelas formativas que se unan a las de fútbol y básquet que ya existen en el sector.

LA CANCHA MÁS POPULAR Y TRADICIONAL

Ubicada en el centro de Conocoto, la cancha del Club Las Terrazas es la más popular y tradicional del sector. La misma fue administrada durante 30 años por Oña, quien contó que "allí se hacían, en mi tiempo de gestión, grandes jornadas, con partidos interesantes, por supuesto, apuestas de \$1.000 o \$1.500, e incluso hasta artistas".

En el complejo se disputaban entre 10 y 12 partidos, y los aficionados también podían disfrutar de platos típicos como el hornado o las tortillas.

