



## RESCATE Y VALORIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS ANCESTRALES DE MANABÍ EN LA GASTRONOMÍA CONTEMPORÁNEA

Dadiana Mishell Angulo Vera

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Manabí, Ecuador

[dadiana.angulo@uleam.edu.ec](mailto:dadiana.angulo@uleam.edu.ec)

<http://orcid.org/0009-0003-4194-2643>

Diego Javier Delgado Delgado

Universidad laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Manabí, Ecuador.

[diego.delgado@uleam.edu.ec](mailto:diego.delgado@uleam.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0002-7565-5389>

**Autor para correspondencia:** diego.delgado@uleam.edu.ec

**Recibido:** 20/06/2025    **Aceptado:** 30/09/2025    **Publicado:** 15/01/2026

### RESUMEN

Este artículo explora la riqueza de las técnicas culinarias ancestrales de la provincia de Manabí, Ecuador, destacando su importancia como patrimonio cultural y su potencial para enriquecer la gastronomía contemporánea. Se analizan las denominaciones, insumos, utensilios y prácticas culinarias ancestrales de la región, con el objetivo de fomentar su conocimiento, aplicación e innovación en la formación gastronómica y el ámbito culinario actual. El estudio subraya la conexión entre la gastronomía manabita, la identidad cultural de sus pueblos (cholos y montubios), y el potencial del turismo gastronómico como herramienta para el desarrollo sostenible. Se propone la documentación y difusión de estas técnicas ancestrales para su preservación, valoración y aplicación en proyectos educativos, sociales y emprendimientos, contribuyendo así al fortalecimiento de la identidad gastronómica ecuatoriana y al desarrollo socioeconómico de Manabí.

**Palabras Clave:** Patrimonio cultural culinario, Identidad gastronómica, Utensilios ancestrales.

### RESCUE AND APPRECIATION OF THE ANCESTRAL CULINARY TECHNIQUES OF MANABÍ IN CONTEMPORARY GASTRONOMY

### ABSTRACT

This article explores the richness of ancestral culinary techniques from the province of Manabí, Ecuador, highlighting their importance as cultural heritage

and their potential to enrich contemporary gastronomy. The region's ancestral culinary names, ingredients, utensils, and practices are analyzed, with the aim of promoting their knowledge, application, and innovation in culinary education and the current culinary world. The study highlights the connection between Manabí gastronomy, the cultural identity of its peoples (Choló and Montubio), and the potential of gastronomic tourism as a tool for sustainable development. The aim is to document and disseminate these ancestral techniques for their preservation, appreciation, and application in educational, social, and entrepreneurial projects, thus contributing to the strengthening of Ecuadorian gastronomic identity and the socioeconomic development of Manabí.

**Keywords:** Culinary cultural heritage, Gastronomic identity, Ancestral utensils, Ancestral ingredients, Cholo culture, Montubio. Insumos ancestrales, Cultura chola, montubia.

## INTRODUCCIÓN

Manabí, una provincia costera de Ecuador, se erige como un baluarte de la cocina tradicional ecuatoriana, custodiando un legado culinario ancestral que se resiste al paso del tiempo. Este artículo se adentra en la riqueza de las técnicas culinarias ancestrales de Manabí, explorando sus denominaciones, insumos, utensilios y su potencial para revitalizar la gastronomía contemporánea. El objetivo primordial es fomentar el interés por este patrimonio inmaterial, tanto en instituciones educativas como en grupos sociales, resaltando su valor intrínseco como parte fundamental de la identidad cultural ecuatoriana.

## METODOLOGÍA

Esta investigación adopta un enfoque de revisión bibliográfica, fundamentado en el análisis crítico de estudios científicos vinculados al turismo cultural, patrimonio gastronómico y técnicas culinarias tradicionales. Se empleó como eje central literatura sobre la valorización de la gastronomía ancestral de Manabí, complementándolo con bibliografía académica que aborda el papel del patrimonio culinario como recurso turístico, identidad cultural y motor de desarrollo.

En primer lugar, se realizó la selección y organización de fuentes científicas que abordan la relación entre gastronomía, cultura e identidad, priorizando artículos que analizaran la cocina tradicional como atractivo turístico y como elemento configurador de memoria colectiva (Acle & Herrera, 2020). Posteriormente, se llevó a cabo una revisión analítica y comparativa de los aportes teóricos, contextualizando los planteamientos del artículo base dentro de un marco de discusión internacional.

Igualmente, se consideraron estudios que destacan la importancia de la preservación de técnicas ancestrales y sus utensilios como expresiones culturales vivas (Pita et al., 2022; Duarte-Casar & Parreño-García, 2025; Santos, 2025), entendidas como práctica culinaria y patrimonio intangible (Rivas, 2014).

Del mismo modo, se integraron investigaciones que evidencian el impacto del turismo gastronómico como estrategia de desarrollo sostenible y posicionamiento territorial (Delgado & Pico, 2022), así como trabajos que resaltan la necesidad de documentar, sistematizar y difundir los saberes tradicionales para evitar su pérdida progresiva (Intriago, 2019).

Por último, el análisis permitió estructurar una visión metodológica que articula revisión documental, interpretación crítica y proyección educativa-turística, orientada a valorar la gastronomía ancestral como recurso cultural, académico y socioeconómico relevante.

## DESARROLLO

Una de las actividades actuales más populares de la humanidad es el turismo, identificada como fenómeno social y con beneficios económicos, culturales y educativos.

La UNESCO organización orientadora e informadora en el ámbito del turismo plantea un enfoque holístico que conlleva a un desarrollo sostenible de la



---

actividad, que fomente la integración de valores naturales y culturales, estas consideraciones determinadas como fundamentales para generar oportunidades de producción y trabajo en las comunidades, en especial las rurales, las mismas que deben perseguir tres objetivos del ámbito del turismo cultural: la responsabilidad, integración, y la sostenibilidad, de manera que contribuyan con el desarrollo socioeconómico de las comunidades para mejorar su bienestar, y sobre todo que aporte al enriquecimiento y a la conservación de la identidad cultural de los destinos, de modo que promueva el intercambio transcultural entre los visitantes y la comunidad, integrando el fomento a través de la preservación del patrimonio cultural como atractivo (BIOSPHERE, 2015).

La estrategia de impulsar el turismo cultural tiene su origen en la UNESCO, a través de la creación de un programa para conservar el Patrimonio Cultural y Natural, y promover la especialidad como reivindicación de la cultura y los pueblos originarios (UNESCO, 1972).

En las propuestas sobre conservación patrimonial y cultural, no solo se consideraron las arquitectónicas que son las emblemáticas, sino también aquellas que pertenecen a la identidad y las costumbres ancestrales de los pueblos, encontrándonos con expresiones materiales y etéreas, donde todas tienen la particularidad de transmitir y saciar la curiosidad, en un mundo de información y acercamiento de las culturas y pueblos.

Las sugerencias propuestas por el organismo mundial, fueron captando el interés de los que manejan el turismo y de propios y visitantes, al inicio en Europa, pero en la actualidad se ha difundido sus beneficios, como turismo cultural, y la mayoría de los países de la región que se demarca desde México, centro América y Sudamérica, han adoptado la estrategia en esta especialidad del turismo propiciando la defensa y conservación de la identidad cultural, y el impulso económico para fomentar el trabajo.

---

Dentro del ámbito de identidad cultural existen varias manifestaciones que se exponen en el turismo y a la vez genera la difusión de sus valores, manifestaciones como:

- \* Expresión corporal: Danza, mimos.
- \* Orales: poemas, refranes, canticos,
- \* Productivos: artesanías, ropa, cerámica
- \* Gastronómicos: dulcería, alimentos y bebidas

Existe, en el mundo lugares que a pesar de no contar con un monumento patrimonial esplendoroso o histórico, poseen expresiones culturales para la captación del interés y posicionamiento turístico, y las manifestaciones antes mencionadas son las que predominan en el mundo autóctono americano, gracias a las características identitarias que tiene cada localidad, y aunque este tal vez no llegue a ser su atractivo principal, se cree pieza valiosa para complementar la oferta turística que ofrece un destino (Acle et al., 2020). Incluso existen similitudes culturales aborígenes y otras introducidas con la conquista y la colonia, las mismas que se han transmutado en la alimentación y el costumbrismo, contribuyendo a generar una gastronomía auténticamente sudamericana.

Uno de los países que utiliza el turismo cultural gastronómico como estrategia definida, es México, induciendo a sus pueblos mágicos y coloniales patrimoniales, a mantener, conservar y promocionar, sus valores de sociedad y vida, a pesar de la cercanía con naciones transculturales, han podido reivindicar su acervo cultural por encima de la influencia extranjera.

Sin embargo, a la gastronomía en el turismo, no hay que mirarla en forma particular, porque requiere de un contexto que contribuya a encantar y satisfacer al comensal, por eso el entorno es un complemento para trasladar al consumidor a degustar plácidamente un platillo que lo admirara desde el punto de vista cultural autóctono. Para lograr este efecto, no se requiere de

ambientación cuantiosa ni sofisticada, más bien de armonía, e incluso un lugar rustico o básico estructurado por artefactos de producción culinaria ancestral o típica y atuendos populares para la atención, sería lo ideal para capta el interés y preferencia del turista.

No es raro en varios países, observar como los turistas se trasladan a comunidades rurales para degustar alimentos autóctonos y palpar la cultura vernácula, en situ, estas comunidades están mentalizadas y educadas sobre sus valores culturales y la potencialidad que puede conllevar el comercio gastronómico.

También en las urbes en la actualidad se promueve el turismo gastronómico cultural, ofertando para cualquier condición económica, y los mercados populares se han convertido en puntos de referencia donde se integran comerciantes y complementan una oferta gastronómica variada basada en la tradición, manteniendo aspectos autóctonos como la preparación, el menú, además del complemento de la vestimenta tocada por un mandil y pañuelo a la cabeza, estableciendo un servicio con higiene y cordialidad.

Desde Mesoamérica hacia el extremo sur existe una corriente histórica en estos países muy marcada sobre el uso de insumos alimenticios con diversos métodos de preparación y artefactos ingeniosos y utilitarios que aún se emplean, y que son similares en la región, no obstante, cada nación implementa una particularidad para autentificarse en la diversidad gastronómica, un ejemplo el caso de la arepa, tortilla, talo, pupusa, gordita, de origen nativo, que se elabora de maíz, grano del cual los pueblos antiguos basaron su alimentación pero también consumían yuca, papas, calabaza, frijoles, maní, plátano, trigo, quinua, diversas raíces, frutas que recolectaban y la caza de animales de persecución o insectos que eventualmente encontraban.

Sobre la preservación el hielo de montaña, la chilca o paja de paramo, los silos y el entierro en fosas, fueron las alternativas que aplicaron, y sobre la cocción de los alimentos utilizaban diferentes métodos como la deshidratación de

tubérculos, granos, secado, ahumado de carnes y pescados, la barbacoa, También para la preparación y consumo de los alimentos contaban con utensilios elaborados de diversos materiales como fibras vegetales, madera, piedra, frutos secos, barro cocido o cerámica, caparazones de tortugas, donde incluso cocinaban su carne, enseres que en conjunto con las preparaciones realizadas pueden ser considerados rasgos culturales (Rivas, 2014), estos utensilios con diseños propios se usaban en diferentes tareas de cocina, que aún se encuentran vigentes sobre todo en el campo, zonas rurales y restaurantes temáticos citadinos.

La expectativa mundial por la alimentación, y las culturas vernáculas, en la actualidad se han convertido en un tema de interés para su difusión en los medios televisivos y digitales que han aprovechado la oportunidad para crear contenidos inminentes al tema e incluso el surgimiento de canales especializados en gastronomía y cultura vernácula, donde el lenguaje audiovisual y las nuevas formas narrativas surgidas de fuentes visuales heterogéneas han enriquecido el género de programas de cocina en la televisión (Castillo, 2016), y los podcasts que motivan al turista y al potencial consumidor a interesarse por los destinos que se promocionan, a través de su acervo cultural y gastronomía propia, y para lograr el objetivo deben poseer las condiciones que un visitante exige de un sitio, higiene, atención, satisfacción, características esenciales.

La curiosidad del viejo mundo, Europa y medio oriente por el nuevo, occidente y América, trae consigo la oportunidad para captar uno de los negocios más beneficiosos para la sociedad, el turismo, España determinado por la organización Mundial del Turismo, como el número uno en la especialidad, reconoce la repercusión que conlleva, la actividad no solo beneficiando a directos servidores con trabajo sino también a indirectos que podrían ser más numerosos que los primeros, contribuyendo de manera positiva en la Balanza de Pagos nacional con un efecto de ingreso elevado con relativa inversión, además contribuye con el equilibrio de la BP, en su aportación al Producto



---

Interior Bruto (PIB) y en el impulso al empleo. También genera imagen de país turístico al mundo en una economía globalizada y mediática (Bujan et al., 2015).

Una de las zonas interesantes, en el nuevo despertar turístico son los destinos exóticos como los ubicados en la latitud cero, o línea del ecuador, debido a que presenta condiciones climáticas y geográficas únicas que pueden considerarse favorables para ciertos tipos de actividades, como el turismo y el buen vivir de las poblaciones. Estas condiciones se caracterizan por un clima cálido y húmedo, abundancia de luz solar, y una gran diversidad biológica.

Al referirnos a Ecuador, el país de los 4 mundos, denominación que se debe a que en su territorio convergen cuatro regiones naturales distintas: la costa, la sierra, la selva y las islas Galápagos. Esta variedad de paisajes y ecosistemas lo convierte en un microcosmos reconocido mundialmente por la diversidad de vida natural, y cultural. (Ayers, 2016).

Además posee una fuerte ascendencia cultural, que se remonta entre 3500 y el 1500 a.C. , con Valdivia una civilización temprana que floreció en la costa Ecuatoriana, en la península de Santa Elena. Fue pionera en la producción de cerámica en América y desarrolló una agricultura de subsistencia basada en cultivos como el maíz, frijoles y calabazas.

Su antigüedad solo es superada por la cultura de Lagoa Santa de Brasil (Barroso, 2014), otra de las características de esta región fue su integración al mundo incásico, como parte del imperio florecido en Perú entre los años 1400 al 1533 d.C, contribuyendo con su último emperador Atahualpa nacido en lo que hoy es la provincia de Imbabura.

Durante este período, los incas expandieron su imperio por gran parte de Sudamérica, desde Quito en el norte hasta Santiago en el sur (Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, Chile y Argentina) y marcó un hecho histórico inusitado: por primera y única vez un estado andino que conquistó e integró territorialmente prácticamente todos los espacios geográficos y ecológicos a su

alcance y reunió bajo su dominio a una gran cantidad de pueblos con diversos desarrollos económicos, políticos e ideológicos (Tantaleán, 2015), alrededor de 100 años duró la presencia incásica en este país, contribuyendo con su gastronomía, hoy muy predominante en la región sierra.

Aunque no fue una cultura oceánica, como la Manteña, periodo de integración entre el 500 y 1532 d.C. sus proteínas las obtenían de mariscos y peces de mar, ríos y lagos. Que fueron comercializadas en las altas serranías trasportados en llamas por chasquis. El pejerrey, extraído de lagos y ríos era uno de los insumos preferidos. Comían poca carne. y parte procedían de aves domésticas y de caza. También carne de venado, lobo marino, zorros, vizcachas y camélidos, especialmente llama. En la costa norte consumían iguanas y monos, carne de cuy (Berrios, 2014; Peña, 2014).

Sin embargo, cuando se refiere a gastronomía ecuatoriana, existe una región en este país, denominado provincia de Manabí, el origen de su nombre se remonta a los pueblos indígenas que floreció en la región costera de lo que hoy es Ecuador, principalmente en las provincias de Manabí y Santa Elena, a partir del año 600 d.C.

Esta cultura es conocida por su cerámica distintiva, incluyendo los famosos "torteros manteños" y por su habilidad para la navegación y el comercio marítimo, hoy su calidad gastronómica e influencia a traspasado los gustos locales nacionales e internacionales, su estilo de alimentación está basada íntegramente en su costumbrismo y tradiciones, Manabí es poseedor de un clima tropical propicio para todo tipo de cultivo, y con un perfil marítimo de alrededor de 320 kilómetros y además de los ríos Daule, Chone, Jama y Carrizal, que lo convierte en un destino propicio para la producción y el fortalecimiento del turismo (Delgado & Pico, 2022).

La riqueza gastronómica de Manabí, forjada a lo largo del tiempo y a través de un legado ancestral se ha transmitido de generación en generación a través de

las técnicas culinarias y que forma parte de la identidad cultural de los pueblos cholos y montubios, refiriéndonos a los dos grupos sociales que lo habitan.

Actores del turismo cultural, que fueron excluidos durante muchos años, y que gracias a las reformas legales del Estado que fueron fundamentales para el reconocimiento de la diversidad y la multicultura, especialmente a través de la Constitución Nacional de 2008, que establece al Estado como plurinacional e intercultural. Esto ha implicado la creación de leyes y políticas que protegen los derechos de las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios. Con respecto al pueblo cholo esta etnia corresponde al segmento de los indígenas (Zambrano, 2018).

Particularmente a Manabí, en la época de la colonia, el proceso de aculturación fue sostenido y progresivo, y en la época republicana, fines del siglo XIX, se da la mutación del término indio a cholo, con lo cual comienza a invisibilizarse a los habitantes derivados de los pueblos autóctonos costeros, fracturándose drásticamente la conexión histórico ancestral de su identidad cultural (Molina, 2023).

Las costumbres gastronómicas de la cultura chola de Manabí, se caracterizan por los siguientes aspectos: uso predominante del plátano verde, este ingrediente es fundamental y se utiliza en una gran variedad de preparaciones, desde los patacones y empanadas de verde, el corviche y la tonga (Pita et al., 2021; Duarte et al., 2023). Sin embargo, su origen es asiático y se introduce a través de África y luego se extendió a zonas tropicales y subtropicales de América Latina con la llegada de los españoles. Si bien no hay registros fósiles que lo confirmen, evidencias arqueológicas datan de hace más de 7000 años.

El maní fue introducido a México durante la época Prehispánica y, posteriormente, los españoles lo llevaron a Europa y África, expandiendo su cultivo y consumo a nivel global.

Respecto a los productos del mar, la cultura Manteño-Huancavilca, asentada en el perfil costero fue una sociedad prehispánica y se destacó por su habilidad en la navegación y el comercio marítimo. Los Manteños establecieron rutas comerciales que se extendían desde México hasta Chile. Y por su ubicación costera, los mariscos y pescados frescos se utilizan en muchos de sus platos, como ceviches, cazuelas y el encebollado.

Acerca del maíz, este es utilizado en tortillas, sopas, caldos, chicha y otras preparaciones. Tiene su origen en México, donde fue domesticado a partir de una gramínea silvestre llamada teocintle, hace aproximadamente 9000 años; entre tanto, la yuca, es otro tubérculo importante en la dieta, es originaria de Sudamérica, concretamente de Brasil, y se domesticó hace unos 10.000 años.

El arroz es un cereal que se originó en las regiones húmedas de Asia tropical y subtropical, su cultivo comenzó hace 10.000 años, en China, en la región del valle del río Yangtsé, fue uno de los primeros lugares donde se domesticó y cultivó. La gramínea fue introducida en Ecuador en el siglo XVIII, a través del comercio colonial, y su cultivo se desarrolló principalmente en las provincias de Guayas, Manabí y Esmeraldas. Se cree que los pueblos indígenas ya cultivaban arroz de forma rudimentaria antes de la llegada de los europeos.

Por otra parte, la gastronomía montubia se caracteriza por el uso de productos locales y frescos, con influencia de la tierra y el mar, y comparten los mismos ingredientes que utilizan los cholos, pero la gallina criolla y cerdo, son insumos de esta cultura.

Los preparados emblemáticos montubios, que no se mencionaron en la cultura anterior son, plátano verde, sango de verde y otros. El maní se prepara en sal prieta y tiene diferentes usos.

Los preparados emblemáticos montubios también abarcan el pescado y los mariscos, además del maíz que se emplea para tortillas, humitas y greñosos. Igualmente forman parte de estos, la yuca, cocinada en tortillas, en forma de

---

pan, o como parte de sancochos y sopas, todo lo cual, junto a la gallina criolla, se empleas para caldos y estofados.

Por su parte, el cerdo es uno de los ingredientes más versátiles en esta gastronomía, presente en embutidos, salchichas, bollos, carnes y sopas que enriquecen la mesa con su sabor característico. En la provincia de Manabí, la tradición culinaria se expresa en una variedad de platos típicos que reflejan la riqueza de sus productos y la creatividad de su gente.

Entre estas delicias se encuentra el Viche, una sopa espesa elaborada a base de pescado o mariscos, maní y una mezcla de verduras que le otorgan un sabor único. La Tonga es otro plato emblemático: arroz acompañado de pollo o pescado en salsa de maní y maduro cocido, todo cuidadosamente envuelto en hojas de plátano. La cazuela, por su parte, es un guiso horneado que combina plátano verde, pescado o camarones y maní, creando una textura cremosa y un sabor profundo.

El Encebollado, considerado uno de los platos más representativos del Ecuador, es una sopa de pescado, generalmente albacora, servida con yuca y cebolla colorada en julianas. El corviche ofrece una preparación a base de plátano verde, maní y pescado o camarón, que puede servirse frito u horneado. No menos importante es el Bolón de verde, una masa de plátano verde rellena de queso, chicharrón o ambos, que se frie o se asa para lograr una textura crujiente por fuera y suave por dentro.

En el ámbito de los ceviches, Manabí destaca con el ceviche de Jipijapa, preparado con pescado o mariscos, limón, sal, cebolla, maní, chifle y otros aliños; y el ceviche manteño, que combina atún curtido en zumo de limón con sal, cebolla, pepino, tomate, cilantro y patacón. Como acompañamiento, la Sal prieta se presenta como una salsa seca elaborada con maní, maíz tostado y cilantro, ideal para realzar los sabores de cualquier plato. Finalmente, las hayacas completan esta lista: tamales de harina de maíz llenos de carne,

huevo y verduras, envueltos en hojas de plátano, que evocan la tradición y el sabor de la cocina manabita.

### Dulces y bebidas

En la tradición manabita, las bebidas y los dulces ocupan un lugar especial en la mesa, reflejando tanto la herencia indígena como la influencia española. Entre las bebidas más representativas se encuentra la chicha de maíz no fermentada, refrescante y nutritiva, así como la chicha de chontilla, elaborada con el fruto de la palma de chontilla o chontaduro. También son comunes la horchata de arroz con canela, el jugo de tamarindo, el rompope con aguardiente, el jugo y el agua de coco, el café y el tradicional guarapo de caña, que conserva el sabor auténtico de la tierra.

En cuanto a los dulces, los pueblos originarios ya mostraban predilección por lo dulce, aunque el conocimiento del azúcar de caña y la elaboración de postres como los conocemos hoy llegó con la influencia española. Ingredientes ancestrales como el maíz y el maní siguen presentes en preparaciones tradicionales como la natilla y los bocadillos de maní.

En Rocafuerte, la historia de la dulcería tiene raíces profundas: hace más de 120 años, las monjas Franciscanas y Mercedarias comenzaron a elaborar estos productos utilizando leche, harina y azúcar. Con el tiempo, las recetas se adaptaron a los recursos de la región, dando origen a dulces genuinos y únicos. El uso de almidón de yuca o achira en los alfajores, por ejemplo, les confiere una textura particular. Este cantón se distingue por su gran variedad de dulces, algunos exclusivos como el limón relleno.

Entre las preparaciones más emblemáticas se encuentran los alfajores, hechos con masa de harina de almidón de yuca o achira, rellenos de dulce de leche o miel de panela y, en ocasiones, espolvoreados con azúcar impalpable. El manjar de leche, también llamado dulce de leche, es una crema suave y caramelizada a base de leche y azúcar, cocinada lentamente. Los bocadillos de maní, con su

textura arenosa y sabor intenso, combinan maní molido con panela o azúcar. Las cocadas, elaboradas con coco rallado y endulzadas con panela, pueden incluir leche o frutas y presentan diversas texturas. Los suspiros, pequeños merengues horneados, son crujientes y delicados.

Los huevos moyos, tradicionales en zonas rurales, se preparan con yemas de huevo y azúcar, cocinadas hasta obtener una consistencia suave y acaramelada. La torta de guineo, aunque no exclusiva de Manabí, es muy común gracias a la abundancia de banano en la región formaba parte de su sustento (Intriago, 2019).

Finalmente, el pan de yuca remonta sus orígenes a tiempos prehispánicos, como lo relata Pedro Cieza de León en su “Crónica del Perú”, donde describe cómo los pueblos indígenas cultivaban y procesaban la yuca para obtener harina y elaborar una especie de pan (Rodríguez, 2021).

### Técnicas de cocción tradicionales en gastronomía

La cocina tradicional de Manabí es un tejido vivo de memoria, técnica y territorio. Sus sabores nacen de métodos transmitidos por generaciones, de la relación íntima con el fuego y la tierra, y de la creatividad que convirtió ingredientes cotidianos en patrimonio. En ese universo, las técnicas de cocción constituyen el corazón de una identidad culinaria que se mantiene vigente a pesar del paso del tiempo y de los cambios sociales.

El horneado en horno de leña imprime a los alimentos un carácter ahumado inconfundible, una profundidad aromática que no solo sazona sino que narra historias de hogar y reunión. El majado, especialmente del plátano verde cocido, es una técnica tan sencilla como decisiva que moldea texturas y sabores fundamentales en la mesa manabita. La salazón, tradicionalmente empleada para conservar el pescado, testimonia el ingenio frente al clima y la necesidad de preservar el alimento sin perder su esencia. Y la fritura, protagonista en la



---

preparación del plátano verde para patacones, aporta ese crujir dorado que equilibra lo cremoso, lo ácido y lo salado en múltiples platos.

Estas técnicas dialogan con utensilios que también cuentan su propia historia. El fogón manabita, una caja de madera elevada sostenida por cuatro postes, aloja en su interior las ollas semi enterradas y rodeadas de una mezcla de arcilla, ceniza y arena, lo que permite aislar y conservar el calor, logrando cocciones uniformes y prolongadas.

Las ollas de barro, herederas de la cultura Manteña, son más que recipientes: curan los guisos, regulan la acidez, aportan minerales y dejan en la sopa o en la cazuela una impronta terrosa y amable. En el tiesto de barro se tuestan granos, se calientan tortillas y se reavivan alimentos sobre las brasas. La piedra de moler, aunque hoy menos habitual, fue columna vertebral para transformar el maíz y otros granos.

La batea de madera facilita el amasado y la mezcla en grandes volúmenes; el molinillo de mano despierta cafés, cacaos y especias; el horno de leña sostiene panes y carnes con su calor envolvente; y cántaros y tinajas de barro resguardan el agua y la chicha, manteniendo frescura y sabor.

Junto a estas prácticas, existen espacios que guardan y exhiben la herencia material y simbólica de la cocina y la vida manabitas. El Complejo Arqueológico Hojas Jaboncillo, uno de los sitios más extensos del país, abarca un territorio vasto donde persisten vestigios de una ciudad de la cultura Manteña; sus colecciones (copas, compoteras, conchas *Spondylus*, sellos, láminas de metal dorado, huesos tallados y fragmentos de sillas) permiten imaginar el entramado de usos y costumbres que rodeaban el alimento.

En el Museo Agua Blanca, dentro del Parque Nacional Machalilla, la memoria de las culturas Manteña y Machalilla se enlaza con la vida comunitaria actual. El Museo Arqueológico Balseros del Mar Sur, en Salango, y el Museo Arqueológico de la Comunidad Agua Blanca-Puerto López reúnen evidencias de las sociedades

que poblaron la costa, mientras que el Museo Arqueológico y Biblioteca de la Universidad Técnica de Manabí, en Portoviejo, aporta investigación y difusión para comprender el pasado provincial. Pese a este legado, las técnicas y saberes tradicionales enfrentan riesgos. La industrialización y la globalización traen consigo métodos acelerados, nuevos sistemas e instrumentos, así como presentaciones pensadas para la comercialización en volumen.

Este escenario tiende a relegar las preparaciones ancestrales, que requieren tiempo, cuidado y una relación directa con los utensilios y el entorno. Aun así, la transmisión del conocimiento no se ha interrumpido, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, desde sus carreras de Turismo, Gastronomía, y Hospitalidad y Hotelería, cultiva y enseña a sus estudiantes la gastronomía Manteña y Manabita como especialidad distintiva, aportando a la conservación y actualización de estas prácticas.

Hablar de gastronomía Manteña es reconocer una particularidad que diferencia a Manabí del resto de expresiones alimenticias de la región. Un ejemplo claro está en los ceviches, donde la técnica y los insumos definen la identidad de cada cantón. En Portoviejo, el uso de pescado picudo pre cocido al lavarlo en agua caliente, acompañado con chifle, da como resultado un perfil más “arenoso” en boca y un sabor singular.

En la tradición manteña, la albacora encurtida en limón sutil y servida con patacón privilegia la frescura y la firmeza del corte. En Jipijapa, el dorado o guaju, también encurtido en limón sutil, incorpora pasta de maní como aditamento y se acompaña con chifle, logrando un contraste de acidez, cremosidad y crocantez que es ya una firma local. Mismo nombre, técnicas distintas; mismo mar, identidades múltiples.

La escasa documentación y sistematización de estas prácticas ha favorecido su paulatino olvido. De ahí la urgencia de emprender estudios que registren recetas, procesos, herramientas y contextos, y que propongan estrategias para

---

su incorporación en la cocina contemporánea. Este conocimiento, correctamente descrito y compartido, no solo fortalecería la identidad gastronómica de Manabí, sino que también permitiría generar propuestas innovadoras que respeten la tradición y, a la vez, dialoguen con las tendencias actuales.

La revalorización de las técnicas culinarias tradicionales enriquece la mesa y cataliza el turismo y la economía local. El turismo gastronómico, orientado a descubrir historias, paisajes e ingredientes, se convierte en una herramienta de desarrollo sostenible para las comunidades: promueve el interés por las tradiciones, dinamiza el comercio, fomenta el orgullo territorial.

No es casual que, a escala nacional, la comida manabita goce de alta estima; muchos negocios anuncian con orgullo su experticia en auténtica comida manaba, conscientes de que ese nombre convoca preferencia y confianza. Por ello, Manabí es reconocida como un corazón de la cocina tradicional ecuatoriana, con un repertorio de platos que resiste al tiempo y se renueva sin romper sus raíces.

Con este horizonte, se impone la necesidad de registrar las técnicas culinarias ancestrales en libros y plataformas digitales. Un archivo vivo, accesible y bien curado, facilitaría su uso en proyectos sociales y académicos, permitiría incorporarlo a los planes de estudio de la carrera de Gastronomía y llevarlo al laboratorio didáctico, donde manos jóvenes aprendan a escuchar el hervor en la olla de barro o el crepitar del tiesto.

La propuesta puede articularse inicialmente con la docencia, para luego vincular sus resultados con la sociedad: que el conocimiento retornado al territorio se traduzca en emprendimientos, circuitos gastronómicos, talleres comunitarios y nuevas oportunidades de comercialización. Así, ideas gestadas en trabajos de titulación y proyectos locales podrán convertirse en negocios sostenibles que beneficien a las familias manabitas.

---

En síntesis, la gastronomía de Manabí, sus técnicas de cocción, sus utensilios, sus espacios de memoria, su diversidad de preparaciones, encarna una manera de habitar el mundo. Resguardarla es preservar recetas y defender una relación con el tiempo, con la naturaleza y con la comunidad. Estudiarla, documentarla y enseñarla es asegurar que, mañana, el fuego siga encendido y el sabor a leña, maní y mar continúe nombrando a Manabí en cada mesa.

## CONCLUSIONES

La gastronomía ancestral de Manabí constituye un patrimonio cultural vivo que trasciende la mera práctica culinaria para convertirse en un símbolo de identidad, memoria histórica y cohesión social. Las técnicas tradicionales de preparación, los utensilios, los ingredientes autóctonos y las recetas transmitidas de generación en generación reflejan la relación profunda entre territorio, cultura y comunidad. No obstante, este legado enfrenta riesgos derivados de la globalización, la industrialización de la alimentación y la pérdida progresiva de prácticas tradicionales, lo que evidencia la necesidad de acciones urgentes para su preservación y puesta en valor.

Asimismo, se demuestra que la cocina manabita posee un alto potencial para fortalecer el turismo cultural y gastronómico, al constituirse como un atractivo que genera experiencias significativas, fomenta el orgullo identitario, dinamiza la economía local y contribuye al desarrollo sostenible de las comunidades. En este sentido, la preservación de la gastronomía tradicional debe entenderse como una acción cultural y una estrategia de desarrollo territorial.

El estudio resalta además la importancia de la documentación, sistematización y difusión de estas prácticas culinarias como vía para evitar su olvido y garantizar su transmisión a las nuevas generaciones. Instituciones educativas y turísticas desempeñan aquí un papel fundamental, pues su participación permite integrar el conocimiento ancestral en procesos formativos, proyectos sociales y propuestas innovadoras sin romper el vínculo con la tradición.

Rescatar las técnicas culinarias ancestrales de Manabí significa proteger patrimonio, fortalecer identidad, impulsar turismo responsable y contribuir al bienestar de las comunidades locales. Preservarlas es asegurar que la memoria cultural permanezca viva, dialogando con la modernidad sin perder su esencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acle-Mena, R. S., Santos-Díaz, J. Y., & Herrera-López, B. (2020). La gastronomía tradicional como atractivo turístico de la ciudad de Puebla, México. *Revista de investigación, desarrollo e innovación*, 10(2), 237-248. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2027-83062020000100237&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2027-83062020000100237&script=sci_arttext)
- Ayers, R. (2016). Los 10 países con mayor biodiversidad. Mongabay. <https://news.mongabay.com/2016/05/top-10-biodiverse-countries/>
- Bernal, A. R. L. C. (2016). *Los aportes de las formas narrativas y un nuevo lenguaje audiovisual en los programas de gastronomía en la televisión peruana (2011-2013)* [Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación]. Repositorio institucional de la Pucp. <https://n9.cl/6v8uk>
- Berrios Hurtado, L. (2014). Desarrollo Histórico de la gastronomía en el Perú.
- BIOSPHERE, (2015). Carta Mundial del turismo sostenible +20. UNESCO.
- Bujan, Y. M., Moreno, B. G., Sotelo, P. G., Varela, I. P., & Alcantud, A. F. (2015). El sector turístico español: situación actual y perspectivas de futuro. *Estudios Turísticos*, (205), 71-94. <https://estudiosturisticos.tourspain.es/index.php/ET/article/view/1188/1187>
- Delgado Vera, D., & Pico Barcia, J. (2022). *Cambios en la gastronomía manabita en el contexto de la globalización: Caso cantón Manta*. [Tesis de grado. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador] Repositorio



institucional de la Uleam.  
<https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/4455>

Duarte-Casar, R., & Parreño-García, J. (2025). *Representación de la cocina manabita mediante la lista libre: Estudio piloto en Portoviejo*. Revista de Gastronomía y Cocina, 4(E1), Artículo 040104.  
<https://doi.org/10.70221/rgc.v4iE1.92>

Duarte-Casar, R., Intriago-Valarezo, R., Buzetta-Ricaurte, F., & Rojas-Le-Fort, M. (2023). *Viche: encontrabilidad, tendencias e ingredientes de una sopa emblemática manabita en búsquedas de Internet*. Revista de Gastronomía y Cocina, 2(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7640552>

Intriago Bravo, P. (2019). *Compilación de la gastronomía ancestral manabita: Origen y evolución en parroquias rurales de Portoviejo*. [Tesis de grado. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador] Repositorio institucional de la Uleam.  
<https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/2607/1/ULEAM-HT-0053.pdf>

Molina Cedeño, E. (2023). *Identidad Cultural de Manabí. Entre cholos y montubios*. Universidad central del Ecuador.  
[https://www.uv.mx/tipmal/files/2016/11/4.Memorias\\_1-296.pdf](https://www.uv.mx/tipmal/files/2016/11/4.Memorias_1-296.pdf)

Peña, G. B. (2014). La cultura Valdivia o el surgimiento de la cerámica en América. *Historia Digital*, 14(23), 6-22.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4855665>

Pita Lino, A. E., Pibaque Pionce, M. S., Santos Moreira, V. T., & Vergara Mite, G. E. (2022). *Gastronomía como recurso cultural del patrimonio intangible del cantón Jipijapa*. UNESUM-Ciencias, 6(4), 95-101.  
<https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v6.n4.2022.699>

Pita Lino, A., Pibaque Pionce, M., Santos Moreira, V., & Toala Baque, G. (2021). *Recursos culturales y naturales potencial de una ruta turística gastronómica*. ALFA. Revista de Investigación en Ciencias Agronómicas y

162

Veterinarias, 5(15), 615-634.  
<https://doi.org/10.33996/revistaalfa.v5i15.143>

Regalado, T. (2019). *Manabí y su gastronomía milenaria*. ULEAM.  
<https://surl.li/friqda>

Rivas, A. (2014). El casabe y la arepa: Alimentos prehispánicos de la culinaria indígena venezolana. *Revista PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 12(2).  
[http://www.pasosonline.org/Publicados/12214/PS0214\\_13.pdf](http://www.pasosonline.org/Publicados/12214/PS0214_13.pdf)

Rodríguez, A. (2021). Cieza de León Cronista del Gran Caldas y el Perú. Estudios Extremeños, 1225. *Revista de Estudios Extremeños*, 2021, LXXVII, N.º III, pp. 1225-1239 [https://www.dip-badajoz.es/cultura/ceex/reex\\_digital/reex\\_LXXVII/2021/T.%20LXXVII%20n.%203%202021%20sept.-dic/00124460.pdf](https://www.dip-badajoz.es/cultura/ceex/reex_digital/reex_LXXVII/2021/T.%20LXXVII%20n.%203%202021%20sept.-dic/00124460.pdf)

Santos Moreira, V. T. (2025). *Gastronomía y patrimonio cultural en Jipijapa: Un viaje a través del sabor y la historia*. RECIMUNDO, 9(1), 937-947.  
<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2563>

Tantaleán, H. (2015). El Imperio Inca: Indicadores arqueológicos de un Estado expansivo andino. *Inka Llaqta*, 4, 9-42. <https://surl.li/ksvmupUNESCO>, (1972). Convención sobre la protección del patrimonio mundial, cultural y natural. <https://whc.unesco.org/archive/convention-es.pdf>

Universidad Nacional del Santa.  
<https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/2826>

Zambrano Sornoza, K. (2018). *Análisis de la participación de los actores de los pueblos cholos y montubios en la elaboración de contenidos interculturales difundidos en radio Cañaveral del cantón Santa Ana en el periodo de enero a junio de 2018*. [Tesis de grado. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador] Repositorio institucional de la Uleam.  
<https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1751>