

ECUADOR

**un país de
gastronomía infinita**



**Carlos Cevallos Hermida
Juan Carlos Salazar**

2024

ECUADOR

**un país de
gastronomía infinita**

Ecuador un país de gastronomía infinita

© 2024

Carlos Cevallos Hermida

Juan Carlos Salazar

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)

Riobamba – Ecuador

Panamericana Sur Km. 1½

Teléfono: 593 (03) 2998-200

Código Postal EC0600155

EDICIÓN: mayo 2024

Publicado por acuerdo con los autores.

Este libro se sometió a arbitraje bajo el sistema de doble ciego (*peer review*)

Prohibido la reproducción de este libro, por cualquier medio, sin la previa autorización por escrito de los propietarios del Copyright.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.

Respaldo por:

La Caracola Editores

Ecuador un país de gastronomía infinita

ISBN: 978-9942-45-759-2

Publicado: 2024-05-20



ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	- 13 -
1.....	CAPÍTULO I
.....	- 15 -
GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 15 -
1.1. HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 15 -
1.1.1. <i>Influencia que ha tenido la gastronomía ecuatoriana.....</i>	- 19 -
1.1.1.1. Los Incas.....	- 19 -
1.1.1.2. Los conquistadores.....	- 20 -
1.1.1.3. Misión geodésica francesa.....	- 20 -
1.1.1.4. Actualidad.....	- 21 -
1.2. EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 22 -
1.2.1. <i>Cultura Las Vegas.....</i>	- 24 -
1.2.2. <i>Cultura Valdivia.....</i>	- 25 -
1.2.3. <i>Cultura Machalilla.....</i>	- 26 -
1.2.4. <i>Cultura Chorrera.....</i>	- 26 -
1.2.5. <i>Cultura Jambelí.....</i>	- 27 -
1.2.6. <i>Cultura Guangala.....</i>	- 27 -
1.3. IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 29 -
1.3.1. <i>Pilares gastronómicos del Ecuador.....</i>	- 31 -
1.3.2. <i>Ventajas de la gastronomía ecuatoriana.....</i>	- 32 -
1.3.3. <i>Desventajas de la gastronomía ecuatoriana.....</i>	- 33 -
1.3.4. <i>Turismo gastronómico del Ecuador.....</i>	- 33 -
1.3.4.1. Costa.....	- 34 -
1.3.4.2. Sierra.....	- 35 -
1.3.4.3. Amazonía.....	- 36 -
1.4. CARACTERÍSTICAS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 37 -
2.....	CAPÍTULO II
.....	- 39 -
LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN COSTA.....	- 39 -
2.1. LA GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN COSTA DEL ECUADOR.....	- 39 -
2.1.1. <i>Provincia de Esmeraldas.....</i>	- 41 -
2.1.2. <i>Provincia de Santo Domingo de los Tsachilas.....</i>	- 42 -
2.1.3. <i>Provincia de Manabí.....</i>	- 43 -
2.1.4. <i>Provincia de los Ríos.....</i>	- 44 -

2.1.5.	<i>Provincia del Guayas.</i>	- 45 -
2.1.6.	<i>Provincia de Santa Elena.</i>	- 46 -
2.1.7.	<i>Provincia de El Oro.</i>	- 47 -
2.2.	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA GASTRONOMÍA DE LA REGIÓN COSTA DEL ECUADOR.	48 -
2.3.	PRINCIPALES PLATOS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN COSTA.	51 -
2.3.1.	<i>Encebollado.</i>	- 52 -
2.3.2.	<i>Ceviche de camarón.</i>	- 53 -
2.3.3.	<i>Bolón de verde.</i>	- 54 -
2.3.4.	<i>Tigrillo de verde.</i>	- 55 -
2.3.5.	<i>Seco de pollo.</i>	- 56 -
2.3.6.	<i>Sango de verde.</i>	- 57 -
2.3.7.	<i>Encocado de pescado.</i>	- 58 -
2.3.8.	<i>Corviche de albacora.</i>	- 59 -
2.3.9.	<i>Cangrejada.</i>	- 60 -
2.3.10.	<i>Arroz con menestra y carne.</i>	- 61 -
2.3.11.	<i>Cazuela de mariscos.</i>	- 62 -
2.3.12.	<i>Arroz marinero.</i>	- 63 -
2.3.13.	<i>Corvina Frita.</i>	- 64 -
3. CAPÍTULO III	
	- 65 -
	LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN SIERRA.	- 65 -
3.1.	LA GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN SIERRA DEL ECUADOR.	65 -
3.1.1.	<i>Provincia del Azuay.</i>	- 67 -
3.1.2.	<i>Provincia de Bolívar.</i>	- 68 -
3.1.3.	<i>Provincia de Carchi.</i>	- 69 -
3.1.4.	<i>Provincia del Cañar.</i>	- 70 -
3.1.5.	<i>Provincia de Chimborazo.</i>	- 71 -
3.1.6.	<i>Provincia de Cotopaxi.</i>	- 72 -
3.1.7.	<i>Provincia de Imbabura.</i>	- 73 -
3.1.8.	<i>Provincia de Loja.</i>	- 74 -
3.1.9.	<i>Provincia de Pichincha.</i>	- 75 -
3.1.10.	<i>Provincia de Tungurahua.</i>	- 76 -
3.2.	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA GASTRONOMÍA DE LA REGIÓN SIERRA DEL ECUADOR.	77 -
3.3.	PRINCIPALES PLATOS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN SIERRA.	79 -
3.3.1.	<i>Ají de cuy.</i>	- 80 -
3.3.2.	<i>Borrego Asado.</i>	- 81 -
3.3.3.	<i>Chugchucaras.</i>	- 82 -

3.3.4.	<i>Cuy asado.</i>	- 83 -
3.3.5.	<i>Cevichocho.</i>	- 84 -
3.3.6.	<i>Caucara.</i>	- 85 -
3.3.7.	<i>Mote pillo.</i>	- 86 -
3.3.8.	<i>Tripa mishqui.</i>	- 87 -
3.3.9.	<i>Papas con cuero.</i>	- 88 -
3.3.10.	<i>Fritada.</i>	- 89 -
3.3.11.	<i>Yahuarlocro.</i>	- 90 -
3.3.12.	<i>Caldo de 31.</i>	- 91 -
3.3.13.	<i>Yapingacho.</i>	- 92 -
3.3.14.	<i>Hornado.</i>	- 93 -
3.3.15.	<i>Locro de papa.</i>	- 94 -
3.3.16.	<i>Churrasco.</i>	- 95 -
3.3.17.	<i>Guisado de lengua.</i>	- 96 -
4.	CAPÍTULO IV	
		- 97 -
	LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA.	- 97 -
4.1.	LA GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA DEL ECUADOR.	- 97 -
4.1.1.	<i>Provincia de Sucumbios.</i>	- 99 -
4.1.2.	<i>Provincia de Orellana.</i>	- 100 -
4.1.3.	<i>Provincia de Napo.</i>	- 101 -
4.1.4.	<i>Provincia de Pastaza.</i>	- 102 -
4.1.5.	<i>Provincia de Morona Santiago.</i>	- 103 -
4.1.6.	<i>Provincia de Zamora Chinchipe.</i>	- 104 -
4.2.	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA GASTRONOMÍA DE LA REGIÓN AMAZÓNICA DEL ECUADOR.	- 105 -
4.2.1.	<i>Cocina funcional y simple.</i>	- 106 -
4.2.2.	<i>Cocina amazónica.</i>	- 106 -
4.3.	PRINCIPALES PLATOS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN AMAZÓNICA.	- 107 -
4.3.1.	<i>Ayampaco.</i>	- 108 -
4.3.2.	<i>Caldo de novios.</i>	- 109 -
4.3.3.	<i>Uchumanka.</i>	- 110 -
4.3.4.	<i>Maito de Carachama.</i>	- 111 -
4.3.5.	<i>Pincho de patas de muyo.</i>	- 112 -
4.3.6.	<i>Chicha de chontaduro.</i>	- 113 -
4.3.7.	<i>Ceviche volquetero de atún.</i>	- 114 -
4.3.8.	<i>Casabe de Yuca.</i>	- 115 -
4.3.9.	<i>Caldo de corroncho.</i>	- 116 -
4.3.10.	<i>Sinchicara.</i>	- 117 -

4.3.11.	<i>Pincho de chontacuro.</i>	- 118 -
4.3.12.	<i>Buñuelos de Yuca.</i>	- 119 -
4.3.13.	<i>Ceviche de palmito.</i>	- 120 -
4.3.14.	<i>Seco de Guanta.</i>	- 121 -
4.3.15.	<i>Ancas de rana.</i>	- 122 -
5.	CAPÍTULO V	
		- 123 -
	LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN INSULAR.	- 123 -
5.1.	LA GASTRONOMÍA EN LA REGIÓN INSULAR DEL ECUADOR.	- 123 -
5.1.1.	<i>Isla San Cristóbal.</i>	- 125 -
5.1.2.	<i>Isla Santa Cruz.</i>	- 126 -
5.1.3.	<i>Isla Isabela.</i>	- 127 -
5.2.	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA GASTRONOMÍA DE LA REGIÓN INSULAR DEL ECUADOR.	- 128 -
5.3.	PRINCIPALES PLATOS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA EN LA REGIÓN INSULAR.	- 129 -
5.3.1.	<i>Arroz marinero.</i>	- 131 -
5.3.2.	<i>Bacalao con papas.</i>	- 132 -
5.3.3.	<i>Ceviche de canchalagua.</i>	- 133 -
5.3.4.	<i>Cazuela de bacalao.</i>	- 134 -
5.3.5.	<i>Sopa marinera.</i>	- 135 -
5.3.6.	<i>Chupe de pescado.</i>	- 136 -
5.3.7.	<i>Langosta al ajillo.</i>	- 137 -
	CONCLUSIONES.	- 139 -
	RECOMENDACIONES.	- 141 -
	GLOSARIO DE TÉRMINOS.	- 143 -
	BIBLIOGRAFÍA.	- 145 -

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1. TERMINOLOGÍA CULINARIA ECUATORIANA BÁSICA.....	- 18 -
TABLA N° 2. CULTURAS ECUATORIANAS.....	- 28 -
TABLA N° 3. TIPOS DE RECURSOS CULINARIOS.....	- 38 -
TABLA N° 4. ENCEBOLLADO.	- 52 -
TABLA N° 5. CEVICHE.....	- 53 -
TABLA N° 6. BOLÓN DE VERDE.....	- 54 -
TABLA N° 7. TIGRILLO DE VERDE.....	- 55 -
TABLA N° 8. SECO DE POLLO.....	- 56 -
TABLA N° 9. SANGO DE VERDE.....	- 57 -
TABLA N° 10. ENCOCADO DE PESCADO.....	- 58 -
TABLA N° 11. CORVICHE DE ALBACORA.....	- 59 -
TABLA N° 12. CANGREJADA.....	- 60 -
TABLA N° 13. ARROZ CON MENESTRA Y CARNE.....	- 61 -
TABLA N° 14. CAZUELA DE MARISCOS.....	- 62 -
TABLA N° 15. ARROZ MARINERO.....	- 63 -
TABLA N° 16. CORVINA FRITA.....	- 64 -
TABLA N° 17. AJÍ DE CUY.....	- 80 -
TABLA N° 18. BORREGO ASADO.....	- 81 -
TABLA N° 19. CHUGCHUCARAS.....	- 82 -
TABLA N° 20. CUY ASADO.....	- 83 -
TABLA N° 21. CEVICHOCO.....	- 84 -
TABLA N° 22. CAUCARA.....	- 85 -
TABLA N° 23. MOTE PILLO.....	- 86 -
TABLA N° 24. TRIPA MISHQUI.....	- 87 -
TABLA N° 25. PAPAS CON CUERO.....	- 88 -
TABLA N° 26. FRITADA.....	- 89 -

TABLA N° 27. YAHUARLOCRO.	- 90 -
TABLA N° 28. CALDO DE 31.	- 91 -
TABLA N° 29. YAPINGACHO.	- 92 -
TABLA N° 30. HORNADO.	- 93 -
TABLA N° 31. LOCRO DE PAPA.	- 94 -
TABLA N° 32. CHURRASCO.	- 95 -
TABLA N° 33. GUISADO DE LENGUA.	- 96 -
TABLA N° 34. AYAMPACO.	- 108 -
TABLA N° 35. CALDO DE NOVIOS.	- 109 -
TABLA N° 36. UCHUMANKA.	- 110 -
TABLA N° 37. MAITO DE CARACHAMA.	- 111 -
TABLA N° 38. PINCHO DE PATAS DE MUYO.	- 112 -
TABLA N° 39. CHICHA DE CHONTADURO.	- 113 -
TABLA N° 40. CEVICHE VOLQUETERO DE ATÚN.	- 114 -
TABLA N° 41. CASABE DE YUCA.	- 115 -
TABLA N° 42. CALDO DE CORRONCHO.	- 116 -
TABLA N° 43. SINCHICARA.	- 117 -
TABLA N° 44. PINCHO DE CHONTACURO.	- 118 -
TABLA N° 45. BUÑUELOS DE YUCA.	- 119 -
TABLA N° 46. CEVICHE DE PALMITO.	- 120 -
TABLA N° 47. SECO DE GUANTA.	- 121 -
TABLA N° 48. ANCAS DE RANA.	- 122 -
TABLA N° 49. ARROZ MARINERO.	- 131 -
TABLA N° 50. BACALAO CON PAPAS.	- 132 -
TABLA N° 50. BACALAO CON PAPAS.	- 133 -
TABLA N° 51. CAZUELA DE BACALAO.	- 134 -
TABLA N° 52. SOPA MARINERA.	- 135 -
TABLA N° 53. CHUPE DE PESCADO.	- 136 -

TABLA N° 54. LANGOSTA AL AJILLO.....	- 137 -
--------------------------------------	---------

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA NO 1. CULTURA LAS VEGAS.....	- 24 -
FIGURA NO 2. CULTURA VALDIVIA.....	- 25 -
FIGURA NO 3. CULTURA JAMBELÍ.	- 27 -
FIGURA NO 4. CULTURA GUANGALA.....	- 27 -
FIGURA NO 5. BASE ALIMENTICIA DEL ECUADOR.....	- 31 -
FIGURA NO 6. VENTAJAS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 32 -
FIGURA NO 7. DESVENTAJAS DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	- 33 -
FIGURA NO 8. GUARNICIONES DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA DE LA COSTA.- 50 -	
FIGURA NO 9. PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE LA REGIÓN SIERRA.....	- 78 -
FIGURA NO 10. INGREDIENTES PRINCIPALES DE LA GASTRONOMÍA AMAZÓNICA. - 105 -	
FIGURA NO 11. PRINCIPALES ATRACTIVOS DE GALÁPAGOS.....	- 124 -
FIGURA NO 12. PRODUCTOS QUE SE CULTIVAN EN GALÁPAGOS.....	- 130 -

Introducción

La gastronomía ecuatoriana ha ido ganando terreno a nivel internacional como uno de los principales atractivos del país en el área del turismo, llamando la atención de revistas como National Geographic, la cual ha destacado el desenvolvimiento y desarrollo de los chefs ecuatorianos, que han logrado derribar fronteras y llevar sus creaciones a paladares mucho más exigentes.

Cabe recalcar, que la cocina en el Ecuador es abundante y diversa, llena de sabores, colores, olores y texturas, que a pesar de ser un país pequeño, está formado por cuatro regiones: Costa, Sierra, Amazonía y Galápagos, las cuales cuentan con su propia historia, productos autóctonos y recetas, que hacen de Ecuador un país con una gastronomía inigualable que representa las raíces de cada región.

La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida gracias a la pluriculturalidad, biodiversidad y sus diferentes climas, así como también a la variedad de especias y alimentos propios del país, que al combinarlos han logrado crear platillos únicos, además de contar con la influencia europea, indígena y afro que han tenido un alto impacto en la combinación de saberes culinarios en su cocina, tomando el nombre de comida criolla.

En Ecuador se pueden encontrar platillos que van desde la clásica fritada, preparaciones envueltas en hojas como tamales, humitas, maitos, entre otros, hasta los ceviches, encebollados, guatitas, arroz marinero, etcétera. Asimismo se pueden encontrar platos exóticos en la región amazónica, que ofrecen platos únicos como la chicha de chontaduro, la shinchicara y el casabe.

1. CAPÍTULO I

Gastronomía ecuatoriana.

1.1. Historia de la gastronomía ecuatoriana.

La gastronomía ecuatoriana está conformada por varias técnicas de elaborar y preparar comidas y bebidas que se ven enriquecidas por la pluriculturalidad y por las regiones que lo componen, esto se puede evidenciar en las cuatro regiones naturales que conforman este país como son: la sierra o interandina, costo o litoral, tena o Amazonía y galápagos o insular. Las cuales están marcadas por sus costumbres y tradiciones típicas de cada sector, es importante tomar en consideración que los distintos platos típicos y sus ingredientes van acorde a sus condiciones naturales. (López, 2019)

Se debe tomar en consideración que la cocina ecuatoriana ha sido influenciada a lo largo de su historia por los habitantes originarios de cada zona, así como también por los pueblos que conquistaron y migraron a su territorio como son: incas, españoles, ingleses y franceses, los cuales plasmaron el uso de diferentes

ingredientes y especias para la elaboración de los platos. (Rivera, 2020)

Cabe recalcar, que el Ecuador es un país mega diverso, rico en flora y fauna debido a su composición geográfica que es única a nivel mundial, ya que cuenta con varios microclimas que dan lugar al desarrollo de la agricultura, otorgando una alta gama de alimentos con una producción constante, lo que quiere decir que se puede disponer de ellos durante todo el año. Gracias a estas variables, el Ecuador ha ido desarrollando con el pasar de los años, una extensa gastronomía, que está caracterizada por los productos propios de la zona, creando platillos representativos de cada región, siendo reconocidos por su riqueza gastronómica a nivel nacional e internacional.

La gastronomía ecuatoriana cuenta con ingredientes y elementos que le permiten simbolizar e identificar al país, en donde se ha normalizado escuchar términos como comida típica o comida criolla, haciendo referencia al conjunto de platos que conforman su cocina, por lo tanto, es importante tomar en consideración los conceptos relacionados al tema de estudio. (Gualilla, 2016)

El término criollo hace referencia a los descendientes de españoles que nacieron en la tierra americana tras su conquista, quedando como término que se utilizó más adelante para la comida, mientras que el término típico hace referencia a algo propio del lugar, por lo tanto los sabores, textura, olores y colores de cada plato, va directamente relacionada con la tradición gastronómica de cada pueblo, en el cual se rescatan los secretos familiares de cada cocina que se han transmitido de generación en generación.

Además, se debe tomar en consideración que hace muchos años atrás, antes de que se potencie la economía y se invierta en los caminos y mercados, cada región utilizaba exclusivamente su nicho ecológico, siendo su fuente primordial de los ingredientes

culinarios que utilizaban para la elaboración de sus platillos, por lo que debían tener en consideración los ciclos de la naturaleza, los cambios climáticos, determinar la forma correcta de trabajar el terreno y las técnicas agrícolas que iban a utilizar, debido a que todos estos acontecimientos tenían una relación directa con la cocina y su desarrollo culinario. (González, 2022)

Con la llegada de los españoles al continente americano, se desató un choque entre dos civilizaciones, que combinaron sus productos y conocimientos, enriqueciendo aún más la gastronomía del país, dividido en sus cuatro regiones, las cuales se caracterizan por tener productos propios de sector.

Por lo tanto, debido a la conquista española del territorio ecuatoriano se dio que las personas y las recetas circulaban de manera constante por las colonias americanas, por lo que, al mudarse, los platos que ya estaban creados con una receta establecida, no solo cambiaban de nombre, sino también de ingredientes, que se adaptaban según el medio en el que se encontraban, así fue como el cocido español se convirtió en el sancocho criollo. (Fried, 2018)

A finales del siglo XVIII, gracias al desarrollo de las vías, se generó un tránsito sostenido, donde Ambato abastecía a Quito de panes llamados roscas, allullas y cajas de frutas, las cuales son hasta el día de hoy representativas de esta ciudad, otro avance importante a tomar en consideración es el de la tecnología en la preparación de los alimentos, que permitió obtener platillos mucho más elaborados, además de dar paso a la importación de cocinas de hierro fundido, que a pesar de resultar pesadas, funcionaban con leña y que, de paso, calentaban el tanque de agua adjunto que lo utilizaban para tomar una ducha.

Las materias primas más utilizadas para la elaboración de utensilios de cocina fueron el barro, bronce, hojalata y madera,

hasta que todo fue reemplazado por el plástico y aluminio a mediados del presente siglo. (Pazos, 2019)

Con el paso de los años la cocina eléctrica y el gas fueron reemplazando poco a poco a la leña y el carbón, quitándole sustento a la choza de bahareque de las comunidades indígenas de la zona sierra, donde el fogón central de la leña usado para la preparación de alimentos, era el encargado de calentar el ambiente y el humo que esta producía, lograba preservar la paja y los alimentos guardados.

Según (Velazco, 2021) Con el pasar de los años, se ha creado terminología propia de la gastronomía ecuatoriana, entre los términos más utilizados se pueden destacar:

Tabla N° 1. Terminología culinaria ecuatoriana básica.

TÉRMINO	DESCRIPCIÓN
Aguado	Caldo espeso que lleva algún tipo de proteína
Apanado	Proteína envuelta con migas de pan
Cocada	Dulce elaborado con coco
Colada	Bebida hecha a base de harina.
Colada morada	Bebida típica hecha a base de harina de maíz y frutas
Encocado	Plato fuerte elaborado con mariscos hechos en una base de coco.
Fanesca	Plato típico que se elabora en semana santa y está hecha a base de granos y pescado.
Humita	Base de maíz molida con queso, cocida a baño maría.
Locro	Sopa a base de papa

Quimbolito	Pasta de maíz dulce envuelto en una hoja especial.
Llapingacho	Plato que combina carne, huevo y longaniza con tortilla de papa y ensalada.

Fuente: Elaboración propia.

1.1.1. Influencia que ha tenido la gastronomía ecuatoriana.

A lo largo de la historia, la gastronomía ecuatoriana ha sido influenciada por grandes culturas, las cuales han generado el mayor impacto en la cocina del país, logrado marcar un cambio significativo, estas culturas son:

1.1.1.1. Los Incas.

- Lograron que el Ecuador forme parte del Tahuantinsuyo, formando parte de este gran imperio por sesenta o setenta años aproximadamente.
- Los Incas introdujeron productos, artefactos y técnicas culinarias autóctonas.
- Se creó el platillo yahuarlocro, haciendo referencia al lago Yahuarcocha, donde se originó una masacre entre el imperio Inca y dos tribus rebeldes ecuatorianas.
- La actividad culinaria del imperio inca la realizaba el cocinero, conocido como “Huaycuy Camayoc”, mientras que en la sociedad ecuatoriana, eran las mujeres las que realizaban esta labor.
- A partir del siglo XV se dio una clasificación de los utensilios de cocina para facilitar el proceso de elaboración de los alimentos, denominando a los que estaban en contacto con el fuego como ollas y tiestos y los que no, se los consideraba como cántaros y piedras de moler.

1.1.1.2. Los conquistadores.

- Esta época inició con la captura y muerte de Atahualpa en 1533.
- Aparte del gran aporte gastronómico, incorporaron nuevas técnicas en el proceso de siembra como es el arado, con el uso de fuerza animal y una estaca.
- Además crearon tratados para el área de la cocina española, la cual dividía la comida en tres grupos, acorde a la clase social.
- La primera clase era la considerada para los reyes, la cual contaba con morcillas blancas, sesos, mondongo y lengua.
- En el segundo grupo estaba la comida burguesa en la cual se servían menestras y cocidos, además de contar con una sopa, un plato fuerte y un postre.
- Por último estaba la comida del pueblo, en donde se podían destacar los panes y tortas y con el tiempo se les facilitaba el consumo de cereales y féculas.
- A finales del siglo XVI, muchas mujeres españolas decidieron entrar en el claustro y crean la tradición de elaborar helados y dulces para comercializar.
- Los españoles, también aportaron a la gastronomía ecuatoriana técnicas de cocción como a vapor o fritura en el sartén, además de cárnicos y productos vegetales que no se conocían en el país.

1.1.1.3. Misión geodésica francesa.

- En el siglo XVIII, llega la misión geodésica francesa a Quito, con el objetivo de determinar el punto exacto por el cual pasa la línea ecuatorial.
- La influencia que recibió por parte de los franceses en cuanto a la gastronomía, fue principalmente las técnicas culinarias.

- Esta influencia logró un cambio significativo en cuanto a la cocina ecuatoriana al incorporar nuevos géneros proteicos, carbohidratos y agricultura.
- Lo que marcó la diferencia fue la aceptación que tuvieron a los cambios, ya que se lograron obtener nuevas preparaciones, utilizando los mismos ingredientes.

1.1.1.4. Actualidad.

- Desde los inicios de la historia de la gastronomía ecuatoriana a la actualidad han transcurrido cerca de tres siglos, en los cuales se han podido evidenciar la incorporación de la gastronomía de otros países como España, Francia, África y los mercaderes del Caribe.
- Es importante tomar en consideración que la gastronomía ecuatoriana cuenta con gran cantidad de técnicas de cocción y preparación de alimentos.
- Actualmente la cocina ecuatoriana está pasando por un proceso de innovación en el cual busca la creación de nuevos platillos que vayan acorde con la evolución y estándares que exige el mercado internacional, tratando de ser más atractivos para su consumo.
- Se puede considerar que la comida ecuatoriana es el resultado de una rica tradición culinaria, la cual combina sabores y costumbres de varios países que combinan sus conocimientos en esta área.
- Dentro de la gastronomía ecuatoriana existen particularidades únicas como la cocina ancestral, típica y tradicional.
- Es importante resaltar que debido a las cuatro regiones con las que cuenta el Ecuador, sus condiciones climáticas y naturales, el tipo de gastronomía que tiene cada región es bien marcada y representativa al usar ingredientes que se dan solo en esa zona.

- En Ecuador existen varios productos propios de cada región, por lo que existe el intercambio de alimentos entre estas zonas, enriqueciendo aún más la gastronomía de cada sector al combinar sus platillos con ingredientes representativos de otra región. (Rivera, 2020)

1.2. Evolución de la gastronomía ecuatoriana.

Ecuador es conocido por haber sido un país de pescadores, cazadores y recolectores, motivo por el cual siempre han contado con productos frescos y naturales, que han garantizan el sabor de cada uno de los platillos, así como también han logrado perpetuarlos a lo largo de los años.

Con el paso de los años los ecuatorianos comenzaron a explorar el mundo de la agricultura al darse cuenta de la riqueza del suelo con el que contaban, iniciaron con la domesticación de animales e incluso incursionaron en el transporte e intercambio de sus productos con los de otras regiones, principalmente entre la Sierra, Costa y Amazonía, mejorando su alimentación y creando platillos únicos de cada una de las zonas. (López C. , 2022)

Las recetas de cada uno de estos platillos se han mantenido en el tiempo, debido a que se han transmitido de generación en generación de forma verbal, sin embargo, es importante tener en cuenta que los hábitos alimenticios de la población ecuatoriana han cambiado, tanto en la parte cultural como nutricional, esto se ha dado como resultado de varios cambios ambientales que han erosionado los suelos y también por los cambios de vida de las personas, en los cuales ya no cuentan con el tiempo necesario para preparar sus alimentos, optando por productos enlatados y procesados.

Sin embargo, en la actualidad se está poniendo mucho más énfasis en recuperar la identidad gastronómica, mediante la

investigación nutricional de los productos nativos, así como también se ha puesto interés en recolectar las recetas tradicionales y ancestrales, que cuentan un poco de la historia del Ecuador. (Sánchez, 2018)

Es importante tomar en consideración, que las recetas ecuatorianas, tanto dulces como saladas, tienen un gran aporte nutricional, debido a las técnicas de cocción que utilizan, así como también los ingredientes que llevan, al estar enriquecidas con combinaciones de productos propios de cada sector.

La gastronomía ecuatoriana se ha mantenido en una evolución constante, debido a que la preparación académica tiene en consideración la riqueza gastronómica con la que cuenta el país, motivo por el cual los chefs egresados de varias universidades del país, han sido una pieza clave para la recuperación de la riqueza culinaria con la que cuentan los ecuatorianos, desarrollando las recetas tradicionales con técnicas innovadoras, que pueden ser utilizadas fácilmente por las personas en sus hogares. (Caicedo, 3-6)

El objetivo principal de recuperar las recetas ancestrales del Ecuador, es recobrar la riqueza con la que cuenta el país, así como también tomar en consideración productos típicos que se pueden producir únicamente en el país y que no se utilizan en recetas comunes, dando mayor visibilidad a la riqueza gastronómica y de agricultura con la que cuentan los ecuatorianos.

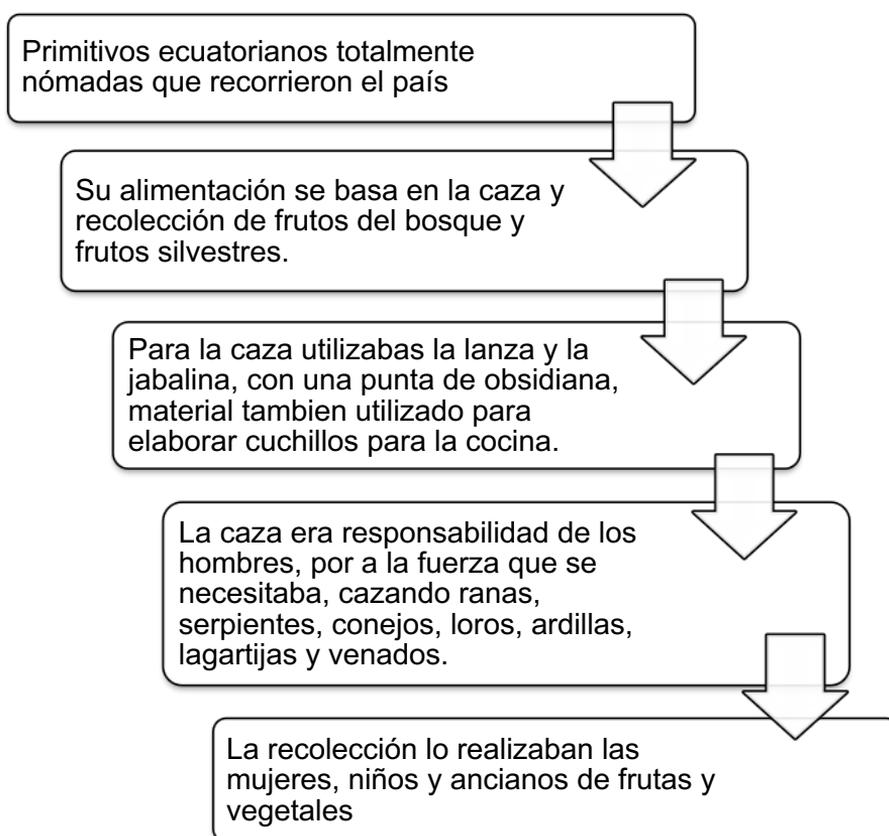
El propósito de este proceso es dar a conocer la cocina ecuatoriana a nivel internacional, logrando un turismo gastronómico al dejar una huella marcada en los platillos típicos de este país, ya que cada país cuenta con su historia y evolución culinaria, pero Ecuador debe encontrar y proyectar la visibilidad gastronómica que necesita, ya que en la cocina ecuatoriana se puede evidenciar la

fusión de varias culturas, originadas por el mestizaje. (Moreira, 2018)

Según (Unigarro, 2017), la gastronomía ecuatoriana cuenta su historia desde 10.000 años antes cristo, con los primeros asentamientos históricos descubiertos, contando su evolución, según las culturas descubiertas que son:

1.2.1. Cultura Las Vegas.

Figura No 1. Cultura Las Vegas.



Fuente: *Elaboración propia.*

1.2.2. Cultura Valdivia.

La historia data que 3.500 años después de la cultura Las Vegas se origina la cultura Valdivia, la cual se caracterizó principalmente por su progreso en la alfarería, que facilitaban y creaban nuevas técnicas de cocción, así como también creando figuras representativas de esta época, creando:

Figura No 2. Cultura Valdivia.



Cerámica Utilitaria

- Cuando el hombre descubrió la arcilla calentada al fuego se desarrollaron varias formas que servían en varios hámbitos del hogar, principalmetne en la cocina.
- Principalmente en ollas, platos y vasijas.



Cerámica Santuaria

- Elaboración de pequeñas estatuillas que representan las creencias de esta cultura.



Cerámica Ritual

- Cerámica fina que presentan formas más variadas, pequeñas y delicadas, elaboradas con una pasta más fina y cuenta con mayores detalles y un mejor acabado.

Fuente: Elaboración propia.

Otro de los principales aportes de esta cultura fue la creación del tejido de algodón, mediante un sistema de maderos e hilos, conocido como “El Telar”, siendo uno de los sistemas más antiguos de América.

1.2.3. **Cultura Machalilla.**



Cultura de la edad formativa temprana, en la cual existe el mismo marco evolutivo en el área de alimentación, debido a que continúan con la misma fuente de productos como el maíz, la caza y la recolección de frutas y vegetales, aunque cabe recalcar que se desarrollaron vasijas en forma de botellas, tras vestigios antropológicos que se han encontrado, siendo una evolución importante para el almacenamiento y transporte de los líquidos.

1.2.4. **Cultura Chorrera.**

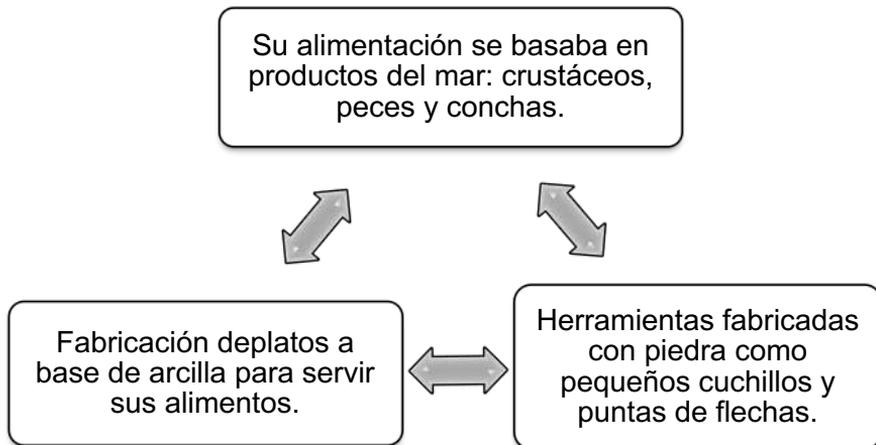


Se encuentra en la parte más alta del período formativo, dejando de lado su vida nómada, al evidenciarse la permanencia prolongada de los habitantes ecuatorianos en territorios ubicados

en la cuenca del río Guayas, lo que les facilitó el desarrollo de la agricultura, trabajando los suelos y obteniendo más productos para enriquecer su alimentación, además de desarrollar las habilidades de la pesca, diversificando su alimentación.

1.2.5. Cultura Jambelí.

Figura No 3. Cultura Jambelí.



Fuente: Elaboración propia

1.2.6. Cultura Guangala.

Figura No 4. Cultura Guangala.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla N° 2. Culturas Ecuatorianas.

Cultura Bahía

Se desarrollo desde 500a.C. hasta 650d.C, su cultura se estableció entre Bahía de Caraquez y la isla de la Isla de la Plata, se caracterizaron por realizar una pesca más elaborada, su principal crecimiento se pudo observar en las estructuras arquitectónicas, las cuales eran mucha más avanzadas.



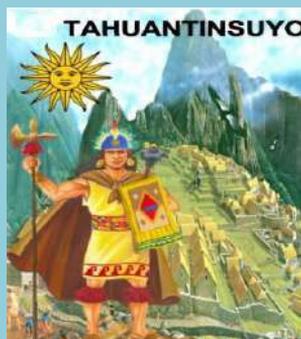
Cultura Tolita

Tuvo cabida en el 500a.C. hasta el 500d.C., su alimentación se basaba en el cultivo del maíz y la yuca, así como también la explotación de productos marítimos. El avance en la orfebrería con: vasos trípodes, jarros y rayadores de yuca.



Cultura Tahuantinsuyo

Todas las culturas mencionadas anteriormente pasaron a formar parte del Tahuantinsuyo que fue instaurado por los Incas, el cual prevaleció hasta la llegada y conquista de los españoles en el año 1492, en el cual se tomaron en consideración la información gastronómica de las culturas.



Fuente: *Elaboración propia*

1.3. Importancia de la gastronomía ecuatoriana.

Según (Guerra, 2023), la gastronomía de cada país o sector es una fuente de información valiosa, debido a que por medio de la comida se puede identificar una sociedad, una religión, una forma de vida, una cultura y una clase social, por lo tanto se le debe dar la atención que merece, con el objetivo de potencializar y difundir la información gastronómica, convirtiéndose en un pilar importante para incrementar la demanda turística de un país que puede ser visitado por su riqueza cultural en cuanto a su comida.

Por su parte, (Oliveira, 2017) , considera que la cocina es un símbolo cultural, que refleja la memoria y en especial la equidad cultural de cualquier grupo social. Por consiguiente, es evidente que la gastronomía desempeña una importante influencia a nivel nacional e internacional, teniendo la capacidad de establecerse como un componente importante en cuanto a un destino, comunidad o país, formando parte de su identidad.

Es importante resaltar que Ecuador es un país pleno con una pluriculturalidad que enriquece su gastronomía, la cual se ve reflejada en las cuatro regiones que componen el territorio nacional. Dichas manifestaciones culturales pueden ser propias de cada población pequeña, lo que ha permitido el ingreso de la globalización, sustituyendo sus costumbres y prácticas por otras que facilitan su adquisición y preparación como es la comida chatarra que ha ganado espacio rápidamente y es consumida a nivel mundial.

No obstante, las manifestaciones gastronómicas son susceptibles de ser rescatadas en la medida en que se relacionen directamente con la concepción de patrimonio cultural, y se integre al resto de atributos que conforman la identidad nacional. (Montoya, 2023)

Es importante tomar en consideración que la identidad cultural de los pueblos y nacionalidades ecuatorianas se ven identificados en varios ámbitos que han marcado su historia como son:

- Vestimenta típica de cada región
- El habla, en Ecuador existen 14 lenguas indígenas de 8 diferentes familias lingüísticas.
- Tradiciones ancestrales que se han caracterizado por su adoración a la naturaleza.
- Gastronomía, la cual ha sido representativa por cada una de las regiones que componen Ecuador.

Dentro de la diversidad gastronómica que tiene Ecuador para ofrecer, se ha dado énfasis a que su riqueza se basa en la diversidad de menús que se ofrece principalmente en la costa, sierra y amazonia, debido a los productos que se utilizan para su preparación, la cual cuenta sus orígenes e historia por si sola, siendo de interés internacional. (Morales, 2022)

Se considera que en Ecuador la relación del turismo y la gastronomía es muy poco aprovechada, ya que la diversidad y calidad de los platos típicos son un atractivo potencial para las personas que buscan experimentar una experiencia diferente y sumergirse en la identidad cultural y gastronómica de los ecuatorianos, transmitiendo así el patrimonio cultural inmaterial del país.

Una de las cosas que más llama la atención de la cocina ecuatoriana es el proceso de elaboración de los platillos típicos de cada sector, motivo por el cual se debe aprovechar este interés nacional e internacional para alcanzar el interés de personas que quieren vivir esta experiencia, instaurando este servicio en los restaurantes ancestrales del país. (Jiang, 2020)

1.3.1. Pilares gastronómicos del Ecuador.

Según (Figuroa, 2023) Ecuador puede convertirse en un hito gastronómico en el mundo, debido a que cuenta con los cuatro requisitos indispensables para su desarrollo, que son:

- Diversidad agrícola permanente, debido a su ventaja climática meridional.
- Diversidad de especias y técnicas culinarias ancestrales ocultas.
- Información tecnológica.
- Elementos culinarios propios de la agroindustria.

En cuanto a su base alimenticia se pueden identificar los más importantes en todas sus regiones que son:

Figura No 5. Base alimenticia del Ecuador.



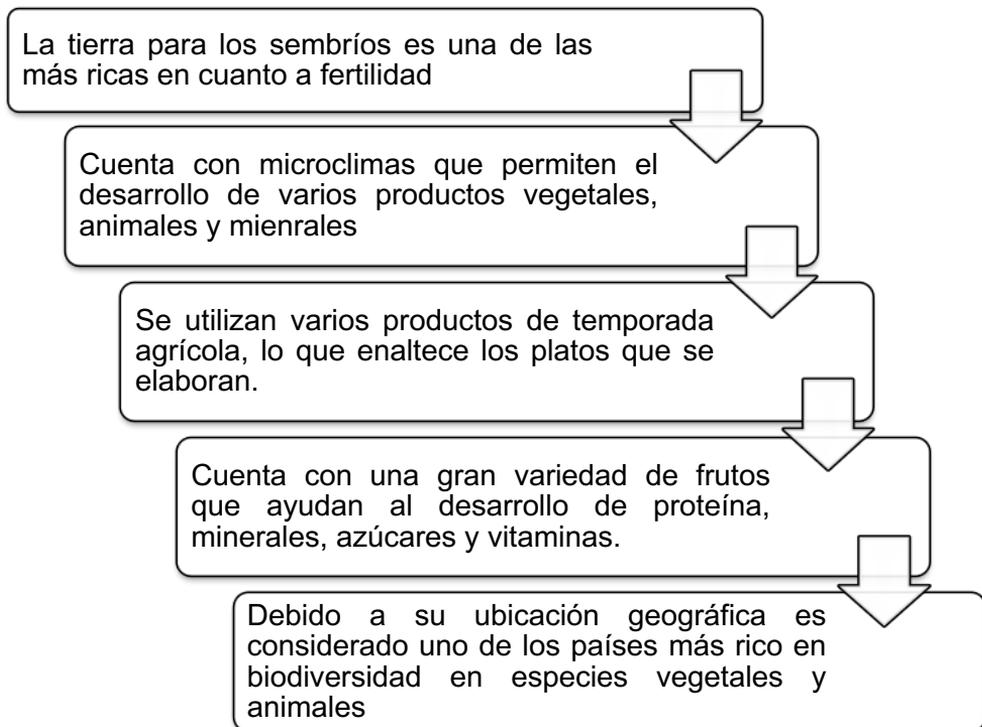
Fuente: *Elaboración propia.*

1.3.2. Ventajas de la gastronomía ecuatoriana.

La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por contar con una variada forma de preparar sus platos y bebidas, las cuales están enriquecidas por su pluriculturalidad, aportaciones de las cuatro regiones que conforman el país y su clima tan característico, donde los distintos platos típicos y los ingredientes que se utilizan varían en cuanto a sus condiciones naturales. (Medina, 2021)

Entre las principales ventajas que se pueden destacar son:

Figura No 6. Ventajas de la gastronomía ecuatoriana.



Fuente: Elaboración propia.

1.3.3. Desventajas de la gastronomía ecuatoriana.

A pesar de que el Ecuador cuenta con diversidad en productos alimenticios debido a las condiciones climáticas como cereales, mariscos, carnes, pescados y frutas, se pueden identificar varias falencias que afectan directamente la alimentación y nutrición de los ecuatorianos como son:

Figura No 7. Desventajas de la gastronomía ecuatoriana.

Consumo excesivo de carbohidratos y poca variedad de ensaladas desencadenando en sobrepeso, diabetes, anemia, etc.

Alto consumo de grasa de cerdo o consumo de aceites para la cocción.

Desinformación de la población sobre la riqueza nutricional de los ingredientes que pueden utilizar.

Disminución agrícola en la producción de los productos propios del país.

Poca valoración de la riqueza gastronómica con la que cuenta el Ecuador, y falta de difusión.

Fuente: Elaboración propia.

1.3.4. Turismo gastronómico del Ecuador.

Ecuador busca convertir su gastronomía en un imán para captar la atención de turistas nacionales e internacionales, ya que sus cuatro regiones cuentan con sabores únicos, auténticos y de calidad para ofrecer.

Aunque Ecuador ha limitado su posicionamiento gastronómico solo a nivel local, varias revistas internacionales han

identificado a este país como una potencia culinaria, como es el caso de National Geographic, la cual ha destacado el esfuerzo de varios chefs ecuatorianos que buscan derribar fronteras y llevar los platos tradicionales y típicos del país a nuevos paladares internacionales. (Sánchez G. , 2018)

Por lo tanto, el gobierno ecuatoriano a establecido una ruta turística gastronómica ecuatoriana, como uno de sus primeros esfuerzos para lograr alcanzar un posicionamiento internacional mucho más visible, esta ruta va de la siguiente manera:

1.3.4.1. Costa.

Esta ruta inicia en la costa ecuatoriana, desde Esmeraldas, llega a Guayas, pasa por Manabí y arriba en el Oro. Entre los principales platos que ofrece esta región se pueden destacar:

- Ceviches
- Patacones
- Cangrejos
- Camarón
- Encocado
- La Guatita
- Encebollado
- Café

Cabe recalcar que el encebollado fue categorizado como una de las tres mejores sopas de pescado del mundo, galardón otorgado por la revista Taste Atlas. Este plato se lo prepara con pescado, yuca, cebolla, tomate y cilantro.

Por su parte la Guatita se encuentra entre los 32 mejores platos elaborados con vísceras en el mundo, según la misma revista. Cabe recalcar que según la provincia en la que se encuentre puede variar la preparación de los platos, a pesar de que lleven el

mismo nombre, como es el caso del ceviche, el cual en Jipijapa se lo elabora a base de maní y puede incluir mariscos como concha, pescado, camarón y calamar, mientras que el ceviche esmeraldeño no lleva maní.

1.3.4.2. Sierra.

La gastronomía de esta región se basa en el uso de diferentes tipos de carnes, granos y la elaboración de sopas, donde los principales platos tradicionales son:

- Yahuarlocro
- Fritada
- Locro de papa
- Empanadas
- Hornado
- Llapingacho
- Caldo de 31
- Papas con cuero

Por su parte la fritada aparece en el top 25 de los mejores platos elaborados a base de carne de cerdo en el mundo según el ranking de Atlas Taste. Uno de los platos más conocidos de la sierra ecuatoriana es el Yahuarlocro, que en su traducción quiere decir sopa de sangre, su elaboración se basa en ingredientes como las papas, vísceras y sangre cocida de borrego, este plato se sirve a lo largo de la sierra, desde Carchi hasta Loja, mientras que en Imbabura se puede degustar de fritadas y carnes coloradas, continuando con el trayecto hacia el sur, en Pichincha se puede deleitar de un locro de papa y empanadas de viento propias de la provincia.

Al final de la zona sierra se puede degustar de las Cascaritas que se basa en dorar el cuero del cerdo, rebanarlo y acompañarlo con mote y llapingachos que son las tradicionales tortillas de papas

que pueden acompañar varios platos de la gastronomía de la sierra ecuatoriana.

1.3.4.3. Amazonía.

Es una de las regiones con más diversidad cultural y riqueza natural, su gastronomía se basa en el uso de los diferentes peces para la preparación de sus platos, el más emblemático de la Amazonía es sin duda el Maito, el cual cuenta con algún tipo de pez, plátano verde, yuca y palmito, ingredientes que van envueltos en una hoja de bijao o Kwan panga.

La palabra Maito que es una palabra kichwa, idioma propio de la región significa envuelto, este plato se acompaña con una bebida elaborada en esta zona como puede ser la chicha de yuca, de jora, de maíz o de chonta o el típico té de guayusa, que se le considera como una bebida energizante.

Otros platos que son representativos de la región son:

- Ceviche de palmito
- Sopa de tortuga
- Hormigas fritas
- Pincho de choncacuro
- Asado de carnes

1.4. Características de la gastronomía ecuatoriana.

Se considera que en la cocina se transmiten emociones, memorias, cultura, historia y tradición que se ven reflejados en cada uno de los alimentos preparados, que además transmite el crecimiento económico y la transformación social que ha tenido un sector con el pasar de los años, demostrando su evolución constante al ir integrando nuevos ingredientes y nuevas recetas.

Cada vez que una persona se sirve los alimentos elaborados en la cocina ecuatoriana, entra en contacto con un mundo construido desde la historia y la cultura con la que fue elaborado, basándose en los pilares que sustentan el medio natural en las áreas agrícola, ganadera, avícola o la riqueza que ofrece el mar, creando platillos que van acorde a los recursos con los que cuentan según la región.

Por lo tanto, debido a la riqueza de la biodiversidad con la que cuenta, Ecuador es el resultado del intercambio entre despensas, climas, geografía, etnias, historia y clases sociales, que se expresa en los platillos que se elaboran en cada región, por lo tanto, se puede determinar que en Ecuador no existe una sola cocina, sino mil cocinas diferentes, por ejemplo, los Kichwas no preparan sus alimentos igual a los Saraguros, así como los hábitos de los del valle del Azuay tampoco se parecen.

La cocina ecuatoriana se ha convertido en un crisol, que representa a cada una de sus cuatro regiones, lo cual se ha convertido en un gran tesoro culinario que ofrece un sin número de sabores, colores, olores y texturas al momento de servir sus alimentos a la mesa, creando una experiencia única en los comensales. (Mosquera, 2021)

La gastronomía ecuatoriana es una cocina en donde se evidencia una extensa variedad de ingredientes, cabe recalcar, que Ecuador tiene acceso a tres tipos de recursos culinarios diferentes que son:

Tabla N° 3. Tipos de recursos culinarios.

ORIGEN	RECURSO
Costas del Océano Pacífico Islas Galápagos	Pescados Mariscos Frutas tropicales
Andes	Granos Cereales Hortalizas Vegetales Frutas no tropicales
Amazonía	Tubérculos Animales exóticos Especias Plantas medicinales

Fuente: *Elaboración propia.*

Por lo tanto, la cocina ecuatoriana gira en torno a estas tres fuentes de ingredientes, según la región en la que se encuentran, creando platos autóctonos, aprovechando de la riqueza y abundancia con la que cuentan, dando un toque representativo a su sabor al usar mucho el ají, culantro, perejil, laurel, canela, entre otros. (Fusté, 2016)

2. CAPÍTULO II

La gastronomía ecuatoriana en la región Costa.

2.1. La gastronomía en la región Costa del Ecuador.

Se considera que Ecuador es un país privilegiado, debido a que a pesar de ser tan pequeño es uno de los pocos países en los que la selva, el mar y la montaña se rozan y se puede pasar de un región a otro en muy pocas horas, motivo por el cual, su geografía se distingue por esa cercanía entre las regiones, lo cual ha influido significativamente en economía, arte, cultura y claramente en su gastronomía, la cual se combina para crear los mejores platillos que los degustan los visitantes nacionales y extranjeros. (Pasantez, 2017)

Cabe recalcar, que la comida de la costa, particularmente, se la prepara en todas las regiones y climas del país, debido a su exquisitez, se ha convertido en una base alimenticia para todos los ecuatorianos y extranjeros que visitan el país, debido a que cada

una de las recetas de esta región rinden un tributo a la belleza del mar su encanto, la brisa y sus susurros, convirtiéndola en una de las zonas más hermosas y visitadas del país. (Navas, 2022)

La costa ecuatoriana consta de más de dos mil kilómetros a lo largo del Océano Pacífico, con hermosas playas, su estructura es irregular al estar formada por golfos, bahías y penínsulas que se destaca cada una por sus sabores típicos, por lo tanto, se considera que en esta zona se marinan los sabores del Ecuador, sus platos reflejan en cada bocado, la riqueza de sus sabores, texturas, olores y colores, dándole la sazón que refleja la cultura del mar, esta región está conformada por siete provincias, que cuentan con su propia gastronomía, estas son:

2.1.1. Provincia de Esmeraldas.



Esmeraldas es una provincia con gran diversidad y belleza en cuanto a su flora y fauna, con una gran riqueza intercultural, por lo que se la conoce como la capital del ritmo, ya que particularmente cuenta con instrumentos musicales propios como la marimba, el guasá, cununo y las maracas.

Uno de los atributos más representativos de Esmeraldas es su gastronomía, la cual tiene una sazón sin igual al mostrar su fusión racial de su pasado, dándole paso a una visión totalmente diferente para degustar de la comida marítima, manteniendo los secretos de sus antepasados que han pasado de generación en generación de forma verbal.

Uno de los platos más representativos de este sector es el inigualable encocado, que se trata de un sancocho de pescado, acompañado de un ingrediente especial que es el coco, fruta

tropical que toma el puesto protagonista para realzar los sabores de este plato. (Valverde, 2022)

2.1.2. Provincia de Santo Domingo de los Tsachilas.



Provincia de la región costa del Ecuador, donde predomina la agricultura y ganadería, además de poseer una enorme riqueza natural al estar rodeada de bosques tropicales, ríos y cascadas, siendo el escenario ideal para practicar turismo de aventura y deportes extremos.

Actualmente los nativos de la zona están organizados y viven en comunidades con el objetivo de ofrecer a los turistas una experiencia vivencial mucho más real, en donde se puede palpar de primera mano la cultura, costumbres, tradiciones y gastronomía de su pueblo.

Se puede decir que esta provincia no cuenta con un plato típico de la zona, ya que se ha visto bastante influenciada por la migración, pero se puede destacar que los asados que preparan en esta zona son notables platos que deleitan a los propios y extranjeros, estos asados son de res y cerdo y van acompañados de arroz, plátano verde y menestra de lenteja o frijol, y lo acompañan con el jugo de caña con limón y endulzado con panela. (Antequera, 2018)

2.1.3. Provincia de Manabí.

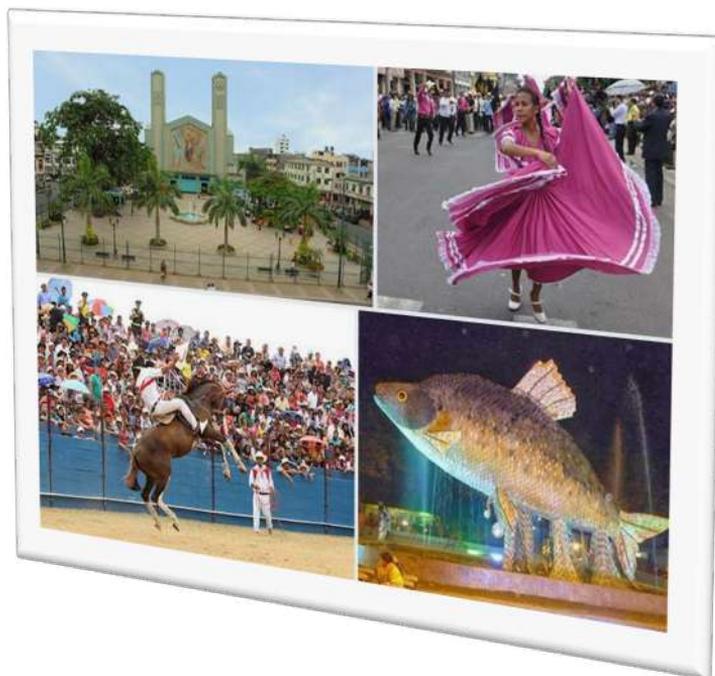


Conocida como la Tierra del Viejo Luchador, Manabí es la provincia con la mayor extensión de costa del Ecuador, en la cual se pueden deleitar de paisajes que van desde playas de bosque seco hasta verdes orillas de arena y sol. En sus casi 20.000 kilómetros cuadrados, en Manabí se puede apreciar una variedad de paisajes y suelos, que van des llanuras productoras de café, acantilados para la práctica de parapente y centros urbanos que

cuentan con fábricas en las que se procesan productos como el atún.

En cuanto a la gastronomía, se puede destacar que cuenta con un menú muy variado y exquisito, una de sus particularidades es que en su territorio se producen todos los alimentos básicos que se necesitan para la preparación de sus platos, siendo una de las características particulares de los manjares que se preparan en esta tierra como por ejemplo la tonga que es una hoja de plátano rellena de estofado, maduro y maní, cocida a leña o carbón. (Castro, 2016)

2.1.4. Provincia de los Ríos.



Provincia que se encuentra cruzada por varios ríos que terminan en la cuenca del río Guayas, en estos se pueden encontrar playas y balnearios naturales de agua dulce, es una tierra agrícola por excelencia, la cual se caracteriza por sus habitantes que son montubios, los cuales cultivan pequeños o grandes cultivos de

banano, café, cacao, arroz, palma africana, caña de azúcar, entre otros, los cuales son considerados como productos de exportación.

En la provincia de los Ríos se puede disfrutar de una amplia gastronomía, que se basa en sus costumbres y tradiciones como la mazamorra que es una preparación hecha a base de choclo en forma de natilla que lleva además leche azúcar y canela. Otro plato típico que es importante resaltar es el Bollo de pescado, que son platos preparados a base del verde o plátano rellenos con un pescado denominado boca chico, proteína característica con la que preparan la mayoría de sus platos. (Herrera, 2020)

2.1.5. Provincia del Guayas.



Guayas, siendo una de las provincias más grandes del país y centro de gestión financiera y comercial del país, se destaca por contar con una amplia diversidad cultural y geográfica, enriquecida por sus paisajes, en los que se destaca la belleza de su flora y fauna tropical, en sus playas se pueden observar atardeceres únicos con

un tinte de las tradiciones huancavilca que aún están presentes en sus costumbres culinarias.

La gastronomía de esta provincia es tan amplia y variada que cada cantón cuenta con su plato típico, menús que se sirven en varios restaurantes de renombre o en las tan conocidas huecas, lugares en donde el sabor es exquisito y muy apetecido, una de sus especialidades son los cangrejos preparados de varias maneras pero sin perder su sazón característica, otro plato que se puede destacar es la guatita, la cual es presentada de varias maneras pero con su sabor característico hecho a base de maní o el seco de pato que no se consume normalmente en el país pero se lo puede encontrar en los cantones de Nobol o Petrillo. (Sánchez M. , 2023)

2.1.6. Provincia de Santa Elena.



Santa Elena, la provincia más joven del Ecuador ya que fue creada en el 2007, es uno de los destinos turísticos más visitados en el Ecuador, al contar con playas como Salinas y Montañita, la

última reconocida por ser un destino de diversión, música, baile y aventura, cuenta con una gran infraestructura hotelera para recibir a sus visitantes, cuidando de no perder su cultura, historia y tradición. (Merchán, 2016)

Su gastronomía está direccionada en preparar platos con productos del mar como:

- Ceviche
- Arroz marinero
- Encebollados
- Pescado frito
- Arroz mixto
- Camarones apanados o al ajillo

2.1.7. Provincia de El Oro.



Esta provincia es una de las más importantes del país al contar con centros administrativos, financieros, económicos y

comerciales del Ecuador, sus principales actividades se derriban en el comercio, la ganadería, la industria y la agricultura, además de ser el más importante puerto exportador de banano del Ecuador. (Loaiza, 2018)

Entre los principales platos típicos de esta provincia se pueden destacar los siguientes:

- Mariscos en general elaborados como sudados, melosos, sopas, arroz y frituras.
- Ceviche de todo tipo de mariscos.
- Cangrejadas.
- Arroz con menestra y carne de res, cerdo o pollo.
- Guatita.
- Caldo de bolas.
- Caldo de para.
- Repe.
- Tigrillo
- Bolones

2.2. Características principales de la gastronomía de la región Costa del Ecuador.

La gastronomía de la costa ecuatoriana es muy diversa y saludable, debido a que su consumo se basa principalmente en pescados, camarones, cangrejos, calamar, pulpo y conchas, productos del mar los cuales son los protagonistas de sus platos, además de acompañarlos con plátanos verdes, para complementar su cocina, la cual oferta gran diversidad de menús que van acorde al gusto y deseo de sus comensales, satisfaciendo hasta los paladares más exigentes.

La región costa posee una deliciosa, abundante y variada cultura gastronómica, con platos que reflejan su autenticidad y mestizaje al combinar recetas y conocimientos de sus antepasados

con secretos que se han transmitido de forma verbal de generación en generación han permitido crear una identidad propia a este territorio, el cual cuenta con un reconocimiento nacional e internacional debido a la delicia de sus platillos. (Tamba, 2021)

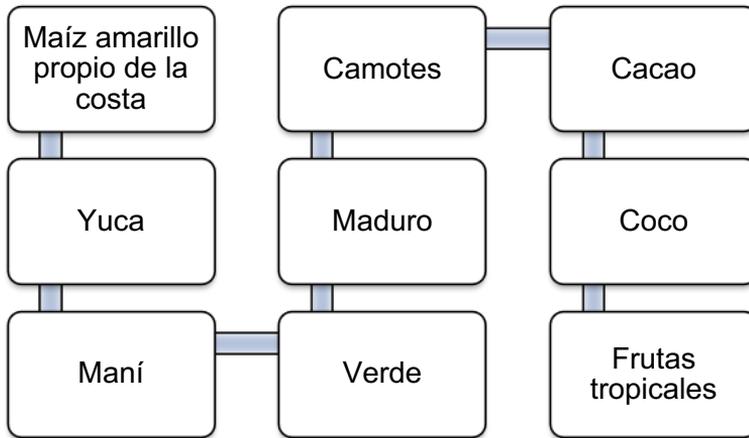
La cocción y preparación de sus alimentos se los realiza desde cazuelas de barro, viejos y ahumados peroles, las cocinas tradicionales, a la parrilla, al carbón, al horno, en un asador, entre otros, dándole el sabor único e inigualable al platillo que desean preparar, mostrando su tradición al usar las técnicas y los condimentos que le dan la sazón propia y representativa de este sector.

La comida de la costa ecuatoriana se caracteriza por sus deliciosas carnes y mariscos que al momento de prepararlos ofrecen una variedad de platillos que le dan mayor personalidad e imponencia en ingredientes, sabores, olores, colores y texturas que son representativos de esta zona.

Para (Rojas, 2023), además de tener varios complementos que son las guarniciones que hacen que sus platillos sean verdaderamente especiales únicos y exquisitos para los comensales, estos son:

- Maíz amarillo propio de la costa
- Yuca
- Maní
- Verde
- Maduro
- Camotes
- Cacao
- Coco
- Frutas tropicales

Figura No 8. Guarniciones de la gastronomía ecuatoriana de la Costa.



Fuente: Elaboración propia.

En la costa ecuatoriana se puede encontrar una amplia variedad de pescados, los cuales son utilizados de distintas maneras, según el plato que se desea preparar como por ejemplo el bagre se usa para un buen caldo de bagre típico de la zona, así como la albacora se utiliza para el encebollado, por su lado, los camarones grandes y con mucha carne son ideales para una cazuela, pero también se usa mucho la carne como la de ternera para realizar un bistec, el cual va acompañado de papas y arroz.

Otros platos que solo se encontrarán en la costa ecuatoriana son el Bollo de pescado que es una masa de verde con trozos de pescado envuelto en una hoja de plátano, las deliciosas conchas asadas que se las asa en una parrilla y se las sazona con cebolla, tomate y limón y si lo que se busca es probar algo dulce las cocadas son sin duda la mejor elección, que están hecho a base de coco rallado, leche, azúcar y agua de coco.

2.3. Principales platos de la gastronomía ecuatoriana en la región Costa.

Si de gastronomía se trata, la costa ecuatoriana cuenta con una gran diversidad de productos de origen natural que han sido aprovechados para dar vida a verdaderos manjares, platos que han trascendido fronteras ganando varios concursos a nivel nacional e internacional al contar con un proceso único al realizar sus platillos, así como también la combinación de varios productos que le han dado un sabor único e inigualable. (González, 2022)

Los platos más representativos de la costa ecuatoriana se caracterizan por integrar ingredientes propios de la región, en los cuales no pueden faltar tres elementos básicos para su elaboración y presentación que son: el verde, el maní y los mariscos. Además, esta región ha incorporado cortes de carne específicos, tanto de res como de cerdo que acompañados de una menestra de frejol o lenteja han logrado establecerse como platillos representativos de su región, brindando varias opciones a todos los comensales según sus preferencias gastronómicas. Cabe recalcar que muy pocos países de América Latina incorporan el verde en sus menús como lo hace Ecuador, siendo uno de los acompañantes principales para las recetas ecuatorianas, principalmente en la región litoral, los principales platos que se degustan en la región costa, son:

2.3.1. Encebollado.



Tabla N° 4. Encebollado.

INGREDIENTES	
1 cucharada aceite vegetal	2 tazas de yuca
1 ½ taza de cebolla morada	2/3 taza de pimiento rojo
3 unidades Tomates riñón	2/3 taza de pimiento verde
1/2 cucharada Comino molido	½ taza de apio y culantro
2 cucharaditas ají para seco	2 dientes de ajo
1 libra de albacora	Sal y pimienta

Proceso:

- Colocar en una olla el agua, los 2 tomates picados, media cebolla paiteña en cubos grandes, el apio, los pimientos verde y rojo, culantro, ajo, sal, pimienta y ají.
- En otra olla cocinar la yuca hasta que suavice. Realizar el encurtido de cebolla.
- Añadir al caldo los lomos de albacora y una vez que se cocinen retirarlos de la olla.
- Retirar todos los vegetales del caldo y licuar junto con un poco de yuca cocida con su líquido y se añade al caldo junto con el caldo de verduras y cocinar.
- Servir el caldo con pedacitos de yuca, abacora y la cebolla curtida.

2.3.2. Ceviche de camarón.



Tabla N° 5. Ceviches.

INGREDIENTES	
2 libras de camarones	1 naranja
2 cebollas cortadas pequeñas	½ taza de salsa de tomate
4 tomates	1 manojo de culantro
1 pimiento verde o rojo	Sal
15 limones	Aceite
1 taza de Arroz	6 Patacones

Proceso:

- Encurtir la cebolla finamente picada y con limón.
- Colocar en una fuente los tomates, el pimiento verde o rojo, el culantro, todo picado, la salsa de tomate, el sumo de la naranja y los camarones, el agua e cocción, dejar reposar por cuarenta minutos.
- Añadir la cebolla curtida a la preparación anterior, colocar sal, pimienta y aceite al gusto.
- Hacer el arroz blanco.
- Servir el ceviche en una fuente pequeña para cada persona acompañado del arroz y los patacones.

2.3.3. Bolón de verde.



Tabla N° 6. Bolón de verde.

INGREDIENTES	
2 plátanos verdes	1 taza de queso rallado
1 libra de chicharrón	2 cucharadas de mantequilla
Sal	Pimienta
1 Huevo	Bistec de carne

Proceso:

- Cocinamos los verdes en agua y sal hasta que estén suaves para poder majarlos, también se puede freír hasta que estén cocidos.
- Se maja el verde hasta conseguir una masa homogénea.
- El verde majado se mezcla con el chicharrón de chancho y con el queso rallado.
- Formamos una bola y se fríe o se manda al horno según la preferencia del comensal.
- Se puede acompañar con un huevo frito, bistec de carne o sudado de camarón.

2.3.4. Tigrillo de verde.



Tabla N° 7. Tigrillo de verde.

INGREDIENTES	
3 plátanos verdes	1 taza de queso manaba
½ taza de cebolla blanca	1 cucharada de cilantro
1 cucharada de achiote	2 aguacates
1 cucharada de mantequilla	1 huevo
Sal	Pimienta

Proceso:

- Pelar los verdes y cocinar hasta que estén suaves, colar y reservar.
- Realizar un refrito de la cebolla blanca con achiote.
- Añadir el refrito a los verdes reservados, aplastar los verdes hasta que quede una textura molida pero grumosa.
- Fuera del calor añadir el queso, el chicharrón y el culantro.
- Servir acompañado de aguacate en rodajas y un huevo frito sobre el tigrillo.

2.3.5. Seco de pollo.



Tabla N° 8. Seco de pollo.

INGREDIENTES	
1 ½ kilo de pollo	8 tomates
2 pimientos verdes	1 cebolla paiteña
3 dientes de ajo	250 gr de jugo de naranjilla
1 puñado de cilantro	Aceite vegetal
1 Pimentón dulce	Pimienta
Comino	Sal

Proceso:

- Picar todos los vegetales en trozos grandes.
- En una licuadora se coloca la cebolla, ajo, tomates, pimientos, comino, ají, pimentón dulce, sal, pimienta con un poquito de agua y licuamos.
- Se trocea y quita la piel al pollo y se sazona con sal, pimienta y ajo.
- Se sella en una olla con aceite.
- Se coloca el licuado anterior y se deja cocinar por 40 minutos.
- Se sirve acompañado de arroz, aguacate y maduro.

2.3.6. **Sango de verde.**



Tabla N° 9. Sango de verde.

INGREDIENTES	
2 plátanos verdes	1 cucharada de achiote
¼ taza de aceite vegetal	2 cebolla paiteña
4 dientes de ajo	1 tomate
1 cabeza de pescado	1 taza de maní
Sal y pimienta	1 rama de cilantro
Comino	1 libra de pescado

Proceso:

- Rallar los verdes crudos, amasarlos con achiote, un poco de agua y reservarlos.
- Hacer un refrito con cebolla paiteña, ajo y tomate.
- Preparar un caldo con la cabeza de pescado, agregar el refrito junto con el maní licuado, dejar hervir y añadir el verde y sazonar con comino, sal y pimienta.
- Dejar hervir a fuego lento hasta que la mezcla este cocida y espesa, agregar el pescado cortado en trozos, cilantro y dejar cocinar por unos minutos.
- Servir acompañado de arroz.

2.3.7. Encocado de pescado.



Tabla N° 10. Encocado de pescado.

INGREDIENTES	
500 gr de pescado blanco	2 limones
2 naranjas	4 ajos
1cda de comino	Sal, pimienta y paprika
1 taza de leche de coco	4 tomates
1 cebolla paiteña	2 pimientos
3 cucharadas de cilantro	Aceite de Oliva

Proceso:

- Sazonar el pescado con limón, naranja, ajo, comino, pimentón en polvo, sal y pimienta.
- Marinar el pescado por 30 minutos.
- Hacer un refrito con aceite de oliva, cebolla, pimiento, tomate, incorporar la leche de coco y dejar cocinar por 7 minutos.
- Agregar el pescado tapar y dejar cocinar por cinco minutos.
- Servir acompañado de arroz y patacones.

2.3.8. Corviche de albacora.



Tabla N° 11. Corviche de albacora.

INGREDIENTES	
2 plátanos verdes	½ taza pasta de maní
2 cucharadas de achiote	Pimienta negra
½ cucharada de comino	½ cebolla paiteña
1 ajo	1 libra de tomate
1 taza de pimienta verde	2 cucharadas de cilantro
1 taza de albacora	½ taza de cerveza

Proceso:

- Mezclar el plátano verde rallado con el maní, achiote, sal, pimienta y comino, amasar bien.
- Hacer un refrito con el achiote, la cebolla paiteña, ajo, tomate rallado, pimienta, cilantro, pimienta y comino, dejar enfriar y añadir la albacora en cubos pequeños.
- Formar bolas con la masa y rellenar con la preparación anterior, freír hasta que el pescado esté cocido y la masa esta dorada.
- Servir con un curtido o ají.

2.3.9. Cangrejada.



Tabla N° 12. Cangrejada.

INGREDIENTES	
12 cangrejos vivos	4 ramas de cebolla blanca
1 cebolla paiteña	1 atado de cilantro
1 ají	½ taza de orégano
½ taza de comino entero	6 ajos
1 cucharada de pimienta	½ taza de sal
1 cerveza	4 verdes y 4 maduros

Proceso:

- Lavar bien los cangrejos, en una olla colocar las verduras, hierbas y especias, llenar de agua y dejar hervir por 20 minutos.
- Agregar la cerveza en la preparación anterior.
- Cocinar los verdes en esta misma olla y retirar cuando estén listos.
- Agregar los cangrejos y los maduros por 30 minutos.
- Servir acompañado de arroz, verde y maduro cocinado y con un curtido.

2.3.10. Arroz con menestra y carne.



Tabla N° 13. Arroz con menestra y carne.

INGREDIENTES	
2 tazas de frijol	4 filetes de carne de res
2 dientes de ajo	1 rama de cebolla blanca
¼ de taza de cebolla paiteña	½ plátano verde rallado
1 tomate	2 cucharadas de achiote
1 cucharada de comino	Sal y pimienta

Proceso:

- Para cocinar el frijol déjelo en remojo desde el día anterior, colocarlo en una olla y cocinar.
- Realizar un refrito con el achiote, cebolla ajo y tomate, añadir el frijol con su líquido, añadir el verde rallado, colocar sal y pimienta, dejar cocinar hasta que espese.
- Aliñe la carne con sal, pimienta, comino y ajo.
- Prepararla al carbón o a la plancha.
- Servir la menestra, con la carne, acompañada de arroz y patacones.

2.3.11. Cazuela de mariscos.



Tabla N° 14. Cazuela de mariscos.

INGREDIENTES	
1 ½ libra de mix de mariscos	½ libra de pescado blanco
½ libra de camarones	5 tazas de caldo pescado
1 cebolla paiteña	2 dientes de ajo
½ pimiento verde y rojo	1 tallo de apio
1 cda. de pasta de tomate	½ taza de vino
2 cdas. De harina de trigo	2 cdas. De crema de leche

Proceso:

- Realizar un refrito con la cebolla y el ajo, orégano, pimientos, ajo, sal y pimienta.
- Incorporar los mariscos excepto el camarón.
- Agregar 5 tazas de caldo de pescado y la pasta de tomate, agregar la harina disuelta y los camarones.
- Colocar el vino blanco y la crema de leche.
- Servir con arroz, rodajas de limón y patacones.

2.3.12. Arroz marinero.



Tabla N° 15. Arroz marinero.

INGREDIENTES	
1 ½ de cebolla perla	3 dientes de ajo
1 pimiento verde y rojo	½ cucharada de comino
1 taza de picudo picado	1 taza de camarones
1 taza de anillos de calamar	1 taza de concha negra
1 cangrejo	4 tazas de arroz blanco

Proceso:

- Hacer un refrito con el achiote, cebolla, ajo, pimientos y comino.
- Colocar los mariscos en el refrito en orden de cocción, primero las conchas, después el camarón, anillos de calamar y pescado, dejar cocinar por 5 minutos.
- Cuando las conchas estén abiertas añadir el arroz cocido, revolver bien y dejar cocinar por 5 minutos.
- Servir el arroz acompañado de maduro y aguacate.

2.3.13. Corvina Frita.



Tabla N° 16. Corvina frita.

INGREDIENTES	
1 corvina entera	5 cucharadas de harina
Aceite vegetal	Sal
2 plátanos verdes	1 tomate
1 cebolla paiteña	1 lechuga
2 limones	pimienta

Proceso:

- Marinar la corvina durante 20 minutos en jugo de limón, sal y pimienta.
- Rebozar el pescado por la harina.
- Colocar aceite en un sartén y dejar que se caliente bien.
- Coloca el pescado dentro del aceite y dejar freír hasta que esté dorado, sacarlo del aceite y colocarlo sobre el papel absorbente de cocina.
- Realizar un encebollado con el tomate, la cebolla y el pimiento, colocarlo sobre una hoja de lechuga junto al arroz y patacones.

3. CAPÍTULO III

La gastronomía ecuatoriana en la región Sierra.

3.1. La gastronomía en la región Sierra del Ecuador.

En la sierra ecuatoriana se puede encontrar una gran diversidad de platos típicos, entre sopas, platos fuertes, postres y bebidas. La mayoría de sus platos representativos llevan como proteína principal carne de chanco y res, y van acompañados de papa, mote, choclo, entre otros. Es importante tomar en cuenta que estos platos son de un sabor único y muy particular; generalmente requieren de un proceso largo y minucioso para su preparación.

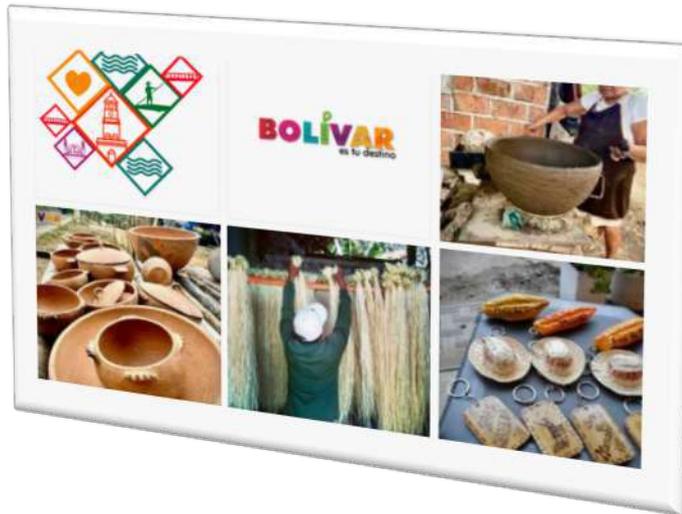
Uno de los productos más representativos y tradicionales de los Andes en el Ecuador es el maíz para la preparación de sus diferentes alimentos, además de usar varios tipos de granos que forman parte de sus platos típicos, mismos que son cosechados por sus campesinos en las tierras fértiles y abundantes de esta región. (Arellano, 2014)

En el Ecuador, al igual que en la mayor parte de los Andes, existen por lo menos 12 variaciones de maíz con diferentes nombres y sabores, que son usados para utilizados para elaborar varios tipos de platos ecuatorianos, dándoles un sabor muy particular.

Otro producto que es muy particular en la región sierra son las papas, las cuales han sido utilizadas desde hace muchos años atrás por sus antepasados y forman parte de platos muy conocidos como papas con cuy o cuero, llapingacho, locro, entre otros. (Guerra D. , 218)

La región sierra cuenta con 59.810 kilómetros cuadrados y está formada por 10 provincias, las cuales cuentan con su propia gastronomía, estas son:

3.1.2. Provincia de Bolívar.



En el corazón de la sierra se encuentra la provincia de Bolívar, la cual está conformada por tradiciones, cultura y gastronomía, sus principales actividades son: el comercio, la agricultura, la industria y la ganadería, uno de los productos más reconocidos en esta mágica provincia es el aguardiente más conocido como “Pájaro Azul”.

Esta provincia cuenta con varios emprendimientos en cuanto a su producción de lana de fibras naturales, productos lácteos y los tejidos artesanales que son elaborados principalmente en la parroquia Salinas, uno de los lugares turísticos más reconocidos a nivel nacional

Entre los platos típicos de la zona se pueden encontrar: el moloco o torta de papas, tortillas de maíz en tiesto acompañadas de un café pasado, fritada, sancocho, buñuelos, bolas de verde, morocho, chigüiles de Guaranda, que se los disfruta principalmente en carnaval, su sabor depende de la hoja en el que se envuelve y el queso con el que se rellena es el conocido como queso de indio. (Valera, 2019)

3.1.3. Provincia de Carchi.



Esta provincia es el ingreso comercial y migratorio más extenso del Ecuador, debido a que a través del puente Rumichaca, se conecta a Ecuador con Colombia, motivo por el cual una de las principales razones por la que visitan a esta provincia es la de realizar actividades comerciales o migratorias en el vecino país.

A pesar de que la mayoría de la población se dedica a la comercialización, también existe un porcentaje que cultiva las tierras con productos como maíz, avena, cebada, trigo y papa, un dato muy curioso es que esta provincia abastece al 40% del país de papa, siendo un motivo de celebración y orgullo por su gran producción.

En cuanto a la gastronomía, esta provincia rinde un homenaje a la producción de sus tierras, por lo que en sus platos no puede faltar la papa, uno de sus platos más tradicionales son las papas con concho que son las papas asadas al carbón, acompañadas de chinchulines y mapagüira, otro plato que se puede disfrutar es el hornado pastuso o el cuy. (Cadena, 2020)

3.1.4. Provincia del Cañar.



Cañar es la provincia con la geografía más privilegiada debido a los vestigios arqueológicos con los que cuenta, además, su gente es portadora de una identidad cultural milenaria, que es expresada por medio de la danza, la música, sus hábitos y costumbres, que se ven reflejadas en su diario vivir y en sus celebraciones.

En esta provincia se puede visitar la riqueza arqueológica más imponente del país como son las ruinas de Ingapirca, el cual es un monumento pre-hispánico que ostenta majestuosos e invaluables restos culturales en el valle del Cañar, donde se desarrollaron la cultura Cañari y posteriormente la Inka.

Entre los platos típicos de esta provincia se pueden encontrar las papas con cuy, las cascaritas, ají de pepa de zambo, ají de queso o de carne, la chicha de jora, fritada con mote, tostado, llapingachos y tortillas de maíz, el sancocho y el tradicional motepillo, que es uno de los platillos más reconocidos de este sector. (Guamán, 2018)

3.1.5. Provincia de Chimborazo.



La provincia de Chimborazo tiene gran relevancia histórica al contar con varias de las primicias del país, además es conocida como el corazón de la patria al ser el punto medio entre la Costa y la Amazonía, por lo que desde tiempos ancestrales se conformó como un lugar de encuentros culturales, comerciales, gastronómicos y religiosos.

En esta provincia, se pueden observar la aglomeración de las altas cumbres volcánicas del país, y principalmente se puede encontrar el majestuoso coloso de los andes conocido como el taita Chimborazo, siendo el punto más cercano al sol se ha convertido en un importante atractivo turístico para personas nacionales e internacionales.

En esta provincia la gastronomía es muy amplia, ya que cada uno de sus cantones aportan con platos típicos de la zona, entre los más conocidos están: fritada, cholas, hornado, ceviche de chochos, papas con cuy, caldo de 31, tortillas con caucara, chicha huevona, chorizo, entre otros. (López A. , 2022)

3.1.6. Provincia de Cotopaxi.



Esta provincia lleva su nombre debido al volcán activo Cotopaxi que se encuentra en la región, esta zona históricamente ha sido considerada como un centro económico importante para el país al desempeñarse significativamente en la agricultura, ganadería y turismo, además cuenta con una historia, cultura y tradición que ha trascendido año tras año y ha influenciado significativamente a las provincias cercanas.

Esta provincia se ha caracterizado por sus atractivos turísticos como la laguna del Quilotoa, el Parque Nacional Cotopaxi, la Laguna de Yambo y su tradicional fiesta de la mama negra que se realiza todos los años.

Entre su gastronomía tradicional se pueden destacar platos como: llapingachos, cuy asado, queso de hoja, los helados de Salcedo, allullas, Chugchucaras, plato que contiene chanco bien frito, papas cocinadas, plátano frito, mote, empanada y canguil. (Sevilla, 2021)

3.1.7. Provincia de Imbabura.

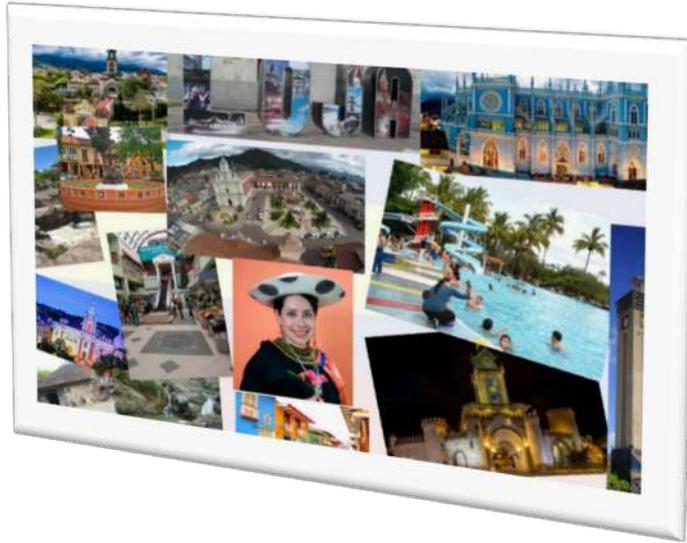


Esta provincia es conocida a nivel nacional como la “Tierra de los Lagos”, esto se debe a que está compuesta por varias lagunas, vertientes de agua, valles, volcanes y páramos, de entre las ciudades que más llama la atención a los turistas es Otavalo, la cual se caracteriza por la manufactura de artesanías, artículos de cuero y telares de exportación que son elaborados por la gran población indígena que tienen.

En esta zona se puede evidenciar claramente la mezcla de etnias y nacionalidades, donde se puede evidenciar la interculturalidad de Imbabura reflejando el mestizaje del Ecuador al ser pluridiverso.

La gastronomía representativa de la provincia de Imbabura es la fritada, el cuy, la chicha de yamor, helados de paila, pan de leche de caranqui, nogadas, arrope de mora, plato de alpargate y las carnes coloradas, entre otros, demostrando una gran variedad de platos típicos de la zona. (Morales E. , 2017)

3.1.8. Provincia de Loja.



La provincia de Loja es conocida como la “Centinela del Sur”, debido a su riqueza, tradición, gastronomía y cultura, una de las características principales de su pueblo es la religiosidad y devoción a la Virgen de El Cisne, por lo que se ha convertido en uno de los destinos más interesantes del país para conocer, se ubica en el sur del Ecuador y está rodeada de montañas, valles, lagunas, ríos y gente muy amable.

Una de las atracciones principales de esta zona es el Bosque Petrificado de Puyango, el cual posee un gran valor científico y es uno de los bosques secos tropicales del mundo, además se puede apreciar el Valle de Malacatos, el cual está entre uno de los más hermosos en cuanto al paisaje y la flora.

Los platos típicos de esta zona son: El repe lojano, una sopa particular que se prepara con banano verde, leche, queso y cilantro, una variación de esta sopa es la de arvejas con guineo, también se puede degustar de cecina de chanco, tamales lojanos con ají de

pepa y las tradicionales humitas que se preparan en varios lugares del Ecuador. (Sánchez H. , 2019)

3.1.9. Provincia de Pichincha.



Pichincha se encuentra en la mitad del mundo, rodeada de volcanes, montañas, valles, su choque Andino y biodiversidad que hacen de su zona un lugar único lleno de tradición, cultura, gastronomía e historia que contar a las personas que lo visitan.

Esta provincia se encuentra entre las dos cordilleras de los Andes y dentro de la hoya del río Guayllabamba, abriendo una brecha entre las cordilleras para llegar hasta el Pacífico, cabe recalcar que esta hoya se encuentra rodeada de un imponente cinturón de volcanes que reflejan la majestuosidad de esta provincia.

En esta provincia se puede degustar de su clásica sopa que es un locro de papa acompañada de queso, además de otros platos como fritada, hornado, tripa mishqui, yahuarlocro, guata, empanadas de viento y de morocho, mortiño, y bebidas muy particulares como el rosero o el canelazo que aún se disfruta en la ronda por las noches quiteñas. (Garces, 2023)

3.1.10. Provincia de Tungurahua.



Esta provincia es conocida como “Garganta de Fuego”, debido a la cercanía al volcán Tungurahua, se caracteriza por las bondades de su clima y la fertilidad de sus tierras, que están aptas para la producción agrícola y ganadera, además cada uno de sus paisajes demuestran la belleza y majestuosidad de sus recursos naturales.

En esta provincia se realizan actividades como la agricultura en cuanto a la producción de flores y frutas principalmente, el comercio, la ganadería, industria manufacturera en la elaboración de artículos de cuero, madera, lana, metal y plástico, destacándose en cuanto a la industria de la ropa y el calzado, además se destaca en el turismo y sus fiestas como la diablada de Píllaro y las fiestas de las flores y las frutas.

Su gastronomía se destaca por los tradicionales llapingachos que está conformado por tortillas de papa, chorizo y huevo frito, además de las arepas de zapallo, yahuarlocro y las deliciosas melcochas. (Supe, 2019)

3.2. Características principales de la gastronomía de la región sierra del Ecuador.

La sierra ecuatoriana se caracteriza por sus majestuosas elevaciones montañosas, nevados y volcanes que hacen de esta región un lugar único y especial, la zona sierra, además de contar con clima frío a templado, también coexisten zonas calientes, lo que facilita el cultivo de varios productos que forman parte de la base alimenticia de esta región y del resto del país, que incluyen estos productos en sus platillos.

La región de la Sierra se destaca por cuidar, conservar y preservar los ecosistemas únicos que se pueden observar en el páramo alto andino, valles y cumbres que reflejan la belleza de esta zona, también se puede disfrutar de lagunas que cuentan con su propia historia como la de Mojanda, Cuicocha, San Pablo, entre otras.

Además ofrece artesanías elaboradas por manos indígenas que se destacan por sus diseños, colores llamativos e innovación, por su parte la gastronomía de esta zona ofrece platillos y sabores únicos que logran cautivar a sus visitantes al utilizar productos poco tradicionales en la elaboración de sus menús, pero que les deleita a sus comensales.

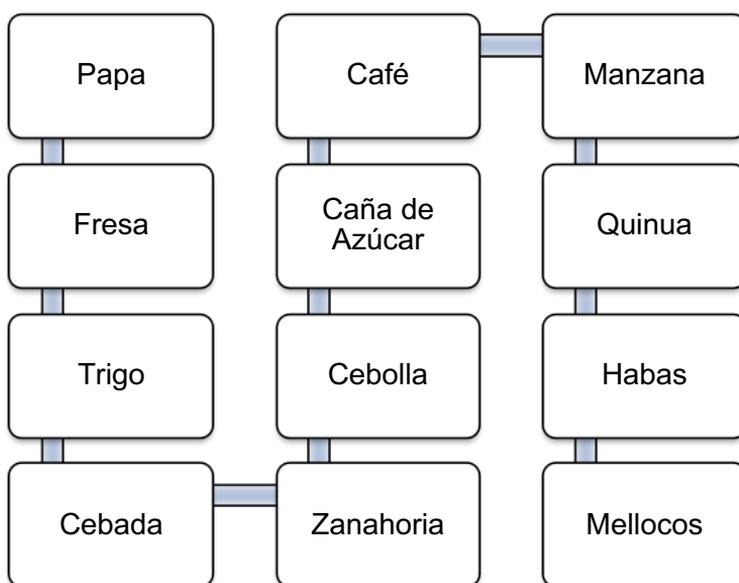
El comportamiento de los oriundos de esta región es ser bastante amable, cordial y servicial con las personas que visitan esta zona del país, a diferencia de los costeños, los serranos suelen ser más serenos, recatados, tranquilos y algo recelosos, pero mantienen la simpatía, el buen trato, una sonrisa y la hospitalidad, creando el mejor ambiente para sus huéspedes. (Pereira, 2019)

La Región Sierra provee a todo el Ecuador de una gran variedad de productos debido a la fertilidad de sus suelos que se

caracterizan por la cercanía con tierras volcánicas y al clima templado o subtropical, dando las condiciones necesarias para una buena producción agrícola.

Según (Jalón, 2018), los agricultores de la región interandina se dedican a cultivar cereales, hortalizas y frutas para el consumo nacional e inclusive debido a la calidad de sus productos son utilizadas para la exportación. Entre los principales productos agrícolas de la sierra, se pueden destacar:

Figura No 9. Productos agrícolas de la región Sierra.



Fuente: Elaboración propia

3.3. Principales platos de la gastronomía ecuatoriana en la región sierra.

Una de las características principales de la gastronomía de la sierra es conocida por el uso de todo tipo de carne, granos, cereales y verduras, principalmente para la preparación de sopas, como el locro de papa con queso, yahuarlocro con la sangre cocinada del borrego, el caldo de 31 o el tradicional caldo de gallina criolla.

Uno de los platos tradicionales de la cocina de la sierra ecuatoriana es la fritada, la cual aparece en el top 25 de los mejores platos creados con carne de cerdo en el mundo, según el ránking de Atlas Tastle.

Según la revista National Geographic, existen restaurantes que aun rescatan la cocina criolla de la sierra y la mantienen en sus menús como platos principales continuando con sus tradiciones, estos restaurantes además han recibido el reconocimiento de ser uno de los 100 mejores restaurantes del mundo, estos son:

- Nuema (Quito)
- Kriollo (Quito)
- Talico Cusine (Cuenca)
- Bisto Yaku (Cuenca)

Cabe recalcar, que en el tradicional Parque Navarro del norte de Quito, que se ubica en el sector de la Vicentina, se sirven varios platos típicos de la sierra ecuatoriana, principalmente se puede encontrar la tripa mishqui, las empanadas con morocho o las tortillas con caucara. (Tiban, 2017)

3.3.1. Ají de cuy.



Tabla N° 17. Ají de cuy.

INGREDIENTES	
1 cuy	2 dientes de ajo
1 cebolla	1 ají panca
1 ají amarillo	½ litro de caldo de carne
Aguacate	Cilantro
Sal, pimienta	Comino

Proceso:

- Limpiar y lavar los cuyes, sazonarlos con sal, pimienta, comino, ají y ajo molido y dejarlo marinar por dos horas aproximadamente.
- Calentar el aceite y dorar el cuy.
- Una vez que el cuy este bien dorado agregar ajo, cebolla finamente picada, ají y el resto del jugo en el que se marinó el cuy.
- Dejar cocinar a llama baja por media hora aproximadamente con el caldo de carne.
- Servir con cilantro, cebolla fresca picada y aguacate.

3.3.2. Borrego Asado.



Tabla N° 18. Borrego Asado.

INGREDIENTES	
1 libra de carne de borrego	Hierbitas
5 dientes de ajo	½ taza de habas
1 taza de chicha	Papas chaucha
Comino	1 rodaja de queso
1 Cebolla paiteña	1 tomate
1 lechuga	1 rábano

Proceso:

- Licuar el ajo, la cebolla, comino, hierbitas y la chicha.
- Aliñar el borrego y dejar reposar por 1 hora.
- Cocinar las papas y las habas.
- Asar el borrego a la parrilla.
- Picar el tomate, el rábano, la cebolla y la lechuga para la ensalada.
- Servir el borrego con las papas, las habas, la ensalada y una rodaja de queso.

3.3.3. Chugchucaras.



Tabla N° 19. Chugchucaras.

INGREDIENTES	
1/2 lb de cerdo	2 empanadas de viento
Sal, pimienta y comino	1/2 de mote cocido
Ajo	Tostado y chifles
1/2 lb de cuero reventado	1 choclo cocinado
1 maduros fritos	2 hojas de lechuga
1 lb de papas pequeñas enteras fritas	Canguil

Proceso:

- Cueza la carne de cerdo aliñada con sal, pimienta, comino, ajo en medio litro de agua, cuando se seque el agua añada aceite para dorar el cerdo.
- Servir el plato de la siguiente manera: sobre las hojas de lechuga colocar 1 empanada de viento, el chancho, el cuero reventado, los maduros fritos, las papas enteras fritas, el mote, el canguil, tostado y chifles.

3.3.4. Cuy asado.



Tabla N° 20. Cuy asado.

INGREDIENTES	
1 cuy	1 cucharada de manteca
4 dientes de ajo	2 ramas de cebolla blanca
1 cebolla paiteña	1 cucharada de culantro
Sal, pimienta y comino	Achiote
2 libras de papa cocida	Hojas de lechuga
Salsa de maní	Aguacate

Proceso:

- Dejar aliñado el cuy la noche anterior con sal, ajo y comino.
- Antes de asarlo, se lo baña en achiote y cebolla.
- Se atraviesa el cuerpo del cuy desde la cabeza hasta las patas para poder girarlo en el carbón y se lo debe seguir untando de achiote y cebolla.
- Servir el cuy asado con las papas cocinadas y bañadas en la salsa de maní y el aguacate en rodajas.

3.3.5. Cevichocho.



Tabla N° 21. Cevichocho.

INGREDIENTES	
4 Tomates riñón	1 Cebolla colorada
¾ taza de jugo de limón	½ taza de jugo de naranja
4 cdas. de salsa de tomate	1 cucharadita de mostaza
Sal y pimienta	½ libra de cuero de chancho cocinado
4 tazas de chochos	¼ taza de culantro

Proceso:

- Licuar 3 tomates con ¼ de taza de agua, cerner y pica en cubos pequeños el tomate restante.
- Picar la cebolla paiteña y colocar en un recipiente junto con los chochos el tomate y el culantro picado.
- Mezclar el limón, la naranja, la sala de tomate, la mostaza, junto con el tomate licuado revolver bien, colocar sal, pimienta.
- Mezclar las preparaciones anteriores, colocar el cuero de chancho en cubitos y servir junto con canguil y chifles.

3.3.6. Caucara.



Tabla N° 22. Caucara.

INGREDIENTES	
4 lbs. de carne de res cortada en cubos medianos	3 dientes de ajo
3 cucharadas de achiote	Manteca de cerdo
Sal, pimienta y comino	Remolacha cocinada
Zanahoria cocinada	Lechuga
Tortillas de papa	Aguacate

Proceso:

- Condimentar la carne con el achiote, ajo picado, sal, pimienta y comino.
- Cocinar la carne hasta que ablande y posteriormente se la fríe en la manteca de cerdo.
- Se prepara la ensalada mezclando la remolacha con la zanahoria picada en tiritas, junto con la lechuga en juliana, sazonada con limón, sal y pimienta.
- Servir la carne acompañada de las tortillas de papa, la ensalada y el aguacate en rodajas.

3.3.7. Mote pillo.



Tabla N° 23. Mote pillo.

INGREDIENTES	
450 gr de mote cocinado	4 huevos
1 taza de cebolla blanca	½ cucharada de achiote
1 cucharada de culantro	¼ taza de leche
2 cucharadas de mantequilla	2 dientes de ajo
Sal	Pimienta

Proceso:

- Poner en un sartén la mantequilla y hacer un refrito con la cebolla blanca y el ajo picado, agregar el mote.
- Verter la leche en la preparación y dejar que el mote absorba toda la leche.
- Batir los huevos y añadir en el sartén sin dejar de mover, y finalmente colocar el culantro.
- Servir la preparación anterior.

3.3.8. Tripa mishqui.



Tabla N° 24. *Tripa Mishqui.*

INGREDIENTES	
½ kilo de tripa de res	2 dientes de ajo
1 taza de jugo de limón	4 hojas de hierba buena
1 cucharada de comino	¼ taza de achiote
1 libra de mote cocido	1 libra de papas cocidas
Sal	Pimienta

Proceso:

- Lavar muy bien las tripas, colocarlas en un tazón junto con el jugo de limón, hierba buena, ajo, comino, achiote y sal, dejar reposar por 1 hora.
- Cortar las tripas en pedazos pequeños y asarlos al carbón por los dos lados.
- Servir las tripas junto con mote y papas, se puede adicionar salsa de maní y ají criollo.

3.3.9. Papas con cuero.



Tabla N° 25. Papas con cuero.

INGREDIENTES	
1 kilo de papas cocinadas	1 kilo de cuero de chancho
½ taza de maní	1 Ajo
4 tazas de leche	1 cucharada de achiote
1 cucharada de cilantro	1 cucharada de orégano
Sal, pimienta y comino	1 rebanada de quesillo

Proceso:

- Cocinar el cuero con sal, trocear y reservar.
- Para la salsa hacer un refrito con el achiote, la cebolla, el ajo, sal, pimienta y comino, añadir el maní licuado con la leche, remover y cocinar por 5 minutos.
- Añadir las papas, el cuero y cocine por 10 minutos.
- Servir acompañado de una rodaja de queso y aguacate en rodajas.

3.3.10. Fritada.



Tabla N° 26. Fritada.

INGREDIENTES	
2 kilos de carne de cerdo	12 ajos
1 cebolla paiteña	250 ml de jugo de naranja
Sal, pimienta y comino	½ libra de mote cocido
Tortillas de papa	1 Aguacate
1 Tomate, 1 lechuga	2 rebanadas de maduro

Proceso:

- Adobar la carne de cerdo con comino, ajo, sal y pimienta.
- Dejar marinar la carne por 2 horas.
- Cocinar en una olla la cebolla y el ajo enteros y cocinar hasta que casi se reduzca el agua.
- Agregar el cerdo con el jugo de naranja y dejar hasta que la carne de cerdo este tierna y cocida.
- Servir la carne de cerdo con las tortillas de papa, el mote, los maduros y aguacate.

3.3.11. Yahuarlocro.



Tabla N° 27. Yahuarlocro.

INGREDIENTES	
2 libras de menudo de borrego	2 limones, Ajo
Hierbabuena cilantro, orégano	3 libras de papa
Aceite, achiote, sal y comino	2 ramas de cebolla blanca
1 taza de maní y 1 de leche	1 Aguacate
1 tomate riñón, 1 cebolla	½ lt. de sangre de borrego

Proceso:

- Lavar y colocar el menudo en un recipiente con limón, hierbabuena y sal, frotar, dejar reposar y enjuagar, cocinar en una olla de presión, cortar y reservar.
- Hacer un refrito con la cebolla, comino, pimienta, culantro, orégano y ajo, añade las papas en cubos.
- Licue el maní con la leche, añadir a la preparación anterior y dejar cocinar por 15 minutos, agregue el líquido de cocción del menudo, agregar la sal y dejar hervir hasta que estén cocidas las papas, agregar el menudo y dejar cocinar por 3 minutos.
- Para la sangre realizar un sofrito con el tomate, la cebolla, el perejil, el culantro y la sangre.

- Sirva la sopa y aparte colocar sangre, tomate, cebolla picada y aguacate en rodajas.

3.3.12. Caldo de 31.



Tabla N° 28. Caldo de 31.

INGREDIENTES	
½ libra de corazón de res	½ libra de tripas de res
½ libra de panza de res	6 ajos
2 cebollas blancas	1 cebolla paiteña
Cilantro	Perejil
Sal, pimienta y comino	Mote cocido

Proceso:

- Lavar bien todas las vísceras, colocarlas en una olla con agua, sal, comino, pimienta, cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo y dejar cocinar por dos horas.
- Una vez que este todo cocinado se retira de la olla y se pica en trozos pequeños.
- Se cierne el caldo se rectifica sabores.
- Se sirve el caldo con el mote y en la parte superior se coloca el picadillo hecho con cebolla blanca, cilantro y perejil.

3.3.13. Yapingacho.



Tabla N° 29. Yapingacho.

INGREDIENTES	
1 lb. De chorizo corriente	1 kilo de papas
2 tazas de queso rallado	Salsa de maní
Cebolla blanca	Aguacate
1 Huevo frito	Sal, pimienta y achiote
Lechuga picada en juliana	Tomate y cebolla paiteña

Proceso:

- Para los llapingachos cocinar la papa, una vez que esta cocida cernir y aplastar la papa.
- Aparte hacer un refrito de cebolla blanca y queso, añadir esto a la preparación anterior, mezclar bien, formar las tortillas y freír en un sartén con achiote.
- Freír el chorizo en bastante aceite y trocear en pedazos pequeños.
- Hacer un curtido con la cebolla y el tomate
- Servir el chorizo las tortillas de papa con la salsa de maní, encima colocar el huevo frito, a un lado, la lechuga junto con el aguacate en rodajas y el curtido.

3.3.14. Hornado.



Tabla N° 30. Hornado.

INGREDIENTES	
2 libras de cerdo	¼ taza de jugo de limón
15 ajos	Comino, sal y pimienta
2 tazas de cerveza	1 taza de manteca de cerdo
2 cds. de achiote en pasta	1 taza de mote cocido
2 llapingachos	3 cucharas de agrio

Proceso:

- La noche anterior colocar el cerdo en una lata para horno y cubrirlo con el jugo de limón, se debe hacer cortes profundos en varios sectores de la carne.
- Para el aliño licuar ajo, comino, sal, pimienta, añadir en la carne, con cerveza y dejar en refrigeración toda la noche.
- Precalentar el horno a 200° C. colocar el cerdo al horno sin el papel film con el cuero hacia arriba, después de 30 minutos derretir la manteca de chancho con el achiote y bañar la pieza de carne cada 30 minutos, tiempo de cocción 4 horas.
- Servir el hornado con un trozo de cuero, acompañado de los llapingachos, el mote, el agrio y el aguacate.

3.3.15. Locro de papa.



Tabla N° 31. Locro de papa.

INGREDIENTES	
Achiote	Cebolla perla
3 tazas de papas	½ taza de leche
1 taza de queso fresco	Aguacate
Sal	Pimienta

Proceso:

- En una olla dorar la cebolla junto con las papas en cubos, colocar agua para cocinar.
- Cuando las papas estén suaves aplastar un poco, dejar cocinar hasta que espese un poco colocar sal y pimienta.
- Añadir leche y queso rallado y apagar.
- Servir la sopa con trocitos de queso, perejil picado y aguacate.
- Se puede acompañar con tostado si se desea.

3.3.16. Churrasco.



Tabla N° 32. Churrasco.

INGREDIENTES	
2 lbs. bistec de carne de res	12 ajos
Comino, Sal pimienta	1 huevo frito
1 porción de papas fritas	Pimiento verde y rojo
Cebolla colorada	Achiote

Proceso:

- Para el aliño mezclar el ajo machacado con sal, pimienta y comino.
- Sazonar la carne y dejar reposar durante toda la noche.
- Hacer un refrito con achiote, ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo picados en tiras, colocar la carne sellar en el sartén, añadir agua y dejar cocinar.
- Servir el bistec de carne junto con la porción de papas fritas, huevo frito y una rodaja de aguacate.

3.3.17. Guisado de lengua.



Tabla N° 33. Guisado de lengua.

INGREDIENTES	
320 gramos de lengua de res	1 cebolla colorada
1 Ajo	4 Tomates
1 Hoja de laurel	1 zanahoria en rodajas
1 cucharada de arvejas	Pasta de tomate
2 Papas	Azúcar
Cilantro	Vino tinto
Aceite	Sal, pimienta y comino

Proceso:

- Pelar y cocinar la lengua, hacer rodajas y reservar.
- Colocar aceite en una olla y dorar cebolla, ajo, tomate, pasta de tomate y cocinar por 10 minutos.
- Colocar vino tinto, la lengua, laurel, zanahoria, papa, arvejas, azúcar y agua, cocinar por 20 minutos.
- Colocar el cilantro picado y colocar sal, pimienta y comino.
- Servir acompañada de arroz.

4. CAPÍTULO IV

La gastronomía ecuatoriana en la región amazónica.

4.1. La gastronomía en la región amazónica del Ecuador.

La Amazonía ecuatoriana es una reserva natural de flora y fauna única a nivel mundial, además de producir vegetales muy característicos de la zona, uno de los productos que más se consume en este lugar es la guayusa, una hoja para infusión que se utiliza para tener más energía, por su parte el chucchuwaso es una corteza que cuando se macera con aguardiente y caña en un barril de madera de roble, se obtiene una bebida alcohólica típica del sector, además se suele añadir cáscara de mandarina o miel de abeja para potencializar su sabor. (Fernández, 2017)

En este rincón ecuatoriano se puede disfrutar de selva, ríos cristalinos, cascadas y riqueza de flora y fauna, que al conjugarse con la diversidad cultural indígena que mantienen sus tradiciones, se han podido rescatar y perpetuar la cocina tradicional local, que fusiona los aromas, sabores y saberes de la Amazonía, la cual

guarda un gran tesoro gastronómico, el cual sobresale ante los conocimientos ancestrales y cultura del resto del Ecuador.

La gastronomía amazónica ecuatoriana refleja la variedad con la que cuenta su selva y ríos, realizando varios platillos con ingredientes típicos de la zona, que inclusive no se pueden conseguir en otros lugares del país, haciendo de su cocina un verdadero deleite al combinar sus tradiciones de preparación y cocción de sus alimentos, reflejando su cultura y biodiversidad, convirtiéndose además en un atractivo turístico para propios y extranjeros que desean vivir una experiencia única.

La superficie amazónica cuenta con una extensión de 120.000 km², lo que corresponde al 43% del territorio nacional, conformado por varios pueblos indígenas, los más representativos son los shuar, kichwa y achuar, hablando varias lenguas propias de esta región, además, se considera que es la que cuenta con mejores conexiones para acceder a varias provincias del país. (Caiza, 2020)

Sin embargo, es muy lamentable que una intensa deforestación, explotación de petróleo y minería hayan cambiado los paisajes originales de la Amazonía, reduciendo su riqueza en cuanto a flora y fauna, preocupando a los defensores de la biodiversidad, medioambiente y ecosistema, logrando reducir el impacto que podrían tener estas actividades sin la vigilancia y permisos necesarios para realizar su labor.

Una de las fortalezas de esta región ha sido el ecoturismo, el cual valoriza sus grandes áreas naturales protegidas como el Yasuní o el Cuyabeno, lo que ha permitido llamar la atención a nivel internacional, acogiendo a visitantes de todo el mundo, los cuales se han ido maravillados con la belleza natural que ofrece la Amazonía, así como también con la riqueza de su gastronomía. (Salazar, 2021)

El turismo gastronómico de esta región es inigualable, debido a que sus comensales tienen la oportunidad de probar sabores únicos al comer platillos elaborados con ingredientes exóticos, además de conocer el proceso de preparación y cocción de sus alimentos, que lo hacen con técnicas ancestrales. La región amazónica del Ecuador está conformada por 6 provincias, las cuales cuentan con su propia riqueza histórica, cultural, gastronómica e identidad, motivo por el cual es importante realizar un análisis de cada una de ellas para conocer todo lo que tienen para ofrecer.

4.1.1. Provincia de Sucumbios.

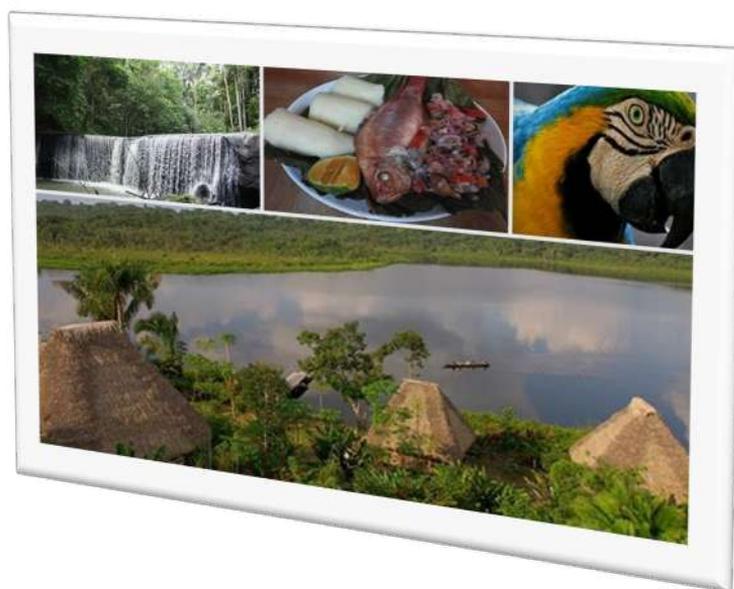


Provincia del nororiente del Ecuador, es reconocida por proveer al Estado del petróleo que se requiere para su exportación, su capital es Lago Agrio, la cual actualmente es habitada por varias familias lojanas que a partir de los años 70 la hicieron su hogar al buscar nuevas oportunidades por la explotación petrolera.

En esta provincia se puede visitar uno de los atractivos más impresionantes de la Amazonía que es el bosque inundable del Cuyabeno, cuya particularidad es que el paisaje cambia con la estación lluviosa, dejando en evidencia flora y fauna amazónica única y hermosa, tales como el río Aguarico, las Tinas en Cáscales, laguna de Pañacocha, Puerto Bolívar, Limoncocha, el Putumayo, entre otros.

En este sector se pueden apreciar artesanías a base de chonta, instrumentos musicales, bejuco, cerámica, tejidos de rampira, así como adornos de mazapán y chaquira. Entre sus principales platillos se pueden destacar la tortilla de yuca, chicha de yuca y el seco de guanta. (Yacela, 2017)

4.1.2. Provincia de Orellana.



La provincia de Orellana es conocida como la provincia ecológica del Ecuador, ya que todas las actividades turísticas que se realizan dentro de esta zona buscan ser amigables con el medio ambiente para cuidar de su belleza natural y causarle el menos

impacto posible. Entre sus principales riquezas se encuentran la madera, el petróleo, su exuberante selva, paisajes inolvidables, flora y fauna exclusiva que es reconocida a nivel mundial.

En esta provincia se encuentra el Parque Nacional Yasuní, declarado como Reserva de Biosfera, uno de los lugares más emblemáticos del Ecuador. Sus habitantes son de nacionalidad Huaorani, Schuar y Quichua, nativos más reconocidos de la región amazónica.

Entre la gastronomía que se puede degustar en esta provincia se encuentran platillos como el maito de pescado, chicha de yuca y chantacuro. (Krainer, 2021)

4.1.3. Provincia de Napo.



La provincia de Napo es un lugar que se caracteriza por su gran diversidad biológica, lo que dio lugar a paisajes impresionantes como , en este sitio además se puede conocer sobre las tradiciones y costumbres de los pueblos quichuas amazónicos, los cuales aún

conservan su forma de vivir, permitiéndoles a los turistas formar parte de esta gran experiencia. Una de las cosas que más llama la atención de esta zona es la combinación de sol, playa y mar.

Toma su nombre por el río Napo, su capital es el Tena, en esta zona se puede apreciar las laderas de los Andes y las llanuras amazónicas, además de disfrutar de la calidez de sus nativos, su fuente de ingresos se basa en la exploración, explotación, procesamiento y transporte de hidrocarburos, la producción agropecuaria y forestal.

Entre sus principales platos se puede disfrutar de la chicha de chonta, el maito de guanta, el maito de tilapia, asados y los típicos chontacuros. (Morales J. , 2019)

4.1.4. Provincia de Pastaza.



Pastaza es la provincia más grande del Ecuador y la más rica en biodiversidad. Brindando las mejores opciones a los turistas y científicos que deseen conocer las costumbres y forma de vida de las comunidades indígenas, las cuales viven muy cerca de la flora,

fauna y vegetación de este paraíso, el cual además les demanda mayores conocimientos para saber sobrellevar su relación directa con la naturaleza para cuidarla y preservarla.

Actualmente se está ejecutando el plan Pastaza, el cual consiste en elaborar y ejecutar proyectos para potencializar las zona forestal, ganadera, agrícola, maderera, agroindustrial y piscícola, mejorando las condiciones de vida de sus habitantes al darles más oportunidades de crecimiento.

En cuanto a su gastronomía, sus principales platillos son: Chontaduro, maito de garabato yuyo y palmito, caldo de Carachama y el ceviche de caracol y el tradicional volquetero, el cual combina varios ingredientes de gran aporte nutricional. (Tapia, 2018)

4.1.5. Provincia de Morona Santiago.



En la provincia de Morona Santiago se puede apreciar la espesura y belleza de su selva, la cual guarda misterio y silencio, disfrutando de ríos en los cuales se pueden apreciar las típicas canoas de madera que son utilizadas para realizar viajes de

aventura o para sus actividades cotidianas de los oriundos del sector, los cuales vienen de las étnias de los Jíbaros o Shuar.

Entre las atracciones principales se puede recorrer la Cueva de los Tayos, el Parque Nacional de Sangay, El Kutuku o El Pan de Azúcar, además de presentar una geografía bastante particular en la que se puede observar que desde la cordillera andina se presenta una separación del ramal montañoso de Cutucú, además de contar con la presencia del volcán Sangay.

En cuanto a su gastronomía, se pueden degustar platos como: ayampaco, buñuelos de yuca, tilapia y el ayampaco de mukiint. (Peñaranda, 2023)

4.1.6. Provincia de Zamora Chinchipe.



La provincia de Zamora Chinchipe es conocida por sus cascadas y aves, que encierra gran riqueza turística en la vegetación de la selva amazónica, su territorio es bastante irregular debido a que en esta provincia se estrechan las cordilleras Occidental y Oriental, confundándose con la cordillera del Cóndor.

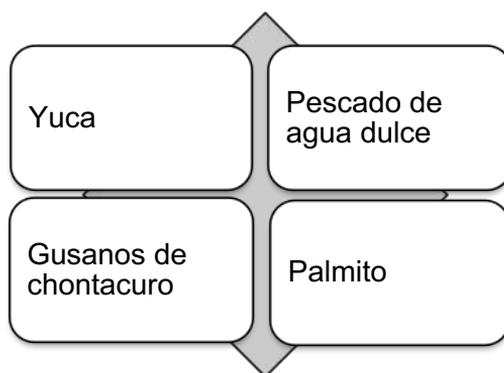
Los nativos de esta zona se dedican a la agricultura, ganadería, piscícola, ranícola, industria maderera y la panela, cuenta con varios atractivos turísticos que son realmente hermosos como: El parque Nacional Podocarpus, Los balnearios en los ríos Guadalupe, Chicaña, Bombuscao y Nangaritzza, el Mirador de Quimí, entre otros.

La gastronomía de esta provincia es muy particular ya que consumen productos propios de su zona como, por ejemplo: ancas de rana, la exquisita begonia, el ayampaco de pescado, la chicha de chonta y la tilapia frita. (Martínez, 2020)

4.2. Características principales de la gastronomía de la región amazónica del Ecuador.

Entre las maravillas y riquezas que se pueden encontrar en la Amazonía está la gastronomía, la cual ofrece varios platillos elaborados con productos propios de la zona, y mucho de ellos aún son preparados y servidos de forma tradicional. (Belema, 2017)
Entre los principales ingredientes que se utilizan para la preparación de los platillos típicos de la Amazonía son:

Figura No 10. *Ingredientes principales de la gastronomía amazónica.*



Fuente: *Elaboración propia.*

La gastronomía de la Amazonía ecuatoriana tiene especificaciones únicas debido a los ingredientes que se utilizan para preparar sus platillos, así como también las técnicas que se emplean para su cocción, entre las principales características se puede destacar:

4.2.1. Cocina funcional y simple.

Una de las características principales de las diferentes tribus que conforman la gastronomía amazónica es que para preparar sus platillos utilizan principalmente las técnicas de fritura, cocido o ahumado, dándole un sabor singular a sus platillos y una presentación única al colocar los alimentos para sus comensales.

Este tipo de gastronomía, utilizan la mezcla de la carne de animales exóticos presentes en la Amazonía ecuatoriana con algún tipo de alimento dulce y diferentes tubérculos, utilizando como principal a la yuca, la cual se la puede encontrar en todo el territorio amazónico y se diferencia de las otras yucas por su color amarillento.

Una de las bebidas representativas de esta región es la chicha de yuca en complemento con el plátano o con infusiones para mezclarlo con el chontaduro, usando para la fermentación la tradicional chicha mascada. (Velasco, 2019)

4.2.2. Cocina amazónica.

La cocina amazónica se caracteriza por utilizar diferentes tipos de ingredientes, como los vegetales y animales, una de las plantas principales es la guayusa, la cual brinda beneficios como aumento de energía, alivia los dolores de articulaciones o dolores estomacales.

Además en la cocina amazónica consumen varios tipos de tubérculos y animales exóticos que van desde los mayones, tortugas y algunos tipos de insectos y gusanos que son comestibles y preparados como platos típicos de esta región.

4.3. Principales platos de la gastronomía ecuatoriana en la región amazónica.

La gastronomía de la Amazonía ecuatoriana se caracteriza por ser autóctona y única en su tipo, debido a que se utilizan la gran mayoría de los productos propios de la zona, inclusive es muy común que en varias provincias de esta región se consuman animales que habitan en estos lugares, ya que sus habitantes son cazadores y pescadores por excelencia, facilitándoles este proceso. Además el tipo de cocina que realizan es ancestral, combinando saberes, sabores y texturas.

La comida amazónica se basa en alimentos que sus habitantes tienen al alcance de su mano, ya que esta tierra tan bendecida provee todo lo que su pueblo necesita como peces, animales, insectos, verduras, plantas, condimentos, entre otros. Cada una de las ciudades o comunidades que se visita en esta región cuenta con su propia historia y su gastronomía, por lo que es importante al visitarlas preguntar por su plato típico y probarlo, viviendo así la experiencia completa de este mágico lugar. (Oliveira S. , 2021)

Las particularidades de este tipo de gastronomía son que sus platillos comúnmente son servidos con algún tipo de proteína que puede ser un animal exótico, por tubérculos que se cosechan en sus tierras como la yuca y acompañados con algún tipo de insecto como las hormigas, complementando así el consumo de todos sus productos que tienen para ofrecer a sus visitantes, entre los platos más tradicionales que se pueden consumir en la Amazonía, los más tradicionales son:

4.3.1. Ayampaco.



Tabla N° 34. Ayampaco.

INGREDIENTES	
1 Tilapia	2 cebollas blancas picadas
1 tallo de palmito picado	1 cebolla colorada
1 taza de picadillo de cilantro	3 hojas de bijao
6 dientes de ajo	Sal
Pimienta	Aceite de oliva

Proceso:

- Licuar la cebolla colorada, con el ajo, el cilantro y 30 ml de agua para el aliño.
- Luego en un recipiente colocar la tilapia junto con la cebolla y el palmito picados y colocar sal al gusto.
- Añadir el aliño y el aceite de oliva a la preparación anterior, mezclar bien y reservar por 45 minutos.
- Extender las 3 hojas de bijao y colocar el pescado en la mitad junto con su aliño.
- Envolver la preparación doblando los bordes de las hojas hacia adentro y los extremos se deben amarrar con una tira.

- Colocar el ayampaco en el asador por 40 minutos, se deben voltear con regularidad.

4.3.2. Caldo de novios.



Tabla N° 35. Caldo de novios.

INGREDIENTES	
3 libras de hueso blanco	250 gr rolaquimba
4 libras de zanahoria	30 gr de sal
1 libra de mote	2 cebolla blanca
1 taza de cilantro	

Proceso:

- Cocinar el hueso por dos horas solo con sal a llama baja para evitar que se derrame.
- Agregar el mote en la preparación anterior y continuar con la cocción.
- Añadir la zanahoria junto con el ajo y la cebolla y cocinar por una hora más a fuego lento.
- Colocar las hojas de rolaquimba picada y lavada, cocinar por 15 minutos más.
- Servir la sopa con una porción de mote, yuca y plátano verde cocinado.

4.3.3. Uchumanka.



Tabla N° 36. Uchumanka.

INGREDIENTES	
1 taza de palmito	4 ajíes
½ taza de semillas de cacao blanco o muyo	Yuca cocinada
1 pez cachama	Sal

Proceso:

- Cocinar el palmito finamente picado por tres ocasiones cambiando el agua para que se le quite el amargor.
- En la cuarta cocción en la misma agua cocinar el palmito junto con las semillas de cacao blanco.
- Añadir el pez cachama picado con sus escamas incluidas.
- Añadir ají y sal al gusto.
- Cocinar todo por 20 minutos.
- Servir acompañado de yuca cocinada y chicha.

4.3.4. Maito de Carachama.



Tabla N° 37. Maito de Carachama.

INGREDIENTES	
2 Carachamas pequeñas	2 Ajos
4 hojas de bijao	2 Ramas de cilantro
½ taza de cebolla blanca	½ palmito picado
1 yuca amarilla cocinada	1 cebolla paiteña
1 tomate maduro	Sal
Limón	Agua

Proceso:

- Realizar un encurtido con la cebolla paiteña, el tomate y el limón.
- Condimentar la cachama con sal y ajo picado finamente.
- Mezclar la cebolla blanca con el palmito y el cilantro con una pizca de sal.
- Colocar 3 hojas de bijao en forma de asterisco, en el centro colocar la preparación anterior y sobre esto las carachamas.
- Agregar 3 cucharadas de agua y cerrar en forma de bolsa y unir las puntas con bejuco o lianas.
- Cocinar a la parrilla de 25 a 30 minutos.
- Servir acompañado del encurtido y la yuca cocinada.

4.3.5. Pincho de patas de muyo.



Tabla N° 38. Pincho de patas de muyo.

INGREDIENTES	
1 lb de cacao blanco (patas muyo)	1 lb de yuca cocinada
2 plátanos verdes cocinados	Sal
4 palos de bambú para pincho	Ají

Proceso:

- Cortar el cacao blanco conocido como patas de muyo en rodajas.
- Atravesar los palos de bambú con las rodajas cortadas anteriormente.
- Licuar el ají con agua y sal hasta obtener una pasta espesa.
- Asar el pincho a la brasa colocando la mezcla anterior mientras se va cocinando.
- Servir el pincho de patas de muyo acompañado con ají, yuca amarilla y verde cocinado.

4.3.6. Chicha de chontaduro.



Tabla N° 39. Chicha de Chontaduro.

INGREDIENTES
20 chontas
1 litro de agua hervida
1 taza de azúcar o panela

Proceso:

- Lavar y cocinar las chontas por aproximadamente treinta minutos.
- Pelar y colocar las chontas cocinadas en el molino o se las puede moler en una piedra, esa es la manera tradicional de hacerlo.
- Coloque en un batán la preparación anterior.
- Luego agregue un poco de agua y azúcar o panela.
- Se debe dejar fermentar hasta el día siguiente para obtener el sabor deseado.

4.3.7. Ceviche volquetero de atún.



Tabla N° 40. Ceviche volquetero de atún.

INGREDIENTES	
1 cebolla paiteña en rodajas	4 tomates en rodajas
2 cucharadas de cilantro	1 ají
2 limones	2 latas de atún
Sal al gusto	Chifles
Maíz tostado	Rodajas de aguacate
Chochos	Rodajas de limón

Proceso:

- Curtir las cebollas con sal y limón.
- Mezclar la cebolla con el tomate, cilantro, ají, el jugo de los 2 limones, atún, aceite de oliva y sal al gusto, mezclar todo.
- Para servir, colocar en un plato los chifles, chochos, maíz tostado y el aguacate alrededor, en el centro colocar la preparación anterior.

4.3.8. Casabe de Yuca.



Tabla N° 41. Casabe de Yuca.

INGREDIENTES

1.2 libras de yuca fresca

Proceso:

- Lavar y pelar muy bien las yucas.
- Con la ayuda de un rallador, rallar muy finamente las yucas.
- Posteriormente con una tela de algodón exprimir la preparación anterior varias veces hasta tratar de eliminar la mayor cantidad de líquido.
- Con un cernidero de metal pasar la yuca exprimida varias veces hasta obtener una harina fina.
- En un sartén colocar de 4 a 5 cucharadas de la harina, colocándola con una espátula y dándole la forma redonda del casabe.
- Finalmente, después de cinco minutos que este bien dorada dar la vuelta dejar por 5 minutos más y servir.

4.3.9. Caldo de corroncho.



Tabla N° 42. Caldo de corroncho.

INGREDIENTES
2 pescados corroncho
Ajo
Sal al gusto
Yuca o plátano verde
Ají

Proceso:

- Aderezar el pescado corroncho con sal y ajo.
- Colocarlo en una olla con agua y dejarlo cocer hasta que el sabor de la especie se concentre en el agua.
- Cocinar la yuca o verde.
- Rectificar la sal en caso de ser necesario.
- Servir la sopa acompañada de yuca o verde cocinado y decorar con un ají entero.

4.3.10. Sinchicara.



Tabla N° 43. Sinchicara.

INGREDIENTES	
200 ml de aguardiente de caña	¼ tz uña de gato (hierba)
¼ tz de guayusa	¼ tz hierba luisa
¼ tz rabo de mono (bejuco)	½ cda esencia de vainilla
Azúcar	1.5 lt de Agua

Proceso:

- Colocar en una olla el agua, la uña de gato, la guayusa, la hierba luisa, el rabo de mono, azúcar al gusto y esencia de vainilla.
- Dejar cocinar a fuego lento hasta obtener un concentrado de color oscuro.
- Colocar en un vaso el aguardiente de caña y añadir el concentrado anterior.
- Se recomienda beber caliente.

4.3.11. Pincho de chontacuro.



Tabla N° 44. Pincho de chontacuro.

INGREDIENTES	
10 chontacuros vivos	2 tomate riñón
2 limones	Repollo de col
Sal	Ají

Proceso:

- Introducir en un palo de pincho los chontacuros con mucho cuidado para evitar que estos se revienten y pierdan su jugo.
- Agregar sal al gusto.
- Llevarlos a la parrilla y asarlos hasta que se doren.
- Hacer una ensalada con el repollo de col picado y el tomate riñón en cubos
- Servir el pincho de chontacuros caliente acompañado de la ensalada.

4.3.12. Buñuelos de Yuca.



Tabla N° 45. Buñuelos de Yuca.

INGREDIENTES	
1 kg de yuca	3 tazas de harina de trigo
½ tz de azúcar	1 cdta. De esencia de anís
1 cdta. De sal	1 tz de aceite para freír
Almíbar	

Proceso:

- Cocinar la yuca en cubos pequeños hasta que estén bien suaves.
- Cernir la yuca, dejar enfriar, retirar la vena central que es muy dura y pase por un pasador de puré hasta obtener una masa.
- En el puré de yuca colocar la harina de trigo tamizada, el azúcar, la esencia de anís y la sal.
- Amasar bien hasta obtener una masa suave moldeable.
- Dividir la mas en porciones pequeñas en forma de esferas freír y servir con el almíbar.

4.3.13. Ceviche de palmito.



Tabla N° 46. Ceviche de palmito.

INGREDIENTES	
1 tz de cebolla paiteña	¼ taza de jugo de naranja
2 tzs de tomate picado	½ tz de jugo de limón
¼ tz de salsa de tomate	2 ½ tz palmito en rodajas
174 tz de cilantro	Sal y pimienta
Aceite	

Proceso:

- Licuar el jugo de naranja con el tomate y el jugo de limón y cernir.
- Añadir a la preparación anterior la salsa de tomate, cebolla, palmito, tomate, cilantro y mesclar bien.
- Colocar la sal al gusto
- Servir acompañado de maíz tostado o chifles.
- Decorar con aguacate en cubos.

4.3.14. Seco de Guanta.



Tabla N° 47. Seco de guanta.

INGREDIENTES	
1 Guanta	2 tomates riñón
1 pimiento	2 cebollas paiteñas
2 granos de anís estrellado	1 pizca de ají en polvo
3 cabezas de ajo	2 hojas de laurel
1 cerveza mediana	Achiote
Sal y pimienta	Arroz amarillo y aguacate

Proceso:

- Lavar la guanta y hacer presas.
- Poner a hervir las presas de guanta.
- Licuar tomate, cebolla, pimiento, ají y achiote.
- Colocar el licuado en la olla con la guanta sin cernir.
- Dejar hervir por 5 minutos y añadir la cerveza con las hojas de laurel y el anís.
- Mesclar bien el seco añadir sal y dejar cocinar a fuego lento hasta que la carne este suave.
- Servir acompañado de arroz amarillo y aguacate.

4.3.15. Ancas de rana.



Tabla N° 48. Ancas de rana.

INGREDIENTES	
6 ancas de rana	1 limón
Harina de trigo	Aceite
2 huevos	1 rama de perejil
Tomate	Cebolla paiteña
Sal	Pimienta

Proceso:

- Lavar bien las ancas de rana.
- Salpimentar y dejar marinar en el zumo de limón las ancas de rana por 15 minutos.
- Sacar las ancas de rana y rebosarlas por harina, pasarlas por el huevo mezclado con el perejil, y nuevamente por harina.
- Freír las ancas de rana hasta que queden bien doradas.
- Servirlas acompañadas de un curtido.

5. CAPÍTULO V

La gastronomía ecuatoriana en la región insular.

5.1. La gastronomía en la región Insular del Ecuador.

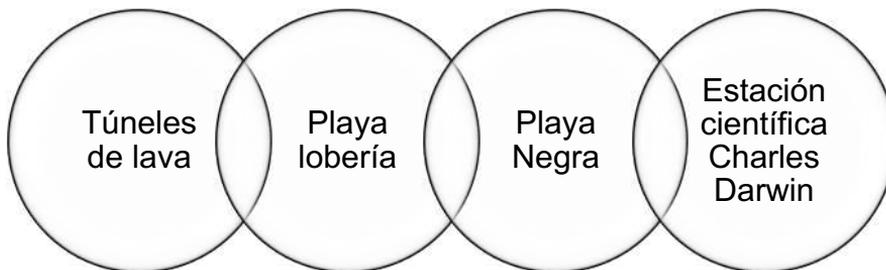
Las diversas etnias ecuatorianas y la influencia de otras culturas extranjeras que colonizaron Galápagos como los alemanes, americanos y noruegos, dieron paso a que la gastronomía de las islas sea una fusión única de sabores, saberes, tradiciones y texturas que sorprenden a los paladares de varios turistas que visitan esta zona que se caracteriza por su belleza y riqueza en cuanto a su flora y fauna.

La región insular se encuentra conformada por una sola provincia denominada Galápagos, su capital provincial es el Puerto Baquerizo Moreno, su superficie tiene una forma accidentada con resquebrajaduras con la presencia de abundante lava fundida, lapillis y ceniza al ser un archipiélago de origen volcánico, es importante tomar en consideración que en la actualidad hay varios

volcanes activos que pueden afectar su ecosistema. (Yansapanta, 2017)

Cada una de sus islas tiene varios encantos, riqueza y belleza para ofrecer, entre los principales se pueden destacar:

Figura No 11. Principales atractivos de Galápagos.



Fuente: Elaboración propia.

Gracias a su ubicación geográfica, en Galápagos se pueden encontrar una amplia variedad de recetas que son elaborados a base de los frutos del mar, principalmente se utilizan los pescados, langostinos y canchalagua, molusco propio de estas islas, además, lo que le da el sabor único a la cocina de esta zona es la frescura de sus alimentos.

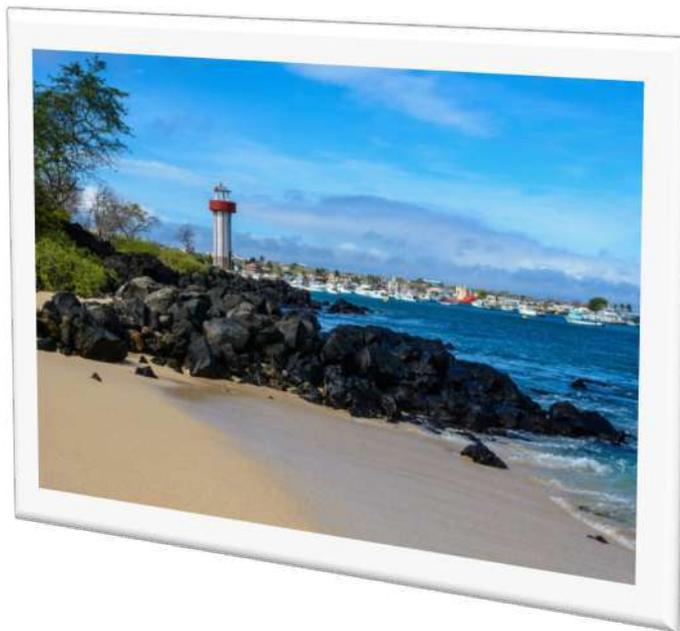
Otra opción bastante apetecida en las islas es la langosta espinosa, la cual se la puede degustar de varias formas como al grill, en sopas, ceviches, al ajillo, entre otras, es importante tomar en consideración que para preservar la existencia de este molusco se lo puede capturar solo en cierta época del año, salvaguardando su recuperación del estado poblacional.

Es importante tomar en cuenta que las Islas Galápagos se considera como uno de los destinos más reconocidos y turísticos a nivel mundial, debido por la gran variedad que posee en cuanto a especies de flora, fauna y recursos marinos, que inclusive solo se

los puede encontrar en este lugar, motivo por el cual radica la importancia de su cuidado y preservación. (Cuadrado, 2023)

Se considera que Galápagos es uno de los lugares más hermosos del mundo, debido a que se puede encontrar la riqueza de su flora, fauna y belleza de las aguas del mar, motivo por el cual existen varias restricciones para sus visitantes, con el objetivo de preservar su ecosistema y biodiversidad, en esta región se encuentra una sola provincia, pero existen tres cantones principales que se deben analizar para entender de mejor manera su gastronomía.

5.1.1. Isla San Cristóbal.



La Isla San Cristobla, también conocida como Chatham, posee un amplio abanico de atractivos turísticos y naturales que son ideales para realizar varias actividades en contacto directo con su flora y su fauna, logrando tener momentos de relax o aventura.

Las principales actividades en la que fundamenta la Isla San Cristóbal su economía es la gastronomía y el turismo, específicamente el ecoturismo, el cual se orienta a ofrecer una experiencia de contacto directo con la naturaleza, en donde pueden observar varias especies endémicas, pero con el debido respeto hacia su ecosistema para lograr el menor impacto en su hábitat. Como es de esperar las comidas tradicionales de la isla se basa en aprovechar al máximo el suministro de mariscos y pescado fresco con el que cuentan, para elaborar sus deliciosos platillos, además de realizar corviches, bolitas fritas de cacahuete y plátano verde. (Pilco, 2021)

5.1.2. Isla Santa Cruz.



La Isla Santa Cruz es la segunda isla más grande de Galápagos, además de ser la más habitada y la que posee la economía más activa, esta isla es un volcán durmiente, su última erupción fue hace aproximadamente un millón y medio de años, dejando dos enormes cavidades que se denominan “Los Gemelos”. (Cedeño, 2021)

Los habitantes de la isla se dedican principalmente a la pesca, el turismo y el cultivo, generando los recursos necesarios para tener una buena calidad de vida, su gastronomía se basa en la elaboración de platillos a base de mariscos y pescados, los lugares turísticos que se pueden visitar son:

- Bahía tortuga
- Los Gemelos
- Cerro dragón
- Canal de Itabaca

5.1.3. Isla Isabela.



La Isla Isabela es la más grande de Galápagos y la que la mayoría de turistas desean visitar, debido a la gran cantidad de vida silvestre y paisajes volcánicos que posee, además de albergar a especies únicas y emblemáticas del archipiélago, disfrutando de primera mano de toda la belleza que tiene para ofrecer.

Sin embargo, a pesar de su extensión, su población que se centra en el Puerto Villamil es poca debido a que se requiere preservar y generar el menor impacto posible al hábitat de su fauna y la riqueza vegetal con la que cuenta. Su gastronomía es similar a la de las otras islas, debido a que se fundamenta en pescados y mariscos, entre los principales lugares turísticos que se pueden visitar están:

- Puerto Villamil
- Fumarola del volcán chico en la Sierra Negra
- Tagus Cover
- Cuatro de los seis volcanes activos

5.2. Características principales de la gastronomía de la región Insular del Ecuador.

Las Islas Galápagos son conocidas como un destino turístico de aventura, relax o investigación al contar con una biodiversidad única, que inclusive ha inspirado a varios investigadores y científicos que han dado lugar a varios hallazgos como por ejemplo la teoría de las especies de Charly Darwin.

Por su parte el archipiélago de Galápagos también es un gran destino para los amantes de la gastronomía, debido a que en esta región se puede degustar de restaurantes gourmet de alta gama, ofreciendo una experiencia gastronómica que les permitirá experimentar de su cocina tradicional, así como también de platillos que forman parte de la cocina internacional.

La UNESCO les ha declarado a las Islas Galápagos como patrimonio de la humanidad, debido a la riqueza de fauna y flora que posee, además de buscar proteger y salvaguardar especies únicas que se pretende mantener para evitar su extinción, creando un lugar seguro para su supervivencia, motivo por el cual son varias

las personas famosas o de reconocimiento mundial que se han sumado para cuidar su biodiversidad y medioambiente. (Bastidas, 2023)

Es importante tomar en consideración que en Galápagos se da la producción agrícola, que les garantiza abastecerse de los productos necesarios para su alimentación, así como también de proteína animal, principalmente de ganado bovino que son libre de fiebre aftosa sin vacunación, porcina y avicultura, carne, leche y sus derivados.

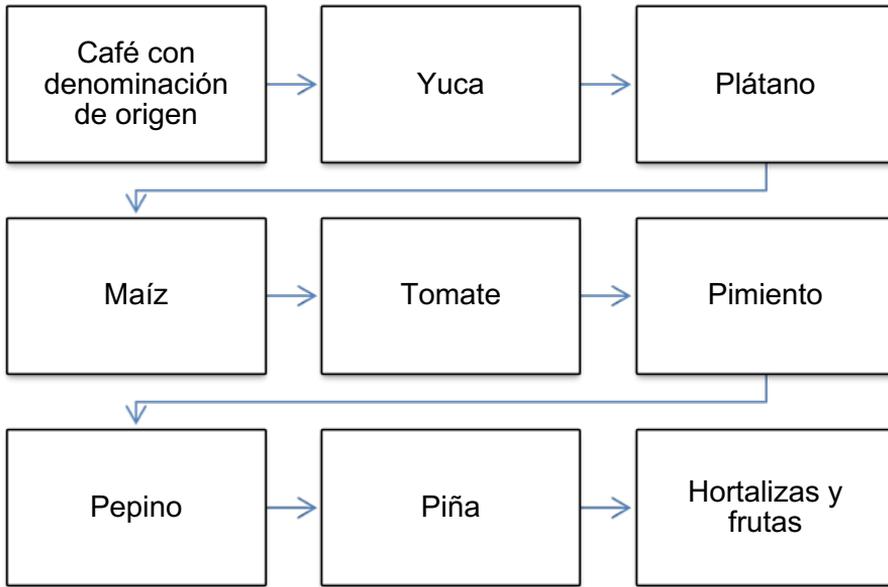
5.3. Principales platos de la gastronomía ecuatoriana en la región Insular.

La gastronomía en el archipiélago de Galápagos se puede definir como variada, a pesar de que muchos de sus platillos están compuestos por frutos del mar, y la forma más popular de prepararlos es en ceviches marinados con limón, ofreciendo varias posibilidades de tipos de ceviches.

Otra particularidad de la región insular es que se pueden encontrar varias frutas exóticas que son realmente deliciosas y frescas como la papaya, la guayaba, los plátanos o el tomate de árbol, que además son muy saludables.

Entre los principales productos que se pueden encontrar en las Islas Galápagos se pueden destacar:

Figura No 12. Productos que se cultivan en Galápagos.



Fuente: Elaboración propia

5.3.1. Arroz marinerero.



Tabla N° 49. Arroz Marinerero

INGREDIENTES	
Aceite Vegetal	1 ½ cebolla perla picada
3 ajos picados	1 pimiento verde picado
1 pimiento rojo picado	1 cdta de comino molido
1 taza de picudo	1 taza de camarones
1 taza de anillos de calamares	1 taza de concha negra
4 tazas de arroz blanco	Sal y pimienta

Proceso:

- Hacer un refrito de la cebolla, el ajo, los pimientos y el comino molido.
- Ir añadiendo los mariscos según el tiempo de cocción, primero las conchas, luego los camarones, anillos de calamar y el pescado, dejar cocinar por 5 minutos.
- Una vez abiertas las conchas y los mariscos están cocinados se debe incorporar el arroz poco a poco, se mezcla bien, se deja cocinar por unos minutos más.
- Se sirve acompañado de ensalada y patacones.

5.3.2. Bacalao con papas.



Tabla N° 50. Bacalao con papas.

INGREDIENTES	
1 libra de bacalao	3 libras de papas
¼ cucharadita pimienta negra	Sal, comino
2 Ajos	¼ taza de aceite de oliva
4 ramas de cebollín	1 rama de cebolla blanca

Proceso:

- Remojar el pescado por 2 horas por el exceso de sal.
- Cocinar la papa en cubos medianos.
- Cocinar el bacalao en agua con la cebolla blanca, sal, comino y ajo, una vez que esté listo dejar enfriar y desmenuzar en pequeños pedacitos.
- Refreír en aceite de oliva el cebollín picado, agregar la papa, el bacalao, sal, pimienta negra mezclar bien y servir caliente.

5.3.3. Ceviche de canchalagua.



Tabla N° 50. Bacalao con papas.

INGREDIENTES	
1 Canchalagua	¼ tz cebolla paiteña picada
2 cdas pimiento verde picado	30 ml de zumo de limón
60 ml jugo de naranja	½ tz tomate riñón
1 cda cilantro picado	Sal y pimienta

Proceso:

- Lavar la canchalagua.
- Cortar en pedazos pequeños la canchalagua.
- Coloque sobre las cebollas sal y limón.
- Colocar las preparaciones anteriores en un cevichero, mezclar bien.
- Servir acompañado de canguil y chifles.

5.3.4. Cazuela de bacalao.



Tabla N° 51. Cazuela de bacalao.

INGREDIENTES	
1 libra de bacalao	1 libra de arroz
1 cebolla paiteña picado	2 pimientos picados
1 cucharadita de ajo	1 ají picado
Achiote	Sal, pimienta
1 Huevo duro cocinado en rodajas	

Proceso:

- Remojar el bacalao por 12 horas, posteriormente lavar bien y quitar la piel, las espinas y hacer rodajas.
- En una cazuela de barro sobre un fogón de carbón colocar el achiote, dorar las lonjas de bacalao, agregar la cebolla, los pimientos, el ajo y el ají, sofreír.
- Agregar el arroz crudo, mezclar bien y agregar la cantidad de agua necesaria y dejar cocinar.
- Servir en la misma cazuela con las rodajas de huevo duro en la parte superior.

5.3.5. Sopa marinera.



Tabla N° 52. Sopa marinera.

INGREDIENTES	
10 almejas	10 conchas
1 cangrejo cocinado	½ libra de camarones
½ libra de pescado	1 cebolla blanca
1 cebolla paiteña	1 cucharada de cilantro
1 cucharada de perejil	1 tomate riñón
2 cucharadas de maní	Sal, pimienta y comino

Proceso:

- Hacer un refrito con achiote, cebolla blanca, cebolla paiteña, tomate, cilantro, perejil, sal, pimienta y comino.
- Agregar 3 litros de agua, añadir las almejas, las conchas y dejar cocinar por 1 hora.
- Añadir el maní, pescado y camarones, dejar cocer por 10 minutos.
- Servir caliente con el cangrejo en la parte superior de la sopa y acompañar con arroz y patacones.

5.3.6. Chupe de pescado.



Tabla N° 53. Chupe de pescado.

INGREDIENTES	
500 gr de pescado y 1 cabeza	3 cucharadas de harina
Mantequilla y aceite	1 cebolla paiteña en cubos
1 rama de cebolla blanca	1 pimiento verde
4 ajos	1 tomate riñón
¼ cucharadita de comino	¼ cucharadita de orégano
1 kg de papas	1 taza de leche

Proceso:

- Cocinar la cabeza de pescado en 3 litros de agua y retirar los huesos.
- Pasar el pescado por la harina, y freír en aceite y mantequilla y reservarlo.
- Preparar un refrito donde se frió el pescado de cebolla, pimiento, ajo, tomate triturado, especias sal y dejar cocinar por 5 minutos y agregar las papas.
- Agregue la leche y cuando hierva colocar el caldo, el pescado y servir caliente.

5.3.7. Langosta al ajillo.



Tabla N° 54. Langosta al ajillo.

INGREDIENTES	
1 langosta de 500 gr	Una cabeza de ajo
100 gr de mantequilla	½ copa de vino blanco
1 limón	Perejil
Sal	Pimienta

Proceso:

- Desprender toda la pulpa de la langosta con mucho cuidado para evitar romper el cascarón.
- Saltear la pulpa de langosta en mantequilla, se incorpora el ajo, el limón, el vino, sal y perejil, se deja cocinar hasta que se evapore el alcohol del vino.
- Se rellena suavemente el cascarón de la langosta.
- Se sirve acompañada de patacones, arroz o papas fritas y una ensalada fresca.

CONCLUSIONES

Ecuador es un país privilegiado al contar con varias etnias, culturas, tradiciones, historia, costumbres y una cocina tradicional muy variada en cada una de sus provincias, evidenciando varias recetas que han sido transmitidas de generación en generación mediante el boca a boca y que hasta el día de hoy se las sigue preparando, usando los mismos ingredientes que son típicos de cada zona, siendo una de sus características principales.

Cada región del Ecuador cuenta con su propio menú gastronómico de delicias locales que van desde la cuenca de la Amazonía, pasando por la región montañosa hasta llegar a la costa del Pacífico, logrando hacer una ruta gastronómica llena de sabores totalmente diferentes, únicos y característicos de cada región, la cual transmite la cultura y tradición de cada uno de los pueblos.

Cabe recalcar que la gastronomía ecuatoriana cuenta con la influencia de la cocina española, francesa y africana, lo que le ha permitido combinar todos esos saberes, ingredientes y formas de cocción para crear platillos únicos que se les conoce como cocina criolla al hacer una fusión con los conocimientos de la cocina ecuatoriana.

La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por contar con una variedad infinita de ingredientes, recetas y maneras de preparar su comida, que se ha precisado dividir su gastronomía por provincias para poder analizar, cada uno de sus platillos típicos y conocer los ingredientes representativos de cada sector.

RECOMENDACIONES

Actualmente la cocina ecuatoriana ha logrado un reconocimiento internacional al demostrar la riqueza de su gastronomía llena de sabores, saberes, texturas, colores y olores únicos que reflejan su historia, cultura y tradición, motivo por el cual es importante salvaguardar las tradiciones culinarias del país y usarlas como un medio para atraer mayor cantidad de turistas a este hermoso país.

Preservar la flora y fauna que habita en el Ecuador, ya que gracias a su ubicación geográfica donde se junta la línea ecuatorial con la Cordillera de los Andes, da lugar a la biodiversidad climática con sus cuatro regiones naturales excepcionales como la costa, sierra, Amazonía y región insular, donde se han producido una amplia gama de alimentos propios del Ecuador, que han dado paso a la creación de sus platos únicos.

Es importante preservar las recetas y secretos de la cocina nacional que han sido guardadas y transmitidas por las mujeres ecuatorianas, las cuales han contribuido a la consolidación de la cultura gastronómica del Ecuador, ya que, gracias a la labor de las mujeres de la historia, las nuevas generaciones tienen la oportunidad de reinventar estas tradiciones y adaptarlas a las nuevas tendencias que ofrece el mundo culinario a nivel mundial.

Motivar a las nuevas generaciones para que conserven las tradiciones culinarias del Ecuador, con el objetivo de resguardar su historia, sus sabores y tradiciones que son únicos y representativos a nivel mundial, debido a que varios platillos han ido ganando fama internacional por su sabor, preparación y presentación.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Aguado:** Caldo espeso que lleva algún tipo de proteína.
- **Allullas:** Son una especie de bizcocho elaborado con harina de trigo, leche y manteca de cerdo
- **Apanado:** Proteína envuelta con migas de pan
- **Arrope:** Mosto cocido hasta que tiene una consistencia de jarabe, se puede hacer de varias frutas.
- **Bejuco:** Planta samentosa y trepadora, propia de las regiones tropicales
- **Buñuelos:** Fritura dulce que se prepara con una maza de harina de trigo, agua, huevo, sal y manteca de choncho.
- **Carnes coloradas:** Plato tradicional que se prepara a base de achiote ajo, cebolla y cerveza.
- **Canelazo:** Bebida caliente de aguardiente, canela y azúcar.
- **Canchalagua:** Molusco propio del lugar que tiene una textura muy parecida a la del pulpo.
- **Cocada:** Dulce elaborado con coco
- **Colada:** Bebida hecha a base de harina.
- **Colada morada:** Bebida típica hecha a base de harina de maíz y frutas.
- **Chicha de yamor:** Bebida tradicional elaborada con 7 variedades de maíz, que se somete a un proceso de fermentación.
- **Chaquira:** Artesanías más representativas de los pueblos indígenas que son tejidas.
- **Chonta:** Es una planta de las especies de las palmeras, su fruto rojizo es utilizado como fuente alimenticia.
- **Cholas:** Panecillos de harina de trigo con relleno de raspadura de panela, tradicionalmente hechos en horno de leña.

- **Chicha huevona:** Nombre de una variedad particular de chicha que lleva huevo mezclado con jora y piña
- **Chontaduro:** Gusano de las palmas de chonta, el cual es muy apetecido por su sabor y proteína.
- **Encocado:** Plato fuerte elaborado con mariscos hechos en una base de coco.
- **Fanesca:** Plato típico que se elabora en semana santa y está hecha a base de granos y pescado
- **Huaycuy Camayoc:** Cocinero del Imperio Inca
- **Humita:** Base de maíz molida con queso, cocida a baño maría.
- **Locro:** Sopa a base de papa
- **Llapingacho:** Plato que combina carne, huevo y longaniza con tortilla de papa y ensalada.
- **Melcocha:** Golosina de consistencia gomosa elaborada con azúcar, miel o panela muy concentrada.
- **Nogadas:** Salsa hecha de nueces y especias, que se usa para guisar algunos pescados.
- **Pájaro Azul:** Aguardiente típico de la región interandina del Ecuador, hecho a base de caña de azúcar con un grado de alcohol de 30° GL.
- **Papas con concho:** Plato muy típico de la sierra ecuatoriana, hecha a base de papas cocidas en un caldo de piel de choncho, bañados en una salsa de maní.
- **Plato de alpargate:** Platillo que reúne ingredientes andinos como carne colorada, queso amasado, mote, empanadas de maqueño, chorizo artesanal.
- **Quimbolito:** Pasta de maíz dulce envuelto en una hoja especial.
- **Rampira:** Son fibras ancestrales para la elaboración de tejidos.
- **Sinchicara:** Bebida medicinal que se utiliza para contrarrestar la artritis, reumatismo o rinitis.

BIBLIOGRAFÍA

- Antequera, J. (2018). La región de Santo Domingo de los colorados (Tsáchilas)-Ecuador. *Revista Eumed*, 6-12.
- Arellano, J. (2014). Cocina tradicional andina. *Flacso*, 3-9.
- Bastidas, F. (2023). LA gastronomía de Galápagos se distingue por la langosta y el pez brujo. *JUICIO CRUDO*, 1-3.
- Belema, L. (2017). Estrategias de mejora para la gestión de los restaurantes de comida típica de la amazonía. *ECOCIENCIA*, 15-19.
- Cadena, F. (2020). Historia de Carchi en sus 140 años de provincialización. *Tulcán online*, 1-3.
- Caicedo, J. (3-6). La cultura gastronómica del centro del país. *Sinergia*, 2022.
- Caiza, E. (2020). La gastronomía amazónica del Ecuador, en una publicación. *El Comercio*, 1-5.
- Castro, F. (2016). Acerca de Manabí. *Revista de Manabí*, 4-7.
- Cedeño, J. (2021). Estrategia para potenciar la oferta gastronómica de la isla Santa Cruz, Galápagos. *ESPOL*, 4-9.
- Cuadrado, Y. (2023). Factibilidad para la creación de un restaurante de comida típica ecuatoriana en las Islas Galápagos. *Dialnet*, 5-9.
- Cuesta, Y. (2021). Historia de los Cantones del Azuay. *UCUENCA PRESS*, 1-5.
- Fernández, L. (2017). La comida típica Amazónica. Una alternativa para el desarrollo del turismo gastronómico. *Dialnet*, 2-6.
- Figueroa, S. (2023). Kriollo por Íkaro: Tradición ecuatoriana y alta cocina. *Inhaus*, 1-3.
- Fried, M. (2018). Un mundo de comida con los ingredientes del Ecuador. *Gastronomía ecuatoriana*, 7-12.
- Fusté, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dexit*, 2-3.

- Garces, F. (2023). Provincia de Pichincha: Historia, límites, cantones y más. *Hablemos de cultura y más*, 2-5.
- González, J. (2022). Ají ecuatoriano: Importancia y maridajes. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 2-5.
- González, J. (2022). Comida ecuatoriana y su importancia. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 3-5.
- Gualilla, J. (2016). Historia de la cocina ecuatoriana. *Sutori*, 1-3.
- Guamán, W. (2018). Cañar: Cultura y tradición. *UPS*, 7-14.
- Guerra, D. (2018). La gastronomía tradicional y su incidencia en el desarrollo. *UTA*, 9-12.
- Guerra, M. (2023). Herencia gastronómica de la colonización. *Turismo y patrimonio*, 7-12.
- Herrera, R. (2020). Análisis del potencial turístico de la provincia de Los Ríos, Ecuador. *Issuu*, 12-15.
- Jalón, A. (2018). Las tradiciones, el arte y la cultura de Ecuador. *Libros Ecotec*, 1-3.
- Jiang, X. (2020). El diseño de la experiencia del turismo gastronómico. *Investigaciones Turísticas*, 6-13.
- Krainer, A. (2021). Retos y amenazas en Yasuní. *Flacsoandes*, 22.29.
- Loaiza, X. (2018). Historia de la Provincia de El Oro. *Revista Scribd*, 7-14.
- López, A. (2022). Manifestaciones culturales populares de Chimborazo. *Karaylab*, 2-5.
- López, C. (2022). La gastronomía típica en la actividad turística de Baños de Agua Santa. *UTA*, 13-18.
- López, G. (2019). La gastronomía local aún busca identidad. *El Telégrafo*, 2-4.
- Martínez, D. (2020). Análisis de la gastronomía tradicional del contón Zamora Chinchipe y su influencia en el turismo cultural. *DSPACE*, 13-19.
- Medina, I. (2021). Ecuador: un país, mil cocinas. *Primicias*, 1-3.
- Merchán, A. (2016). Provincia de Santa Elena. *Revista Upse*, 9-13.
- Montoya, T. (2023). La gastronomía tradicional en el turismo rural. *El recetario*, 16-19.

- Morales, E. (2017). Costumbres y tradiciones de los grupos étnicos de Imbabura. *Pucesa*, 3-9.
- Morales, G. (2022). Análisis del turismo gastronómico. *Tourism and managment studies*, 7-12.
- Morales, J. (2019). El cuidado ecosistémico de la provincia de Napo. *Loducal*, 5-9.
- Moreira, D. (2018). Influencia de la globalización en la pérdida de la identidad gastronómica. *ESPE*, 7-14.
- Mosquera, A. (2021). La cocina patrimonial en la conformación del destino turístico. *UTA*, 18-25.
- Navas, C. (2022). La gastronomía típica, un patrimonio vivo. *Fundación museos de Quito*, 1-3.
- Oliveira, S. (2017). La importancia de la gastronomía en el turismo. *Estudios y perspenctivas en el turismo*, 19-23.
- Oliveira, S. (2021). La gastronomía como atractivo turístico primario de un destino. *Ciencia y tecnología*, 6-8.
- Pasantez, C. (2017). Comida de la Costa Ecuatoriana. *Scribd*, 5-8.
- Pazos, J. (2019). La cocina del Ecuador. *Rústica*, 2-5.
- Peñaranda, J. (2023). Cultura culinaria y turística de la Provincia de Morona Santiago. *DIALNET*, 1-9.
- Pereira, J. (2019). La fiesta popular tradicional del Ecuador. *Flacsoandes*, 3-7.
- Pilco, J. (2021). La cocina local en la oferta gastronómica de Santa Cruz Galápagos. *UTA*, 7-12.
- Rivera, G. (2020). Fortalecimiento de la identidad cultural - gastronómica en la provincia de los Ríos, Ecuador. *Revista Colón Ciencias, Tecnología y Negocios*, 5-7.
- Rojas, M. (2023). Representations of Ecuadorian cuisine in the coast and the highlands regions through the free listing technique. *Discover Food*, 3-13.
- Salazar, A. (2021). La geolocalización en la cocina local de la región amazónica. *UTA*, 12-17.
- Sánchez, C. (2018). Historia de la cocina ecuatoriana. *Academia*, 1-4.

- Sánchez, G. (2018). Las diferentes variedades gastronómicas el Ecuador. *Slideshare*, 9-12.
- Sánchez, H. (2019). Prácticas y conservaciones de costumbres y tradiciones culturales de Loja. *Revista Caribeña de ciencias sociales*, 7-9.
- Sánchez, M. (2023). Historia, cultura y tradiciones de la provincia del Guayas. *Revista Scribd*, 2-5.
- Sevilla, M. (2021). La identidad cultural en el desarrollo de los pueblos. *UTC*, 15-19.
- Supe, J. (2019). Las fiestas tradicionales y la gastronomía de Tungurahua. *UTA*, 15-19.
- Tamba, J. (2021). La gastronomía ecuatoriana se posiciona de adentro hacia afuera. *El Telégrafo*, 2-5.
- Tapia, A. (2018). Comunidades indígenas amazónicas. *UASB*, 5-10.
- Tiban, Á. (2017). Identidad, cultura y género. *Flacsoandes*, 3-8.
- Triviño, K. (2019). Fortalecimiento de la identidad cultural-gastronómica en el Ecuador. *Revista Colón, ciencias, tecnología y negocios*, 8-14.
- Unigarro, C. (2017). Sistemas alimentarios y patrimonio alimentario. Transculturaciones en el caso ecuatoriano. *Cuadernos de Investigación*, 16-19.
- Valera, J. (2019). Provincia de Bolívar y su historia. *LHistoria*, 2-5.
- Valverde, M. (2022). Estudio del uso del coco en la gastronomía tradicional esmeraldeña. *Revista Alfa*, 9-15.
- Velasco, M. (2019). Gestión turística del patrimonio cultural. *Cuadernos de turismo*, 23-29.
- Velazco, S. (2021). Ecuador Culinario saberes y sabores. *Cocina virtual*, 5-9.
- Yacela, F. (2017). LA gestión participativa en la provincia de Sucumbios. *Clacso*, 3-8.
- Yansapanta, C. (2017). Ruta gastronómica de la provincia de Galápagos Ecuador. *UNIANDES*, 9-12.

© 2024

Carlos Cevallos Hermida

Juan Carlos Salazar

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)

ECUADOR

un país de gastronomía infinita

ISBN: 978-9942-45-759-2



2024

Carlos Cevallos Hermida

Docente de la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo
(ESPOCH)

Juan Carlos Salazar

Docente de la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo
(ESPOCH)

ISBN: 978-9942-45-759-2



9 789942 457592