

## **Alejados de nuestra identidad culinaria tradicional por las nuevas culturas alimentarias**

### **Removed from our traditional culinary identity by new food cultures**

Msc. Alex Marcelo Jaramillo Mena  
Maura Lucia Lozada Fiallos  
*Universidad UTE, Ecuador*

Autor para correspondencia: [alex.jaramillo@ute.edu.ec](mailto:alex.jaramillo@ute.edu.ec); [maucilozada@hotmail.com](mailto:maucilozada@hotmail.com)  
Fecha de recepción: 02 de octubre de 2018 - Fecha de aceptación: 01 de diciembre de 2018

**Resumen:** Debido a que en la actualidad se está perdiendo poco a poco la identidad Gastronómica Del Ecuador, sobre todo de aquellos platillos Culinarios Propios de la región, que sin duda han marcado recuerdos y tradición en algunas generaciones y que lamentablemente hoy en día cada vez que una persona consume prefiere algún producto que no es tradicional propio del país, que como consecuencia se va desvalorizando y acabando cada vez más con la identidad. Si bien es cierto en los principales mercados de la ciudades y pueblos se puede observar y vivir día a día este echo de como las personas no ponen interés en conocer y consumir productos que están totalmente marcados por la cultura, tradición y que seguramente muchos de ellos no conocen la historia que hay detrás de cada delicioso platillo. Es por ello que se pretende como objetivo de este estudio, levantar información sobre los hábitos alimenticios tradicionales actuales y compararlos con aquellos valores gastronómicos que se caracterizaban por ser saludables, analizando el impacto que tiene el consumismo de marcas extranjeras, por la modalidad de autoservicio, con menaje descartable y comida rápida.

**Palabras claves:** gastronomía; culinaria tradicional; nuevas culturas alimentarias; globalización alimentaria; comida chatarra

**Abstract:** Due to the fact that the identity of GATRONOMICA DEL ECUADOR is being lost little by little, especially of those CULINARY dishes of the region, which undoubtedly have marked memories and tradition in some generations and that unfortunately nowadays every time a The person who consumes prefers a product that is not traditional, typical of the country, which as a result becomes devalued and ends more and more with the identity. While it is true in the main markets of cities and towns can be observed and live day to day this echo of how people do not put interest in knowing and consuming products that are totally marked by culture, tradition and that surely many of them They do not know the story behind each delicious dish. That is why it is intended as the objective of this study, to collect information on current traditional eating habits and compare them with those gastronomic values that were characterized as being healthy, analyzing the impact of consumerism of foreign brands, by the self-service modality, with disposable tableware and fast food.

**Key words:** gastronomy; traditional culinary; new food cultures; food globalization; junk food

## Introducción

En el mundo cada día se preocupan más por el tipo de alimentos que se están consumiendo tanto su cantidad necesaria, como su calidad, que brinden todos los nutrientes necesarios y que cumplan con la seguridad alimentaria (Trinidad & Vázquez Pérez, 2015). En Ecuador se ha trabajado con FAO desde ya cuarenta años donde se ha fortalecido la nutrición y agricultura mejorando el crecimiento económico nacional mediante gestiones de los recursos naturales .El gobierno creó un instituto de provisión de alimentos (Pro alimentos 2013-2017), la FAO brindó una capacitación técnica y financiera para cumplir adecuadamente su rol de facilitar la transición de productor y consumidor, dándole un mejor valor a los productores pequeños agrícolas y garantizando una igualdad alimentaria (Pressing, 2017) .

Actualmente se está perdiendo poco a poco la identidad gastronómica del Ecuador, sobre todo aquellos platillos culinarios ancestrales propios de la región que sin duda han marcado recuerdos y tradición , se ha aumentado el consumo de comidas poco nutritivas lo que ha llevado al aumento de enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2 , hipertensión , enfermedades cardiovasculares y cáncer, según el INEN (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos ) hace un análisis de consumidores de comida rápida entre 10-19 años ,es del 50.5% aumentando cada vez más con el paso de los tiempos , el aumento de consumo de alimentos altos en grasa, sal , azúcar, pero bajo en vitaminas y minerales han provocado la pérdida de sabores tradicionales , también el INEN nos muestra que el consumo de papa (14 %) , legumbres (13 %) , plátano(7%) , naranja(5 %) es bajo comparado con los otros productos que se consumen(55 %) (INEC, 2014).

Los pueblos nos muestran que se puede preservar la historia con cada uno de los ingredientes, costumbres ,platillos , fiestas , pero al no utilizarlos o modificarlos se está perdiendo la esencia y adoptando nuevas culturas alimentarias , satisfaciendo el deseo , el gusto y no el consumo de alimentos saludable y nutritivos todo esto por la exigencia del mercado y el consumismo. Sigue en proceso de cambio debido a que el mercado global toma más territorio, ya que en un comercio pequeño solo un tercio son vegetales, frutas y hierbas frescas, lo restante son productos con alto contenido de grasa y azúcar , desplazando los productos locales , llevando a nuevos hábitos alimentarios .En la actualidad existe una gama de marcas , envases , procedencias , formas , aditivos (Trinidad & Vázquez Pérez, 2015) que nos lleva a analizar la información sobre la pérdida de la identidad culinaria tradicional por las nuevas culturas alimentarias.

## Metodología

Para esto se pretende aplicar un estudio por medio de una metodología cuantitativa aplicada a los consumidores que acuden a los patios de comida de los centros comerciales como posibles resultados que se desean obtener están: el perfil de la oferta de mercado, la deserción de marcas locales afectadas por marcas multinacionales extranjeras, el ingreso de nuevo productos alternativos a la cocina ecuatoriana, entre otros. Ubicar sus productos de manera equitativa en los patios de comidas incrementando el número de marcas nacionales con productos locales, mejorando el consumo de marcas extranjeras y modismos gastronómicos, mejorar el nivel de conciencia manteniendo un enfoque sosteniblemente al conocer las consecuencias del consumo

en viandas descartables y busca incentivar a la juventud a consumir y continuar con lo nuestro desde cada hogar, cada alacena en cada familia, con la identidad propia y los sabores que nuestros padres y abuelos siempre nos suelen recordad.

## **Resultados**

### **Alimentación En El Ecuador**

Ecuador es un estado unitario, pero necesita que cada una de sus provincias complemente la economía y el abastecimiento de diferentes productos alimenticios en las diferentes regiones Costa, Sierra y Amazonía. Si bien el Ecuador es autosuficiente con la mayoría de los alimentos básicos, en los últimos 50 años se han perdido alimentos tradicionales de origen vegetal.

La existencia de una gastronomía ecuatoriana es un cuestionamiento que ha tomado fuerza los últimos años, debido a los diferentes proyectos y premios que han dado valor a la comida propia de nuestro país. Las bases se cimientan en nuevos cocineros que han trabajado en torno a un proceso de revitalización de sabores y costumbres que dan cuenta de un legado de los pueblos originarios, la colonia y la modernidad. Al mismo tiempo, toda construcción está supeditada a cambios, por lo que resulta importante comprender que la identidad culinaria está en permanente edificación, en la medida que está fundamentada en lo que nosotros mismos reconocemos como nuestro en cada momento de la historia y en un determinado lugar. La constitución de una identidad gastronómica es justamente el reconocimiento que de ella se hace (Poo, 2015). La gastronomía ecuatoriana ha logrado mantener muchas de sus recetas y de sus productos nativos, sin embargo, hay que tener muy en cuenta que la alimentación en el país tanto de manera cultural como nutricional ha sufrido varios cambios como resultado de los tiempos actuales. Se está acostumbrando, hoy en día poner mucho interés en recuperar nuestra identidad gastronómica a través de la investigación nutricional de productos, recordando que las recetas tradicionales y ancestrales cuentan una historia y muestran la cultura del país. Los chefs han puesto un granito de arena en este proceso de recuperar identidad a través de la gastronomía, gracias al desarrollo de recetas tanto dulces como saladas y las dan a conocer a través de diferentes medios que pueden ser virtuales, en conferencias, entre otros. El objetivo final de este proceso es que cada familia pueda recuperar productos y recetas típicas que son ricas y con un gran valor nutricional (Montero, 2016). El objetivo de este artículo es brindar información que genere una revalorización de los hábitos alimenticios tradicionales que se caracterizaban por ser saludables y analizar el impacto que tiene el consumismo de marcas extranjeras por su modalidad de autoservicio con menaje descartable.

### **Regiones Y Sus Alimentos**

La región andina es poseedora de niveles importantes de biodiversidad silvestre y agro biodiversidad, constituyendo el centro de origen de varias especies que son la base alimentaria de la humanidad, como la papa y algunas variedades de maíz. Esto se debe a las variadas condiciones de clima, relieve, pisos ecológicos, ecosistemas y al mismo tiempo a una fuerte influencia humana en los procesos de domesticación de las especies y en el manejo de los paisajes naturales. La histórica vinculación de la naturaleza y los pueblos originarios ha estado matizada por una relación de equilibrio, basada en una ética y cultura de conservación, misma

que se observa en los rituales, costumbres, respeto por las diferentes formas de vida, normas consuetudinarias, prácticas tradicionales de manejo, formas de aprovechamiento, entre otras. Como parte de esta carga cultural de cuidado y reciprocidad con los ecosistemas, las actividades de sustento y/o alimentación, también integran una diversidad de productos nutritivos y recetas que enriquecen el arte culinario o gastronomía de los pueblos, basados en la agro- biodiversidad particular de cada zona. Estas prácticas, conocimiento y saberes se están perdiendo, entre otras cosas por la introducción de productos y prácticas foráneas y por esto es necesario recuperarlas en la vida cotidiana (Alejandro, 2011).

Ecuador solamente tiene dos estaciones: húmeda y seca, lo que permite además que en sus suelos se pueda cultivar una gran cantidad y variedad de productos. En cada una de las regiones del Ecuador hay una estrecha relación del entorno con la actividad de la gente que lo habita ya que siempre procura modificar la naturaleza del medio geográfico para poder satisfacer sus necesidades. Nuestros primeros pobladores se establecieron aquí, precisamente porque encontraron la tierra propicia para vivir; con un clima diverso, con terrenos muy aptos para la agricultura ya que pudieron cultivar productos de climas cálidos y tropicales, así como también productos de clima templado y frío. La vegetación natural recubre la mayor parte de las montañas altas de la Sierra y la Región Amazónica (Jaramillo, 2012)

**Tabla 1: Productos representativos de la Región Costa**

<b>Costa</b>	
	Arroz
	Café
	Caña de azúcar
Frutas tropicales	Plátano, cítricos, papaya, piña, maracuyá, mango, sandía y melón

Elaborado por: Maura Lozada 2018

**Tabla 2: Productos representativos de la Región Sierra**

<b>Sierra</b>	
	Maíz
	Papas
	Frejol
	Quinoa
	ají
	Achote
Frutas	Manzana, durazno, peras, reina Claudia, membrillos, fresas, frutillas, aguacate, moras, capulí, uvas, taxo

Elaborado por: Maura Lozada 2018

**Tabla 3: Productos representativos de la Región Amazónica**

<b>Amazónica</b>
Naranja
Piña

---

Yuca  
Palmito

---

**Elaborado por: Maura Lozada 2018**

## **Discusión**

### **Globalización Alimentaria**

El concepto no se refiere así a los distintos procesos de internacionalización económica ocurridos anteriormente, como los que atañen al comercio internacional de bienes y servicios o a la circulación restringida del capital. Es sólo a partir del momento en que los factores de producción se vuelven móviles y transferibles cuando nos encontramos frente al fenómeno global. Una de las características de la situación mundial en la actualidad es la globalización, un término que se ha convertido en habitual, aunque sus significados pueden ser muy variados. La globalización supone un sistema económico novedoso que se caracteriza, en primera instancia, por la libre circulación de los capitales que afecta a todos los ámbitos de la economía y a buena parte del conjunto de la actividad humana. La globalización ha afectado no sólo a la estructura y composición de las comidas, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias. La industria alimentaria, a diferencia de la agricultura, parece eludir el fenómeno de inflexibilidad presente en ésta. Con cada vez más facilidades para instalarse en ambientes distintos del agrícola, ha adquirido un perfil netamente internacional. Gracias a tecnologías que permiten al producto primario una mayor durabilidad y conservación, así como a la modernización de la infraestructura del transporte y la fluidez en las comunicaciones que hacen más seguro y breve su traslado hacia sus plantas se observa que las industrias alimentarias más relevantes tienden a ubicarse de preferencia en torno a los grandes mercados alimentarios. No obstante, tal como se verá, esta disociación geográfica entre la actividad agrícola y la que la transforma no parece ser tan radical, dado que, tal como se afirmó, tiende a prevalecer cada vez más una fuerte subordinación de la primera a la segunda. En efecto, son pocos los sectores agrícolas que hoy escapan a este proceso de integración con la industria. Por lo general, no hay duda entre los estudiosos de este problema de que la industria alimentaria es una actividad que se globaliza, a semejanza de las demás ramas industriales. No obstante, posee especificidades que la alejan de la empresa red que simboliza la etapa global. A continuación, se verán sus características principales (Escalona Aguilar, 2010). En primera instancia, se trata de una rama profundamente concentrada. Si bien en todos los países se observa un número preponderante de pequeñas empresas transformadoras, la mayor parte del valor producido se condensa en un número reducido de grandes empresas: la tercera parte de la producción mundial total está en manos de tan sólo 200 empresas, radicadas en su mayor parte en los países industrializados, sobre todo en los Estados Unidos, Inglaterra y Japón (Mundt, 2002).



**Gráfico 1: Marcas Internacionales que existen en el Centro Comercial Quicentro**  
Elaborado por: Alex Jaramillo 2018



**Gráfico 2: Marcas Nacionales que existen en el Centro Comercial Quicentro**  
 Elaborado por: Alex Jaramillo 2018



**Gráfico 3: Relación de Marcas Nacionales e Internacionales**  
 Elaborado por: Alex Jaramillo 2018

### Comida Chatarra

La definición de comida chatarra según (Orjuela, 2017) La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías”. Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra. La mayoría de la gente incluye alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes, por ejemplo, snacks salados, golosinas, goma de mascar, la mayoría de los postres dulces, comida rápida y

bebidas azucaradas. Los fritos son algunos de los principales alimentos considerados como comida chatarra.

También según otro autor se considera la comida chatarra como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros condimentos que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida. La comida chatarra se relaciona con la obesidad, con las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II, las caries, la celulitis y otros males.

La comida chatarra por lo general: Tiene buen sabor, pero no es de calidad, tampoco nutritivo. Es barata y accesible a la economía familiar. Es fácil de preparar, es decir es precocida. Es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos. Cuenta con amplia distribución comercial. Tiene publicidad agresiva. Su empaque permite ingerirla en cualquier lugar. Esta comida es la que se vende más en restaurantes o tiendas que ofrecen una rápida preparación y servicio. Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos una vez disueltos en líquidos con corto período de cocción (Colque & Jarro, 2015).

Con la revolución Industrial se produjo grandes cambios en la alimentación dando origen a la existencia de este tipo de comida debido a la rapidez del servicio y por otro lado, en los bajos precios, esta es la razón porque las personas a frecuentar los establecimientos de comida rápida, la falta de tiempo y de poder monetario, además de que a casi cualquier hora. Las franquicias de comida rápida están extendidas que se localizan en casi la totalidad de los países. (Llambí, 2012)

La realidad es que la gente que no tiene suficiente dinero (o el equipamiento o capacidad de almacenamiento) para comprar y preparar comida decente en cantidades decentes no puede (y no debe) ser forzada a preocuparse por los detalles más finos sobre nutrición. Esto, porque tener comida suficiente es siempre nuestra prioridad.

La idea es que, antes de preocuparnos por cosas como la nutrición (esto es, comida chatarra), primero tenemos que tener comida. Suficiente comida, tiene que ser aceptable para nosotros (lo que, para algunas personas, puede significar no venir de la basura, o cumplir con ciertos estándares de preparación) y tiene que saber razonablemente bien. Un poco de variedad es buena, según (Sumer, 2017) nos muestra una pirámide que en la actualidad dan más importancia a la comida industrial o chatarra con la comida suficiente.



**Fuente: Sumer, 2017**

La cantidad de nutrientes que tienen la comida chatarra es muy baja en la siguiente tabla se muestra la comida que más se consume en el Ecuador.

**Tabla 4: Cantidad de nutrientes de la comida chatarra**

Raciones	Energía	Grasa
Porción de pizza (180g)	352	22.7
Alitas de pollo frito (125g)	280	11.4
Papas Fritas (115g)	353	17.5
Refresco mediano (350 ml)	145	0
Zumo de fruta (225 ml)	101	0
Bolsita de salsa de tomate (15g)	15	0
Pastel (115g)	320	14
Hamburguesa (190 g)	480	26.6

Como se observa en la tabla, no todos aportan lo mismo, hay alimentos más y menos saludables. Así, esto suele corresponderse con los dos grupos en que se clasifica la comida rápida: Uno, de influencia y características anglosajonas, donde encontramos las. Hamburguesas, salchichas, patatas fritas y salsas del tipo de mayonesa, ketchup, mostaza, etc (Cabrera, 2007).

### Conclusiones

La alimentación, como elemento de identidad, es una de las características culturales que pueden alterarse mediante el contacto con otros grupos socioculturales, aunque las prácticas alimentarias suelen presentar variaciones lentas respecto a otros elementos de la cultura. Los movimientos migratorios y los hábitos alimentarios permiten observar la adaptación de un grupo étnico a una nueva sociedad y su capacidad para perdurar a pesar de las modificaciones del entorno.

En el presente trabajo hemos analizado varios artículos e incluso un documental cinematográfico. La conclusión que podemos obtener es que no debe abusarse de la comida chatarra. El abuso de este tipo de comida, así como de la comida precocinada y los aperitivos o dulces, como las patatas chips, caramelos, etc., altera nuestra dieta diaria proporcionando a nuestro organismo un extra calórico.

La importancia de consumir nuestros productos, nuestros platillos y de inculcarlos en la cotidianidad del hogar, compartiendo sabores y saberes que con el desarrollo de los mismos seamos promotores de que perduren en el tiempo.

### Agradecimiento

La investigación sin lugar a duda nos permite brindar nuestro punto de vista y compararlo con la realidad de una industria que no descansa, y en ese proceso el aprendizaje del compartir con otras personas y lugares que inspiraron para el desarrollo de este artículo, Mi gratitud eterna a Dios por su guía y fortaleza, por poner a las personas y las pruebas indicadas en el tiempo adecuado, A mi familia por soportar las jornadas largas, mis padres por su empuje y mi esposa e hijos que en ocasiones nos falta tiempo por cumplir los objetivos en común pero cada segundo son la motivación y a quienes entrego todos los logros en la vida, y finalmente a la escuela de

Hospitalidad y Servicios de mi amada UTE que fue la que me formo en mi carrera con la cual hoy llevo el pan a mi hogar.

### **Bibliografía**

- Alejandro, H. (2011). Gastronomía Y Biodiversidad Andina En La Provincia De Chimborazo En La Microcuenca Del Río Chimborazo. Obtenido De [Http://Www.Flacsoandes.Edu.Ec/Libros/Digital/56368.Pdf](http://Www.Flacsoandes.Edu.Ec/Libros/Digital/56368.Pdf)
- Cabrera, M. D. (2007). Repercusiones De La Comida Rápida En La Sociedad. Obtenido De [Http://Www.Tcasevilla.Com/Archivos/Repercusiones\\_De\\_La\\_Comida\\_Rapida\\_En\\_La\\_Sociedad.Pdf](http://Www.Tcasevilla.Com/Archivos/Repercusiones_De_La_Comida_Rapida_En_La_Sociedad.Pdf)
- Colque, B., & Jarro, G. (15 De Enero De 2015). Consumo Responsable Para Una Correcta Alimentación Y Nutrición. Obtenido De [Http://Prodii.Org/Images/Libros/Cartilla\\_Nutricion\\_Y\\_Comida\\_Chatarra.Pdf](http://Prodii.Org/Images/Libros/Cartilla_Nutricion_Y_Comida_Chatarra.Pdf)
- Escalona Aguilar, M. Á. (2010). Los Tianguis Y Mercados Locales De Alimentos Ecológicos En México: Supapel En El Consumo, La Producción Y La Conservación De La Biodiversidad Y Cultura. *Sociología Rural*, 60.
- Inec. (8 De Agosto De 2014). Encuesta Nacional De Salud Y Nutrición. Obtenido De [Http://Www.Ecuadorencifras.Gob.Ec/Documentos/Web-Inec/Estadisticas\\_Sociales/Ensanut/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ensanut.Pdf](http://Www.Ecuadorencifras.Gob.Ec/Documentos/Web-Inec/Estadisticas_Sociales/Ensanut/Presentacion%20de%20los%20principales%20%20resultados%20ensanut.Pdf)
- Jaramillo, M. (2012). Texto Guía De Cocina Ecuatoriana.
- Llambí, L. (2012). Procesos De Transformación De Los Territorios Rurales Latinoamericanos: Los Retos De La Interdisciplinariedad. Quito: Flacso - Cedet, 6.
- Macri, E., Guglielmotti, M. B., & Friedman, S. M. (Mayo De 2012). Comida Chatarra: Un Patrón Alimentario Que Atenta Con La Salud. Obtenido De [Http://Repositorioubi.Sisbi.Uba.Ar/Gsdl/Collect/Encruci/Index/Assoc/Hwa\\_272.Dir/272.Pdf](http://Repositorioubi.Sisbi.Uba.Ar/Gsdl/Collect/Encruci/Index/Assoc/Hwa_272.Dir/272.Pdf)
- Montero, E. (21 De Diciembre De 2016). Cocina Tradicional Ecuatoriana. Obtenido De [Http://Repositorio.Usfq.Edu.Ec/Bitstream/23000/5933/1/129102.Pdf](http://Repositorio.Usfq.Edu.Ec/Bitstream/23000/5933/1/129102.Pdf)
- Mundt, M. F. (2002). Globalización Y Alimentos: Tendencias Y Contra tendencias. Obtenido De [Http://Www.Redalyc.Org/Pdf/267/26701804.Pdf](http://Www.Redalyc.Org/Pdf/267/26701804.Pdf)
- Orjuela, R. (Marzo De 2017). Que Es La Comida Chatarra? Obtenido De [Https://Www.Nocomasmentiras.Org/Archivos/Que\\_Es\\_Comida\\_Chatarra.Pdf](https://Www.Nocomasmentiras.Org/Archivos/Que_Es_Comida_Chatarra.Pdf)

- Poo, X. (2015). Identidad Gastronómica Chilena: Cómo Se Construye El Patrimonio Culinario Nacional ? Obtenido De <Http://Repositorio.Uchile.Cl/Bitstream/Handle/2250/136217/Identidad-Gastron%C3%B3mica-Chilena.Pdf?Sequence=1>
- Preissing, J. (Agosto De 2017). Ecuador Y La Fao Fortaleciendo Las Políticas Públicas Para Garantizar La Soberanía Alimentaria Y La Inocuidad De Los Alimentos. Obtenido De Fao: <Http://Www.Fao.Org/3/A-Az532s.Pdf>
- Sumar, O. (11 De Agosto De 2017). Agencia Estatal Del Buen Comer: Los «Males» Como Justificación De Regulación. Obtenido De <Https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/84613094.Pdf>
- Trinidad, D. A., & Vázquez Pérez, A. (2015). Pérdida De Las Raíces Culinarias Por La Transformación En La Cultura Alimentaria. *Revista Maxicana De Ciencias Agrícolas* , 867-881.