

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**Tesis previa a la obtención de título de
Licenciada en Nutrición y Dietética.**

AUTOR: YÁNEZ DURÁN CAYLEY JHOSSABELL

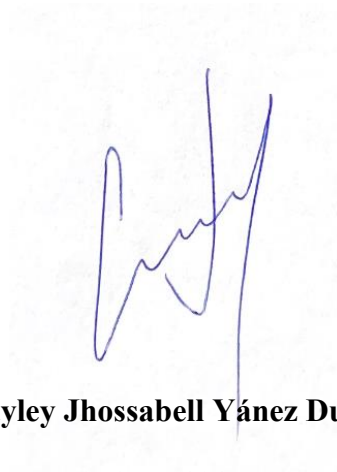
TUTOR: Mg. PAZMIÑO ESTÉVEZ KARINA ALEXANDRA

**“Manual de hábitos alimenticios ancestrales para la
reintegración de la cultura alimentaria en la población urbana”**

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Cayley Jhossabell Yánez Durán, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría, que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, Reglamento y Leyes.



Cayley Jhossabell Yánez Durán

C:C 1724148687

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, **Pazmiño Estévez Karina Alexandra**, certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo la responsable exclusiva de su originalidad y autenticidad, como de su contenido.



Mgt. Karina Alexandra Pazmiño Estevez
DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

DEDICATORIA

Con infinito amor y respeto a mis padres Edison Yáñez y Ana Durán, a mis hermanos, a mi Abuelita Gloria Yáñez, a mis bolas de pelo por la compañía todas las noches en cuerpo y espíritu desde el inicio de la carrera hasta hoy en día, a todas las personas que fueron parte del proceso y finalmente a mi querido T por ser mi apoyo y soporte cada que pudo serlo.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres;

A mi mamá por ser un apoyo constante y ayudarme a nunca rendirme pese a los momentos difíciles y los días que le dije que no podía más.

A mi papá, por el apoyo incondicional y económico, por siempre confiar en mí y enorgullecerse por todos mis logros académicos, pese a la distancia.

A la Universidad Internacional del Ecuador, por brindarme tantas oportunidades y momentos, por brindarme un campus lleno de vida y al cual me complació asistir durante toda la carrera.

A la escuela de Nutriología y a todos sus docentes por sus enseñanzas, su desempeño y dedicación a lo largo de la carrera.

A la Mg. Karina Pazmiño, directora de la carrera de Nutriología y de esta tesis.

A mis compañer@s en el curso por el apoyo, por los momentos juntos y por siempre estar.

Gracias.

ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.....	2
APROBACIÓN DEL TUTOR	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
ÍNDICE GENERAL	6
INDICE DE TABLAS	9
INDICE DE FIGURAS.....	11
LISTADO DE ABREVIATURAS	12
RESUMEN	13
PALABRAS CLAVE	13
ABSTRACT.....	14
KEY WORDS.....	14
INTRODUCCIÓN/ANTECEDENTES	15
JUSTIFICACIÓN	17
MARCO TEÓRICO.....	19
CAPÍTULO I.	19
ALIMENTACIÓN ANCESTRAL Y PÉRDIDA DE HÁBITOS TRADICIONALES	19
1.1 Alimentación.....	19
1.2 Origen y evolución de la alimentación ancestral	19
1.3 Características de los alimentos ancestrales	21
1.4 Técnicas culinarias tradicionales en Ecuador y Latinoamérica	24
1.5 Factores que han influido en el abandono de estas prácticas.....	30

1.6	Consecuencias culturales de la pérdida de hábitos alimenticios ancestrales	35
1.7	Seguridad alimentaria	37
1.8	Seguridad alimentaria y sostenibilidad desde una perspectiva ancestral.....	38
CAPÍTULO II.....		40
VALOR NUTRICIONAL DE UNA DIETA ANCESTRAL.....		40
2.1	Alimentos ancestrales: perfil nutricional y funcionalidad	40
2.2	Comparación entre dieta ancestral y dieta urbana moderna	48
2.3	Impacto positivo del consumo de alimentos tradicionales en la salud	49
2.4	Comparación de la microbiota humana según hábitos alimenticios ancestrales modernos.....	50
2.5	Consecuencias nutricionales de la pérdida de hábitos alimenticios ancestrales	51
2.6	Importancia de revalorar el conocimiento nutricional tradicional	53
CAPÍTULO III.....		55
REDISEÑO NUTRICIONAL Y TRANSMISIÓN DE PREPARACIONES ANCESTRALES		55
3.1	Recetas ancestrales representativas y valor nutricional: Análisis calórico y nutricional de preparaciones tradicionales	55
3.2	Rediseño saludable de recetas ancestrales (sin perder esencia cultural).....	56
3.3	Transmisión de hábitos alimenticios ancestrales y sus influyentes	59
CAPÍTULO IV.....		61
PROPUESTAS Y ESTRATEGIAS EDUCATIVAS, COMUNITARIAS Y POLÍTICAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ANCESTRALES.		61
4.1	Agricultura ecológica y cultivo sostenible.....	61
4.2	Compras consientes	62
4.3	Integración de educación nutricional	64
4.4	Movimiento Slow Food: técnica de implementación de alimentación ancestral.....	66

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	68
OBJETIVOS	71
Objetivo General	71
Objetivos Específicos.....	71
METODOLOGÍA	72
Tipo de estudio.....	72
Instrumentos.....	72
Población y muestra	73
Procedimiento	73
1. Búsqueda y selección de la información bibliográfica	73
2. Aplicación de instrumentos.....	74
3. Análisis de la información	75
4. Sistematización y síntesis	75
5. Diseño de la propuesta	76
6. Análisis estadístico.....	76
RESULTADOS.....	79
DISCUSIÓN	103
CONCLUSIONES	107
RECOMENDACIONES.....	108
BIBLOGRAFIAS (APA).....	109
ANEXOS	121

INDICE DE TABLAS

Tabla1.	Grupos alimenticios tradicionales/ancestrales y ejemplos.....	23
Tabla2.	Alimentos considerados ancestrales nativos e introducidos	23
Tabla3.	Características de los diferentes utensilios utilizados en las diferentes técnicas culinarias	25
Tabla4.	Técnicas culinarias tradicionales (cocción)	26
Tabla5.	Técnicas culinarias tradicionales (conservación).....	27
Tabla6.	Técnicas culinarias tradicionales (introducidas).....	28
Tabla7.	Técnicas culinarias de origen americano y de diferentes países.....	29
Tabla8.	Listado y características de alimentos ancestrales.	40
Tabla9.	Preparaciones y contenido calórico	56
Tabla10.	Tendencias alimentarias.....	63
Tabla11.	Preparaciones ancestrales elegidas para la reconstrucción de la molécula calórica y su origen.	80
Tabla12.	Sierra: Yahuarlocro	83
Tabla13.	Sierra: Sancocho de Gallina.....	84
Tabla14.	Sierra: Ají de Cuy	85
Tabla15.	Sierra: Yanushca, con queso y Yuca para ajustar con los requerimientos nutricionales.....	86
Tabla16.	Costa: Encebollado, con aguacate para ajustar con los requerimientos nutricionales	87
Tabla17.	Costa: Bolón de verde con queso.....	88
Tabla18.	Costa: Cazuela Manaba.....	89
Tabla19.	Costa: Arroz Marinero	90
Tabla20.	Oriente: Maito de Mayones con Tilapia en cubos cocida para ajustar con el requerimiento de proteína	91

Tabla21.	Oriente: Rambuela con clara de huevo para ajustar los requerimientos.	92
Tabla22.	Oriente: El volquetero.....	93
Tabla23.	Oriente: Seco de Guanta	94
Tabla24.	Tabla resumen de artículos incluidos.....	96

INDICE DE FIGURAS

Figura1.	Distribución de la molécula calórica de las diferentes regiones del Ecuador (Costa, Sierra, Oriente).....	55
Figura2.	MyPlate	57
Figura3.	Grupo de alimentos (versión de MyPlate en Ecuador)	58
Figura4.	Campos de la Alfabetización Alimentaria	60
Figura5.	Dimensiones de la biodiversidad en la agroecología	62
Figura6.	Pirámide de la Alimentación Saludable	66
Figura7.	Diagrama Prisma.....	78
Figura8.	Portada del Manual Gastronómico.....	121
Figura9.	Enlace de acceso (QR) a Excel donde se realizaron los cálculos de todas las preparaciones	122
Figura10.	Enlace de acceso (QR) al Manual Gastronómico en “GoogleDrive”	123

LISTADO DE ABREVIATURAS

DMB (Doble carga de la malnutrición)

FAO (Federación de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)

IPCC (Panel Intergubernamental en Cambio Climático)

DM (Diabetes Mellitus)

DM2 (Diabetes Mellitus II)

HTA (Hipertensión arterial)

OB (Obesidad)

ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles)

ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible)

SF (Slow Food)

OMS (Organización Mundial de la Salud)

UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia)

WFP (Programa Mundial de Alimentos)

OPS (Organización Panamericana de la Salud)

RESUMEN

La presente tesis abarca la importancia de la urbanización y globalización en la pérdida progresiva de hábitos alimenticios ancestrales en contextos urbanos, donde la industrialización alimentaria ha desplazado prácticas tradicionales con alto valor cultural y nutricional. Con el objetivo de reintroducir estos hábitos mediante el diseño de un manual gastronómico, se desarrolló una revisión bibliográfica narrativa de enfoque cualitativo y descriptivo, complementada con un componente cuantitativo para el análisis de la molécula calórica de 30 preparaciones ancestrales, específicamente ecuatorianas. La información fue obtenida a partir de fuentes científicas, técnicas y culturales publicadas entre 2015 y 2025, sistematizadas mediante una matriz temática que permitió identificar técnicas culinarias tradicionales, prácticas sostenibles, alimentos originarios y su valor nutricional. Como resultado, se elaboró un manual que integra estrategias de rescate cultural, análisis nutricional adaptado a un adulto sano con requerimientos de 2000 kcal/día y propuestas educativas contextualizadas para la población urbana, concluyendo que la reintegración de prácticas alimentarias ancestrales es una estrategia viable para fortalecer la seguridad alimentaria, mejorar la calidad de la dieta, preservar la identidad cultural y promover sistemas alimentarios más saludables y sostenibles.

PALABRAS CLAVE

Alimentación ancestral, hábitos, nutrición, tradición, alimentos, seguridad alimentaria, cultura, indígenas.

ABSTRACT

This thesis addresses the importance of urbanization and globalization in the progressive loss of ancestral eating habits in urban contexts, where food industrialization has displaced traditional practices with high cultural and nutritional value. With the aim of reintroducing these habits through the design of a gastronomic manual, a narrative bibliographic review was conducted with a qualitative and descriptive approach, complemented by a quantitative component for the analysis of the caloric molecule of 30 ancestral preparations, specifically Ecuadorian. The information was obtained from scientific, technical, and cultural sources published between 2015 and 2025, systematized through a thematic matrix that allowed the identification of traditional culinary techniques, sustainable practices, native foods, and their nutritional value. As a result, a manual was developed that integrates cultural recovery strategies, nutritional analysis tailored to a healthy adult with a daily requirement of 2,000 kcal, and educational proposals contextualized for the urban population. The conclusion is that the reintegration of ancestral food practices is a viable strategy for strengthening food security, improving dietary quality, preserving cultural identity, and promoting healthier and more sustainable food systems.

KEY WORDS

Ancestral diet, habits, nutrition, tradition, food, food security, culture, indigenous people.

INTRODUCCIÓN/ANTECEDENTES

La alimentación es nuestra primera línea terapéutica y nutricional, la misma que a lo largo del tiempo, considerando diversos factores como la cultura, creencias, ubicación geográfica y diversificación ha ido evolucionando. Con ello acercándonos cada vez más a una alimentación industrializada y procesada. El acelerado proceso de urbanización y globalización ha originado profundas transformaciones en los patrones alimentarios de la población, en especial en un contexto urbano. Favoreciendo el remplazo progresivo de alimentos tradicionales y ancestrales por productos ultraprocesados los cuales carecen de valor nutricional, al igual que contribuyen al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Popkin et al., 2020).

Debido a que la realidad en la que vivimos actualmente es esa, es urgente rescatar los hábitos alimenticios ancestrales, los cuales también son denominados prácticas culturales ligadas a la preparación, consumo y producción sostenible de alimentos originarios, capaces de tener un alto valor nutricional, así como equilibrados, sostenibles y culturalmente relevantes para los diferentes contextos poblacionales. (Burlingame, 2012)

Los diferentes saberes, prácticas culinarias y de cultivo se encuentran en riesgo de desaparecer debido a la falta de transmisión intergeneracional, la escasa valoración social y desconexión que aumenta con las nuevas generaciones y sus raíces culturales. Por ello es necesaria la protección y promoción de dietas ancestrales/tradicionales y sostenibles considerando la recuperación de la biodiversidad y conocimientos sobre la alimentación y preparación (FAO, 2019).

Diversos estudios recientes destacan la pérdida generada en la cultura alimentaria ancestral, basándose netamente en la diversidad dietética, así como en la seguridad alimentaria, tomando como ejemplo un contexto urbano, donde la alimentación moderna desplaza practicas ancestrales, (Deaconu et al., 2021a) destaca que las experiencias agroecológicas lideradas por

comunidades indígenas han demostrado que la reintegración de alimentos y técnicas tradicionales son capaces no solo de fortalecer la resiliencia de los sistemas agroalimentarios locales, sino también es capaz de promover dietas saludables, sostenibles y culturalmente pertinentes.

Originar una valoración y reintegración de hábitos alimenticios ancestrales no debe ser concebido como un retorno compuesto por añoro hacia el pasado, sino debe ser considerado como una estrategia sincrónica para la reestructuración de sistemas alimentarios más sostenibles, saludables y culturalmente inclusivos. Por el fin generalizado de el fortalecimiento de la identidad cultural y la salud de la población urbana, en un contexto de análisis de una creciente urbanización (HLPE, 2017).

JUSTIFICACIÓN

La relevancia del estudio con relación a la reintegración de hábitos ancestrales, especialmente en poblaciones urbanas resalta en los efectos negativos que ha tenido con el paso de las décadas tanto en la salud del ser humano, como en ámbitos sociales, culturales y socioeconómicos.

Una de las problemáticas que sustenta la razón de este estudio es el creciente consumo de alimentos procesados tanto en zonas rurales como urbanas. Esta tendencia se ve impulsada, en gran medida, por el alto costo de oportunidad del tiempo en la vida cotidiana de mujeres y hombres, lo que motiva la búsqueda de opciones alimentarias que reduzcan el tiempo de preparación y cocción en el hogar. A ello se suman diversos factores del entorno alimentario que influyen en las decisiones de consumo. Estos impulsores reflejan una tendencia sostenida a largo plazo, que sugiere un incremento progresivo en el consumo de alimentos procesados (Sauer et al., 2021).

Según la FAO (2018), *“los sistemas alimentarios indígenas y tradicionales tienen el potencial de contribuir a una mejor nutrición, salud, medios de vida sostenibles y sostenibilidad ambiental, al mismo tiempo que protegen la diversidad biológica y cultural”* (p. 25). Esta afirmación justifica la relevancia de un manual que documente y promueva prácticas alimentarias ancestrales, ya que representa una estrategia para reinsertar conocimientos nutritivos y sostenibles en la vida cotidiana de la población urbana, fortaleciendo así la identidad cultural y la soberanía alimentaria (Deaconu et al., 2021b).

Este estudio puede aportar al cuerpo académico ya establecido al proporcionar una herramienta práctica y basada en evidencia que documenta y promueve las prácticas alimentarias ancestrales, facilitando futuras investigaciones políticas públicas en nutrición y cultura alimentaria.

Los resultados de esta investigación tienen como objetivo beneficiar a la comunidad, fortaleciendo la identidad cultural y mejorar la salud nutricional a partir de los objetivos que se plantearon, el manual es un recurso para la promoción de la salud.

Una herramienta innovadora y accesible para la promoción de hábitos alimenticios ancestrales, facilitando su integración en la vida urbana contemporánea y contribuyendo a la sostenibilidad cultural y nutricional.

Al documentar y promover prácticas alimentarias tradicionales, se puede fomentar una alimentación más saludable y sostenible, alineada con la identidad cultural de las comunidades (Deaconu et al., 2021b).

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I.

ALIMENTACIÓN ANCESTRAL Y PÉRDIDA DE HÁBITOS TRADICIONALES

1.1 Alimentación

Función biológica vital, extendiéndose hacia lo cultural y de lo nutritivo a lo simbólico, asimismo, se considera una función social-esencial que combina lo individual con lo colectivo y lo psicológico junto con lo social. Es decir, un conjunto de aspectos fisiológicos, biológicos, sociales, políticos y económicos (Ulcuango-Ulcuango, 2023).

“La comida no solo debe considerarse como la fuente de nutrición para el ser humano, su expresión va más allá de un hecho biológico, comprende varias funciones en la vida diaria, asociada a factores, creencias, simbolismos, características sociales, económicas y demás; establece una relación entre las personas y su entorno”(Carolina & López, 2021) (p. 106).

Por otro lado, (Nieto Mejía, 2020) establece el “comer” como un acto agrícola, olvidado en un contexto urbano, desinformándose acerca de los alimentos, su producción y la forma en la que se elaboran. Desde el nacimiento se limita al acto del consumo ya sea por satisfacción, dimensionándose como un acto superficial de producción modernizado, desconociendo por completo el origen y mano de obra del campesino.

1.2 Origen y evolución de la alimentación ancestral

La alimentación ancestral está dirigida por un conjunto de sistemas simbólicos, conocimientos y prácticas culturales, pertenecientes a diferentes pueblos y nacionalidades. Conectando a la naturaleza, las maneras en las que se organiza la sociedad, espiritualidad y los

diferentes sistemas de producción alimentaria que nos permiten comprender la funcionalidad del consumo de un determinado alimento (Ulcuango-Ulcuango, 2023).

Lo tradicional/ancestral es un saber heredado, legado entre generaciones que con el pasar del tiempo continúan puliendo e integrando ciertos alimentos, considerando condiciones de tiempo, modo y lugar. El ser humano es considerado único como especie, capaz de cocinar los alimentos utilizando diferentes recursos naturales como el fuego, en épocas antiguas y hoy en día los desarrollos tecnológicos, dando como resultado la evolución de técnicas culinarias (Nieto Mejía, 2020).

Estas prácticas tradicionales se remontan a patrones de supervivencia basados en actividades como la casería, recolección y agricultura, caracterizados por dietas ricas en fibra, micronutrientes y una variedad extensa de alimentos locales. Las llamadas “Paleodietas” nos permiten entender como estaban conformadas nuestras sociedades pasadas, hábitos alimenticios y sus beneficios potenciales, características productivas y ambientales, posibles causas de muerte, o enfermedades debido al consumo indebido de toxinas y finalmente, comprende los posibles problemas nutricios relacionados con la falta de micro o macronutrientes de aquellas épocas.

“Muchos estudios han proporcionado datos de paleodieta subjetivos y objetivos que han profundizado la comprensión cualitativa y cuantitativa del posible consumo de ciertas verduras y carnes. El análisis químico de artefactos del pasado puede ayudarnos a responder preguntas de investigación relacionadas con las dietas de los antiguos habitantes de los territorios que, hoy, forman parte de Ecuador, con un enfoque especial en el período anterior a la llegada de los europeos al continente americano.”(Ordoñez-Araque et al., 2022) (p.3447).

Según Villegas, la evolución de la dieta en el ser humano es un proceso que engloba diferentes motivos, ya sea el paso al sedentarismo, la globalización, industrialización, el avance tecnológico, entre otros muchos. Las complicaciones que surge debido a esta evolución son merecedoras de un análisis. Un homínido no sufriría de obesidad o sobrepeso como sucede hoy en día que se presentan en el día a día alrededor de todo el mundo, esto se debe a que antes los hábitos alimenticios y estilo de vida tenían otras bases y a nivel del organismo mantenían diferentes formas de funcionamiento. (José Antonio Villegas García, n.d.).

Hace 8000 años aproximadamente, el control del alimento cambió nuestra dieta respectivamente a un aumento de carbohidratos, debido a la necesidad de energía ligada a actividades como la agricultura y la caza, de igual forma las mismas estaban satisfechas. Sin embargo, a mediados del siglo XX se generó un cambio relacionado a la revolución científico-técnica, rompiendo con los procesos adaptativos propios de la selección natural, que favorecía a la elección del tipo de comida dependiendo de la situación geográfica y climática a la que se adaptaba el ser humano (José Antonio Villegas García, n.d.).

José Antonio Villegas: "... La solución está en la tecnología, la industria debe encaminar su desarrollo tecnológico hacia alimentos saludables, no hacia los más rentables. Para ello solo hay un camino crear una corriente de consumo" (José Antonio Villegas García, n.d.) (p.5).

1.3 Características de los alimentos ancestrales

Los alimentos ancestrales están caracterizados por ser un patrimonio cultural alimentario, son comidas y bebidas tradicionales al igual que productos nativos utilizados en preparaciones parte de una cultura. Toda preparación y alimento empleado parte del patrimonio alimentario contiene una importancia representativa cultural, que brinda identidad para un país,

ciudad o una comunidad. Para una correcta revalorización del patrimonio alimentario a través de alimentos, recetas y tecnologías culinarias se establece pautas de una identidad influenciada por sus raíces étnicas consideradas tradicionales/ancestrales locales (Andrade & Serrano, 2013).

Una de las características según el ministerio de Cultura y Patrimonio en Ecuador es la nutrición óptima basada en los macronutrientes y micronutrientes de diferentes alimentos ancestrales, en este caso cada uno tiene diferentes características que destacan cada una de sus funciones en el cuerpo humano, resaltan las proteínas como un regenerador, vitaminas y minerales como protectores, carbohidratos y grasas como dadores de energía (Andrade & Serrano, 2013).

(Fierro Mosquera & Herrera Jiménez, 2018) afirma “*el patrimonio alimentario local tiene por objetivo el reconocimiento, fortalecimiento de las identidades, que garantiza una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada*” (p 144). Lo que quiere decir brindar protección a la diversidad de saberes, productos y recetas, y así mantener el grado de importancia de los alimentos desde la producción hasta su consumo.

Por otro lado, (Arroyo P, 2008) destaca una dieta paleolítica caracterizada por una molécula calórica distribuida de tal forma en que el 37% pertenezca a las proteínas, 41% de energía por los carbohidratos y finalmente un 22% perteneciente a las grasas (distribuyendo de forma favorable sus derivados), contenido de colesterol bajo. Compara y analiza una dieta paleolítica/ancestral con una actualizada. Afirmando lo siguiente: “*la dieta paleolítica es un modelo popular en el que se basan recomendaciones en materia de orientación nutricional*” (p. 435).

(Guaña-Escobar et al., 2020) añade que las características que destacan en este tipo de alimentación son su variedad, ventajas nutricionales y su bajo costo, basada principalmente en grupos divididos en los expuestos en la **Tabla 1 y Tabla 2.**

Tabla1. Grupos alimenticios tradicionales/ancestrales y ejemplos

Grupo de alimentos	Ejemplos
Cereales	Maíz, quinua, cebada
Tubérculos o raíces	Papa, oca, camote
Leguminosas	Frejol, chochos, habas
Verduras y hortalizas	Berro, zapallo, sambo

Fuente: (Guaña-Escobar et al., 2020)

Tabla2. Alimentos considerados ancestrales nativos e introducidos

Origen	Nativos	Introducidos
Vegetal	Papa, maíz, camote, achira, oca, mashua, melloco, frejol, porotón, maní, ají, cacao, tomate, quinua, berro, tomate, aguacate, sambo, zapallo, ishpingo, zanahoria blanca, vainilla, asnayuyo, achiate, chirimoya, palmito, guanábana, capulí, chocho, ataco o sangorache, miso o tazó, yuca, jícama, palmito, bijao, paico, chontaduro, piña, plátano, uva, mora, ciruela, granadilla, guayaba, mortiño, naranjilla, entre otros	Trigo, cebada, arroz, plátano, caña de azúcar, col, lechuga, alverja, lenteja, haba, naranja, limón, durazno, higo, mango, mora, pimienta, comino, ajo, perejil, culantro, hierba luisa, arrayan, manzana, fideos, aceite, entre otros.
Animal	Cuy, llama, guanta, pava, churo, catzo, alpaca, venado, etc.	Gallina, pato, ganso, vaca, conejo, ovejo, chivo, cerdo, etc.

Fuentes: (Unigarro C., 2010) (Estrella E, n.d.) (Pazos Barrera, n.d.)

1.4 Técnicas culinarias tradicionales en Ecuador y Latinoamérica

Las técnicas culinarias tradicionales según (Ladeuth L. & Días M., 2019), en su investigación, señalan como un conjunto de técnicas aplicadas a diversos alimentos con el fin de que sean aceptables y digeribles para los diferentes grupos de personas, pueden intervenir diferentes temperaturas como el frío o el calor, asignándole una presentación adecuada a quien consuma las preparaciones elaboradas.

(Valencia F., 2020) afirma que *“Las cocinas tradicionales, se derivan de un ancestral manejo y uso de elementos naturales provenientes de la biodiversidad de los ecosistemas terrestres, lacustres y marinos. También de la dominación, domesticación y clasificación de productos de ecosistemas para el consumo humano, que llevan incluido la experimentación y la práctica de distintos procedimientos de preparación, mezcla, cocción, maridaje.”* (p.36) El incremento de las técnicas culinarias esta derivado de las costumbres ancestrales, los cuales permiten la obtención de conocimientos que a un futuro podrían heredarse, con la finalidad de enriquecer el patrimonio gastronómico del país, de la región o de una localidad en específico. Así mismo, la cocina tradicional se puede modificar dependiendo de la agregación de diferentes conocimientos o saberes que enriquezcan a lo que ya se encuentra previamente establecido como una cultura alimentaria ancestral/tradicional.

Por otro lado, (Velásquez A. & Garlobo E., 2020) destaca que las principales técnicas culinarias se encargan de la evidencia cultural y la identidad de una comunidad en específico. Estos procedimientos se originan de forma ancestral, heredada de familia en familia, priorizando el uso de diversas plantas que benefician a la salud del ser humano.

En el caso del Ecuador y en la región Andina, la cultura Inca fue la responsable de la influencia, dando lugar a la aparición de diferentes técnicas culinarias y utensilios utilizados que se conservan en algunas elaboraciones culinarias, de las cocinas tradicionales hasta las de hoy en día. *“Los alimentos, transformados para su consumo, pueden ser disfrutados a través de todos nuestros sentidos en el acto de saborear, oler vapores de pailas y ollas, tocar las variadas texturas y formas, ver sus formas y colores, escuchar cocciones y frituras, y un sinnúmero de procedimientos en dicho acto de transformación” (Unigarro C., 2010) (p.86).*

Tabla3. Características de los diferentes utensilios utilizados en las diferentes técnicas culinarias

Utensilio	Descripción	Usos Principales	Material
Mates	Corteza dura de calabaza	Contenedor de bebidas, vasos, tazas	Calabaza
Ollas	De cerámica, formas cilíndricas o redondas	Hervir, estofar, cocinar al vapor; grandes para chupes, medianas para transportar, pequeñas para calentar	Cerámica
Cántaros	De distintos tamaños (humihua, ppuyñu, macas, tteco)	Transporte de líquidos, especialmente agua y chicha	Barro o cerámica
Tinajas	Similares a las ollas, de varios tamaños	Guardar alimentos, fermentar chicha	Cerámica
Tostadoras	Kallana y ttocoychimpu	Tostar maíz, preparar tortillas o pan de maíz	Barro o cerámica
Sacos de cabuya	Hechos de fibras naturales	Almacenar alimentos, proteger de humedad	Fibras naturales (cabuya)

Batanes	Dos piedras (una base y una mano ovalada)	Moler maíz y granos para obtener harinas	Piedra
Morteros	Más pequeños que el batán, también con “mano”	Moler pequeñas cantidades de alimentos	Piedra
Rallador	Piedra pómez o volcánica	Rallar alimentos	Piedra áspera (pómez/volcánica)
Coladeras (cernidores)	Hechos con fibras	Colar féculas, harinas y otros productos	Fibras vegetales
Instrumentos de corte	Piedras filosas, madera (como chonta), bronce, cobre	Cortar alimentos; algunos objetos también eran rituales	Piedra, madera, bronce, cobre
Cucharones	Varían en tamaño	Mover alimentos, traspasar líquidos entre recipientes	Madera, calabaza u otros

Fuentes: (Estrella E, n.d.)(Pazos Barrera, n.d.)(Unigarro C., 2010)

Tabla4. Técnicas culinarias tradicionales (cocción)

Técnica	Descripción	Ejemplos de uso
Asado a la parrilla	Cocción directa sobre brasas o carbón con parrilla o asador.	Cuy, pescado, plátano maduro, choclo.
Asar en caña	Alimentos cocidos dentro de caña, común en zonas selváticas.	Pescados pequeños, sudado de pescado en caña.
Asar en cenizas	Alimentos colocados entre brasas cubiertas de cenizas.	Carnes, raíces.
Asar en brasas	Exposición directa del alimento a las brasas.	Carnes (rápida cocción).

Pachamanca	Cocción en horno subterráneo con piedras calientes, tapado con hojas y tierra.	Carnes, tubérculos, hierbas.
Huatia	Cocción con terrones/adobes calientes cubiertos con tierra.	Papas, ocas, camotes, achira.
Piedras calientes	Alimentos cocidos con piedras calentadas al fuego.	Carnes, tubérculos, guisos, líquidos.
Hervido	Cocción con agua, muy extendida desde época incaica.	Tubérculos, sopas, cereales, carnes.
Fermentado	Transformación bioquímica de alimentos para conservar o mejorar sus propiedades.	Chicha, fariña, masato, tunta, moraya.
Tostado	Exposición al calor seco en tostadores.	Maíz, maní, fréjol, quinua, semillas.
Envuelto en hojas	Cocción de alimentos protegidos por hojas, al vapor o en brasas.	Humitas, tamales, carnes envueltas.

Fuentes: (Estrella E, n.d.); (Pazos Barrera, n.d.); (Unigarro C., 2010)

Tabla5. Técnicas culinarias tradicionales (conservación)

Técnica	Descripción	Productos conservados
Congelación	Uso del frío natural (heladas) para conservar alimentos.	Papa (chuño).
Asoleado	Secado al sol para conservar, endulzar o reducir humedad.	Oca, jícama, miso, cereales.
Salado-soleado	Salado y posterior secado al sol.	Carne (charqui), pescado, mariscos.
Cocción-soleado	Hervido inicial y luego secado al sol.	Maíz (mote seco).
Cocción-remojado-soleado	Cocción + remojo prolongado + secado al sol.	Chocho (eliminación de toxinas).
Putrefacción-soleo	Fermentación subterránea + secado.	Papa, maíz (uso medicinal).

Salado-ahumado	Salado y exposición al humo para conservación.	Carnes, pescados.
Congelación-remojó-asoleo	Técnica combinada para conservación de papas.	Papa.
Maceración-asoleo	Dejar en agua (macerar) y luego secar al sol.	Yuca (Amazonía).
Tostado-molido	Tostar granos y luego molerlos en harina para conservar.	Maíz, quinua, cebada, fréjol, maní.

Fuentes: (Estrella E, n.d.); (Pazos Barrera, n.d.); (Unigarro C., 2010).

Tabla6. Técnicas culinarias tradicionales (introducidas).

Técnica	Descripción	Ejemplos de uso
Fritura	Cocción de alimentos mediante inmersión en grasa o aceite caliente.	Empanadas, fritada.
Cocción al vapor	Técnica que emplea vapor de agua para cocer alimentos sin sumergirlos en líquido.	Cebiche de concha (como ejemplo regional).
Baño María	Cocción suave colocando el recipiente con alimento dentro de otro con agua caliente.	Postres, preparaciones delicadas.

Fuentes: (Estrella E, n.d.)(Pazos Barrera, n.d.)(Unigarro C., 2010).

Tabla7. Técnicas culinarias de origen americano y de diferentes países.

Técnicas	De origen americano	De origen europeo / otros
Cocción	• Uso de fuego directo con piedras calientes o fogones de leña (hasta fines del siglo XIX). • Hervidos. • Asados y soasados. • Fermentación en vasijas de barro. • Tostado. • Preparaciones envueltas en hojas como bijao o achira. • Sancochado. • Medidas basadas en objetos cotidianos: platos, manos, canastas, atados.	• Cocción al vapor. • Técnicas al baño maría. • Fritura. • Uso de unidades de medida estandarizadas (litros, onzas, tazas, libras).
Conservación	• Secado al sol (asoleado). • Combinación de salado y secado (charqui). • Cocción seguida de exposición solar. • Proceso de remojo, cocción y secado para eliminar el amargor. • Descomposición controlada con secado al sol. • Ahumado con sal. • Congelado natural con remojo y secado posterior. • Maceración solar en recipientes de barro. • Tostado y posterior molienda.	• Métodos de pasteurización. • Conservación en botellas o frascos. • Congelación y refrigeración modernas.

Fuentes: (Estrella E, n.d.);(Pazos Barrera, n.d.);(Unigarro C., 2010).

Como una acotación (Quecano & Ladino, 2019) añade que un plato típico o una preparación tradicional, es aquella que se encarga de representar la cultura de una comunidad, brindando conocimiento acerca de sus costumbres, valores y técnicas culinarias, heredadas de sus antepasados. Así mismo, heredando historia, productos nativos, guiados a conservar la forma en la que se consume. En ciertos casos, dependiendo de la preparación, acompañarla con una bebida incrementa el sabor y beneficios del platillo. Pese a que un determinado alimento puede representar el patrimonio de cierto lugar, con el pasar del tiempo se puede incluir técnicas que faciliten su elaboración, sin embargo, esto no significaría que pierda beneficios o deje de considerarse un preparación ancestral.

1.5 Factores que han influido en el abandono de estas prácticas

Según (Valencia F., 2020) *“La cocina es el contexto geopedagógico de los mejores aprendizajes que quedan en la memoria olfativa, gustativa, visual, táctil y, fundamentalmente, emotivas o del psique.”* Por lo tanto, el abandono o alejamiento de las diferentes técnicas culinarias tradicionales, resulta un fenómeno importante y complejo influenciado por diferentes factores que abarca desde cambios socioeconómicos hasta transformaciones culturales, así como diferentes factores ambientales, entre otros.

En un estudio titulado *“‘Desculturización,’ urbanization, and nutrition transition among urban Kichwas indigenous communities residing in the Andes highlands of Ecuador”*. Se realiza un análisis en la sierra andina del Ecuador, en ocho grupos focales con hombres y mujeres kichwas. Los participantes compartieron inquietudes sobre el aumento del consumo de comida rápida, comidas de mala calidad y tiempo. Un cambio en las preferencias alimentarias del niño que rechaza los alimentos tradicionales. Atribuyó estas preocupaciones a la urbanización resultante de un aumento en los ingresos duales, hogares y una pérdida de identidad cultural. Una de las afirmaciones que realizaron

fue: *“Nuestras generaciones anteriores se preocupaban por mantener las costumbres y tradiciones, pero nosotros nos centramos en la realidad de una manera que excluye esas costumbres porque nadie nos obliga a mantenerlas”* (p.3). Por lo tanto, la idea de una pérdida de identidad dada a través de la occidentalización y urbanización alimentaria fue un tema que preocupaba a los diferentes grupos. Denominado como “Des-culturalización” se define como el proceso y resultado de la pérdida de la identidad indígena, que en este estudio surge por la transición de estilos de vida tradicionales hacia la actualidad, con un impacto en el ámbito nutricional, resaltando el rechazo de los niños a la comida tradicional, remplazándola por alimentos procesados y en segundo lugar, debido a los horarios de alimentación inadecuados entre adultos, representado por la falta de tiempo para alimentarse a base de comidas preparadas en el hogar como lo hacían sus antepasados (Chee et al., 2019).

Relacionado a la globalización se encuentra el avance tecnológico y la volatilidad económica, los cuales (Arianna Leyva Trinidad & Pérez Vázquez, 2015), en su ensayo titulado *“Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria.”* Explica por qué estos puntos serían parte de la problemática. En el caso de la fluctuación económica, hoy en día resulta sumamente importante el llamado “prestigio social” transformando los hábitos alimenticios debido al deseo de consumir alimentos que cumplan este estigma social. Esto se relaciona directamente con el avance tecnológico y al alcance de un modelo que no corresponde a nuestra realidad nutricional y social que a la final generan mayores gastos extrafamiliares. *“Esta realidad, ligada a la volatilidad de los precios en los productos de primera necesidad, hace que la gente opte por comprar lo que esté al alcance de su presupuesto diario, sin considerar las consecuencias a la salud. Por ello es necesario concientizar a la población sobre los cambios que pueden ser perjudiciales o benéficos en la alimentación. No se trata de enseñarles a preparar los alimentos, sino de hacer una población*

más educada en lo que consume, autosuficiente y con conciencia de responsabilidad ambiental y social” (p. 870).

En un contexto avanzado, los medios de comunicación han resultado ser una de las causas principales por las cuales la mercadotecnia de grandes monopolios controla el consumo descontrolado de alimentos ultra-procesados, invirtiendo en la publicidad de productos que tienen un valor nutricional nulo, favoreciendo a la educación nutricional informal. Así mismo, la publicidad presente en los diferentes medios de comunicación vigentes en nuestra actualidad, son los principales medios que influyen las decisiones de la población en general, quienes quieren adoptar estereotipos externos, todos basados en la ingesta de estos productos que no favorecen a la salud humana (Arianna Leyva Trinidad & Pérez Vázquez, 2015).

Otro de los factores determinantes que favorecen al abandono son las políticas de comercio exterior, que beneficia la importación de productos traídos de otros países del mundo trayendo efectos negativos como la desaparición de las familias campesinas, encargadas del cultivo de productos agrícolas autóctonos con el fin de incrementar el consumo de los diferentes productos que nos ofrecen las cadenas de comercio. *“Hoy en día se aprueban tratados de libre comercio con otros países. Se siguen inventando argumentos para equilibrar los efectos negativos de los tratados. Sin embargo, la producción nacional va desapareciendo lentamente”* (Morales & Leiva, 2013) (p. 87).

El autor (Unigarro C., 2010) en su investigación titulada “Patrimonio cultural alimentario” nos ilustra otro de los factores determinantes del abandono de técnicas culinarias ligadas a una alimentación ancestral, citando que una tradición es un concepto subjetivo, aludiendo a aquello que queda grabado en la memoria colectiva de un grupo humano que ha sido transmitido a lo largo de la historia, en su mayoría, de forma oral. Aquello es distribuido

de generación en generación con insistencia, énfasis y repetición continua. La problemática se establece en el momento en que esta memoria colectiva deja de ser una realidad practicada, como ejemplo el autor señala: *“Si se pregunta a un argentino de Buenos Aires qué platos tradicionales podría mencionar, es casi seguro que mencionará el locro. Pero lo más probable es que nunca en su vida lo haya comido. Lo mismo pasa en Santiago si se le menciona a alguien el charquicán. Es importante, por lo tanto, al momento de apreciar el interés culinario de un plato como objeto de estudio por los investigadores, que se tenga presente esta distancia semántica entre lo tradicional que vive solo en la imaginación colectiva y lo tradicional que adquiere corporeidad renovada en el momento actual.”* (p. 31). Es entonces un problema el hecho de que desapareciera paulatinamente el interés culinario, estableciendo una distancia semántica entre lo tradicional que vive solo en la imaginación y aquello que adquiere corporeidad renovada en la actualidad. *“Si se considera que la tradición es algo vivo que evoluciona, puede que resulte más importante atender a lo que está sucediendo con las tradiciones que hoy todavía se actualizan que a lo que sucede con otras que solo existen como puntos de referencia en un pasado que está o bien muerto o bien en proceso de morir.”* (p. 31)

El cambio climático sin duda forma parte de los causantes relacionados al impacto de la seguridad alimentaria y nutricional, en este caso estudios como el que realizó (Portugal & Michel, 2020), señala como con el desbalance climático ha generado preocupación y la necesidad de adaptabilidad y resiliencia debido a los cambios abruptos en zonas climáticas de numerosas regiones del mundo, donde existe la expansión de territorios áridos y disminución de zonas climáticas polares. *“Nuestro mundo ha cambiado más allá del reconocimiento de lo imaginable de los que vivieron apenas hace un siglo. Ahora vivimos en un mundo de climas que cambian súbitamente, subida del nivel del mar, hostigando a las poblaciones humanas, invasiones de los hábitat por especies foráneas, que reducen y fragmentan los espacios*

territoriales, a más de los procesos y las presiones propias del modelo mencionado, tales como la continua globalización del comercio de los diversos sectores de la economía destacándose el de servicios, tales como la comunicación.” (p. 18-19). Es entonces que se busca adoptar medidas que nos permitan mitigar el cambio climático a partir de iniciativas para la reducción y prevención de las emisiones de gases de efecto invernadero o para potenciar su eliminación de la atmosfera a partir de sumideros, así mismo, proteger los sumideros naturales de carbono, como por ejemplo bosques y océanos o creando nuevos.

La IPCC propone tres estrategias para generar una correcta mitigación del cambio climático, a partir de la reducción y prevención de emisiones de dióxido de carbono (Co2) en la atmosfera:

1. Conservación: Mantener un depósito de carbono existente.
2. Secuestro o captación: Aumento de la cantidad de depósitos de carbono y extracción de Co2.
3. Sustitución: sustituir los combustibles de origen fósil o productos de gran consumo energético por productos biológicos.

Por otro lado, (Tejada Salinas & Panduro Meléndez, 2024), subraya la existencia de señas naturales y rituales utilizados para la predicción del cambio climático, las cuales destacan la profunda conexión de las diferentes comunidades con su entorno, la *Pachamama* y su dialogo único con la naturaleza. Debido a las consecuencias por el efecto invernadero se generó una disminución de la disponibilidad y variedad de alimentos, así mismo, empezaron a aparecer enfermedades en las plantas medicinales demostrando la creciente vulnerabilidad en la salud poblacional. *“La pérdida de plantas medicinales ancestrales pone de relieve la necesidad apremiante de estrategias integrales que aborden tanto la seguridad alimentaria como la preservación de los conocimientos ancestrales relacionados con la salud.” (p. 33)*

Las diferentes comunidades demuestran una comprensión profunda de la interconexión entre las prácticas ancestrales y el medio ambiente a través de la percepción del cambio climático valiéndose de los diferentes pronósticos según las señas ya mencionadas. Son capaces de predecir la deforestación y sus consecuencias en la producción agrícola. Este conocimiento variado acerca de las precipitaciones fluctuantes, el impacto en la diversidad acuícola y la concordancia con las plagas de los cultivos. (Tejada Salinas & Panduro Meléndez, 2024) *“Se señala la necesidad de apoyo para mantener las tradiciones, incluyendo el uso de compost natural con cascaras y hojas para devolver los nutrientes al suelo. La relación entre la salud del suelo, la biodiversidad y la calidad de los alimentos se presenta como un elemento vital para la sostenibilidad y la nutrición.*

Además, se menciona una disminución en la producción de alimentos debido a eventos climáticos extremos y cambios en las prácticas agrícolas, lo que afecta la disponibilidad y variedad de alimentos. La pérdida de alimentos ancestrales y la dependencia de ciertos cultivos impacta directamente en la nutrición, y se menciona la necesidad de utilizar agroquímicos, lo que podría tener consecuencias en la salud de la comunidad.” (p. 37).

1.6 Consecuencias culturales de la pérdida de hábitos alimenticios ancestrales

La **aculturación dietética** figura una de las consecuencias más representativas con relación a la contemporaneidad donde ha surgido una especie de disociación entre los hábitos alimentarios y la cultura, creando una combinación de factores y circunstancias donde coexiste la carencia alimentaria y la obesidad. Las transformaciones sociales que se han generado a lo largo del tiempo han introducido nuevos patrones alimentarios, generando demandas alimentarias como consecuencia de transformaciones de tipo económico, social y tecnológico. Por lo tanto, existe una interacción entre el tiempo transcurrido y la forma en la que la

alimentación tradicional ha ido desvaneciéndose por el nuevo estilo de vida que radica en la actualidad. (Pérez et al., 2024). La ruptura de la identidad cultural implica el **debilitamiento de los lazos sociales y ceremoniales**, ya que se genera la desaparición de estas prácticas ancestrales como el compartir alimentos en rituales, celebraciones y actividades comunitarias. Así mismo, radica en la fragmentación de la identidad colectiva, amenazando no solo al área nutricional, sino también el tejido cultural y espiritual de los pueblos originarios. (Carolina & López, 2021).

(Antonio Medina et al., n.d.) brinda una acotación a esta consecuencia ligándola con otra, la **erosión de la identidad culinaria** que, en este estudio, pone en discusión la innovación y la fusión de cocinas como causantes de la pérdida de identidad culinaria. Sin embargo, la problemática resulta de las razones por las cuales ocurre esta pérdida y sus consecuencias. El personal encargado del área de la preparación de alimentos nota como es que los diferentes ingredientes que los conforman han cambiado sus características organolépticas, como lo es su olor, su sabor y su apariencia. Aun así, estos alimentos siguen siendo consumidos, la razón es el costo reducido por la importación. La apariencia influye en estas decisiones porque al momento de elegir un producto luce fresco y con colores llamativos.

“Hoy se utilizan alimentos procesados, alimentos transgénicos, ingredientes con altos contenidos de sodio y bajo aporte vitamínico, los cuales, en las épocas ancestrales les aportaban altos valores nutricionales y hoy solo se busca estar a la moda con el consumo de ciertos alimentos, creando así una deficiencia alimentaria en la población” (p. 580)

La **interculturalidad del sistema educativo** es una consecuencia cultural de la pérdida de hábitos alimenticios debido a que las culturas predominantes influyen los planes de estudios escolares no arraigados en los sistemas de conocimiento de los pueblos indígenas, los mismos que han sido relacionados con elevados números de inseguridad alimentaria en las

diferentes comunidades que la conforman. Con la finalidad de obtener un empleo asalariado estos individuos han reducido la participación en la caza y la transferencia de conocimientos ecológicos intergeneracionales. *“De igual manera se observa que entre los indígenas peruanos Shawi, el deseo de los jóvenes en buscar una educación formal los ha alejado de las comunidades. Estos hechos se han relacionado con la perdida de conocimientos sobre la tierra y la producción de alimentos y con una menor exposición a los alimentos tradicionales”* (FAO, 2021) (p. 34).

Un estudio realizado por (Amaya-Castellanos et al., 2022) titulado *“Loss of ancestral food practices and perception of its effect on children’s health among Inga indigenous grandmothers, Nariño, Colombia”* que compara las diferentes comunidades y las consecuencias culturales causadas en cada una debido al abandono de prácticas ancestrales, por ejemplo en el caso de la comunidad Embera (Colombia) las actividades de caza, pesca y agricultura han pasado a ser insostenibles, esto dado por la baja productividad y condiciones socioeconómicas. Destaca la **desconexión cultural** como una consecuencia agravante en las diferentes comunidades, ya que las diferentes practicas resultan ajenas a la cultura indígena tienen más valor por encima del conocimiento heredado por los ancianos pertenecientes a estas comunidades, resultando en la perdida parcial o total de los hábitos alimentarios ancestrales. Otro ejemplo de ello es la comunidad del Inga, que por el proceso de mestizaje se ha dado el debilitamiento de valores culturales como el idioma, vestimenta típica, preparaciones ancestrales, pensamiento y espiritualidad.

1.7 Seguridad alimentaria

Según la seguridad alimentaria es un concepto que existe cuando todas las personas obtienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y

nutritivos con el objetivo de satisfacer sus necesidades alimentarias y preferencias en cuanto a los alimentos, con el fin de tener una vida saludable y activa. Es decir, se considera seguridad alimentaria a la disponibilidad y accesibilidad de alimentos (Medina Rey et al., 2021).

(García A., 2023) en su artículo señala que La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y Agricultura (FAO), considera que la seguridad alimentaria afirma que la pobreza es el principal factor que genera inseguridad alimentaria, busca detener el progreso y frenar el desarrollo social. Depende de distintos factores estructurales como el cambio climático, calentamiento global y diversos fenómenos atmosféricos, los cuales destacan debido a que no pierde vigencia con el paso del tiempo, y hoy en la actualidad resulta mucho más importante.

1.8 Seguridad alimentaria y sostenibilidad desde una perspectiva ancestral

Estos términos están conectados, promoviendo la resiliencia, diversidad biocultural y la autonomía comunitaria, proporcionando modelos alternativos regenerativos y vitales para generar un plan de alimentación mundial sostenible. La información que proporciona dichos modelos se ha ido acumulando con el tiempo y diferentes prácticas como lo son la agroforestería, recolección sostenible y la diversificación de cultivos autóctonos, no solo favorecen la seguridad alimentaria, sino que también tienen la posibilidad de conservar la biodiversidad, los ecosistemas, sus servicios y la identidad cultural. (Swiderska et al., 2022). Los sistemas alimentarios y sus modelos alternativos regenerativos desde hace siglos estuvieron centrados en la seguridad alimentaria, debido a que *“han mantenido el bienestar de los pueblos indígenas y una relación equilibrada con el medio ambiente natural durante milenios. Están inextricablemente conectados a la tierra, la autodeterminación, los medios de vida, la salud, el patrimonio cultural y espiritual y conservan gran parte de la biodiversidad del mundo, cultivada y salvaje.”* (p. 1)

Según el Libro Blanco de la (FAO, 2021) la perspectiva de los pueblos indígenas acerca de los sistemas de vida y conocimiento tienen un papel crucial en el desempeño de las diferentes modificaciones de la sostenibilidad del sistema alimentario.

Desde un punto de vista ancestral (Andrade C et al., 2024) en uno de sus análisis nombra un estudio sobre los saberes agrícolas tradicionales de los *ñãtho hñähñu* (Comunidad indígena). Destaca como los conocimientos han permitido adaptarse a las condiciones climáticas y geográficas de su entorno, lo que permitió garantizar la producción continua de alimentos, medicinas y materias primas necesarias. *“La reintroducción de cultivos casi extintos y la promoción de técnicas culinarias ancestrales preservan el patrimonio cultural y fomentan un modo de vida autosuficiente y accesible alimentariamente, que beneficia tanto a las comunidades locales como al turismo experiencial.” (p.943)*

La alimentación ancestral alienta un vínculo integral entre el ser humano y su entorno, donde se considera a los territorios como centros de conocimiento y prácticas que favorecen la autosuficiencia nutricional, así mismo, garantiza la capacidad de las comunidades para prevenir y/o afrontar las crisis relacionadas al cambio climático y sociales. (Ávila Barriga & Gutkowski, 2024). *“Tanto seguridad como soberanía alimentaria enfatizan la necesidad de aumentar la productividad de alimentos para enfrentar la demanda futura, y subrayan que el problema central reside en el acceso a los alimentos.” (p. 33)*

CAPÍTULO II.

VALOR NUTRICIONAL DE UNA DIETA ANCESTRAL

2.1 Alimentos ancestrales: perfil nutricional y funcionalidad

Los alimentos ancestrales están definidos a partir de una cultura antepasada, se diferencian una de otra por la ubicación geográfica. Permite identificar los orígenes alimentarios, identificando su producción, técnicas culinarias, consumo y métodos de preservación.

Un sinónimo son los “Alimentos de la biodiversidad” los cuales provienen del entorno natural en el que desarrollan, culturalmente aceptados, de origen silvestre o cultivado. Estos alimentos son obtenidos a partir de la naturaleza y actividades de agricultura, constituyendo parte integral de los servicios ecosistémicos de un área en concreto. (Mereles Laura, 2025) En la **Tabla 8** se especifica los diferentes alimentos considerados ancestrales y sus diferentes características específicas.

Tabla8. Listado y características de alimentos ancestrales.

Grupo alimenticio	Alimento	Perfil	
		nutricional por 100g	Funcionalidad
Cereales y granos.	Maíz y variedades	Kcal: 200-400	Principal fuente de carbohidratos, por
		aprox	lo tanto, de energía.
		Cho: 30.20	Contienen entre 65-75% de su peso
		Prot: 0	total como carbohidratos, 6-12%
		Lipid: 0	como proteína y 1- 5% como grasa.

Tubérculos y raíces	Quinua	Kcal: 353 Cho: 66.17 Prot: 14.45 Lipid: 6.51	En comparación con otras fuentes de carbohidratos son los más densos en energía y nutrientes. Contienen calcio, aunque la presencia
	Amaranto	Kcal: 374 Cho: 5.73 Prot: 2.72 Lipid: 0.55	de ácido fólico disminuye su absorción. Son ricos en hierro, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B, y carecen
	Cebada cruda	Kcal: 350 Cho: 75.3 Prot: 10 Lipid: 2.1	de vitamina C. Si se consumen integrales, son muy buena fuente de fibra y vitaminas. Una de las proteínas más abundantes
	Morocho fresco	Kcal: 272 Cho: 55 Prot: 7.4 Lipid: 3.6	en los cereales, excepto en el maíz es el GLUTEN. Un componente de esta proteína, la gliadina, es la responsable de la enfermedad celiaca.
	Papa chola	Kcal: 89 Cho: 20.4 Prot: 2.4 Lipid: 0	Proporciona energía y mejora la inmunidad, reforzando el sistema inmunológico. Promueven el equilibrio electrolítico y la energía sostenida.
	Camote amarillo	Kcal: 123 Cho: 31.3 Prot: 0.9	Contienen antioxidantes naturales (antocianinas, fenoles, batilanas,

	Lipid: 0.1	carotenoides) y ayudan a la
Oca fresca	Kcal: 63	prevención del daño celular, así como
	Cho: 89.19	de enfermedades crónicas como
	Prot: 1.0	cáncer, diabetes y enfermedades
	Lipid: 0.6	cardiovasculares.
Melloco	Kcal: 50	
	Cho: 11.8	
	Prot: 1.1	
	Lipid: 0.2	
Mashua	Kcal: 50	
	Cho: 9.8	
	Prot: 15	
	Lipid: 0.7	
Yuca blanca	Kcal: 146	
	Cho: 35.3	
	Prot: 0.6	
	Lipid: 0.2	
Plátano	Kcal: 157	
Berraganete	Cho: 42.1	
(Verde)	Prot: 1.0	
	Lipid: 0.2	
Jengibre	Kcal: 80	
	Cho: 17.77	
	Prot: 1.82	

Lipid: 0.75			
Legumbres	Zanahoria blanca	Kcal: 112	
		Cho: 26.9	
		Prot: 1.0	
		Lipid: 0.1	
	Jicama	Kcal:45	
		Cho:10.6	
		Prot:1.2	
		Lipid:0.1	
	Frejol toda variedad, grano seco	Kcal: 333	Además de su riqueza en proteínas,
		Cho: 60.01	las legumbres tienen un alto
Legumbres		Prot: 23.58	contenido en fibra, un elemento
		Lipid: 0.83	fundamental en la salud.
	Lenteja verde	Kcal: 332	Entre las especies consumidas en
		Cho: 61.2	Occidente, las más populares son las
		Prot: 21.9	judías blancas y rojas, las habas, los
		Lipid: 0.9	guisantes, las lentejas, los garbanzos
	Chochos	Kcal: 128	y la soja.
		Cho: 6.33	Las legumbres se caracterizan por su
		Prot: 12.79	elevado contenido proteico (del 17%
		Lipid: 2.37	al 25%, proporción que duplica la de
Legumbres	Habas tiernas	Kcal: 144	los cereales y es semejante e incluso
		Cho: 24.7	superior a las carnes y pescados) pero
		Prot: 11.3	de menor valor biológico.

Frutas y verduras		Lipid: 0.5	Sus aminoácidos esenciales son
	Garbanzo tierno	Kcal: 166	complementarios de los de los
		Cho: 23.9	cereales y, por consiguiente, aquellas
		Prot: 7.6	comidas en que se combinan las
		Lipid: 2.7	legumbres y los cereales logran un
	Acelga	Kcal: 27	buen equilibrio nutritivo, como
		Cho: 4.80	sucede en el caso del arroz con
		Prot: 2.90	lentejas.
		Lipid: 0.30	Además, las legumbres contienen
			minerales (calcio, hierro y magnesio),
			vitaminas del grupo B y abundantes
			hidratos de carbono (en torno al 55%).
Frutas y verduras	Zapallo tierno	Kcal: 36	Las verduras son las hortalizas en las
		Cho: 9.3	que la parte comestible está
		Prot: 0.7	constituida por sus órganos verdes
		Lipid: 0.1	(hojas, tallos, inflorescencia).
	Calabaza	Kcal: 30	Están compuestas por un 8% de
		Cho: 7.60	hidratos de carbono,
		Prot: 0.60	mayoritariamente polisacáridos, un
		Lipid: 0.20	3% de proteínas y entre el 0,5 y 3% de
	Tomate de árbol	Kcal: 50	grasas. Contienen un alto porcentaje
		Cho: 10.3	de agua (75-90%) y una baja densidad
		Prot: 2.2	calórica.
		Lipid: 0.9	

Jitomate	Kcal: 24 Cho: 5.2 Prot: 0.7 Lipid: 0.3	Son ricas en fibra, especialmente soluble. Aportan grandes cantidades de vitaminas: carotenoides (zanahorias, tomate, espinacas, col roja), vitamina C (pimiento morrón, coliflor, brécol y coles de Bruselas), ácido fólico (vegetales de hoja verde y las coles),
Plátano	Kcal: 96 Cho: 24.9 Prot: 1.2 Lipid: 0.3	vitamina B1, B2 y niacina.
Guayaba	Kcal: 60 Cho: 14.8 Prot: 0.8 Lipid: 0.5	Son una fuente importante de minerales y oligoelementos: calcio (berros, espinacas, acelgas, y pepinos), potasio (alcachofa, remolacha, champiñones), magnesio, hierro (espinacas, col, lechuga, champiñón, alcachofa, rábanos), cinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, selenio, cobre y sodio. Su composición dependerá del suelo donde se han cultivado. Contienen antioxidantes y polifenoles (verduras de hoja, las cebollas, las frutas y hojas de té).
Papaya	Kcal: 36 Cho: 9.3 Prot: 0.5 Lipid: 0.1	
Tuna blanca	Kcal: 69 Cho: 17.9 Prot: 0.9 Lipid: 0.2	
Maracuyá	Kcal: 97 Cho: 23.38 Prot: 2.20 Lipid: 0.70	

Carnes y productos animales	Naranja dulce	Kcal: 45 Cho: 11 Prot: 1.1 Lipid: 0.2	Las frutas constituyen uno de los alimentos más sanos para el organismo. La función de las frutas es similar a la de las verduras, puesto que actúan como alimentos reguladores, proporcionando a la dieta minerales y vitaminas, principalmente vitamina C y A y fibra.
	Capulí	Kcal: 81 Cho: 20.7 Prot: 1.3 Lipid: 0.2	
	Taxo	Kcal: 36 Cho: 8.7 Prot: 0.8 Lipid: 0	
			Las frutas contienen agua en un porcentaje que oscila entre el 80 y el 90% de su peso. Son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, glucosa y fructosa, pero su contenido calórico es bajo.
	Cuy	Kcal: 129 Cho: 0 Prot: 20.1 Lipid: 4.8	Sus funciones principales son: formación, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como; el cabello, uñas, piel, músculos, sangre y huesos. Las proteínas también aportan energía, son importantes para el crecimiento.
	Conejo	Kcal: 110 Cho: 0 Prot: 21.8 Lipid: 1.9	

Grasas, semillas y aceites	Pescado (bacalao)	Kcal: 82 Cho: 0 Prot: 17.81 Lipid: 0.67	Son ricas en hierro y fosforo. Y en cuanto a las vitaminas destacan las del grupo B, sobre todo B ₁₂ y niacina. Son pobres en vitaminas A, C y ácido fólico, excepto las vísceras.
	Insectos:	Kcal: 250	
	chontaduro	Cho: 2 Prot: 9 Lipid: 23	
	Venado	Kcal: 158 Cho: 0 Prot: 22.96 Lipid: 2.42	
	Aguacate (sierra)	Kcal: 173 Cho: 6.1 Prot: 1.4 Lipid: 17.5	Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.
	Maní	Kcal: 552 Cho: 15.1 Prot: 29.6 Lipid: 46.3	Ricos en ácido linoleico y vitamina E. Apoyan al desarrollo cerebral y nervioso, mejora la absorción de vitaminas,
	Chía	Kcal: 490 Cho: 43.85 Prot: 15.62 Lipid: 30.75	

Semillas de zapallo Kcal: 569

Cho: 4.2

Prot: 33.9

Lipid: 51.9

Fuentes: (Gutiérrez Diana et al., 2025); (Vázquez C. et al., 2006); (FAO, 2016); (Andrade et al., 2013); (Andrade et al., 2013). Adaptado ligeramente

2.2 Comparación entre dieta ancestral y dieta urbana moderna

Una dieta ancestral recurre a un sentido de resistencia a través de una conexión con el pasado. Su importancia implica en el mantenimiento de la cultura de cada comunidad y su identidad, en un contexto indígena es muy esencial debido a la producción practicada en la *Pachamama* o Madre Tierra. Contiene una gran diversidad gastronómica que se relaciona directamente con el tiempo cíclico agrícola. Una dieta de este tipo es principalmente diversa, accesible, equilibrada, inocua y específicamente local. Es decir, cumple con el concepto general de seguridad alimentaria, junto con una calidad nutricional optima (Gallegos-Riofrío et al., 2024).

En una dieta urbana moderna, la comida resulta invasiva y dominante debido a la publicidad masiva que la sustenta. Con el avance tecnológico y el modernismo llego la promoción de alimentos industrializados, en los últimos años el estilo de vida de comunidades indígenas se ha enfocado en diferentes objetivos como mantener un equilibrio económico, excluyendo el concepto del *Sumak Kawsay: Alimentos tradicionales*. La predominancia de alimentos ultra-procesados o “*Alimentos que debilitan*” se relacionan directamente con enfermedades y un valor nutricional deficiente (Gallegos-Riofrío et al., 2024).

2.3 Impacto positivo del consumo de alimentos tradicionales en la salud

El consumo de alimentos tradicionales/ancestrales contribuye, no solo a la seguridad alimentaria y a la sostenibilidad ambiental, sino también favorece a la promoción de la salud pública, específicamente en contextos donde la globalización y la modernización han provocado cambios dietéticos que han afectado desde un punto de vista negativo a la calidad nutricional y la cultura alimentaria (HLPE, 2017).

(Troncoso-Pantoja, 2019b) en su artículo de revisión señala la necesidad de tomar acciones para la promoción y prevención de la salud a partir de una alimentación tradicional a partir de uno de los patrones alimentarios más reconocidos a nivel mundial, que es un patrón de dieta mediterránea que asegura esta dualidad tradición-salud, incentivando a un estilo de vida saludable y una perspectiva de la calidad de vida, a partir de las características que conforman este tipo de dieta. Los aspectos dietario-nutricionales propios de una alimentación ancestral, permite un asentamiento social característico de una comida tradicional que brinda identidad y solvencia cultural a un individuo, como a su familia y a la comunidad.

Un patrón de dieta mediterránea está relacionado con la reducción del riesgo proveniente de enfermedades cardiovasculares. Las características que predominan esta dieta es el consumo abundante de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, frutos secos y aceite de oliva. Los beneficios de la mantención en el tiempo de esta dieta es que *“permite reducir el peso corporal, mejorar el perfil lipídico y disminuir los riesgos asociados a enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, además de aminorar los riesgos cardiovasculares, de algunos tipos de cáncer y otros cuadros como el mal de Parkinson o la enfermedad de Alzheimer. Por otra parte, su asociación a la práctica de actividad física y terapia de tratamiento cognitivo, podría ser la base en el control de cuadros clínicos como la esteatosis hepática no alcohólica”* (Troncoso-Pantoja, 2019b) (p. 74).

La combinación de conocimientos ancestrales junto con estrategias de salud pública resulta un enfoque crucial para el abordaje de la desnutrición y promoción de un desarrollo saludable en los primeros años de vida, por lo que el rescate y fortalecimiento de esta dualidad brinda soluciones sostenibles y culturalmente correctas (Gutiérrez Diana et al., 2025).

A demás de una dieta mediterránea, otro patrón alimentario reconocido es una dieta asiática, ofreciendo una congruencia de la función fisiológica, cultural y ecológica, la cual en Corea del Sur se expresa a través de la frase “Sin-To-Yi” (Un cuerpo y una tierra no son dos cosas diferentes). Enfatiza la mayor calidad de los platos tradicionales y se interpreta como “una persona debe consumir alimentos producidos en la tierra donde nació y vive”. Un ejemplo es la alimentación de Okinawa, la cual esta influenciada por las ideas de longevidad a través de una dieta tradicional (Johns Timothy, n.d.).

2.4 Comparación de la microbiota humana según hábitos alimenticios ancestrales modernos

El ser humano tiene un mismo número de bacterias, así como de células propias en el cuerpo, el mismo que depende de factores como su genotipo, la exposición temprana a los microorganismos de su entorno y los patrones alimentarios. Esta colonización comienza con el nacimiento y el tipo de parto, el modelo de lactancia y el entorno en el que se desarrolla la infancia ya sea rural o urbano. Considerando el desbalance en alguno de estos factores, el organismo puede llegar a un estado de disbiosis con una alteración en la microbiota de tipo cualitativo como cuantitativo, como consecuencia se daría la aparición de enfermedades y disminución de la salud como tal (Álvarez-Calatayud et al., 2018).

La dieta es uno de los factores principales que comprende la composición y metabolismo de la microbiota intestinal. Con la globalización y el modernismo se generó un cambio en los patrones de colonización bacterianos los cuales han logrado una modificación

de la microbiota. La abundancia de cereales, tubérculos, frutas y vegetales contribuyen a la formación de una microbiota intestinal sana. (Padrón Pereira, 2019) establece la dieta mediterránea como un patrón alimentario equilibrado y sano que favorece a la microbiota. Entonces *“la alimentación puede modificar el microbioma, lo que a su vez tiene un profundo impacto en la salud general. Este impacto puede ser beneficioso o perjudicial, dependiendo de la identidad relativa y la abundancia de poblaciones bacterianas constituyentes.”* (p. 38)

(Álvarez-Calatayud et al., 2018) en su estudio titulado *“Dieta y microbiota. Impacto en la salud”*. Señala que existen diferencias entre el microbioma de distintas poblaciones humanas. En un contexto urbano o industrializado se logra observar a partir de diferentes estudios que el consumo de alimentos proteicos, azúcares, almidones, grasas animales y pobre en fibra que presentan un elevado contenido energético, el microbioma se modifica aumentando la abundancia de macroorganismos tolerantes de sales biliares y genera una disminución de los niveles de especies que se encargan de metabolizar los carbohidratos complejos que se encuentran en los vegetales. *“La pérdida progresiva de la diversidad microbiana durante generaciones en las sociedades industrializadas se ha asociado con el aumento emergente de enfermedades crónicas no transmisibles. La dieta tiene fuertes implicaciones en el desarrollo de enfermedades como la obesidad, el síndrome metabólico, la desnutrición, los trastornos alimenticios, la enfermedad inflamatoria intestinal y el cáncer colorrectal, entre otras”* (p.14-15).

2.5 Consecuencias nutricionales de la pérdida de hábitos alimenticios ancestrales

Una investigación realizada con el objetivo de analizar la influencia de las prácticas alimentarias en la salud integral de la población urbana en la amazonia del Ecuador evidencio una problemática por la incidencia de bajo peso y obesidad, así como niveles elevados de grasa visceral, corporal y enfermedades relacionadas a los hábitos alimenticios. El cambio de una

dieta ancestral por una alimentación occidental ha contribuido a estos indicadores negativos, en particular en infantes, población joven y tercera edad. Para combatir esta problemática, la investigación propuso una dieta basada en productos ancestrales amazónicos que mostró resultados positivos en la salud integral de quienes participaron en esta propuesta (Benítez Montez & Constante Miranda, 2025).

La doble carga de la malnutrición o DMB (coexistencia de desnutrición y sobrepeso) es una consecuencia nutricional que afecta a nivel global. Por ejemplo, estudios han analizado la dieta de indígenas de Canadá y el consumo de alimentos ultra-procesados, dando como resultado su consumo al menos una vez por semana y un aproximado de la mitad de ellos consumen este tipo de alimentos con contenidos elevados de sal, azúcar, grasa o los tres, al menos una vez al día (Amaya-Castellanos et al., 2022)

Según Castellanos... “La recuperación de conocimientos y la documentación de prácticas ancestrales de las comunidades indígenas podría contribuir a la seguridad alimentaria y la sostenibilidad futuras de estas comunidades, así como a la subsistencia de la población en general, en un momento en que la producción de alimentos está disminuyendo en algunas regiones del mundo, lo que supone un riesgo para la supervivencia de nuestra especie.” (p. 10)

Vinculado a la DMB están dos de las situaciones que destacan la malnutrición, deficiencias de micro/macronutrientes, bajo peso, retraso del crecimiento y emaciación infantil, engloba también sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta (ECNT). El efecto de la desnutrición durante las últimas cuatro o cinco décadas afectará nuestra salud durante los años consiguientes debido a los cambios en el sistema alimentario mundial los cuales bajan los precios y les dan mucha accesibilidad a los alimentos menos nutritivos. Otro factor influyente es la disminución representativa de la actividad física (AF), lo cual se atribuye al avance tecnológico en diferentes contextos como el área de trabajo, el

hogar y el transporte. *“Un ensayo controlado aleatorizado realizado por un equipo de los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. demostró que adultos con peso normal perdieron 0,9 kg en dos semanas con una dieta de alimentos reales y ganaron 0,9 kg con una dieta compuesta de alimentos ultra-procesados, siguiendo un diseño cruzado”* (p. 70) (Popkin et al., 2020).

2.6 Importancia de revalorar el conocimiento nutricional tradicional

Es vital conocer cuál es el valor de una dieta ancestral con el fin de fortalecer relaciones sociales, debido a que es una extensión cultural de intercambio, aportando un sentido de identidad única que las consolida y las distingue para darle un sentido de autonomía. Así mismo, permite alcanzar la seguridad alimentaria. Una razón por la que un patrón alimentario de tipo tradicional debería ser revalorizada es su valor nutritivo y su multiplicidad de alimentos base, como lo son aquellos de origen vegetal, exhibiendo un mayor aporte de micronutrientes (vitaminas y minerales), que brindan antioxidantes, también mantiene un aporte reducido en carnes rojas, perteneciente a dietas tradicionales de Mesoamérica (Troncoso-Pantoja, 2019a).

El conocimiento o educación ancestral constituye una parte de la formación humana para la vida, permitiendo adquirir mayor conciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria. Para lograr una correcta revalorización de los saberes nutricionales tradicionales es importante tomar en cuenta diferentes puntos como lo son: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas para la promoción de una mayor conciencia sobre los diferentes ámbitos en los que está involucrada una alimentación saludable (De la Cruz Ernesto, 2015).

Según (Guerrero Salazar et al., 2021) la revalorización de estos hábitos y estilo de vida tradicional/ancestral se enfatiza en el hecho de que existe un debilitamiento en la visión cosmológica del hombre y su conexión con la naturaleza ya que ahora existe una contaminación

del suelo, aire y agua a nivel masivo, considerando que los alimentos dependen de estas bases y nuestra existencia de esta misma. Es vital recuperar este estilo de vida pasado con el fin de encontrar la forma de adaptar una nueva agricultura con la que ahora tenemos. Dándonos la capacidad de restablecer el equilibrio biológico en nuestro entorno y reconocerlo como una oportunidad de recuperar en algún sentido el rastro de la cultura tradicional.

CAPÍTULO III.

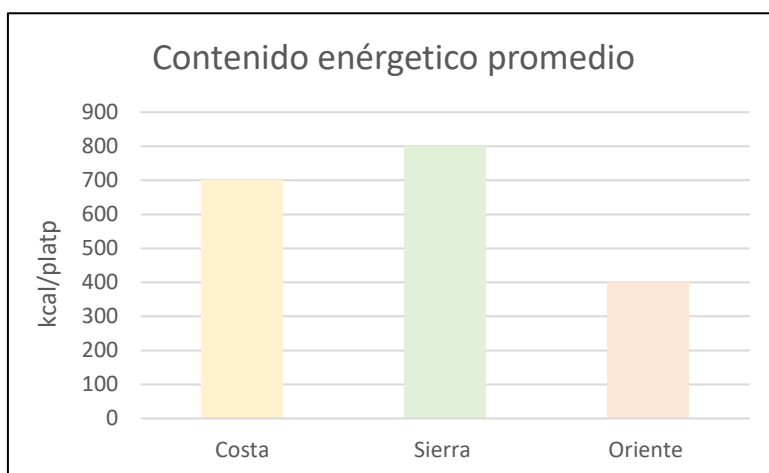
REDISEÑO NUTRICIONAL Y TRANSMISIÓN DE PREPARACIONES

ANCESTRALES

3.1 Recetas ancestrales representativas y valor nutricional: Análisis calórico y nutricional de preparaciones tradicionales

En un estudio titulado “*Sobre la composición nutrimental de la gastronomía típica ecuatoriana*” se analizó el valor nutricional de diferentes platos que conforman la soberanía alimentaria del Ecuador y como resultado se identificaron 41 platos típicos ecuatorianos distribuidos por su ubicación geográfica respectivamente en la costa se analizaron 23 platos que correspondió al 56,1%, en la sierra se analizaron 13 platos que corresponde al 31,7% y finalmente en el oriente se analizaron 5 que refirió el 12,2%. Los resultados de la distribución de la molécula calórica de estas preparaciones según la zona geográfica están expresados en la **Figura 1.**

Figura1. Distribución de la molécula calórica de las diferentes regiones del Ecuador (Costa, Sierra, Oriente).



Fuente: (Cubana de Alimentación Nutrición et al., 2018) Adaptación propia.

Debido a que el contenido de la Figura 1 es un promedio del contenido energético no es minucioso. Sin embargo, en el estudio se detectó platos con un contenido energético sumamente elevado en las distintas ubicaciones geográficas, las preparaciones y sus contenidos energéticos se muestran en la **Tabla 9**.

Tabla9. Preparaciones y contenido calórico

Región	Preparación	Kcal
Costa	Seco de gallina	1516 kcal
	Caldo de bolas	1021 kcal
	Seco de chanco	1370 kcal
	Arroz con menestra y carne	1495 kcal
	Sango de choclo	1101 kcal
Sierra	Fritada	1409 kcal
	Chugchucaras	1722 kcal
Oriente	Maito de mayones	1545 kcal

Fuente: (Cubana de Alimentación Nutrición et al., 2018) Adaptación propia.

Las diferentes preparaciones mostraron ser energéticamente densos reflejando una cultura con alta demanda energética debido a su AF, sin embargo, aportan micronutrientes esenciales para la salud.

3.2 Rediseño saludable de recetas ancestrales (sin perder esencia cultural)

(Cheney et al., 2023) realizó un estudio acerca de las prioridades de salud comunitaria entre inmigrantes latinos del sur de California, en el que la DM y la obesidad eran parte de la problemática. Es así como se le brinda un enfoque a “MyPlate”, que explica las pautas federales de nutrición que pertenece al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos,

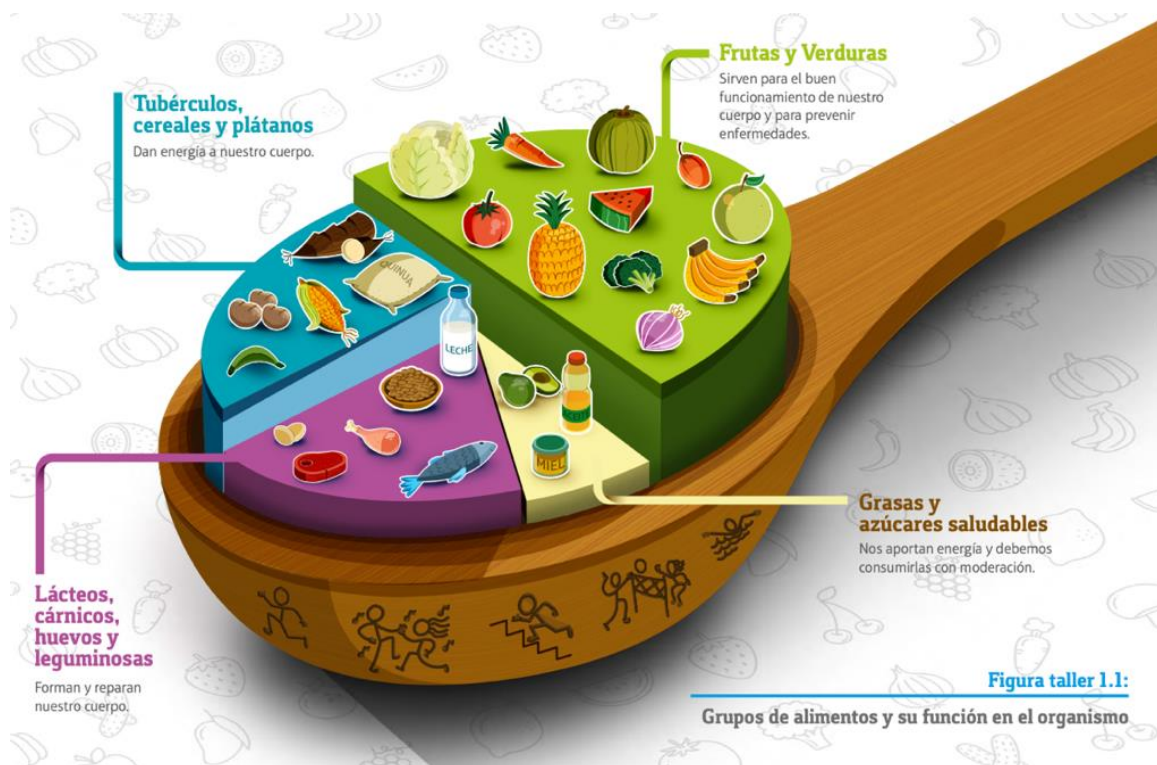
representando cinco grupos alimenticios: “*frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos que varían en tamaño y color, y es una ayuda visual utilizada para promover la variedad de alimentos y traducir las pautas dietéticas en la práctica.*” (p. 2). Resulta una ilustración fácil de interpretar, en la **Figura 2** se puede visualizar la organización de “MyPlate” en los diferentes grupos alimenticios y sus porciones generalizadas, mientras que en la **Figura 3** se puede apreciar la misma estrategia visual, sin embargo, esta está adaptada a Ecuador, con modificaciones que permiten analizar el patrón alimentario y cultura pertenecientes al país.

Figura2. MyPlate



Fuente: U.S Department of Agriculture MyPlate Icon Recommended Dietary Guidelines,
www.choosemyplate.gov

Figura3. Grupo de alimentos (versión de MyPlate en Ecuador)



Fuente: (MSP, 2021)

El énfasis de esta estrategia es la alimentación saludable, la cual resultó adecuada en este estudio para los inmigrantes que tenían un patrón alimentario tradicional mesoamericano a reconstruir sus hábitos alimentarios a partir de esta estrategia. Apoya la necesidad de implementar el acceso al conocimiento nutricional basándose en evidencia científica, así como la capacidad de agregar esta información en las preparaciones alimentarias del día a día (Cheney et al., 2023).

La importancia de una reestructuración nutricional sin perder su valor cultural es muy importante, por ejemplo (Sijangga et al., 2023) en su estudio piloto, elaboró un libro de cocina culturalmente a medida para la promoción de un cambio dietético positivo en la población filipina. La accesibilidad a este recurso demostró una mayor motivación en los diferentes participantes para realizar cambios en su patrón de dieta y mejorar su salud implementando su patrón de dieta tradicional como medicina culinaria.

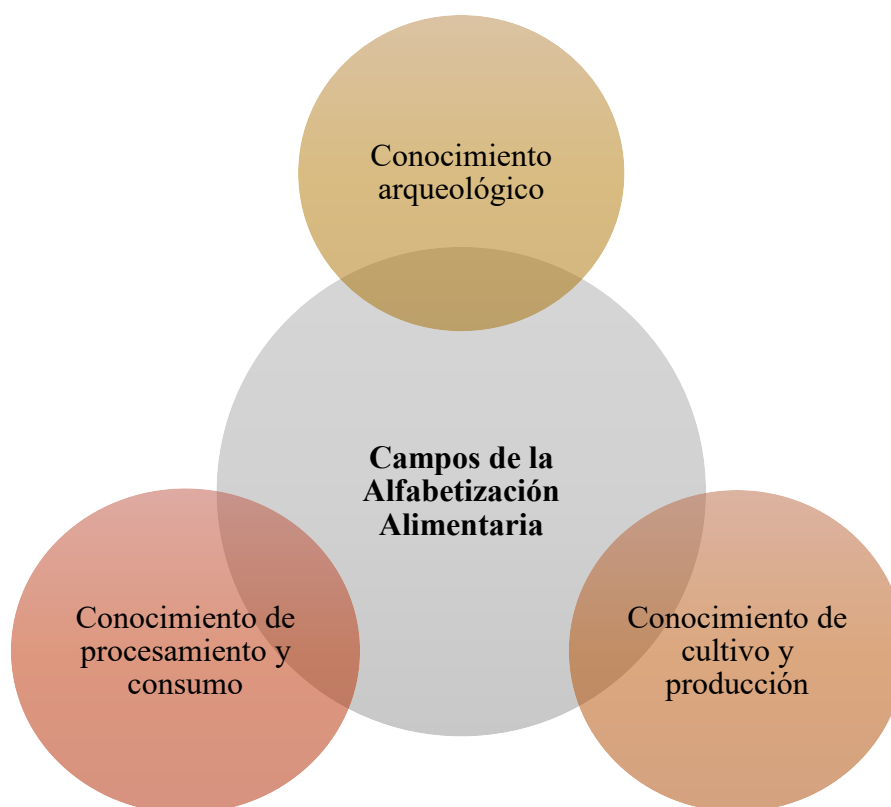
3.3 Transmisión de hábitos alimenticios ancestrales y sus influyentes

Debido a que la alimentación es concebida como una práctica social diaria, su transmisión es de suma relevancia por el aporte de cohesión e identidad a los diferentes grupos humanos. En ese contexto, las festividades tanto religiosas como sociales dan sentido con las diferentes preparaciones que se puede encontrar en estos eventos. Facilitando la interacción y lazos sociales entre las comunidades (Quintero-Ángel et al., 2019).

Según (Gartaula et al., 2020), un método que beneficia a la transmisión de diferente conocimientos y hábitos alimentarios ancestrales es la alfabetización alimentaria la cual día con día tiene más atención de la sociedad debido a que se está considerando que la alimentación más que ser una fuente de requisitos calóricos, trae consigo información importante para la salud, nutrición, cultura y tradición de la sociedad. El concepto de alfabetización alimentaria consiste en el conocimiento asociado con los alimentos, incluidos los expuestos en la **Figura 4**. Considera también la conexión existente con la higiene y conciencia nutricional, haciendo alusión a que el conocimiento alimentario indígena puede ser un componente importante para el empoderamiento comunitario a través de la participación de jóvenes, vital para promover y conservar este tipo de saberes y así garantizar la futura seguridad alimentaria.

- Arqueológicos: Área y tipo de alimentos producidos.
- Cultivo y producción: Producción de alimentos.
- Procesamiento y consumo: Preparación y distribución alimentaria.

Figura4. Campos de la Alfabetización Alimentaria



Fuente: (Gartaula et al., 2020) Adaptado

Por otro lado, (Geng et al., 2016) asegura que el entorno es un influyente importante para la transmisión de saberes ancestrales. *“Dado que los familiares juegan un papel importante como transmisores del conocimiento y los mercados son sitios importantes para la transmisión del conocimiento de los alimentos, saber quién posee el conocimiento tradicional y garantizar el camino para transmitirlo son formas significativas de proteger el conocimiento.”* (p. 19)

CAPÍTULO IV.

PROPUESTAS Y ESTRATEGIAS EDUCATIVAS, COMUNITARIAS Y POLÍTICAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ANCESTRALES.

4.1 Agricultura ecológica y cultivo sostenible

El uso de agroquímicos ha generado consecuencias ambientales muy significativas, así mismo, estas están directamente conectadas con la seguridad alimentaria y la disminución del valor nutricional de los alimentos. La agricultura moderna, resultante de la revolución verde incremento la productividad agrícola, incorporando semillas mejoradas de mayor rendimiento, plaguicidas y fertilizantes sintéticos. En el presente esta visión se transformó por la necesidad de lograr una agricultura sustentable, por los cambios en el medio ambiente. En el Ecuador la visión de la agroecología esta propuesta dentro del programa del “Buen Vivir” como una estrategia desarrollada desde los años 80 y 90 (Muentes-Rodríguez et al., 2023).

La Agricultura ecológica favorece a la estabilidad biológica, conservación de recursos y una mayor productividad con adaptaciones ambientales. Así mismo, rescata e involucra aspectos sociales, culturales y económicos. La agroecología armoniza los ecosistemas y medios de producción para el manteamiento de prácticas ancestrales. Estas prácticas están dadas con el fin de preservar la fertilidad del suelo. Para ello se toma en cuenta la o utilización de organismos genéticos modificados, uso controlado de pesticidas y fertilizantes químicos o sintéticos, rotación de cultivos, disponibilidad de recursos in situ como estiércoles, abonos orgánicos, residuos de cosecha, biomasa a partir de la poda de árboles para fertilizar cultivos o alimento de ganado, clasificación de especies animales y vegetales resistentes a enfermedades que se adaptan a las condiciones del terreno, establecimiento de ganadería en lugares abiertos así como el tratamiento de la sanidad y bienestar animal (Fonseca Carreño, 2021).

Mejorar la biodiversidad es un aspecto importante para la agroecología debido a diferentes razones como: Fomentar la diversificación de los sistemas de cultivo, limitar el uso de pesticidas y herbicidas, proporcionar hábitats para plantas silvestres, animales y otros organismos, fortalecer la biodiversidad funcional a partir del control biológico de plagas y polinización. (Armas Vega, 2024) En la **Figura 5** se puede notar los diferentes niveles fundamentales de biodiversidad base para una agroecología.

Figura5. Dimensiones de la biodiversidad en la agroecología



Reproducido a partir de: (Pulleman MM. et al., 2024), sin modificaciones.

4.2 Compras consientes

Las compras consientes están basadas en la conciencia de los consumidores acerca del consumo de alimentos que tienen efectos nocivos debido a sus procesos previos. Es por eso que la necesidad de consumir alimentos orgánicos ha ido incrementando, por lo que estos productos agrícolas no se tratan con fertilizantes, químicos, pesticidas, herbicidas ni otras sustancias químicas sintéticas durante la producción, procesamiento y almacenamiento. La intención de compra de alimentos orgánicos esta propuesta por tres variables, entre ellas la preocupación ambiental, preocupación por la salud y el estilo de vida y calidad del producto (Basha et al., 2015).

En un estudio titulado *“Bioprospección y revalorización de alimentos biodiversos para la seguridad alimentaria y nutricional”* se realizó para proporcionar información para el desarrollo de una mejor nutrición y producción de alimentos sostenibles para mitigar y adaptarse al presente. Se obtuvo como resultado criterios de selección de alimentos, entre otros, con un fin tradicional. Contribuye a llenar el vacío acerca de los saberes ancestrales, el valor de este patrón dietético y los efectos que la adaptación dietética moderna tiene sobre la salud (Mereles Laura, 2025).

Hoy en día si es cierto que la población está dispuesta a pagar más por la calidad de sus alimentos, su conceptualización de un alimento “saludable” se basa en sus atributos como lo son “bajo en sodio”, “bajo en azúcar”, “orgánico”, “libre de gluten” y “alto en proteína”. Así es como un recurso para elegir los alimentos es la lectura de las etiquetas nutricionales para conocer sus ingredientes y beneficios antes de comprarlos. Es así como el estilo de vida se encuentra determinado por la motivación de los consumidores y la influencia del entorno social para definir las pautas de comportamiento. (Cristina et al., 2018) Para realizar compras consientes y consumir alimentos que beneficien a la salud, en la actualidad se realizan diferentes tendencias explicadas en la **Tabla 10**, con el fin de adquirir un patrón alimenticio tradicional.

Tabla10. Tendencias alimentarias

Tendencia	Características principales	Motivaciones del consumidor
On the Go	- Alimentos frescos, nutritivos, en porciones moderadas - Fáciles de transportar y consumir mientras se realizan otras actividades	- Ahorro de tiempo - Facilidad de acceso - Preferencia por productos con información sobre conservación y preparación

	• De alta calidad	
Back to Basic	• Retorno a hábitos alimentarios ancestrales • Consumo de granos, semillas, alimentos artesanales, orgánicos y sin conservantes	• Confianza en lo conocido • Valoración de alimentos que cuentan historias • Interés por ingredientes naturales
Alimentos funcionales	• Alimentos saludables con sabor agradable • Beneficios para la salud sin sacrificar el gusto • Dirigidos a estilos de vida activos	• Cuidado del cuerpo • Combinación de ejercicio con alimentación saludable • Consumo motivado por moda y bienestar

Fuente: (Cristina et al., 2018) Adaptado.

Un objetivo de los ODS's (Objetivos de Desarrollo Sostenible) es la producción y el consumo responsable, por lo que ha sido tendencia en los últimos años, asegurando un desarrollo continuo, junto con el crecimiento económico y social en las diferentes organizaciones y en el hogar. (Cristancho Triana, 2023)

4.3 Integración de educación nutricional

La educación nutricional se considera una oportunidad para incrementar conocimientos sobre alimentación consiente, fundamental para el establecimiento de un estilo de vida saludable, además en el caso de enfocar este tipo de educación en niños, se implementaría comportamientos alimenticios que conformarían parte a lo largo de toda su vida hasta la adultez. Es ideal implementar la educación nutricional, estilo de vida saludable y técnicas culinarias en un entorno escolar. Según (Mogre et al., 2024) en su estudio afirmo que *“Las intervenciones fueron más efectivas cuando ofrecieron oportunidades para el aprendizaje*

experiencial y las actividades Inter-curriculares, conectadas con los padres y fueron apoyadas activamente por los maestros” (p. 2)

Un método para la implementación de la educación nutricional en un contexto de alimentación ancestral podría ser la “Pampa Mesa: Una propuesta de intercambio sostenible” donde existe espacios de intercambio específicamente orientados a productos aptos para su consumo inmediato y el acceso a alimentos nutritivos como frutas, frutos secos, preparaciones ancestrales, entre otros (Murillo J., 2025).

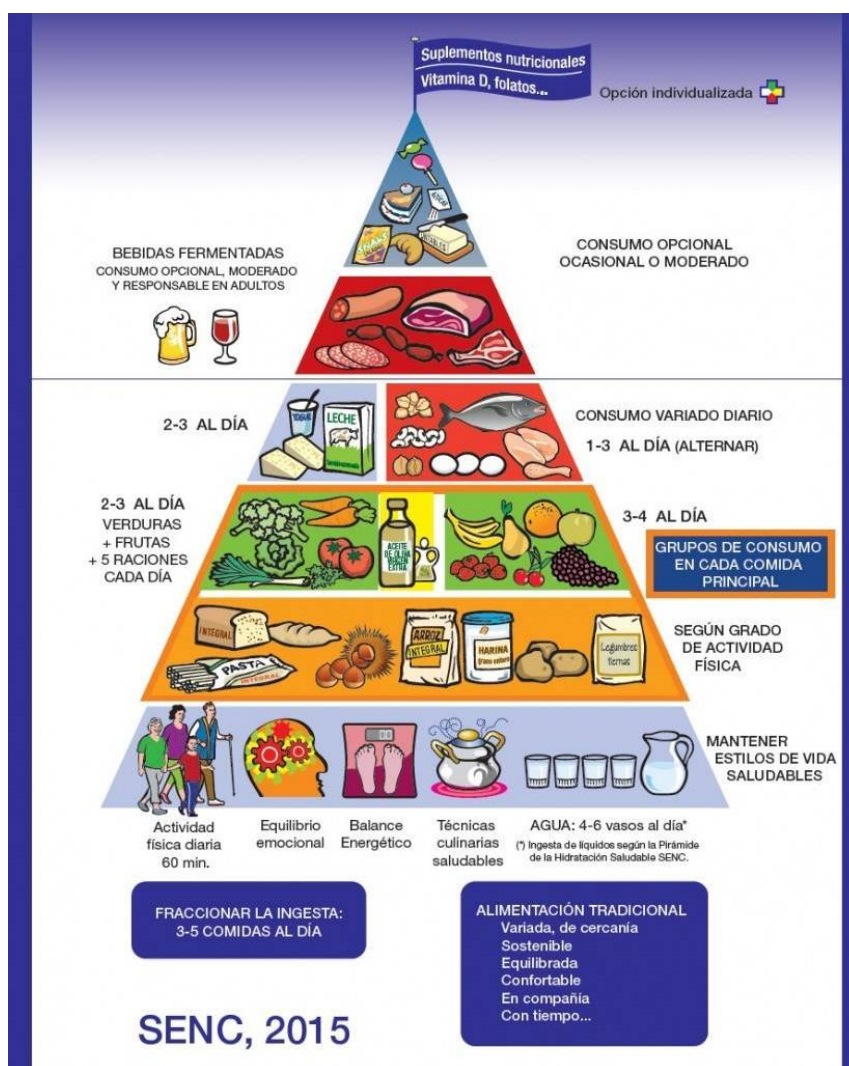
Se enfocan en la enseñanza-aprendizaje empírica, dinámica, activa y al aire libre, de saberes. Permite el crecimiento de valores enfatizados en generar una vida sostenible en armonía con la madre tierra y equilibrado con la diversidad de los seres que habitan en el mundo. Por otro lado, permite identificar los diferentes procesos biológicos que describen y valoran la vida, el estrecho contacto con la naturaleza permite estar en equilibrio, llegar a tener bienestar al gozar de un incremento en los niveles de atención y menor probabilidades de tener enfermedades (Bottasso & Iñamagua, 2019).

En fin, la educación nutricional enfatiza la necesidad de sumar elementos que permitan la selección y preparación correcta de los alimentos que tienen en su disponibilidad, como por ejemplo saberes como la clasificación de alimentos por grupos de acuerdo con sus características nutricionales, disponibilidad y hábitos alimentarios. En la agrupación de alimentos por grupos es un enfoque educativo nutricional tradicional, correspondiente a las tendencias de educación a nivel mundial, es por ello que existe “la pirámide nutricional” [Figura 6] adaptada dependiendo de cada país, engloba necesidades particulares de las poblaciones, considerando perfil epidemiológico, patrón alimentario y disponibilidad de alimentos.

“Sin embargo, al disponer cada día de mayor cantidad de alimentos importados y productos procesados con características especiales, se hace necesario plantearse lo

siguiente: *¿Qué nuevos retos presenta a la educación nutricional el creciente interés de las personas por alimentos funcionales, y cómo agruparlos en el esquema tradicional de agrupación de alimentos?*” (José J., 2002)(p. 2).

Figura6. Pirámide de la Alimentación Saludable



Fuente: SENC, 2015.

4.4 Movimiento Slow Food: técnica de implementación de alimentación ancestral

Proveniente de Italia (Europa) en 1986, es un movimiento social dirigido a contrarrestar la globalización en los hábitos alimentarios y su producción. Resalta la comida tradicional y

un enfoque psicológico dirigido a una alimentación “consiente”, favoreciendo al metabolismo a la digestión. Así mismo, contribuye de forma positiva en algunos aspectos socioculturales, e incluso emocionales que tienen conexiones con el acto de comer (Troncoso-Pantoja, 2019a).

Nace por la oposición a la tendencia del consumismo rápido, caracterizado por la creación de comunidades locales y redes internacionales que logren realizar un cambio en la conciencia del consumidor e involucren a los productores locales y redes internacionales que generen un cambio a nivel de la conciencia (María Bayer Rodríguez et al., 2024).

Según (Dumitru A. et al., 2016), SF es un movimiento cultural, alternativo, basado en su valor y en la producción local, elabora una crítica hacia el sistema de producción de alimentos globalizado y fuera de su localidad. Considera un “acto de rebelión” contra el sistema económico insostenible que destruye los hábitos alimentarios, cultura y estilos de vida. Este movimiento está propuesto específicamente con el fin de proteger y defender la buena alimentación, el gusto gastronómico y como lo dice su nombre un ritmo lento de vida.

(Simonetti, 2012) recalca que los objetivos principales del movimiento SF son:

- Enfatizar el placer de la comida y aprender a apreciar las diferentes recetas y sabores.
- Reconocer los distintos lugares y técnicas de producción y respetar los ritmos de las estaciones y de la convivencia.
- Sostener la educación del gusto como buena defensa contra la mala calidad y los fraudes alimentarios, así como contra la estandarización de nuestras comidas.
- Salvaguardar las cocinas locales, las producciones tradicionales y las especies vegetales y animales en riesgo de extinción
- Sostener un nuevo modelo de agricultura, menos intensiva y más limpia
- Defender la biodiversidad y los derechos de los pueblos “soberanía alimentaria”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los cambios de ambiente y modificaciones de conducta con el paso del tiempo han dado como resultado que en la actualidad exista una transformación de la sociedad agrícola a una sociedad industrial, con ello cambió las formas de alimentación tradicional. Asimismo, el paso de la sociedad moderna a la postmoderna, lo que modificó los métodos de alimentación, por la producción, distribución y consumo de productos. Existe una estrecha relación entre el monopolio de la industria de alimentación, con la producción de comida chatarra y las enfermedades del consumismo (obesidad, sobrepeso, HTA y DM2) (García et al., n.d.). En América Latina y el Caribe, la urbanización se relaciona con el incremento de sobrepeso y OB infantil, a causa de la disponibilidad y promoción de alimentos no saludables en contextos urbanos (Karimen León et al., 2022).

Estadísticas que respaldan esta información a nivel global, según la (OMS, 2025) destaca que la obesidad (OB) y el sobrepeso en 2022, una de cada ocho personas en el mundo vivía con OB, Desde 1990 la obesidad en adultos se ha duplicado y la OB en adolescentes se ha cuadruplicado. Por otro lado, (Babu et al., 2018) subraya que la Hipertensión arterial (HTA) y Diabetes Mellitus (DM) mantiene una correlación con la OB, ya que, la prevalencia global de ellas incrementa en sincronidad. Estos estudios analizados demuestran que hasta el 58% de adultos con un diagnóstico de DM2 también presentan un cuadro de sobrepeso u OB.

Cuando la agricultura, ganadería y actividades de casería empezaron a cobrar importancia, y más recientemente la revolución industrial, se empezaron a modificar conductas con relación a la dieta. Debido a ello se ha generado una discordancia evolutiva, es decir, una situación en la que el entorno de vida del ser humano cambió más rápidamente que su capacidad de adaptación genética. Las principales modificaciones de la dieta son el mayor consumo de energía, de grasas saturadas, de ácidos grasos omega-6 y de ácidos grasos trans, y una

disminución en el consumo de ácidos grasos omega-3, de carbohidratos complejos y de fibra. Estos cambios se han asociado a un menor gasto de energía en zonas urbanas (Arroyo P, 2008).

Los riesgos a la salud relacionados con estos cambios dietéticos están en la raíz de la epidemia de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, como lo son las ECNT, entre ellas HTA, OB, DM2, sobrepeso. Nos encontramos en la necesidad de adoptar cambios que nos acerquen nuevamente a la **dieta paleolítica/dieta ancestral**, con la ventaja de que disponemos en la actualidad de una amplia tecnología alimentaria (Arroyo P, 2008).

La falta de documentación y promoción de estos hábitos alimenticios ancestrales dificulta la transmisión de estos a las nuevas generaciones a través de la comunicación, lo que permite que crezcan las cifras de desnutrición y enfermedades relacionadas a la dieta ya previamente descritas. Los vacíos temáticos resaltan la necesidad sustancial de profundizar en la investigación sobre el impacto de la cultura en los hábitos alimentarios, así nos cuestionamos como la alimentación tiene una relación tan arraigada con la forma en la que nos alimentamos y surge preguntas tales como: ¿Por qué elegimos determinados alimentos? ¿Cómo los consumimos? ¿Cuándo decidimos alimentarnos? ¿Qué beneficios buscamos al ingerirlos? Estas interrogantes son las que marcan el punto de partida de las prácticas alimentarias, construyendo los hábitos alimentarios como el núcleo fundamental de este proceso. Para tener la capacidad de abordar los desequilibrios en los sistemas tanto como en los hábitos alimentarios, es crucial reintegrar el balance entre la tradición y los hábitos alimentarios contemporáneos y/o ancestrales (Pérez et al., 2024).

Investigaciones previas han documentado la pérdida de soberanía alimentaria, teniendo en cuenta la urbanización, lo que contribuye al cambio en los sistemas agroalimentarios debido a la reorganización de demanda de alimentos, afectando a las preferencias de los consumidores. Como consecuencia esto engloba problemáticas económicas, sociales y culturales a nivel

mundial. Cambia el cómo, dónde y qué alimentos se producen, suministran y se consumen (Barrett et al., 2022).

OBJETIVOS

Objetivo General

Reintroducir hábitos alimenticios ancestrales a través del diseño de un manual gastronómico con el fin de evitar la pérdida de estas prácticas culturales en poblaciones urbanas.

Objetivos Específicos

1. Analizar las diferentes técnicas de alimentación ancestral, promoviendo su reintroducción cultural de hábitos alimenticios tradicionales.
2. Diseñar estrategias de fomento para el consumo de alimentos ancestrales mediante la implementación de prácticas como la agricultura ecológica, el cultivo sostenible, tecnologías culinarias tradicionales y compras conscientes, de esa manera fortalecer la seguridad alimentaria.
3. Rehacer la molécula calórica de diversas preparaciones basadas en la alimentación ancestral, con el propósito de rescatar su valor nutricional y evitar la pérdida de conocimientos gastronómicos tradicionales.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Revisión bibliográfica narrativa que se enfoca en el estudio cualitativo con un diseño descriptivo. Permite analizar, comprender y caracterizar las prácticas alimenticias ancestrales, su valor nutricional y su vigencia en el contexto urbano actual a partir del análisis de fuentes secundarias. A través de la recopilación de literatura científica, técnica y cultural, se busca generar una propuesta que contribuya a la revalorización y reintroducción de estos hábitos mediante el diseño de un manual de hábitos ancestrales que contribuyen a la revalorización cultural y nutricional de estas prácticas. La investigación se considera no experimental, ya que no se manipulan variables, y de corte transversal, dado que los datos se recolectarán en un solo momento de tiempo. Como complemento, se incorporará un componente cuantitativo orientado al análisis calórico y nutricional de preparaciones ancestrales, con el fin de sustentar la propuesta desde una perspectiva científica y técnica.

Instrumentos

La principal técnica utilizada será la revisión documental, a través de la búsqueda sistemática de información en bases de datos académicas (Scopus, PubMed, Redalyc, Dialnet, Google Academic), bibliotecas digitales (PUCE, UDLA, USFQ, UIDE) y fuentes institucionales (OMS, MSP, OPS, UNICEF). Se aplicarán criterios de inclusión y exclusión para garantizar la relevancia y actualidad de la información. Como instrumento se empleará una matriz de análisis bibliográfico, que permitirá organizar los datos extraídos de las fuentes según categorías como: técnicas de alimentación ancestral, alimentos ancestrales y su valor nutricional, prácticas sostenibles, seguridad alimentaria, y estrategias de difusión cultural y educativa.

Población y muestra

Dado que se trata de una revisión narrativa/bibliográfica basada en fuentes secundarias, no se involucró directamente a seres humanos, por lo que no fue necesario contar con consentimiento informado ni aprobación de un comité de ética. Sin embargo, se garantizó el respeto a los derechos de autor y se mantuvo la integridad académica mediante el uso adecuado de citas, bajo normativa APA 7ª edición.

La información está constituida por documentos académicos, científicos y técnicos que aborden temas relacionados con la alimentación ancestral, nutrición, cultura alimentaria, seguridad alimentaria, gastronomía tradicional y diseño de estrategias de comunicación alimentaria.

Procedimiento

El desarrollo del presente estudio se realizó en varias fases secuenciales que permitieron estructurar y fundamentar la propuesta de intervención. A continuación, se detalla el procedimiento metodológico:

1. Búsqueda y selección de la información bibliográfica

Se llevó a cabo una búsqueda sistemática de información en bases de datos académicas, científicas e indexadas de acceso confiable como Scielo, PubMed, Redalyc, Dialnet, Google Academic, Elsevier, Scopus. así como también en repositorios universitarios como lo son los de Universidades del Ecuador (UDLA, PUCE, UIDE). así como de otros países pertenecientes a una cultura latinoamericana como lo son México, Perú y Chile. Al igual que sitios institucionales especializados en temas de nutrición, cultura alimentaria, seguridad alimentaria, y gastronomía tradicional como lo son en Ecuador la FAO, MSP, OMS, UNICEF, WFP. La

selección de la muestra documental se realizó de forma intencionada, considerando los siguientes criterios de exclusión e inclusión:

Se excluirán aquellas fuentes sin respaldo académico, publicaciones con información redundante o no pertinente, tesis de grado y materiales con sesgos comerciales, estudios en animales, etc. Por la naturaleza del objeto de estudio, no se ha discriminado ninguna fuente de indagación, excepto las no formales.

Se incluyeron publicaciones científicas con acceso completo, artículos en español o inglés, estudios relacionados a la temática central, información publicada entre los años 2015-2025 con una excepción en información de la que no exista suficiente documentación, o que no haya fluctuado a lo largo del tiempo, documentación con enfoque en hábitos alimentarios tradicionales, cultura alimentaria, salud nutricional o alimentación urbana (Especialmente en Ecuador)

Para optimizar la búsqueda, se emplearon términos controlados del Medical Subject Headings (MeSH) combinados con palabras clave libres, junto con Operadores Booleanos (AND, OR, NOT) para afinar los resultados. A continuación, se presenta los términos utilizados para la búsqueda de información de forma óptima:

- **Términos MeSH:** “Ancestral Good”; “Nutrition”
- **Operador Booleano:** “AND”

2. Aplicación de instrumentos

Una vez seleccionadas las fuentes, se usó una matriz de análisis bibliográfico como instrumento principal de recolección de datos. Esta matriz incluyó las siguientes categorías:

- Autor y año
- Título
- País
- Principales hallazgos
- Tipo de estudio

Los datos se registraron de manera sistemática, permitiendo una organización clara y coherente de la información para su posterior análisis.

3. Análisis de la información

El análisis de la información se realizó a través de un enfoque cualitativo de análisis de contenido temático, que permitió identificar patrones comunes, diferencias y hallazgos relevantes en torno a los temas de estudio, como lo son el rescate de saberes ancestrales, importancia de un patrón dietético tradicional, cuáles son los alimentos que conforman este tipo de patrón de dieta y el impacto de la modernidad en los hábitos alimenticios. La información nutricional se sistematizó de forma complementaria mediante un análisis comparativo de los valores calóricos y nutricionales reportados en las fuentes.

4. Sistematización y síntesis

Se elaboró una síntesis crítica de los resultados obtenidos, integrando aspectos culturales, nutricionales y educativos. Esta información se usó como base para el diseño de la propuesta de intervención: un manual de hábitos alimenticios ancestrales orientado a revalorizar prácticas alimenticias ancestrales con enfoque nutricional y cultural.

5. Diseño de la propuesta

Se estructuró la propuesta del manual, basada en los hallazgos documentales. Esta incluyó contenidos informativos, recetas adaptadas, análisis nutricionales simplificados y estrategias comunicativas orientadas a públicos urbanos, con el objetivo de fomentar el rescate y la práctica de hábitos alimenticios ancestrales.

Para elaborar la reestructuración de la molécula calórica en las diferentes preparaciones ancestrales propuestas y su ajuste basándose en los requerimientos calóricos de un adulto sano se utilizó tablas y porciones actualizadas, con el fin de proporcionar información exacta y correcta. Al igual que información actualizada de un libro titulado “Ecuador Culinario” el cual permitió llegar a un análisis correcto y exacto de las preparaciones ancestrales que conforman el “Manual gastronómico ancestral”

La información nutricional de los diferentes alimentos tradicionales está basada en tablas de intercambio de diferentes autores y localidades, como lo es la tabla de intercambio Peruana del INCAP y de Ecuador en diferentes provincias, Quito por la USFQ y Cuenca respectivamente.

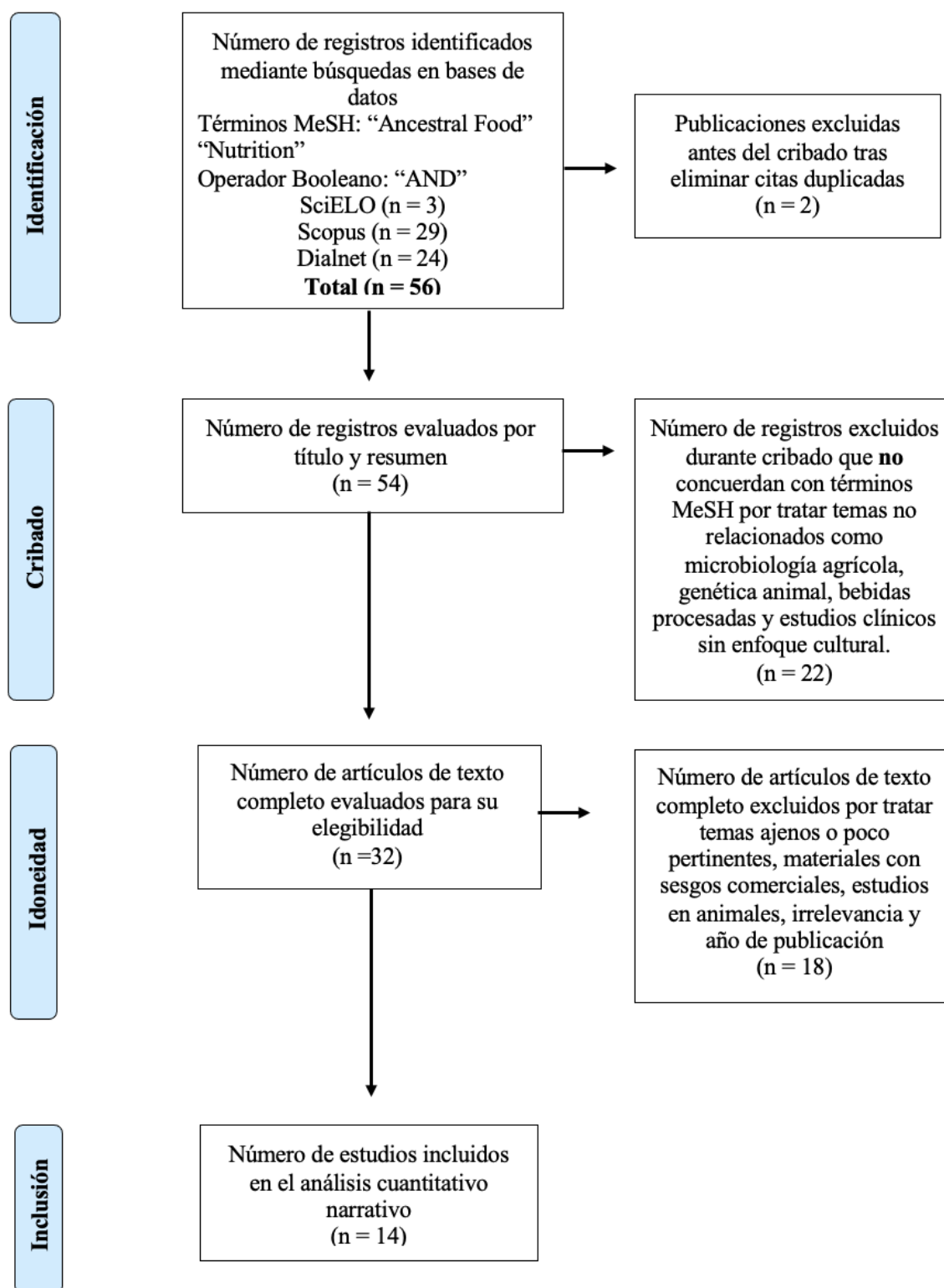
6. Análisis estadístico

La información recopilada fue analizada mediante un enfoque mixto. Por lo que para la dimensión cualitativa, se realizó un análisis de contenido temático, que permitió identificar patrones, conceptos clave y relaciones entre los temas tratados en las diferentes fuentes, generando así una síntesis crítica que fundamenta la propuesta de intervención. Se consideraron publicaciones científicas, libros, tesis, informes técnicos y artículos revisados por pares, en español e inglés, publicados en los últimos diez años, relacionados con la alimentación

ancestral, valores nutricionales, prácticas culturales sostenibles, estrategias de comunicación y diseño educativo.

Por otro lado, en el componente cuantitativo, centrado en el análisis nutricional, se utilizaron estadísticos descriptivos básicos. Se calcularon medidas como la media y la mediana para representar los valores promedio de calorías, macronutrientes y micronutrientes por alimento o receta ancestral; rangos y desviación estándar para evidenciar la variabilidad entre los alimentos analizados; y porcentajes para clasificar la proporción de alimentos según su grupo alimenticio (cereales, raíces, legumbres, frutas, etc.). Además, se utilizaron tablas de frecuencia para determinar la recurrencia de ingredientes ancestrales representativos en las preparaciones documentadas. Estos datos permitieron contextualizar el valor nutricional de los alimentos tradicionales frente a las necesidades de un adulto sano correspondiente a una alimentación urbana.

Figura7. Diagrama Prisma



Nota: Autoría propia

RESULTADOS

A partir de la elaboración del manual gastronómico ancestral se logró cumplir integralmente los objetivos expuestos donde el análisis de las diferentes técnicas de alimentación ancestral y la promoción para su reintegración cultural de hábitos alimenticios ancestrales, especialmente en contextos urbanos debido a la importancia de su reintegración a nivel nutricional.

Por otro lado, el manual incorpora estrategias concretas para el fomento del consumo de alimentos ancestrales, como lo es la inclusión de prácticas agroecológicas, el cultivo sostenible a una escala más personal, uso de tecnologías culinarias tradicionales y promoción de compras conscientes, que contribuyen al fortalecimiento de la seguridad y la soberanía alimentarias local.

Finalmente, se logró rehacer y rediseñar la molécula calórica de 30 diferentes preparaciones tradicionales específicamente del Ecuador, distribuidas por región y tipo de comida para un adulto sano con requerimiento calórico de 2000kcal/día, permitiendo no solo rescatar su valor nutricional original, sino también prevenir la pérdida de saberes gastronómicos tradicionales e integrarlos en una propuesta práctica, culturalmente contextualizada y nutricionalmente adecuada cumpliendo con los términos de una alimentación correcta, equilibrada, balanceada, variada y completa que se consideran vitales para un patrón dietético saludable. Las preparaciones escogidas para la reconstrucción de la molécula calórica son las expuestas en la **Tabla 11**, que cuentan con su región correspondiente y la ubicación exacta de su origen.

Tabla11. Preparaciones ancestrales elegidas para la reconstrucción de la molécula calórica y su origen.

Región	Preparación Ancestral	Ubicación geográfica
Sierra	Yaharlocro	Tungurahua
Sierra	yanushca	Cañar
Sierra	Ají de cuy	Pichincha
Sierra	Hornado de Sangolqui	Pichincha
Sierra	Sancocho de Gallina	Carchi
Sierra	Cuy asado con guineo y chicha de jora	Loja
Sierra	Cevichocho (ceviche de chochos)	Chimborazo
Sierra	Caucara	Pichincha
Sierra	Tripa mishqui	Pichinncha
Sierra	Fritada	Imbabura
Costa	Encebollado	Guayas
Costa	Bolón de verde con queso	Esmeraldas
Costa	Ceviche de camarón	El Oro
Costa	Tapao de res	Esmraldas

Costa	Encocado de pescado	Esmeraldas
Costa	Guatita	Guayas
Costa	Arroz marinero	Guayas
Costa	Cazuela Manaba	Manabí
Costa	Caldo de manguera	Guayas
Costa	Bandera	Santo domingo de los Tsachilas
Costa	Bollo de cerdo	Manabi
Oriente	Maito de mayones	Orellana
Oriente	Juanes con pollo	Orellana
Oriente	Bocachico ahumado	Sucumbios
Oriente	Huchumanga con aji	Napo
Oriente	Rambuela	Morona Santiago
Oriente	Ancas de rana	Zamora Chinchipe
Oriente	Envuelto de chontacuro	Napo
Oriente	Seco de guanta	Zamora
Oriente	Carne sudada	Morona Santiago
Oriente	El volquetero	Pastaza

Fuente: Ecuador Culinario (Adaptado) (Puente, 2012)

En base a estas treinta preparaciones, se ajustó correctamente la molécula calórica de cada una de ellas, hasta llegar a los requerimientos diarios de un adulto sano con una distribución del 35% de las kcal diarias recomendadas (2000kcal), esto debido a que los platillos son específicamente para el tiempo de comida correspondiente al “almuerzo” que es la más voluminosa en porcentajes, así como en macronutrientes. A continuación, se presenta una síntesis de cuatro preparaciones por región para una demostración breve del procedimiento que se efectuó con el propósito de generar un plato equilibrado, en la **Tabla 12, 13, 14 y 15** preparaciones de la sierra; en la **Tabla 16, 17, 18 y 19** de la costa y finalmente del oriente la **Tabla 20, 21, 22 y 23**. Todas ajustadas a base de tablas de composición e intercambio, así como del libro “Ecuador Culinario” como referencia a las recomendaciones y porciones, con porcentaje de adecuación del 90-110 para más precisión. Sin embargo, en anexos **Figura 8 y Figura 9** se puede observar tanto el acceso al manual completo con todas las preparaciones correspondientes para su visualización y documento en Excel que presenta todas las preparaciones incluidas en el manual con sus respectivos cálculos.

Tabla12. Sierra: Yahuarlocro

	100								
Ingredientes	kcal	cho	prot	lipid	gr/ml	kcal	cho	prot	grasa
viseras de borrego	147	1,8	19,6	6,2	25	36,75	0,45	4,9	1,55
agua	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
cebolla blanca	44	11,1	1,3	0,2	15	6,6	1,665	0,195	0,03
papa chola	104	24,3	2	1	375	390	91,125	7,5	3,75
leche	61	4,7	3,1	3,1	180	109,8	8,46	5,58	5,58
ajo molido	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
sal	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
pimienta	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
comino	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
atado criollo U	0	0	0	0	1	0	0	0	0
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	18	67,14	11,99	2,05	1,35
mani	552	15,1	29,6	46,3	15	82,80	2,27	4,44	6,95
oregano	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
						693,09	115,95	24,67	19,21
							463,81	98,67	172,85

Nota: Autoría propia

Tabla13. Sierra: Sancocho de Gallina

	100								
	kcal	cho	prot	lipid	gr/ml	kcal	cho	prot	lipid
gallina criolla	258	0	17,6	20,3	95	245,10	-	16,72	19,29
agua	0	0	0	0	250	-	-	-	-
pimiento sin semillas	29	6,3	1	0,4	11,25	3,26	0,71	0,11	0,05
cebolla paiteña	52	12,6	1,2	0,1	7,5	3,90	0,95	0,09	0,01
cebolla blanca	44	11,1	1,3	0,2	7,5	3,30	0,83	0,10	0,02
ajo molido	332	72,71	16,8	0,76	2,5	8,30	1,82	0,42	0,02
choclo tierno en rodajas	136	3,6	17,3	7,4	10	13,60	0,36	1,73	0,74
zanahoria amarilla	41	9,4	0,9	0,1	5	3,94	0,47	3,75	0,01
alberjas	116	21,4	7,5	0,4	7,5	19,77	14,46	0,56	0,03
yuca sin venas	146	35,3	0,6	0,2	210	306,60	74,13	1,26	0,42
cilantro	42	8	3,3	0,7	3,75	1,58	0,30	0,12	0,03
sal	0	0	0	0	c/n	-	-	-	-
pimienta	0	0	0	0	c/n	-	-	-	-
comino	0	0	0	0	c/n	-	-	-	-
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	3,75	13,99	2,50	0,43	0,28
manteca de cerdo	901	0	0	99,9	1,87	16,85	-	-	1,87
						640,19	96,52	25,29	22,74
							386,08	101,18	204,68

Nota: Autoría propia

Tabla14. Sierra: Ají de Cuy

	100								
	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
Cuy	272	13,8	25,3	12,8	63,5	172,72	8,76	16,07	8,13
papas chola cocinadas	104	24,3	2	1	310	322,4	75,33	2,28	3,10
pepas de sambo	600	4,1	28,6	56,4	10	60	0,41	2,75	5,64
agua hirviendo	0	0	0	0	93,75	0	-	-	-
cebolla blanca	44	11,1	1,3	0,2	11,25	4,95	1,25	0,15	0,02
atado criollo U	0	0	0	0	0,12	0	-	-	-
ajo molido	332	72,71	16,8	0,76	10	33,2	7,27	1,68	0,08
leche	61	4,7	3,1	3,1	10	6,1	0,47	0,31	0,31
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	1,87	6,9751	1,25	0,21	0,14
sal, pimienta, comino	0	0	0	0	c/n				
huevo duro rodajas	158	2,4	12	10,7	15	23,7	0,36	1,80	1,61
						630,05	95,10	25,24	19,02
							380,39	100,98	171,20

Nota: Autoría propia

Tabla15. Sierra: Yanushca, con queso y Yuca para ajustar con los requerimientos nutricionales

	100								
	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
Melloco	50	11,8	1,1	0,2	75	37,50	8,85	0,83	0,15
mote	103	23	2,1	0,6	75	77,25	17,25	1,58	0,45
frejol	147	26,5	9,6	0,7	70	102,90	18,55	6,72	0,49
ocas	67	16,1	0,7	0	60	40,20	9,66	0,42	-
mashua	50	9,8	15	0,7	50	25,00	4,90	7,50	0,35
agua	0	0	0	0	c/n				
sal	0	0	0	0	c/n				
mapahuiria	827	0	8	88,2	20	165,40	-	1,60	17,64
queso	230	3,1	21,7	14,3	25	57,50	0,78	5,43	3,58
Yuca, porciones pequeñas	146	35,3	0,6	0,2	100	146,00	35,30	0,60	0,20
						651,75	95,29	24,67	22,86
							381,14	98,66	205,70

Nota: Autoría propia

Tabla16. Costa: Encebollado, con aguacate para ajustar con los requerimientos nutricionales

	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
albacora	144	0	19,7	6,7	90	129,60	-	17,73	6,03
tomates	27	5,1	1	0,6	180	48,60	9,18	1,80	1,08
yuca cocida	146	35,3	0,6	0,2	215	313,90	75,90	1,29	0,43
cebolla paiteña	52	12,6	1,2	0,1	100	52,00	12,60	1,20	0,10
pimiento rojo	26	6,03	0,99	0,3	10	2,60	0,60	0,10	0,03
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	15	55,95	9,99	1,71	1,13
sal	0	0	0	0	c/n				
pimienta	0	0	0	0	c/n				
comino	0	0	0	0	c/n				
limon, jugo	25	8,63	0,38	0	12	3,00	1,04	0,05	-
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	5	18,65	3,33	0,57	0,38
atado criollo	0	0	0	0	0,13	-	-	-	-
agua	0	0	0	0	375	-	-	-	-
aguacate	173	6,1	1,4	17,5	55,6	96,19	3,39	0,78	9,73
						720,49	116,03	25,22	18,90
							464,10	100,89	170,10

Nota: Autoría propia

Tabla17. Costa: Bolón de verde con queso

	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
platano verde pelado y cortado en porciones grandes	157	42,1	1	0,2	250	392,50	105,25	2,50	0,50
queso rallado	230	3,1	21,7	14,3	85	195,50	2,64	18,45	12,16
manteca de cerdo	901	0	0	99,9	5	45,05	-	-	5,00
mantequilla	757	0	0,5	85,9	5	37,85	-	0,03	4,30
sal	0	0	0	0	c/n				
pimienta	0	0	0	0	c/n				
aceite para freir	884	0	0	100	c/n				
						670,90	107,89	20,97	21,95
							431,54	83,88	197,51

Nota: Autoría propia

Tabla18. Costa: Cazuela Manaba

	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
Fondo de pescado	0	0	0	0	125	-	-	-	-
platano verde U	157	42,1	1	0,2	200	314,00	84,20	2,00	0,40
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	15	55,95	9,99	1,71	1,13
pasta de mani	588	19,56	25,09	50,39	7,5	44,10	1,47	1,88	3,78
pimiento rojo	26	6,03	0,99	0,3	15	3,90	0,90	0,15	0,05
pimiento amarillo	26	6,03	0,99	0,3	15	3,90	0,90	0,15	0,05
cebolla perla	66	16,6	0,6	1	15	9,90	2,49	0,09	0,15
cebolla paiteña	52	12,6	1,2	0,1	15	7,80	1,89	0,18	0,02
ajo molido	332	72,71	16,8	0,76	7,5	24,90	5,45	1,26	0,06
camaron	106	0,91	20,31	1,73	21	22,26	0,19	4,27	0,36
dorado en cubos	88	0	19,5	0,5	21	18,48	-	4,10	0,11
almeja	74	2,57	12,77	0,97	21	15,54	0,54	2,68	0,20
calamar	175	7,79	17,94	7,48	21	36,75	1,64	3,77	1,57
pulpo	82	2,2	14,91	1,04	21	17,22	0,46	3,13	0,22
sal	0	0	0	0	c/n				
pimienta	0	0	0	0	c/n				
mantequilla	757	0	0,5	85,9	16	121,12	-	0,08	13,74
						695,82	110,13	25,44	21,82
							440,51	101,76	196,39

Nota: Autoría propia

Tabla19. Costa: Arroz Marinero

	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
arroz	359	76,2	9,7	0,7	90	323,10	68,58	8,73	0,63
camaron limpio	106	0,91	20,31	1,73	20	21,20	0,18	4,06	0,35
calamares limpios	87	1,7	16,4	1,1	15	13,05	0,26	2,46	0,17
conchas limpias U	70	4	11,4	0,5	10	7,00	0,40	1,14	0,05
mejillones limpios	35	1,6	5,4	0,6	10	3,50	0,16	0,54	0,06

Nota: Autoría propia

Tabla20. Oriente: Maito de Mayones con Tilapia en cubos cocida para ajustar con el requerimiento de proteína

	100								
	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
mayones	250	2	9	23	80	200,00	1,60	7,20	18,40
yuca cocida, bastones	146	35,3	0,6	0,2	265	386,90	93,55	1,59	0,53
hojas de bijao U	0	0	0	0	c/n				
sal	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
pimienta	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
comino	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
cilantro picado	42	8	3,3	0,7	5	2,10	0,40	0,17	0,04
Tilapia cubos	128	0	26,15	2,65	50	64,00	-	13,08	1,33
						653,00	95,55	22,03	20,29
							382,18	88,12	182,61

Nota: Autoría propia

Tabla21. Oriente: Rambuela con clara de huevo para ajustar los requerimientos.

Yuca, porciones pequeñas	146	35,3	0,6	0,2	260	379,60	91,78	1,56	0,52
Costilla de res	254	0	18	23	90	228,60	-	16,20	20,70
cebolla blanca	44	11,1	1,3	0,2	25	11,00	2,78	0,33	0,05
sal	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
pimienta	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
comino	0	0	0	0	c/n				

Nota: Autoría propia

Tabla22. Oriente: El volquetero

	100								
	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
Chochos	128	1,9	17,66	2,16	31	39,68	0,59	5,47	0,67
cebolla paiteña	52	12,6	1,2	0,1	20	10,40	2,52	0,24	0,02
tomate riñon	27	5,1	1	0,6	20	5,40	1,02	0,20	0,12
cilantro, picado	42	8	3,3	0,7	3	1,26	0,24	0,10	0,02
atun en aceite	245	0,8	24,4	15,3	30	73,50	0,24	7,32	4,59
limon mandarina, jugo	25	8,63	0,38	0	25	6,25	2,16	0,10	-
sal	0	0	0	0	c/n	0	0	0	0
pimienta	0	0	0	0		0	0	0	0
maiz tostado	377	79,1	6,7	4,8	80	301,60	63,28	5,36	3,84
chifle de platano de seda verde	545	72,9	3,9	24	50	272,50	36,45	1,95	12,00
						710,59	106,50	20,74	21,26
							425,99	82,95	191,35

Nota: Autoría propia

Tabla23. Oriente: Seco de Guanta

	kcal	cho	prot	lipid		kcal	cho	prot	lipid
Guanta, pociones pequeñas	233,8	0	22	16,2	55	128,59	-	12,10	8,91
cebolla paiteña	52	12,6	1,2	0,1	40	20,80	5,04	0,48	0,04
tomate riñon	27	5,1	1	0,6	40	10,80	2,04	0,40	0,24
pimiento verde	29	6,3	1	0,4	25	7,25	1,58	0,25	0,10
aji entero	71	11,7	3,5	2,1	5	3,55	0,59	0,18	0,11
ajo molido	332	72,71	16,8	0,76	10	33,20	7,27	1,68	0,08
cilantro, picado	42	8	3,3	0,7	5	2,10	0,40	0,17	0,04
cebolla blanca	44	11,1	1,3	0,2	8	3,52	0,89	0,10	0,02
pimiento rojo	26	6,03	0,99	0,3	30	7,80	1,81	0,30	0,09
aceite de achiote	373	66,6	11,4	7,5	10	37,30	6,66	1,14	0,75
aceite vegetal	884	0	0	100	8	70,72	-	-	8,00
vinagre de platano	0	0	0	0	c/n				
arroz	359	76,2	9,7	0,7	90	323,10	68,58	8,73	0,63
						648,73	94,85	25,52	18,99
							379,39	102,08	170,93

Nota: Autoría propia

Tabla24. Tabla resumen de artículos incluidos

Base de datos	Título	Autor	Año	País	Tipo de estudio	Principales hallazgos
Dialnet	Fortified Maize Tortilla: From the traditional Mesoamerican diet to functional food	Edwin Rojo Gutiérrez, Leticia Xochitl López Martínez, Juan Manuel Tirado Gallegos, José Juan Buenrostro Figueroa, et al.	2025	Mexico	Revisión/estudio experimental	La tortilla de maíz es un alimento funcional que combina tradición y beneficios nutricionales, destacando su rol en la alimentación saludable y sostenible (Rojo Gutiérrez et al., 2025).
	Salud integral y practicas alimentarias ancestrales en poblaciones en condición de pobreza	Erika Gabriela Benitez Montez, Geovany Constante Miranda	2025	Mexico	Estudio cualitativo no experimental	Se vinculó la alimentación con el Buen Vivir desde la cosmovisión amazónica, evidenciando su impacto en la salud, los hallazgos que se encontraron muestran un exceso de grasa corporal y baja ingesta de alimentos saludables por lo que se propone rescatar prácticas tradicionales y fortalecer la educación en nutrición y actividad física (Benítez Montez & Constante Miranda, 2025).
	Alimentación ancestral – Sumak Kawsay	Ulcuang-o Kelly del Cisne	2022	Ecuador	Revision bibliografica	Los sistemas alimentarios indígenas integran agrobiodiversidad, cultura, espiritualidad y sostenibilidad, reflejando su cosmovisión. Sin embargo, el sincretismo

					cultural y las nuevas modas alimenticias los amenazan, generando enfermedades antes ausentes, por lo que preservar esta sabiduría requiere que los jóvenes conozcan y valoren su historia y cultura originaria (Ulcuango-Ulcuango, 2023).
Alimentos autóctonos; contribución a la gastronomía de Honduras	Jhunion Marcía Fuentes, Alexandra Barahona, Juan Jose Sarmiento, Jenny Ruiz Cardona, et al.	20 23	Honduras	Estudio etnográfico / revision	Resalta la importancia de alimentos autóctonos en la gastronomía local, su valor cultural y nutricional, y la contribución de pueblos ancestrales y afrodescendientes a la seguridad alimentaria (Marcía Fuentes et al., 2023).
Estrategias comunitarias para la seguridad alimentaria en indígenas wayuu	Jennifer Marcela López Ríos, Cristina María Mejía Merino, Carmen Estefanía Frías Epinayú	20 21	Colombia	Estudio cualitativo/ comunitario	Describe estrategias comunitarias para mejorar la seguridad alimentaria en población indígena wayuu, enfatizando la participación social y el uso de recursos locales (Marcela López-Ríos et al., 2021).
Perspectivas tecnológicas y nutricionales de la quinua	Alejandro Franco, Sebastián Arias Giraldo, Suhey Elena Anaya García,	20 21	Colombia	Revision Científica	Presenta la quinua como un pseudocereal funcional con alto valor nutricional y tecnológico, destacando su potencial para mejorar la nutrición y seguridad alimentaria en zonas andinas (Franco-Aguilar et al., 2021).

		Daniel Muñoz Quintero				
Scopus	Cambio climatico, soberania alimentaria y tecnologias agricolas ancestrales en los Andes	Torronte gui Amaya Carrasco, Carlos Andres Gallegos -Riofrío, Florencio Delgado-Espinoza	20 21	Ecuador	Estudio retrospectivo, observacional	Las tecnologías agrícolas ancestrales andinas, como terrazas, waru-warú y qochas, son claves para enfrentar el cambio climático y fortalecer la soberanía alimentaria, así mismo, estas prácticas optimizan el uso del agua, protegen el suelo y mejoran la resiliencia de los cultivos, sin embargo, las comunidades indígenas andinas son también agentes de cambio y tienen un grado de vulnerabilidad, las soluciones sostenibles deben ser reconocidas e integradas en políticas públicas. (Carrasco-Torrontegui et al., 2021)
	Quinoa (Chenopodium quinoa) versus soja en la nutrición humana	Diana María Chito Trujillo, Rubén Andrés Ortega, Andrés Felipe Ahumada Mamián, Brandón Rosero López	20 17	Colombia	Estudio cualitativo/revision	La quinoa es más resistente a salinidad, sequía y heladas que la soja, aunque esta última tiene mayor rendimiento y menor tiempo de cosecha. Ambas son fuentes similares de proteínas y aminoácidos esenciales, con la quinoa destacando por su mayor calcio y compuestos bioactivos. Sus vitaminas superan a las de cereales comunes, por lo que se recomienda conservarlas en procesos industriales. Quinoa y soja son opciones accesibles y funcionales para combatir la malnutrición, especialmente en países en desarrollo.(Trujillo et al., 2017)

Opiniones actuales sobre la nutrición de cazadores-recolectores y evolución de la dieta humana	Alyssa Crittenden, Stephanie Schnorr	2017	Estados Unidos	Estudio cualitativo/ revisión	La chía, cultivada por pueblos mesoamericanos desde hace 4,500 años, casi desapareció tras la conquista española, pero sobrevivió en zonas montañosas. Tras la independencia de México, su cultivo se recuperó y en los 90 se reconoció su valor nutricional. Hoy, su producción y uso global crecen, destacando como alimento funcional y sostenible (Crittenden & Schnorr, 2017).
Extractivismo o inseguridad alimentaria injusta para las comunidades indígenas de Loreto Perú	Caterina Rondoni	2022	Perú	Estudio cualitativo/ revisión	Analiza la inseguridad alimentaria en comunidades indígenas de Loreto, destacando la injusticia y la necesidad de sistemas alimentarios sostenibles y solidarios (Rondoni, 2022).
La chía: pasado, presente y futuro de un cultivo antiguo mexicano	Anacleto Sosa-Baldivia, Guadalupe Ruiz-Ibarra, Raúl René Robles de la Torre, Reyna Robles López, Aurora Montufar López	2018	México	Estudio cualitativo/ revisión	El cultivo de chía, usado por los pueblos mesoamericanos desde hace 4,500 años, casi desapareció tras la conquista española por la reducción indígena, la sustitución de cultivos y cambios dietéticos. Sobrevivió en zonas montañosas, y tras la independencia de México se recuperó lentamente. En los años 90 se valoró su alto contenido de omega-3, proteínas y fibra, lo que impulsó su producción y consumo global, además de su uso en cosméticos y suplementos, consolidándola

						como un alimento funcional y sostenible (Önk et al., 2024).
	Los alimentos antiguos son los alimentos nuevos: Erosión y revitalización de los sistemas alimentarios indígenas en el noreste de América del Norte	Joseph Leigh, Turner, Nancy J	2020	Canada	Estudio cualitativo/ revision	El acceso a alimentos indígenas tradicionales es un derecho esencial para la salud y la supervivencia cultural de los pueblos originarios, debido a que su identidad y bienestar están profundamente relacionados a su alimentación ancestral (Joseph & Turner, 2020).
	Perspectivas sobre alimentación saludable, solidaria y sustentable	Gustavo Cediel, Eliana María Pérez Tamayo, Laura González Zapata, Diego Gaitán Charry	2021	Colombia	Revision	La perspectiva alimentaria actual del nutricionismo, asociada al régimen alimentario corporativo, requiere un cambio de paradigma hacia la perspectiva HSSF. En Colombia, los esfuerzos para transformar el régimen alimentario corporativista en un sistema alimentario saludable, solidario y sostenible deben ser fortalecidos por diversos actores académicos, de la sociedad civil, comunitarios y políticos para defender el derecho humano a la alimentación (Cediel et al., 2022).
SciELO	Biopoder, desarrollo y alimentación en El Rosal, Cauca (Colombia)	Astrid Lorena Perafán Ledezma, William Andrés Martines Dueñas	2016	Colombia	Estudio Cualitativo	La quinua se promueve como alimento ancestral contra la desnutrición en El Rosal, su tecnificación bajo políticas oficiales desplaza saberes locales, lo cual genera tensiones y adaptaciones comunitarias, lo que resulta la

necesidad de valorar los conocimientos ancestrales para lograr intervenciones agroalimentarias más justas (Perafán Ledezma & Martínez Dueñas, 2016).

Nota: Autoría propia

En la *Tabla 24* y en la *Figura 7*, a partir de los diferentes términos de exclusión, se determinó los últimos catorce resultados incluidos en el análisis cuantitativo narrativo que concuerdan con el tema principal, generando así confiabilidad en la información expuesta.

Se interpreta que el análisis de los artículos incluidos evidencia una creciente problemática por la revalorización de los sistemas alimentarios ancestrales/tradicionales y su rol frente a los desafíos que presentan con relación a la salud, nutrición y sostenibilidad. Las publicaciones revisadas e incluidas provienen de diferentes regiones de América Latina y Norteamérica, principalmente abarca estudios cualitativos, revisiones bibliográficas y enfoques etnográficos, reflejando una metodología común que se centra en la comprensión cultural, social y simbólica de lo que significa un patrón alimentario tradicional.

Uno de los hallazgos más frecuentes es el **valor funcional y nutricional de alimentos** ancestrales como la quinua, el maíz, la chía, así como otros cultivos autóctonos que, así como aportan nutrientes esenciales, también tienen propiedades adaptativas relevantes ante fenómenos como el cambio climático o la inseguridad alimentaria (Franco-Aguilar et al., 2021); (Rojo Gutiérrez et al., 2025); (Önk et al., 2024). Estos estudios destacan el alcance de estos alimentos para la prevención de enfermedades crónicas, así como su papel en una alimentación saludable y sostenible. Asimismo, varios autores subrayan la erosión cultural de los sistemas alimentarios originarios debido a la globalización, la tecnificación agrícola o las políticas alimentarias institucionales que muchas veces desplazan los saberes locales (Perafán Ledezma & Martínez Dueñas, 2016); (Ulcuango-Ulcuango, 2023); (Rondoni, 2022). Estos

procesos generan conflictos entre el conocimiento ancestral y el enfoque tecnocientífico, lo que genera la necesidad de plantear estrategias de educación y comunicación culturalmente vitales.

Los artículos también destacan la importancia de rescatar prácticas alimentarias tradicionales como una herramienta de empoderamiento comunitario, cohesión social y fortalecimiento de la soberanía alimentaria (Marcela López-Ríos et al., 2021); (Joseph & Turner, 2020). Resaltando que muchas de estas prácticas están estrechamente ligadas a cosmovisiones como el Buen Vivir o el Sumak Kawsay, lo cual refuerza la identidad como un factor vital.

Concluyendo, la revisión muestra una predisposición a integrar estos saberes ancestrales en propuestas de intervención educativa, comunitaria o de política pública, lo que respalda la importancia del diseño de un manual de hábitos alimenticios ancestrales dirigido a la reintegración cultural y nutricional en contextos urbanos.

DISCUSIÓN

Con relación a los hallazgos expuestos previamente, se reconoció diferentes investigaciones que están hechas con un contexto similar al de esta investigación, respectivamente son manuales y guías elaboradas previamente con el objetivo exacto de revalorizar un patrón dietético ancestral.

Es importante resaltar que existen diferencias entre los documentos, pese a su similitud. Por ejemplo, en el libro ***“Ecuador Culinario”*** publicado por la Universidad de las Américas (UDLA) y coordinado por el chef Carlos Gallardo busca documentar y difundir la riqueza gastronómica nacional, en las 24 provincias del Ecuador, al igual que la promoción de la identidad culinaria ecuatoriana como un patrimonio cultural. Contiene más de 600 recetas de cocina ecuatoriana con valores nutritivos y conteo calórico. No ahonda en la reforma nutricional detallada de receta, requiere de un enfoque urbano-adaptativo que considere adecuaciones de preparación para un entorno, ya sea urbano o escolar. Su publicación se realizó en el 2012, por lo que carece de actualizaciones posteriores sobre tendencias alimentarias actuales, sin embargo, Los datos calóricos y nutricionales por recete ofrece una base sólida para la reformulación de la molécula calórica realizada previamente en esta investigación. Como aporte, brinda una descripción detallada de cada una de las preparaciones, sus procedimientos y su información nutricional, aunque no se encuentre ligada a establecer una conexión con la salud del ser humano, sino es considerado un recetario, gracias a la estrecha colaboración entre la UDLA, productores y académicos se considera un enfoque multisectorial útil como herramienta para el diseño de estrategias de fomento. (Puente, 2012)

Por otro lado, otro documento que tiene similitud con esta investigación debido al valor del patrimonio alimentario intangible es la ***“Guía nacional de nutrición de las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatoriano y montubio.”*** Que si bien, si divide las diferentes preparaciones por regiones, su contenido es de 76 recetarios y porcentual en un gráfico en

pastel de su aporte calórico por macronutrientes de cada preparación, no las reestructura. Al igual que el libro “Ecuador Culinario” nos brinda una descripción detallada de cada preparación, valor nutricional y su procedimiento, aunque contienen datos nutricionales, no incluyen una reformulación calórica o molecular para la adecuación de las recetas a necesidades actuales. Lo que lo diferencia de él anterior es que en este documento resalta la distribución de micronutrientes y su beneficio para la salud, así como las limitaciones de consumo. (MSP & Dirección Nacional de Salud Intercultural, 2016)

El (Ministerio de cultura et al., n.d.) destaca una guía de fiestas situada en el área de Pichincha – Ecuador, el cual describe únicamente cinco preparaciones en un contexto “festivo-tradicional.” Diseñada para la difusión y preservación de saberes gastronómicos tradicionales relacionados a las festividades del Paseo del Chagra en la ciudad de Machachi. Esta centrado en un evento específico y su reproducción es limitada a contextos rurales, no incluye estrategias de reintroducción urbana ni adaptación moderna de las recetas para contextos actuales o escolares. Al igual que los anteriores documentos este nos brinda una descripción de la preparación, su procedimiento, información nutricional y propiedades. Nuevamente, no reestructura la molécula calórica de las preparaciones con un fin nutricional terapéutico. Aunque no presenta estrategias explícitas, promueve el consumo de productos locales como lo son la papa chaucha, mashua, oca, mote y habas, reconociendo el papel de los actores comunitarios en la producción y preparación de alimentos patrimoniales.

La guía titulada “*Por el Sendero de los Saberes y Sabores*” impulsada por el Ministerio de Cultura y Patrimonio, participa como otro documento que visibiliza la riqueza cultural, nutricional y simbólica que representan las practicas alimentarias ancestrales. En este caso analiza localidades de Urcuquí y Salinas en Ecuador, tiene una recopilación de 54 recetas con su respectiva valoración nutricional, factores culturales e identidad local. Es un documento que carece de actualizaciones ya que esta dado en el año 2013, aunque presente 54 preparaciones

y todas cuenten con la información nutricional correcta, no presenta un enfoque nutricional en el que nos permita enfocarnos en las porciones indicadas para una correcta y saludable alimentación como se propone en el manual gastronómico de la presente investigación. Nuevamente, carece de información y reestructuración nutricional de todas las preparaciones descritas. Proporciona información únicamente válida para un grupo poblacional en específico debido a su enfoque geográfico, lo cual genera una limitación (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013).

De igual forma el Ministerio de Cultura y Patrimonio en el mismo año (2013) hizo público un total de 9 fascículos direccionados al mantenimiento y revalorización del **“Patrimonio Alimentario”**, cada uno de ellos busca resaltar diversos alimentos considerados ancestrales. Como la guía analizada previamente, estos fascículos mantienen un objetivo en común el cual radica en *“Revalorizar la gastronomía ecuatoriana como patrimonio cultural a través de la difusión de conocimientos, productos, recetas, y prácticas tradicionales, contribuyendo a la construcción de una alimentación sana, sostenible y culturalmente apropiada”* (Andrade et al., 2013) (p. 2). Pese a sus aportes relevantes y su parentesco con el estudio presente en esta tesis, los nueve fascículos están centrados en productos específicos y no incluyen una reformulación nutricional adaptada al estilo de vida urbano actual. No plantea estrategias prácticas de reintroducción o articulación con políticas públicas de salud o educación nutricional. No incluye moléculas calóricas completas ni sus respectivas equivalencias modernas de los platos tradicionales. Dicho antes, al ser un material impreso distribuido en 2013, su alcance digital y continuidad pueden ser reducidos (Andrade et al., 2013).

A diferencia de los documentos previamente analizados, el presente manual gastronómico ancestral titulado **“Raíces que Nutren”** se distingue por integrar la propuesta que plantea la reestructuración de la molécula calórica de preparaciones tradicionales. La

reformulación tiene como propósito no solo la revalorización de los saberes y técnicas ancestrales, si no también optimizar su valor nutricional para beneficiar a la salud pública urbana. Tiene un aporte de estrategias educativas direccionadas al fomento del consumo de alimentos ancestrales. A diferencia de las fuentes mencionadas con anterioridad que tienen un enfoque descriptivo, patrimonial o turístico, este manual propone una aplicación nutricional práctica, contextualizada en un entorno urbano y está respaldada por criterios técnicos de nutrición y salud, proponiendo una herramienta útil para instituciones educativas y programas comunitarios. Si bien una de las limitaciones del estudio es el número reducido de recetas reformuladas, esta primera propuesta establece las bases para futuras investigaciones que profundicen en una mayor diversidad de preparaciones. Por lo tanto, este manual no solo recopila y preserva el conocimiento alimentario ancestral, sino que es capaz de adaptar, actualizar y proyectar hacia una alimentación saludable, sostenible y culturalmente pertinente.

CONCLUSIONES

La revisión narrativa realizada permitió cumplir exitosamente con el objetivo general propuesto, resaltando la elaboración de un manual gastronómico ancestral que permite la reintroducción de hábitos alimenticios tradicionales para la preservación y revalorización de las diferentes prácticas culturales propuestas, así mismo, adaptándolas a un contexto urbano actual. Convirtiendo al manual en un recurso y/o herramienta concisa para neutralizar la pérdida de saberes tradicionales e implementar la promoción de un patrón alimentario más saludable, equilibrado y sostenible.

Este estudio evidenció el alto valor cultural, nutricional e histórico que brindan las practicas alimentarias ancestrales, respaldando así su reintroducción en las dietas urbanas actuales. Este patrón dietético aparte de contribuir a un legado identitario, también ofrecen alternativas probables frente al patrón alimentario predominante actual, que radica en una alimentación industrializada y llena de alimentos ultraprocesados.

En el manual propuesto se logró identificar e incorporar estrategias sostenibles como la agricultura ecológica, cultivo tradicional y manejo de técnicas culinarias ancestrales, las cuales contribuyen a el fortalecimiento de la seguridad alimentaria, así como en la reducción de dependencia hacia productos industrializados, promovidos por la globalización, con ello, fomenta la responsabilidad y conciencia desde un punto de vista ambiental y cultural.

La recuperación y recomposición de la molécula calórica de diversas recetas ancestrales permitió destacar su aporte nutricional desde un enfoque actual, con el objetivo de no desvincular su identidad, lo cual demuestra la posibilidad de adaptación de las diferentes preparaciones presentes en el manual, hacia las necesidades actuales de salud y sostenibilidad, contribuyendo a la mejoría en la dieta y salud sin perder su esencia tradicional/ancestral.

RECOMENDACIONES

Implementar el manual en espacios educativos y comunitarios, promoviendo actividades prácticas como talleres de cocina ancestral, huertos escolares y ferias de alimentos tradicionales, que sensibilicen sobre la importancia de los saberes alimentarios ancestrales, con el objetivo de potenciar su valor como un recurso viable para alcanzar una alimentación saludable.

Fomentar la investigación etnogastronómica local, especialmente en comunidades indígenas y campesinas, para ampliar el registro de conocimientos tradicionales que aún no han sido documentados y que pueden enriquecer futuras ediciones del manual.

Articular políticas públicas que incluyan la alimentación ancestral dentro de los planes de salud, educación y desarrollo rural, reconociendo su valor como patrimonio inmaterial y como estrategia para enfrentar la malnutrición y el deterioro ambiental.

Sensibilizar a los profesionales de la salud y la nutrición sobre la importancia de la interculturalidad alimentaria, fomentando su capacitación en alimentos tradicionales, técnicas culinarias ancestrales y estrategias de educación nutricional con enfoque comunitario.

BIBLOGRAFIAS (APA)

- Álvarez-Calatayud, G., Guarner, F., Requena, T., & Marcos, A. (2018). Diet and microbiota. Impact on health. *Nutricion Hospitalaria*, 35(Ext6), 11–15. <https://doi.org/10.20960/NH.2280>
- Amaya-Castellanos, C., Gamboa-Delgado, E. M., Santacruz-Chasoy, E., & Pelcastre-Villafuerte, B. E. (2022). Loss of ancestral food practices and perception of its effect on children's health among Inga indigenous grandmothers, Nariño, Colombia. *BMC Public Health*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13828-z>
- Andrade C, M. R., Ramírez S, C., & Cadena C, L. F. (2024). Las Prácticas Agrícolas Tradicionales Para Enfrentar Retos Medioambientales: una Revisión Sistemática de la Literatura Publicada Entre 2020 y 2024. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 932–954. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13474
- Andrade, F. V., & Serrano, J. L. (2013). *Patrimonio Alimentario Fascículo 1*. www.culturaypatrimonio.gob.ec
- Antonio Medina, M., Alcaraz Miranda, M., & Guadalupe Santiago Hernández, V. (n.d.). *PÉRDIDA DE LA IDENTIDAD CULINARIA: CASO SIERRA ALTA DE SONORA*.
- Arianna Leyva Trinidad, D., & Pérez Vázquez, A. (2015, June 29). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6, 867–881.
- Armas Vega, F. V. (2024). Beneficios de la agricultura regenerativa en la salud del suelo. *RECIAMUC*, 8(2), 665–677. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.\(2\).abril.2024.665-677](https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(2).abril.2024.665-677)
- Arroyo P. (2008). *La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas*. www.medigraphic.com
- Ávila Barriga, S., & Gutkowski, K. (2024). El panorama de los sistemas agroalimentarios latinoamericanos, una revisión desde la propuesta de sostenibilidad FAO (2015).

- Investigaciones Geográficas: Una Mirada Desde El Sur*, 67, 28–40.
<https://doi.org/10.5354/0719-5370.2024.74085>
- Babu, G. R., Murthy, G., Ana, Y., Patel, P., R, D., Neelon, S. E. B., Kinra, S., & Reddy, K. S. (2018). Association of obesity with hypertension and type 2 diabetes mellitus in India: A meta-analysis of observational studies. *World Journal of Diabetes*, 9(1), 40–52.
<https://doi.org/10.4239/wjd.v9.i1.40>
- Barrett, C. B., Reardon, T., Swinnen, J., & Zilberman, D. (2022). Agri-food Value Chain Revolutions in Low- and Middle-Income Countries. *Journal of Economic Literature*, 60, 1316–1377. <https://doi.org/10.1257/jel.20201539>
- Basha, M. B., Mason, C., Shamsudin, M. F., Hussain, H. I., & Salem, M. A. (2015). Consumers Attitude Towards Organic Food. *Procedia Economics and Finance*, 31, 444–452.
[https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(15\)01219-8](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(15)01219-8)
- Benítez Montez, É. G., & Constante Miranda, G. (2025). Salud integral y prácticas alimentarias ancestrales en poblaciones en condición de pobreza. Estudio de caso. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 776–795.
https://doi.org/10.37811/cl_rem.v9i2.16878
- Bottasso, N., & Iñamagua, D. (2019). SISTEMAS Y PRÁCTICAS DE MEDICINA ANCESTRAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE. *Revista Etnobiología*, 17, 5–19.
- Burlingame, B. & D. S. (2012). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action* (Barbara Burlingame & Sandoro Dernini, Ed.). FAO.
- Carolina, S., & López, R. (2021). *Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas*.
- Carrasco-Torrontegui, A., Gallegos-Riofrío, C. A., Delgado-Espinoza, F., & Swanson, M. (2021). Climate Change, Food Sovereignty, and Ancestral Farming Technologies in the

- Andes. *Current Developments in Nutrition*, 5, 54–60.
<https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa073>
- Cediel, G., Pérez Tamayo, E. M., González Zapata, L., & Gaitán Charry, D. (2022). Current perspectives on food: from nutritionism to healthy, supportive, and sustainable food | Perspectivas actuales sobre alimentación: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. *Revista Facultad De Medicina*, 70(3).
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.94252>
- Chee, V. A., Teran, E., Hernandez, I., Wright, L., Izurieta, R., Reina-Ortiz, M., Flores, M., Bejarano, S., Dào, L. U., Baldwin, J., & Martinez-Tyson, D. (2019). ‘Desculturización,’ urbanization, and nutrition transition among urban Kichwas Indigenous communities residing in the Andes highlands of Ecuador. *Public Health*, 176, 21–28.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.07.015>
- Cheney, A. M., McCarthy, W. J., Pozar, M., Reaves, C., Ortiz, G., Lopez, D., Saldivar, P. A., & Gelberg, L. (2023). “Ancestral recipes”: a mixed-methods analysis of MyPlate-based recipe dissemination for Latinos in rural communities. *BMC Public Health*, 23(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14804-3>
- Cristancho Triana, G. J. (2023). Actitud e intención hacia el consumo responsable en los hogares de Bogotá. *Tendencias*, 24(1), 130–154.
<https://doi.org/10.22267/rtend.222302.218>
- Cristina, I., Uribe, T., Arboleda, F., Asesor, M. A., Yaromir, :, & Molina, M. (2018). *MOTIVADORES E INHIBIDORES DE LOS MILLENNIALS CON INDEPENDENCIA ECONÓMICA PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS SALUDABLES COMO FRUTOS SECOS Y SEMILLAS A TRAVÉS DE MEDIOS EN LÍNEA.*

- Crittenden, A. N., & Schnorr, S. L. (2017). Current views on hunter-gatherer nutrition and the evolution of the human diet. *American Journal of Physical Anthropology*, 162, 84–109. <https://doi.org/10.1002/ajpa.23148>
- Cubana de Alimentación Nutrición, R., Reyes López, M., & Martínez Florez, S. (2018). Artículo original SOBRE LA COMPOSICIÓN NUTRIMENTAL DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA ECUATORIANA. *Volumen 28. Número, 2*, 298–313.
- De la Cruz Ernesto. (2015). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL THE FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN THE CONTEXT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION. In *Nº: Vol. XXXVI*.
- Deaconu, A., Sherwood, S., Paredes, M., Berti, P., López, P., Cole, D., Muñoz, F., Oyarzún, P., Borja, R., Aizaga, M., Estrella, E., April-Lalonde, G., Mercille, G., & Batal, M. (2021). Promoting traditional foods for human and environmental health: lessons from agroecology and Indigenous communities in Ecuador. *BMC Nutrition*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-020-00395-y>
- Dumitru A., Kunze I., Garcia-Mira R., & Lema-Blanco I. (2016). *Innovación social transformadora: EL MOVIMIENTO SLOW FOOD*. <http://www.transitsocialinnovation.eu/>.
- Estrella E. (n.d.). *EL PAN DE AMERICA Etnohistoria de los alimentos* (ABYA-YALA).
- FAO. (2016). *Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar*.
- FAO. (2019). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo* (F. O. P. y U. FAO, Ed.). <http://www.fao.org/publications/es>
- FAO. (2021). Libro Blanco/Wiphala sobre sistemas alimentarios de los pueblos indígenas. In *Libro Blanco/Wiphala sobre sistemas alimentarios de los pueblos indígenas*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb4932es>

- Fierro Mosquera, D. G., & Herrera Jimenez, H. J. (2018). Análisis de la evolución de la panificación en la provincia del Carchi como patrimonio alimentario a través de la revalorización de sus técnicas y preparaciones tradicionales. *INNOVA Research Journal*, 3(8.1), 142–153. <https://doi.org/10.33890/innova.v3.n8.1.2018.748>
- Fonseca Carreño, N. E. (2021). Agroecology and eco-agriculture, sustainable strategies in peasant farming systems. *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 18. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cdr18.aees>
- Franco-Aguilar, A., Arias-Giraldo, S., Anaya-García, S. E., & Muñoz-Quintero, D. (2021). TECHNOLOGICAL AND NUTRITIONAL PERSPECTIVES OF QUINOA (CHENOPODIUM QUINOA): A FUNCTIONAL ANDEAN PSEUDOCEREAL. In *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria* (Vol. 27, Issue 3, pp. 229–235). Sociedad Espanola de Nutricion Comunitaria. <https://doi.org/10.14642/RENC.2021.27.3.5381>
- Gallegos-Riofrío, C. A., Waters, W. F., Carrasco-Torrontegua, A., & Iannotti, L. L. (2024). Encuentros impensados en la transición nutricional: agroecosistemas andinos en la Sierra central ecuatoriana. *L'Ordinaire Des Amériques*, 232. <https://doi.org/10.4000/123fl>
- García A. (2023). Seguridad alimentaria: Una revisión crítica a partir del ODS 2. *Revista de Filosofia*, 104, 483–492.
- García, M., Patricio, S., Contreras, P., Cristina, A., Parra, P., & Leonidas, J. (n.d.). *Alimentos ancestrales que sanan. Ensayo Assay*.
- Gartaula, H., Patel, K., Shukla, S., & Devkota, R. (2020). Indigenous knowledge of traditional foods and food literacy among youth: Insights from rural Nepal. *Journal of Rural Studies*, 73, 77–86. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2019.12.001>
- Geng, Y., Zhang, Y., Ranjitkar, S., Huai, H., & Wang, Y. (2016). Traditional knowledge and its transmission of wild edibles used by the Naxi in Baidi Village, northwest Yunnan

- province. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 12(1).
<https://doi.org/10.1186/s13002-016-0082-2>
- Guaña-Escobar, R., Vaca-Tenorio, M., Aguilar-Morales, B., Guaman-Chipantiza, M., & Viteri-Robayo, C. (2020). Ancient foods and their nutritional value. *Medwave*, 20(S1), eCS39–eCS39. <https://doi.org/10.5867/medwave.2020.s1.cs39>
- Guerrero Salazar, M. E., Pilaquinga Cantuña, V. P., & Guerrero Salazar, C. V. (2021). La revalorización de la identidad cultural: Un análisis retrospectivo de las principales culturas del Ecuador. *Revista Científica*, 6(21), 336–355.
<https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.18.336-355>
- Gutiérrez Diana, Gastiabur Verónica, Santacruz Tatiana, & Zambrano Odalis. (2025). *Incidencia de los saberes ancestrales en la alimentación para prevenir la desnutrición infantil en niños y niñas de 1 a 3 años en la parroquia Mulalillo*. 10, 774–796.
- HLPE. (2017). *Nutrición y los sistemas alimentarios*. <http://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe/informes/es/>.
- Johns Timothy. (n.d.). Biocultural diversity in the sustainability of developing-country food systems. *The United Nations University*.
- José Antonio Villegas García. (n.d.). *NUESTRA ALIMENTACIÓN ACTUAL BASADA EN LA ANCESTRAL*.
- José J. (2002). El mercado de los alimentos funcionales y los nuevos retos para la educación alimentaria - nutricional. *Revista Costarricense de Salud Pública*.
- Joseph, L., & Turner, N. J. (2020). “The Old Foods Are the New Foods!”: Erosion and Revitalization of Indigenous Food Systems in Northwestern North America. In *Frontiers in Sustainable Food Systems* (Vol. 4). Frontiers Media S.A.
<https://doi.org/10.3389/fsufs.2020.596237>

- Karimen León, Carlota Pedersen, & Jeff Risom. (2022). *Mejorando los entornos alimentarios urbanos para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil en América Latina y el Caribe: Diagnóstico y recomendaciones*. www.unicef.org/lac
- Ladeuth L., & Días M. (2019). *EVALUACIÓN DE MERMAS EN CARNES DE RES SOMETIDAS A DIFERENTES TÉCNICAS CULINARIAS*.
- Marcela López-Ríos, J., María Mejía-Merino, C., & Estefanía Frías-Epinayú, C. (2021). Estrategias comunitarias para la seguridad alimentaria en indígenas wayuu, La Guajira, Colombia. In *Rev Esp Nutr Comunitaria* (Vol. 27, Issue 1).
- Marcía Fuentes, J., Barahona Herrera, A., Sarmiento, J. J., Cardona, J. R., Baca Garcia, Y., & Escobar Fúnez, L. (2023). Alimentos Autóctonos; Contribución de los Pueblos Ancestrales y Afrodescendientes a la Gastronomía de Honduras. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 4389–4409. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8041
- María Bayer Rodríguez, A., Alfonso, D., & Tobar, R. (2024). *Slow Food ¿Colombia?: una lucha a fuego lento*.
- Medina Rey, J. M., Ortega Carpio, M. L., & Martínez Cousinou, G. (2021). ¿Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria o derecho a la alimentación? Estado de la cuestión. *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 18. <https://doi.org/10.11144/javeriana.cdr18.sasa>
- Mereles Laura. (2025). *Bioprospección y revalorización de alimentos biodiversos para la seguridad alimentaria y nutricional*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cd4612es>
- Ministerio de cultura, Ministerio Coordinador de Patrimonio, & Ministerio de turismo. (n.d.). *GUÍA DE FIESTAS ALIMENTOS Y BEBIDAS TRADICIONALES DEL PASEO DEL CHAGRA EN LA CIUDAD DE MACHACHI PARA DIFUNDIR LAS VENTAJAS ANCESTRALES, PATRIMONIALES, GASTRONÓMICAS Y CULTURALES DE NUESTRO PAÍS*.

- Mogre, V., Sefogah, P. E., Adetunji, A. W., Olalekan, O. O., Gaa, P. K., Ayettey Anie, H. N. G., & Tayo, B. (2024). A school-based food and nutrition education intervention increases nutrition-related knowledge and fruit consumption among primary school children in northern Ghana. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19200-7>
- Morales, O. L., & Leiva, R. D. (2013). Artículo protegido por licencia Creative Commons. *Revista Electrónica Educare*, 17. <http://www.una.ac.cr/educare>
- MSP. (2021). Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. In *Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. Ministerio de Salud Pública, Ecuador y FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9954es>
- MSP, & Dirección Nacional de Salud Intercultural. (2016). *GUÍA NACIONAL DE NUTRICIÓN DE LAS NACIONALIDADES Y PUEBLOS INDÍGENAS, AFROECUATORIANO Y MONTUBIO*.
- Muentes-Rodríguez, R. B., Montilla-Pacheco, A. de J., & Pacheco-Gil, H. A. (2023). Importancia de la agroecología en la mitigación de impactos ambientales derivados del uso de agroquímicos en Ecuador. *Revista de Ciencias Agropecuarias ALLPA*, 6(12), 25–39. <https://doi.org/10.56124/allpa.v6i12.0062>
- Murillo J. (2025). EL TRUEQUE COMO PRÁCTICA CULTURAL SOSTENIBLE PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TENA . *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria*, 452–466.
- Nieto Mejía, A. (2020). Prácticas gastronómicas domésticas como factor de identidad y construcción cultural desde lo campesino en la provincia Guanentina, Santander. In *Gastronomía y turismo: una reflexión cultural* (pp. 9–52). Editorial Fundación Universitaria San Mateo. <https://doi.org/10.7476/9786289558210.0002>

OMS. (2025). Obesidad y Sobrepeso. OMS.

Önk, K., Durna, Ö., Yıldız, G., Merhan, O., Elibol, F. K. E., Perdecı, E. N., Kaplan, O., &

Durna, H. (2024). Effect of chia oil addition to quail (*Coturnix coturnix japonica*) diets on growth performance, blood antioxidant status, caecal concentrations of short-chain fatty acids, and biomechanical properties of bones. *South African Journal of Animal Science*, 54(2), 176–185. <https://doi.org/10.4314/sajas.v54i2.04>

Ordoñez-Araque, R., Ruales, J., Vargas-Jentzsch, P., Ramos-Guerrero, L., Romero-Bastidas, M., Montalvo-Puente, C., & Serrano-Ayala, S. (2022). Pre-Hispanic Periods and Diet Analysis of the Inhabitants of the Quito Plateau (Ecuador): A Review. In *Heritage* (Vol. 5, Issue 4, pp. 3446–3462). MDPI. <https://doi.org/10.3390/heritage5040177>

Padrón Pereira, C. A. (2019). Microbiota intestinal humana y dieta. *Ciencia y Tecnología*, 12(1), 31–42. <https://doi.org/10.18779/cyt.v12i1.315>

Pazos Barrera, J. (n.d.). *La cocina del Ecuador Recetas y lecturas*.

Perafán Ledezma, A. L., & Martínez Dueñas, W. A. (2016). Biopoder, desarrollo y alimentación en El Rosal, Cauca (Colombia). *Revista Colombiana de Sociología*, 39(2). <https://doi.org/10.15446/rcs.v39n2.58971>

Pérez, J. A. E., Rateike, L. A., & Ramirez, S. M. G. (2024). ACULTURACIÓN DIETÉTICA: EXPLORANDO EL IMPACTO DE LAS CREENCIAS CULTURALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS A TRAVÉS DE UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *International Journal of Professional Business Review*, 9(3), e4514. <https://doi.org/10.26668/businessreview/2024.v9i3.4514>

Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10217, pp. 65–74). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3)

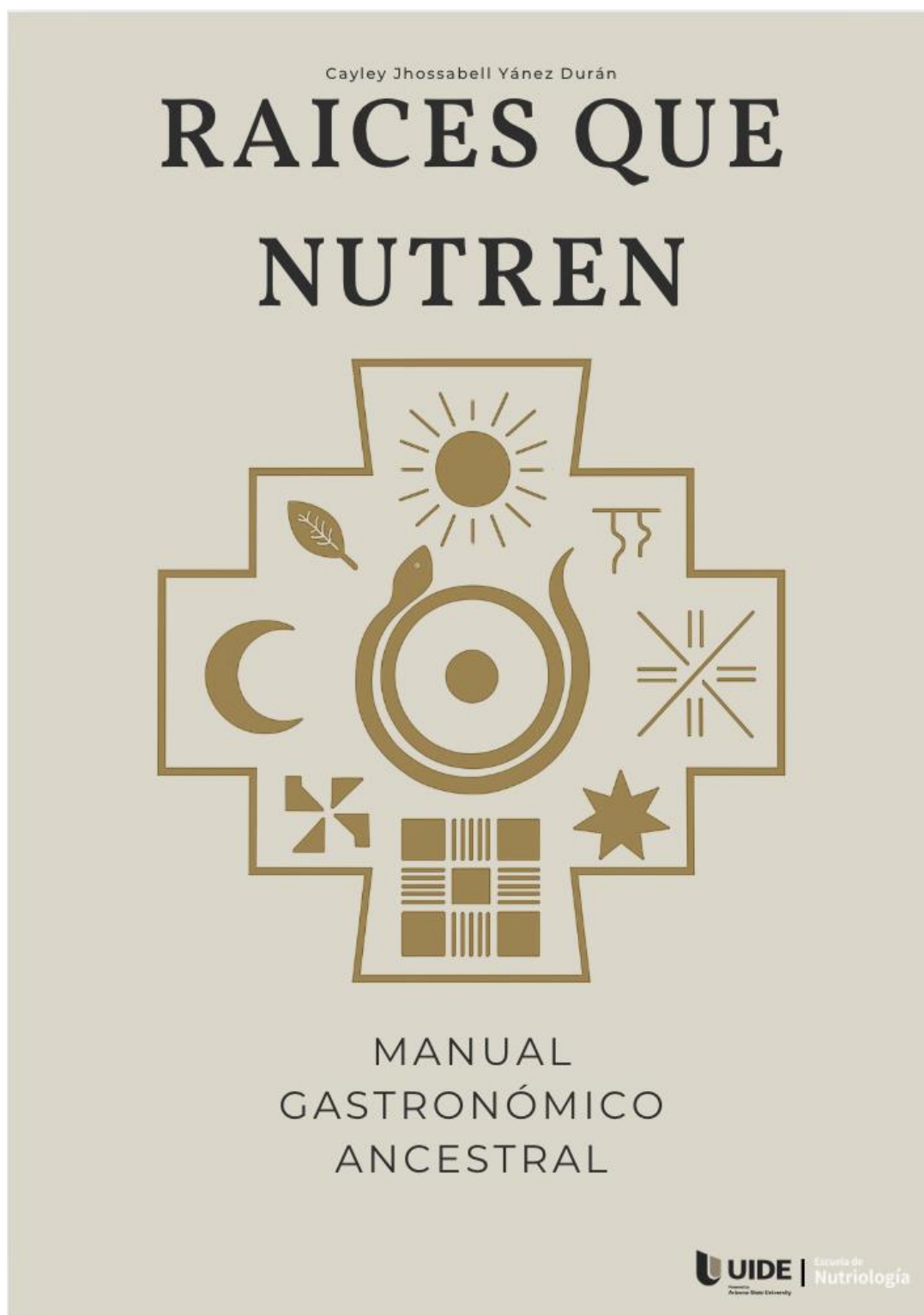
- Portugal, M., & Michel, F. (2020). Cambio climático y resiliencia tradicional/ancestral: pueblos y nacionalidades indígenas del centro oriental de la Amazonía Ecuatoriana. *Perspectivas: Revista de Historia, Geografía, Arte y Cultura*, 13–61.
- Pulleman MM., Rahn E., & Valle JF. (2024). *Agricultura regenerativa para sistemas cafeteros resilientes y con bajas emisiones de carbono*. <https://hdl.handle.net/10568/131997>
- Quecano, G., & Ladino, M. (2019). *ELEMENTOS EPISTEMOLÓGICOS Y SOCIOCULTURALES DE LA GASTRONOMÍA*.
- Quintero-Angel, M., Mendoza, D. M., & Quintero-Angel, D. (2019). The cultural transmission of food habits, identity, and social cohesion: A case study in the rural zone of Cali-Colombia. *Appetite*, 139, 75–83. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.04.011>
- Rojo Gutiérrez, E., López Martínez, L. X., Tirado Gallegos, J. M., Buenrostro-Figueroa, J. J., García Galindo, H. S., & Baeza Jiménez, R. (2025). Fortified Maize Tortilla: from the traditional Mesoamerican diet to functional food. *Biotechnia*, 27, e2269. <https://doi.org/10.18633/biotechnia.v27.2269>
- Rondoni, C. (2022). Extractivism and Unjust Food Insecurity for Peru's Loreto Indigenous Communities. *Sustainability (Switzerland)*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/su14126954>
- Sauer, C. M., Reardon, T., Tschirley, D., Liverpool-Tasie, S., Awokuse, T., Alphonse, R., Ndyetabula, D., & Waized, B. (2021). Consumption of processed food & food away from home in big cities, small towns, and rural areas of Tanzania. *Agricultural Economics (United Kingdom)*, 52, 749–770. <https://doi.org/10.1111/agec.12652>
- Sijangga, M. O., Pack, D. V., Yokota, N. O., Vien, M. H., Dryland, A. D. G., & Ivey, S. L. (2023). Culturally-tailored cookbook for promoting positive dietary change among hypertensive Filipino Americans: a pilot study. *Frontiers in Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1114919>

- Simonetti, L. (2012). The ideology of Slow Food. *Journal of European Studies*, 42(2), 168–189. <https://doi.org/10.1177/0047244112436908>
- Tejada Salinas, M., & Panduro Meléndez, R. (2024). Cambio climático y seguridad alimentaria: Importancia del conocimiento ancestral. *Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales / Instituto Peruano de Pensamiento Complejo Edgar Morin Universidad Ricardo Palma*, 31–47.
- Troncoso-Pantoja, C. (2019a). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21, 105–114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Troncoso-Pantoja, C. (2019b). Comidas tradicionales y alimentación saludable: el ejemplo de la dieta mediterránea. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(3), 72–77. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n3.10>
- Trujillo, D. M. C., Bonilla, R. A. O., Mamián, A. F. A., & López, B. R. (2017). Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) versus soja (*Glycine max* [L.] Merr.) en la nutrición humana: Revisión sobre las características agroecológicas, de composición y tecnológicas. In *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica* (Vol. 21, Issue 2, pp. 184–198). Asociacion Espanola de Dietistas-Nutricionistas. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.2.256>
- Ulcuango-Ulcuango, K. del C. (2023). Alimentación ancestral – Sumak Kawsay. In *Antropología Alimentaria* (pp. 135–148). Editorial Grupo AEA. <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.32>
- Unigarro C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. www.flacsoandes.edu.ec
- Valencia F. (2020). *Patrimonio Cultural Gastronómico: Consideraciones Teóricas*.
- Vázquez C., Alcaráz F., Garriga M., Martín E., Montanga M., Mar R., & Secos J. (2006). *Dietética y nutrición: Grupos de alimentos*.

Velásquez A., & Garlobo E. (2020). La gastronomía, la cultura y el patrimonio para un turismo sostenible. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 15.

ANEXOS

Figura8. Portada del Manual Gastronómico



Fuente: Autoría Propia.

Figura9. Enlace de acceso (QR) a Excel donde se realizaron los calculos de todas las preparaciones



https://mailinternacionaledu-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/cayanezdu_uide_edu_ec/ETMiD-zxkdhMsun_4iaSmcYBTubqOsMDe7TetaSf2oUogA?e=wspEEJ

Figura10. Enlace de acceso (QR) al Manual Gastronómico en “GoogleDrive”



<https://drive.google.com/file/d/17WOpMPQPKnDGIMJf1OM4Mfhh6GXHYbTX/view?usp=sharing>