

PARROQUIAS QUE MUEVEN LA CIUDAD

Diversas ventajas y atractivos para habitantes y turistas han convertido a estas zonas de la capital en las más pobladas y con una dinámica expansión

CARAPUNGO,
CALDERÓN
Y LA MITAD
DEL MUNDO



ECONOMÍA

Carapungo y Calderón viven un auge comercial

PÁGS. 2-3

TURISMO

Un mirador, mazapán y la Mitad del Mundo

PÁGS. 4-5

PERSONAJES

Amparito Córdova y Martina Carrillo

PÁGS. 6

CRÉDITOS. Contenido: Redacción comercial Fotografías: Franklin Jácome, Leonardo Velasco, Ángel Chamba y Gustavo Guamán Diseño: Kelly Gil Comercialización: ventas@granasa.com.ec. Telfs: 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. Telfs: 02 3956480.

AKI

TODO
AL PRECIO
MÁS BAJO

Escanea
y descubre
todos los
productos



CALDERÓN, una parroquia en pleno auge



Expansión. Infraestructura vial, soluciones habitacionales y distintos centros comerciales han transformado la imagen de Carapungo y Calderón, en el norte de la capital.



Hay un gran interés por invertir en Calderón porque se ha demostrado que los residentes responden a las propuestas innovadoras y de calidad. Adicionalmente, las plazas comerciales ofrecen parqueo y seguridad.

Marco Simbaña,
propietario, plaza comercial
Símbolo

El imparable crecimiento poblacional de la localidad impulsa la creación de numerosas plazas comerciales y ha permitido a pequeños emprendedores apostar por nuevos giros de negocio

Un clima cálido, una oferta de viviendas a precios accesibles y la cercanía a localidades turísticas y vías rápidas, han convertido a Calderón en el polo de desarrollo habitacional más importante de Quito, y en su parroquia más poblada.

Fundada en 1897, durante la presidencia de Eloy Alfaro, Calderón era una parroquia rural cercada por haciendas y con tradiciones ancestrales que perduraban en el tiempo como el bordado y la elaboración de artesanías de mazapán. Sin embargo, en los últimos doce años la localidad experimentó una explosión demográfica, pasando de 150.781 habitantes a 250.877, una tendencia que se repite en menor medida en otras parroquias rurales de la urbe.

“Las personas eligen Calderón para vivir por su clima, su bajo costo de vida, su cercanía a las vías principales del Distrito, y para alejarse de la inseguridad, el alto tráfico vehicular y la contaminación de la ciudad”, reflexiona Mercedes Luque, titular de la Junta parroquial (GAD).

Pero el auge poblacional ha servido no solo para crear sectores residenciales en la parroquia, sino también para fomentar el desarrollo comercial, que en los últimos dos años se ha multiplicado.

Marco Simbaña, propietario de la plaza comercial Símbolo, indica que hasta 2019, la propuesta de invertir en negocios a gran escala dentro de



La acogida de los centros comerciales llevó a inversionistas a apostar por las plazas.

la parroquia parecía utópica.

“Calderón siempre tuvo negocios, pero no tenía centros comerciales o malls. Para buscar entretenimiento, cines o ir de fiesta, la gente iba a Quito. Sin embargo en 2019, el Portal Shopping abrió sus puertas y la acogida fue tal que se evidenció la enorme necesidad que había de ese tipo de negocios aquí, y del alto poder adquisitivo que antes no se había cuantificado”, dice.

El aprovechó 2022 para invertir en la pequeña plaza de seis negocios, y pronto vio réditos. “Casi de inmediato se incorporó una panadería, una papelería y una tienda de

mascotas. Se convirtió en el polo comercial del barrio. Fue una sorpresa porque no imaginamos la popularidad que tendría, pero a la gente le gusta tener todo en el mismo lugar”, señala.

Para las grandes cadenas comerciales la situación también fue evidente, y apostaron por grandes establecimientos dentro de la localidad.

El Gran Akí, por ejemplo, abrió sus puertas en la avenida 9 de Agosto y Calle Paredes, convirtiéndose pronto en uno de los locales más concurridos por los habitantes de la zona.

Almacenes Tía, en tanto, cuenta con una fuerte presencia en la parroquia, con varios de sus establecimientos en diversos sitios, lo que beneficia a la mayoría de los vecinos.

De igual manera, la oferta de entretenimiento no se quedó atrás. Actualmente, plazas comerciales como Vancouver y Armonía no ofrecen solo negocios de servicios o de artículos de primera necesidad, sino también de esparcimiento.

Tocte Restobar funciona en la primera de las plazas mencionadas, ofreciendo gastronomía fusión

Apostar por la historia para seguir creciendo

Y si bien la parroquia hoy está en la mira de la expansión económica, para las autoridades y sus vecinos es vital preservar su carácter histórico.

“Hay que tener en cuenta que Calderón tiene un casco histórico y posee casas patrimoniales que siguen en pie. Hay que revalorizar ese patrimonio y darlo a conocer”, indica David Paz, administrador zonal de la localidad.

El funcionario señala que, a la par de las obras de esparcimiento y servicios que se llevan a cabo en la parroquia, también se trabaja en fortalecer el patrimonio para dotar de otro eje comercial a sus habitantes; el de la distracción de fin de semana.

“El año pasado hicimos el festival

Aya Markay Quilla, trabajando con las comunas para recorrer los cementerios con rutas para visitantes. Este año, en cambio, estamos estableciendo una ruta en Llano Grande junto a Conquito y al GAD parroquial. La idea es desempolvar esta riqueza histórica que estaba olvidada y mostrarla a la gente”, asegura.

Con él concuerda Marcelo Chuzig, representante de San Miguel del Común, una de las seis comunas ancestrales que existen en la zona.

Este afirma que revalorizar las tradiciones e impulsar propuestas comunitarias para atraer a los visitantes es un giro de negocio necesario para que la localidad prospere.



“Se ha logrado en otras parroquias y se puede hacer aquí. Tenemos, por ejemplo, la ochacota, una comida tradicional de los abuelos que se prepara con arveja o fréjol seco, papas, maíz y las mejillas de la vaca para el Día de Difuntos, y que solo se hace aquí. Queremos que la gente venga a cono-

cer ese aspecto de nuestra historia”, dice el dirigente.

Paz agrega que el reto está en difundir estas propuestas y masificarlas. “Para el quiteño, Calderón es la parroquia donde está El Portal Shopping y por donde pasa la Panamericana. Hay que cambiar esa mirada”, señala.



El Gran Akí abrió sus puertas en la Av. 9 de Agosto y Calle Paredes de Carapungo, congregando a los residentes y usuarios de la localidad en un sitio donde todo está a la mano.



Calderón es una parroquia atractiva por varios factores, entre ellos su riqueza cultural, sus servicios, su bajo costo de vida y su diversidad. Cada vez hay más personas que eligen esta parroquia para desarrollar su proyecto de vida.

Mercedes Luque, presidenta del GAD Parroquial de Calderón



La oportunidad de adquirir productos de calidad a menor costo es uno de los atractivos que ofrecen los locales que ha abierto en el sector Almacenes Tía.

250.877

Habitantes residen en Calderón según datos del instituto Nacional de Estadística y Censos

y cocteles a sus comensales. El lugar cuenta con una extensa variedad de platos al estilo gourmet.

“Hay que romper con la mentalidad de que por ser un sector más popular solo se debe apostar por la gastronomía nacional. La

acogida que tenemos muestra que hay demanda para propuestas más elevadas y que el cliente responde a la calidad”, indica Alex Escobar, chef del lugar.

El auge desborda las vías principales. En 2019, Carmen Sigchos convirtió la casa que heredó en un estudio de yoga. El local, ubicado en el barrio de Bellavista, fue un reto desde el inicio, pero la emprendedora decidió aventurarse.

“Volví de Estados Unidos ese año y no sabía hacer nada más, me había dedicado veinte años a enseñar yoga allá, así que decidí hacer lo mismo acá. Al principio ni mi familia confiaba en la idea, pero la gente empezó a venir, primero de curiosa, y se quedó. Ahora estoy pensando en abrir otro estudio en Llano Chico”, manifiesta.

Esparcimiento, transporte y servicios, el reto

“En Calderón tenemos 168 barrios regularizados, veintitrés en proceso de regularización, seis barrios que no pueden regularizarse y cuarenta y dos asentamientos que no se constituyen aún como barrios”, explica David Paz, el titular de la Administración Zonal.

La considerable extensión del sector y su alto índice poblacional demandan que la conexión de servicios sea vital para la integración de la parroquia al resto de la urbe.

Las grandes obras que se han llevado a cabo en la zona han sido desarrolladas por las empresas municipales, entre ellos el parque Centinela de Calderón, que abrió sus puertas a inicios de año.

Este recibe a cerca de 400.000 visitantes de San José de Morán, La Tola, Centinela del Sur, San Juan de Calderón y otros barrios. Contó con una inversión de \$ 642.000.

A la par, está el Hospital General

Docente de Calderón, entregado en 2015 por el gobierno nacional, y el mercado de la parroquia, inaugurado en 2019 y uno de los más grandes del Distrito Metropolitano.

En proceso están la Planta de Tratamiento de Agua Potable de Calderón, actualmente en construcción, la cual se estima concluirá en 2026, y el plan vial de la parroquia.

Sin embargo, las pequeñas obras para beneficiar a los barrios son seleccionadas a través de las asambleas ciudadanas y se llevan a cabo con los presupuestos participativos del Cabildo, enfocados principalmente en vialidad e infraestructura.

Este año se han ejecutado setenta y dos obras, y en 2025 se desarrollarán ochenta y ocho más.

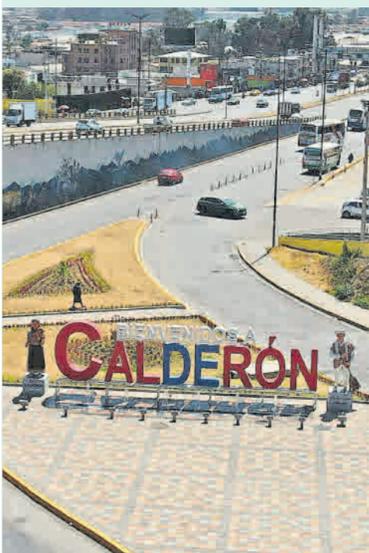
“Frente a una parroquia tan grande, es necesario trabajar en conjunto con las autoridades para ofrecer servicios de calidad y que beneficien a todos los vecinos”, señala.



UBICACIÓN DE CARAPUNGO Y CALDERÓN



AGENDA



14-09-2024 CITA DE INTEGRACIÓN

La Administración Zonal de Calderón es una de las integrantes del Encuentro de las Culturas de las Parroquias Rurales, que organiza el Municipio capitalino. Los eventos previstos tienen como fin exponer las tradiciones y festividades de la ruralidad del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ). Este sábado, Calderón participa en la elaboración de cinco murales artísticos que exhiben la integración de las parroquias.
LUGAR: Tababela
HORA: 08:00

14-09-2024 POR EL AMBIENTE

Dirigentes de la comuna y activistas invitan al encuentro Fogata por un Llano Grande sin contaminación, en donde habrá música y se expondrán testimonios, así como propuestas enfocadas a cuidar el medio ambiente.
LUGAR: Barrio San Vicente II de Llano Grande
HORA: 19:00



14-09-2024 FIESTA Y CULTURA

La Alcaldía capitalina, a través de la Zonal, invita a celebrar la parroquialización de Sarapamba, localidad vecina de Calderón. Artistas musicales, bandas y grupos de danza participarán en el espectáculo.
LUGAR: Parque Central de Sarapamba
HORA: 17:00



15-09-2024 COPA WAMBRAS

Este domingo arranca la segunda fase del torneo de fútbol barrial mixto sub 12. El estadio de Llano Grande acogerá a uno de los 32 encuentros deportivos que disputarán 64 equipos de la capital. Esta es la primera vez que la Asociación de Ligas Rurales participa en la competencia. La modalidad es 'pierde sale' hasta definir a los finalistas. El partido será Carapungo versus Angamarca.
LUGAR: Liga Deportiva Llano Grande
HORA: 10:00

Ícono local de fama MUNDIAL



Desde el mirador se puede observar el valle, formado dentro del cráter del volcán Pululahua.

El paralelo cero marca la identidad de esta población que ofrece diversas opciones turísticas: desde senderismo, hasta los museos y las reliquias arqueológicas



En el complejo de la Mitad del Mundo se narra el paso de la Misión Geodésica.

El paralelo cero es el sitio imperdible para los turistas nacionales y visitantes extranjeros.



El imponente sol y el viento son características principales de San Antonio de Pichincha, una parroquia ubicada en el norte de Quito, y que se constituye en sí misma como la Mitad del Mundo, pues allí atraviesa el paralelo cero que divide al planeta en dos hemisferios: norte y sur.

Precisamente, la Ciudad Mitad del Mundo es la atracción más grande de la zona y que convoca a nacionales y extranjeros. Para muchos, la foto perfecta es en la que se coloca un pie en el hemisferio norte y otro en el sur.

Este es un complejo tu-

rístico a cargo de la Prefectura de Pichincha que fue construido en honor a la Misión Geodésica Francesa en 1979, la cual determinó que el paralelo cero pasaba por la capital ecuatoriana.

El complejo, que abarca cinco hectáreas, alberga museos temáticos como el del cacao. Perla Chungando, encargada del sitio, cuenta que allí se pueden encontrar los datos del origen de la planta, su producción en el país, así como una guía experiencial del paso del fruto a la pasta o barra de chocolate. "Es uno de los productos insignes del país. Además, por sus caracte-

ísticas es llamado la pepa de oro", explica.

Quienes aman la ciencia e historia pueden visitar el museo de la Misión Geodésica y el Planetario. En el primero están los detalles del paso de la delegación francesa, en sus dos etapas, así como la importancia de estas mediciones para la vida moderna. En el planetario la experiencia es totalmente interactiva, en la que se aprende sobre eventos astronómicos y el universo.

El paseo obligado es al monumento de La Mitad del Mundo, pues en cinco pisos se exhiben las muestras de las diferentes formas de vida de las cuatro regiones del Ecuador. Desde el mirador tendrá una vista privilegiada hacia todo el complejo.

Las ofertas no terminan. En el Hotel Boutique, que fue inaugurado hace un año, se puede alojar en una las 10 habitaciones que están distribuidas en tres alas: Killa, Pacha e Inti (al sur, norte y sobre la línea ecuatorial).

Esto permite a los turistas elegir en cuál hemisferio del planeta dormirán. Dentro de las instalaciones, los huéspedes disfrutarán de catas de chocolate, cerveza y helado de paleta; o pintar con sus manos

Mazapán: la relación entre Calderón y la muerte

Un rito funerario ancestral se convirtió en la identidad de la parroquia de Calderón, ubicada en el norte de la capital. Las figuras de mazapán son ahora un atractivo turístico de la zona y Rosa Cadena es una de las mayores representantes. Esta técnica tradicional fue declarada como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador en 2018.

Las figuras, que ahora las hace hasta navideñas, se elaboran con harina de trigo, agua y goma blanca. Rosa Cadena, de 60 años, cuenta que los colores se aplican con anilinas vegetales y el agua debe estar caliente para conseguir la moldeabilidad de la masa.

"Yo aprendí de mi mamá y mi madre, de su mamá. Llevo en esto unos 40 años", recuerda.

Esta práctica deriva de la tradición del 2 de noviembre, Día de los Difuntos, cuando los pobladores iban a visitar a sus fallecidos en los cementerios con guaguas de pan, colada morada y otros alimentos. "Esto llamó la atención de los turistas por lo que se fueron haciendo figuras como recuerdos", explica.

Pero no fue hasta 1938 cuando Olga Fisch, diseñadora y coleccionista, que

se enfocó en darle realce a la cultura ecuatoriana a través de la artesanía. Antes de eso, las mujeres de Calderón solo hacían guaguas de pan y caballitos.

Cadena recuerda que incluso hubo una época de oro, en la que las figuras eran apetecidas sobre todo por los visitantes extranjeros. Aunque ya no es lo mismo, sobre todo después de la pandemia de COVID-19.

El mazapán se ha convertido en el sustento de varias familias de la parroquia. Cadena, por ejemplo, trabaja con dos mujeres más que le ayudan en el taller y en la tienda donde exhibe todos sus trabajos. El más llamativo: una guagua de pan del tamaño de una persona.

Su local está ubicado en la calle Carapungo, a media cuadra de la iglesia principal. La variedad del mazapán se extiende a prendedores, llaveros, recuerdos para bodas, bautizos y quinceañeras. "Lo que pida el cliente", manifiesta la artesana.

Las tradiciones funerarias se mantienen en esta parroquia, como la velación del cadáver, la elaboración de la comida ritual (conocida como uchukuta) y las infaltables guaguas de pan.



En la familia de Rosa Cadena el mazapán es un conocimiento que pasó de generación en generación.



Las figuras también las pueden hacer bajo pedido y con cualquier temática.



un cuadro sobre óleo y llevarlo como recuerdo.

LA VIDA EN UN CRÁTER

¿Es posible vivir sobre un volcán activo? El cráter del Pululahua es otro de los sitios que no se puede dejar de visitar. Este es un espacio de 3.300 hectáreas habitado por 80 personas. Es la única zona protegida del país que tiene la categoría de Reserva Geobotánica, ya que su origen es volcánico.

Ricardo Chipantaxi, uno de los habitantes, explica que el sitio es tranquilo. "Aquí no hay delincuencia ni drogas ni robos".

Se pueden realizar varias actividades. La mayoría de turistas baja hacia la zona poblada por el sendero que toma unos 30 minutos. Allí hay oferta gastronómica con productos cosechados en el lugar como papa, fréjol y maíz. "También se dan aguacates, naranjas y duraznos, pero no tanto por-

que acá no hay mucha agua", relata Ricardo.

Tras una caminata hacia el norte, existen aguas termales, pues el volcán, que ya erupcionó hace 2.400 años, sigue activo. La ruta para senderismo se extiende hacia las elevaciones que rodean este valle, al que solo se accede por el mirador o por la parroquia vecina de Calacalí.

También hay vestigios arqueológicos que dan cuenta de la presencia de civilizaciones preincaicas. Allí aún se erige el Pucará de Rumicucho, construido en los años 1480 y 1500.

Este complejo arqueológico -de 400 metros de longitud- es administrado por los exhuasipungueros de la hacienda del mismo. Forma parte del sustento

Adrián Encalada,
Comunero de Rumicucho

El Pucará de Rumicucho fue entregado a los exhuasipungueros de la hacienda Rumicucho, después de la Reforma agraria. Funciona como parte del turismo comunitario de una cooperativa agrícola.

Las actividades en el valle que se formó en el cráter del Pululahua se realizan los fines de semana. Esos días vienen los propietarios para abrir sus locales. Es un lugar tranquilo y seguro. Acá no existe delincuencia.

Ricardo Chipantaxi,
Habitante del Pululahua

de la comunidad, a través del turismo comunitario.

Adrián Encalada, comunero del sector y guía turístico, cuenta que tiene relación con otros templos solares y lunares: Catequilla y la iglesia de San Antonio. "Debajo de la iglesia están las bases de lo que fue un templo de nuestros ancestros", explica.

Está compuesto por cinco terrazas con pirámides truncadas. El 21 de junio de cada año se puede observar el solsticio de verano. "En el ocaso se ve cómo se posa el último rayo del sol sobre la parte más alta", asevera.

Los Incas le dieron uso militar y de control migratorio, durante su ocupación en el territorio ecuatoriano.

Asar cuyes es una tradición de tres generaciones

A un kilómetro de la Ciudad Mitad del Mundo, avanzando por la avenida Manuel Córdova Galarza hacia el noroccidente, llama la atención un enorme cuy sonriente. Se trata del restaurante Joys de comida típica ecuatoriana, pero la especialidad es precisamente el cuy asado.

Johana López, propietaria del negocio, cuenta que esta tradición vino desde Cuenca con su abuela, hace ya varias décadas. "De eso ya han pasado unos 60 años", relata.

De hecho, fue el primer local con este menú en la zona. "Estuvimos en donde era el antiguo monumento (de la Mitad del Mundo) y luego nos expropiaron para construir lo que es hoy el complejo turístico", comenta.

El plato estrella es familiar, puesto que lleva un cuy entero asado, papas cocidas con salsa de maní, lechugas y aguacate.

"Los clientes siempre piden que sea asado al carbón, no les gusta ni frito ni horneado", explica López, quien es la tercera generación de las mujeres de la familia que sigue con esta preparación tradicional.



Las mujeres de la familia siguen una receta que llegó desde Cuenca hace 60 años.

Los clientes prefieren el cuy preparado al carbón.

Se ofrecen otros platos típicos como mote con chicharrón, caldo de pata, chicha de jora, tortilla de papa y seco de chivo. "El fin de semana vienen más turistas nacionales y entre semana tenemos más visitas de extranjeros", relata la mujer.

El ambiente es de estilo folclórico, tanto las mesas como las paredes que tienen una muestra de artesanías

que los clientes también pueden adquirir.

El restaurante está en la plataforma de Triadvisor y tiene buenas reseñas.

Algo que divierte a los visitantes es tomarse una fotografía con los cuyes gigantes, ubicados en la entrada del establecimiento. "Hemos forjado nuestra clientela por varias generaciones", recalca la propietaria.

CAZADORAS DE OFERTAS

Por cada \$8 de compras participas en el sorteo de:

300 Tarjetas Obsequio de \$50 cada una

¡Si eres CLUB MÁS tienes DOBLE oportunidad!

REGISTRATE AQUÍ

\$1.99

Aceite La Favorita 720 ml + atún en aceite girasol Yeli 140 g

258089000 - 256145000
P. comercio: \$3.50

\$8.99

Arroz Saco 20 lb

257232000
P. comercio: \$13.00
P. Libra: \$0.45

\$1.99

Papel higiénico Familia triple hoja 25 m pack x 6

140350000
P. comercio: \$5.29

3x \$1.99

Suavizante Suavitel doypack 360 ml fresca primavera

145123000
P. comercio: \$3.00

Promoción válida del 12 al 25 de septiembre o hasta agotar stock. Aplican restricciones. *Términos y condiciones de promoción en: <https://corporativo.tia.com.ec/terminos-y-condiciones-de-promociones>.

Médicos que cuidan a SUS VECINOS

En Calderón, Oyacoto, Carapungo y más, Amparito Córdova y sus colegas promueven la prevención en salud

En 2020, la chispa que los movilizó fue el deseo de ayudar a los habitantes de Calderón, Oyacoto, Carapungo, Ciudad Bicentenario y San José de Morán, en el norte de Quito, en medio de la pandemia de COVID-19. Lo recuerda la doctora Amparito Córdova.

Amparito, como la llaman sus allegados, es una epidemióloga jubilada, de 65 años. Cuenta que ella y sus vecinos, algunos colegas, que viven en la zona; se volvieron promotores comunitarios. Sentían que el Ministerio de Salud no daba pie con bola, dice. En el grupo, además de médicos había enfermeras, que le pidieron ayuda al doctor Alberto Narváez, para capacitar a los pobladores. Querían aprender a reconocer los síntomas de COVID.

Así, primero a través de llamadas telefónicas, y luego aprovechando la plataforma Zoom, se conectaron. Narváez, profesor de la Universidad Central y ex presidente de la Federación Médica Ecuatoriana, y Ricardo Izurieta, otro colega, desde Estados Unidos, no han dejado de mantener el contacto con los dirigentes y vecinos de Calderón y Carapungo. Todos los martes, de 19:30 a 22:00, tienen clases.

Hasta ahora se organizan e invitan a la comunidad a ser parte de talleres virtuales y presenciales. Les interesa prevenir enfermedades crónicas no trans-

1. Amparito Córdova atiende a una vecina.
2. La doctora y sus colegas dan talleres para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.



misibles, comenta Córdova. Y menciona algunas: obesidad, diabetes, hipertensión, hipotiroidismo y depresión. "Por desconocimiento, los ciudadanos no les damos importancia y provocan la muerte", manifiesta.

La doctora está jubilada. Tiene cuatro hijos, de 40, 32, 28 y 22 años, así como tres nietos de 13, 8 y 6 años. Bromistas, todos le dicen: "La abuelita solo pasa con sus enfermos", cuenta. Su

4 años
llevan organizando talleres y buscando que la comunidad conozca sobre prevención.

esposo es artesano en aluminio y vidrio. Él la acompaña, "cargamos los tereques, camilla e insumos", menciona.

No solo en Calderón y Carapungo, pero sobre todo en estos sectores, los vecinos saben que siempre está presta para ayudarlos. A veces, las madres le telefonéan para decirle: "Doctorita, mi hija está con fiebre. ¿A dónde le llevo?". Otras veces le cuentan: "Me enviaron donde un trau-

matólogo, pero no me dan turno en el hospital". "Mi familiar tiene cáncer". Ella aprovecha todos los contactos que hizo, hasta 2018, cuando se jubiló. Gestiona hasta conseguir las citas.

Ahora, ella y sus colegas médicos buscan darle fuerza a Munai Hampina, manos que curan. Son seis socios, que sueñan con levantar un centro médico de atención primaria, para ayudar aún más a sus vecinos.

Algunas madres me preguntan qué darles a sus hijos si tienen fiebre. Les oriento. También trato de gestionarles turnos en hospitales, con colegas que conozco. Les invito a ser parte de las charlas para prevenir enfermedades.

Amparito Córdova,
médica jubilada



Unidos por la cultura afro en Martina Carrillo

Con Ricuritas de mi pueblo y en Cachina y Peine buscamos preservar la cultura afroecuatoriana. Ha sido duro emprender, nos turnamos para trabajar. La mitad de las ganancias va para el sueño de levantar nuestro centro cultural.

María Victoria Méndez

Hace 13 años, en Carapungo, renació la Asociación Afro cultural Martina Carrillo Junior, empujada por los hijos, sobrinos y más allegados de los fundadores de 1992. Entre ellas está María Victoria Méndez, gestora cultural y activista interesada en preservar la cultura afroecuatoriana.

"Nuestros padres y tíos veían a la Asociación como parte de un proceso intergeneracional", señala la mujer de 31 años.

Los integrantes de la Asociación Afro cultural Martina Carrillo tienen entre 14 y 29 años, en promedio; también se vincularon dos personas de 37 años. Son 22 mujeres y seis hombres.

Aunque no tiene un local físico para las actividades, se las ha ingeniado para generar espacios de empleabilidad en Carapungo, que espera a futuro les permitan levantar un centro cultural. Así surgieron el Café Libro Restaurante Ricuritas de mi pueblo, en las calles Quilotoa y Rumiñahui; en el parqueadero del Colegio Luxemburgo; y Cachina y el Peine Centro de identidad entre las vías Río Maguazo y Galo Plaza Lasso.

El sueño es levantar la Casa Cultural Martina Carrillo, en Carapungo. Esperan lograrlo con un comodato. Mientras tanto, no paran. Así, afuera del restaurante organizan ferias como Carapungo



afro y diverso, para activar la economía popular y solidaria; también festivales. Van por la novena edición del 'Afro campal' y empujan 'Mi cultura, mi bomba y mi patrimonio', ya que la bomba ya fue

declarada patrimonio inmaterial.

Todos los domingos, los integrantes asisten al ensayo de danza. Lo hacen afuera del café libro restaurante, de 15:00 a 18:00. Es un espectáculo verlos bailar.

Libros, peces y café, una propuesta con historia y corazón



En 2023, Hard Books Aquarium abrió sus puertas, convirtiéndose en la primera librería de Calderón.

Sus cofundadores, Elizabeth Almeida y su hijo, el escritor Richard Jiménez, transformaron el espacio, que durante años funcionó como acuario y aviario, en un híbrido donde los libros conviven con peces, ranas y ajolotes en enormes tanques.

"Mi esposo, Marcelo Jiménez, mantuvo el negocio durante muchos años, pero tras su fallecimiento, decidimos hacer una fusión entre la que fue su pasión y las nuestras, que en mi caso es la cafetería, y en el caso de Richard son los libros", explica Almeida.

La apertura del sitio, en la Plazoleta de las calles Carlos Mantilla y José Andrade, en el Conjunto Praderas de Calderón, llegó como una enorme sorpresa para los vecinos de la localidad, a los

que el concepto del sitio despertaba su curiosidad, al ofrecer sillas, mesas, estantería llenas de libros y los tanques de peces.

Sin embargo, el giro de negocio no fue fácil y desde el inicio se vieron plagados por la incertidumbre.

"Nos decían cosas como que la gente de Calderón no lee ni va a venir por los libros, pero pasamos de tener las visitas de vecinos y amistades a recibir a gente de colegios cercanos, parejas que han conocido el lugar y clientes que han venido de cerca por el 'boca a boca'", dice Jiménez. "Queríamos evitar que para leer y tomarse un café los vecinos tengan que pagarse el viaje a La Floresta y se queden aquí", añade.

La acogida del lugar le mostró a ambos que el espacio llenaba una necesidad que ni siquiera se había contemplado hasta entonces para la localidad.

"Da para reflexionar que, pese a ser la parroquia con más habitantes de Quito, Calderón no tenga más librerías, teatros, salas de concierto o espacios culturales, cuando sí existe el interés. Para los vecinos era raro encontrarse con un sitio como el nuestro, pero nos apoyaron de inmediato", indica Almeida.

Pronto, Hard Books Aquarium se convirtió en un punto de reunión para el barrio, donde los moradores se encontraban para tomar un café, conversar, citarse con amigos, y adquirir novelas y poemarios.

Adicionalmente, cada mes en la librería-acuario se preparan eventos como presentaciones de libro o diálogos con autores. En el sitio también se ha presentado la revista literaria Matapalo.

El lugar está abierto de lunes a sábado, en horario de 11:00 a 20:00.

Nos decían cosas como que la gente en Calderón no lee ni va a venir por los libros, pero pasamos de tener visitas de vecinos y amistades a recibir a gente de colegios cercanos, parejas y clientes que llegan de cerca por el 'boca a boca'.

Richard Jiménez,
Copropietario

Una liga que privilegia a LOS NATIVOS

Lo importante es incentivar la práctica del deporte y que los cerca de 4.000 deportistas no se inmiscuyan en actividades que les hacen daño, como el consumo de las drogas o el alcohol.

Juan Carlos Gordón,
Presidente de la Liga



Juan Carlos Gordón, presidente de la Liga Parroquial de Calderón.



La asistencia del público a los partidos de la Liga es numerosa.



Los equipos Everton y La Capilla disputan uno de los partidos del torneo femenino de la Liga.

CALDERÓN SERÁ SEDE DE INTERPARROQUIALES

A partir del 9 de noviembre, y durante los próximos cuatro meses, Calderón recibirá a cerca de 3.000 deportistas representantes de 32 de las 33 parroquias rurales que componen el cantón Quito. La única que no intervendrá será Chavezpamba. Durante el evento se disputarán las disciplinas de: fútbol masculino y femenino, fútbol Máster sub 45, básquet masculino y femenino, ecuavóley y pelota nacional. Las delegaciones solo pueden participar con deportistas nativos, es decir que hayan nacido en la parroquia, tengan hasta el tercer grado de consanguinidad o sean casados con una persona parroquiana.

Mantener las raíces, el legado y el cariño por el lugar que los vio nacer es la idea que motivó a los dirigentes de la Liga Deportiva Parroquial de Calderón a privilegiar a los jugadores nativos en el campeonato de fútbol, tanto masculino como femenino.

Esto a través de la regla que indica que cinco de los 11 titulares en los partidos deben ser originarios o familiares cercanos, hasta tercer grado de consanguinidad de personas nacidas en esta parroquia, localizada en el norte de Quito.

La norma también permite que más jugadores mejoren su nivel y representen a la Liga en los campeonatos interparroquiales, como el que ten-

drá como sede a Calderón en octubre próximo.

Así lo explica Juan Carlos Gordón, presidente de la entidad que rige el deporte en este tradicional sector de la capital ecuatoriana. Aquí habitan aproximadamente 250.000 personas, de ellas, cerca de 4.000 practican alguna actividad en esta Liga.

"Ha venido mucha gente de afuera de nuestro terruño. Y cuando nos presentamos en los interparroquiales, nos costaba encontrar a personas nativas. Es por eso que implementamos esta regla", señala el titular de esta Liga, que el próximo 2025 cumplirá 50 años de fundación.

Un jugador nativo es la persona que nació en Calderón. También puede tener esta distinción si hasta el tercer grado de consan-

En el reglamento de la Liga Deportiva Parroquial, una norma indica que cinco de los once titulares deben ser originarios o familiares cercanos de personas nacidas en la zona

guinidad, es decir el padre/madre, el abuelo/abuela o el bisabuelo (a), son originarios de la parroquia para que sus descendientes sean considerados de este modo. Una última forma para obtener la "nacionalización" es estar casado con un calderonense.

La familiaridad sirve para acatar esa norma.

Un ejemplo de ello es el equipo La Capilla, que está conformado por "mis hijas, hermanas, primas y vecinas porque debemos cumplir con el reglamento y más para resaltar el cariño a la parroquia", dice Luis Muzo, presidente del club.

Calderón es la parroquia más grande de Ecuador.

De los cerca de 4.000 deportistas con los que cuenta, el 50% son nativos. Además, existen casi 100 escuadras, divididas en 60 en la categoría Senior, 12 equipos femeninos, 16 elencos Sub 40 y nueve en la Sub 50.

Para llevar un control de los jugadores y jugadoras se ha modernizado el registro. Ahora todos tienen su ficha en el sistema Sadcaf, que permite inscribir a cada uno de los jugadores por categoría.

En los carnés consta la calidad de nativos. "Nos parece muy bien esa norma porque es una forma de valorar lo nuestro y sacar adelante nuestra parroquia", manifiesta Verónica Morales, volante del club Sao Paulo.

En caso de que un equipo no tenga el núme-

ro de jugadores nativos en la cancha "juega con menos futbolistas, es decir seis foráneos y cuatro o tres calderonenses. El vocal del partido debe cerciorarse que se cumpla con el reglamento", afirma Gordón.

Mientras que, para organizar las programaciones de los partidos, los directivos se reúnen cada lunes en la sede de la Liga a distribuir los cotejos en el estadio principal. El escenario está en la calle María Duchicela y Nueve de Agosto. Existen otras canchas del barrio La Pampa y la de Landázuri.

Privilegiar las raíces y los orígenes es lo que marca el rumbo de los jugadores de la Liga Deportiva Parroquial de Calderón. Además, del plus de elevar en los interparroquiales.

El ecuavóley desestresa a los moradores de Carapungo

Tras largas jornadas de trabajo, cientos de moradores de Carapungo (norte de Quito) buscan en el tradicional juego del ecuavóley la forma de desestresarse, hacer amigos y hasta ganar en las apuestas.

Los partidos se inician buscando parejas de jugadores en las posiciones de volador, servidor o colocador, para que el encuentro "sea más parejo", cuenta Xavier León, administrador del complejo canchas Xavi.

Luego se fijan las reglas que deben aceptar los seis participantes. Las frases como "juega enfermo", "te doy la zurda" o "juega podrido", son otro de los condimentos en este deporte netamente ecuatoriano y con las que los jugadores tratan de distraer al rival.

"A mí es a los que más molestan, pero no les hago caso y demuestro que puedo ganarles", menciona Marcelo Naranjo, de 33 años, quien de niño perdió un brazo y pierna en un accidente.

A pocos minutos del complejo de Xavi, se escuchaban los golpes a la pe-

lota con la mano abierta o el puño cerrado para pasar sobre la red. Un grupo gritaba dale "oso", "perro" o "gato", apodos que identifican a los jugadores.

Y es que los sobrenombres forman parte de la cotidianidad de este deporte. "Aquí podemos encontrar un zoológico entero (sonrió), aunque también hay otros apodos como narizón, pelado o garganta de lata, nadie se salva", asegura Luis Lincango, dueño del complejo que lleva su apellido y que forma parte de las casi 50 canchas localizadas en este populoso barrio.

'Chelo' Naranjo indica que también hay apuestas. "De que existen, existen, no podemos controlar. Lo que sí vemos es que no sean muy altas y van de \$10 a \$20 por jugador", indica León.

Además, de las canchas Xavi y Lincango, entre las más reconocidas están Tres Garrotazos, El Álex, El Rato, El Ratón, Babilonia, Las de la 10, Las de la 12, Las del Asilo, Las del Flores, Los Chintos, y otras más en este sector del norte de la capital.



El complejo 'Canchas Xavi' es uno de los casi 50 sitios en donde se practica el tradicional ecuavóley.



Antes de cada partido, los jugadores cumplen con rigurosos ejercicios de calentamiento.

DEL 8 DE AGOSTO AL 11 SEPTIEMBRE DE 2024

Este
Quincenazo**AKI**
Llenamos
tu refri**AL PRECIO
MÁS BAJO**

Precio AKI

0.997702354954383
**Caldo de
Gallina
Ricompleto** 10
72 gP. Normal
Unitario
1.50

Precio AKI

0.597861000260916
Lonchys
65 gP. Normal
Unitario **0.89**

Precio AKI

2.697861001247862
**La Sazón
Maggi**
500 gP. Normal
Unitario **3.32**

Precio AKI

1.307861042505419
**Lenteja
Akí** 500 gP. Normal
Unitario **1.44**

Precio AKI

1.697861091146496
**Galletas
Ricas (x4)**P. Normal
Unitario **1.96**

Precio AKI

1.297750243286145
**Spaghetti
Don Vittorio**
400 gP. Normal
Unitario
1.98

Precio AKI

1.497861048605519
**Margarina
La Favorita**
490 gP. Normal
Unitario
1.80

Precio AKI

2.597861003121061
**Servilletas
Familia
(x350 u)**P. Normal
Unitario **3.28**

Precio AKI

2.997861048602693
**Detergente
Ciclón** 1200 gP. Normal
Unitario **3.97**