

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**Arrullo de Coco – Menú de Sanación**

**Daniela Alejandra Rivera Durán**

**Gastronomía**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciado en Gastronomía

Quito, 18 de abril de 2021

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Arrullo de Coco – Menú de Sanación**

**Daniela Alejandra Rivera Durán**

**Nombre del profesor, Título académico** Esteban Raymundo Tapia Merino, Máster en  
Patrimonio y Turismo Sustentable

Quito, 18 de abril de 2021

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Daniela Alejandra Rivera Durán

Código: 00201696

Cédula de identidad: 1717200016

Lugar y fecha: Quito, 18 de abril de 2021

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

## RESUMEN

La cultura afroecuatoriana es una forma especial de mestizaje, pues la influencia hispánica e indígena, se asentaron sobre sus raíces africanas. De esta manera, la cuna de la cocina afro es la fusión de los saberes culinarios africanos adaptados con los productos tanto locales como introducidos, y las técnicas utilizadas por los pueblos indígenas. Para esta comunidad, la salud es el equilibrio perfecto entre el cuerpo, el espíritu y la naturaleza, dotándoles a los elementos naturales de su entorno, su propio espíritu, energía y esencia que será traspasada a la persona que los consuma. Dicho esto, se puede afirmar que, para los afroesmeraldeños, la alimentación tiene que estar conectada con la salud, pues a través de esta, buscan alcanzar diversas formas de sanación. Por consiguiente, surge la importancia de promover el consumo de los alimentos locales, preservando los saberes gastronómicos ancestrales y validando las prácticas culturales de los pueblos afros.

Por otra parte, este proyecto también se centra en el estudio del coco, ya que es un ingrediente icónico de la cocina esmeraldeña, por lo que se lo ha seleccionado como el hilo conductor del menú. En la actualidad, el consumo del coco en Esmeraldas se ha visto afectado por tres razones, la primera es su incremento en el precio, la segunda es que las autoridades de salud lo han catalogado como un alimento perjudicial debido a su alto contenido de grasas saturadas y la tercera se debe al racismo alimentario. En modo de resumen, se han realizado varios estudios científicos que invalidan la información sobre la cual se basa el Ministerio de Salud para emitir dichas advertencias nutricionales, catalogando al coco como un super alimento. Es por esto, que este proyecto es una vía importante para revalorizar y promover el consumo de esta fruta y de los alimentos locales en sí.

**Palabras clave:** Esmeraldas, afroecuatoriano, gastronomía, cultura, música, sanación, coco, hierbas de la azotea.

## ABSTRACT

Afro-Ecuadorian culture is a special form of miscegenation, because the Hispanic and Indigenous influence were settled on its African roots. In this way, the cradle of Afro cuisine is the fusion of African culinary knowledge, adapted with local and introduced products, and the techniques used by Indigenous groups. For this community, health is the perfect balance between body, spirit and nature, providing the natural elements of their environment, their own spirit, energy and essence that will be transferred to the person who consumes them. With that said, it can be assured that for Afro-Esmeraldeños, food has to be connected with health, because through it, they seek to achieve various forms of healing. Consequently, the importance of promoting the consumption of local foods arises, preserving ancestral gastronomic knowledge and validating the cultural practices of Afro-Ecuadorians.

On the other hand, this project also focuses on the study of coconut, since it is an iconic ingredient of Esmeraldas cuisine, which is why it has been selected as the common thread of the menu. Currently, the consumption of coconut in this province has been affected by three main reasons, the first is its increase in the price, the second is that the health authorities have classified it as a noxious food due to its high content of saturated fat, and the third is due to food racism. In summary, several scientific studies invalidate the information on which the Ministry of Health relies to issue those nutritional warnings, classifying coconut as a super food. This is why this project is an important way to revalue and promote the consumption of this fruit and local foods themselves.

**Key words:** Esmeraldas, Afro-Ecuadorian, gastronomy, culture, music, healing, coconut, rooftop herbs.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	10
PROVINCIA DE ESMERALDAS .....	12
Información general .....	12
Historia.....	12
Pueblos Afroesmeraldeños.....	13
Música Afroecuatoriana.....	15
Marimba.....	16
Arrullos .....	17
Gastronomía Afroecuatoriana.....	18
Productos.....	20
Pesca .....	21
Frutas.....	27
Hierbas de la azotea .....	35
Platos emblemáticos.....	39
Ceviche .....	40
Encocado.....	41
TÉCNICAS CULINARIAS.....	42
“ARRULLO DE COCO” - MENÚ DE SANACIÓN.....	44
Entrada .....	45
Plato Fuerte .....	46
Pre-postre .....	48
Postre.....	49
CONCLUSIONES .....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
ANEXO A: ENTREVISTA PILAR EGÜEZ .....	66
ANEXO B: PANEL DE JUECES DEGUSTACIÓN .....	71
ANEXO C: CARTA MENÚ DEGUSTACIÓN .....	72
ANEXO D: FOTOGRAFÍAS ENTRADA.....	73
ANEXO E: FOTOGRAFÍAS PLATO FUERTE .....	74
ANEXO F: FOTOGRAFÍAS PRE-POSTRE .....	74
ANEXO G: FOTOGRAFÍAS POSTRE .....	75

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla #1. Desembarque total estimado de peces pelágicos grandes durante mayo 2019.....	23
Tabla #2. Pesos relativos a los componentes del coco .....	30



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura #1. Principales especies capturas en el Ecuador .....	25
Figura #2. Principales países productores de coco en el mundo 2019 .....	29
Figura #3. Información nutricional del coco .....	34
Figura #4. Usos de las plantas de la azotea .....	38

## INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto corresponde al menú, Arrullo de Coco, inspirado en la región de Esmeraldas. La trayectoria del mismo va desde lo tradicional a la innovación, esto quiere decir que los dos primeros tiempos, que son la entrada y el plato fuerte, preservan la manera tradicional de prepararlos, mientras que el pre-postre y el postre son creaciones de propia autoría basadas en los productos esmeraldeños.

La inspiración del menú nace a partir de un viaje que realicé en el mes de enero del 2021, a la provincia verde. Esta travesía simbolizó dos aspectos importantes a nivel personal, el primero la sanación física, mental y espiritual, tomando como punto de partida la pandemia mundial generada por el Covid-19. En segundo lugar, la reconexión con la cocina. Esto sucedió mientras visitaba una comunidad de mujeres afro en Río Verde. Ellas se encargan de preparar el icónico platillo del cevicangre, con los cangrejos azules de sus propios criaderos, mientras los comensales se deleitan con estas preparaciones a orillas del río. Durante esa experiencia, recordé que mi principal motivación para estudiar gastronomía, surgía de la posibilidad de crear un momento terapéutico con la comida, que se transforme en una zona de descanso y recarga de energías, mientras los comensales se enriquecen de la culturalidad de la región en la que degustan determinados platillos. Así es como nace la idea de este menú de sanación.

Al ser inspirado en Esmeraldas, es fundamental hablar sobre la cultura afroecuatoriana, y cómo esta es el resultado del mestizaje entre los pueblos africanos, los españoles y las comunidades indígenas oriundas de las costas ecuatorianas. Es una cultura cargada de espiritualidad y una conexión inquebrantable con la naturaleza. Para los pueblos afros, cualquier tipo de expresión cultural conlleva consigo una carga simbólica significativa que será transmitida a las personas que la presencié.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, el nombre del menú, Arrullo de Coco, nace de la combinación de las dos expresiones culturales utilizadas en el proyecto. La primera es la cocina y la segunda es la música, específicamente la marimba y los arrullos, que son melodías con versos en las que los pueblos agradecen y rinden un tributo a los recursos naturales de la zona por ser la fuente principal de su alimentación. Es así, que este proyecto rinde un homenaje a la cocina y a la cultura afroesmeraldeña, utilizando sus productos, técnicas y saberes ancestrales como las vías principales para la creación de los platillos.

Por otra parte, el menú tiene dos hilos conductores importantes. El primero es el producto del coco, pues es característico de la cocina esmeraldeña y la hace destacarse de entre el resto de la gastronomía nacional. Sin embargo, en la actualidad esta fruta ha sido “satanizada” por las autoridades médicas debido a su alto contenido de grasa saturada. No obstante, nuevos estudios científicos han invalidado esta información, resaltando las propiedades beneficiosas del coco. Debido a esto, parte del objetivo del proyecto es revalorizar esta fruta y crear consciencia sobre su consumo para que los pueblos esmeraldeños pierdan el miedo a ingerirla y la retomen como parte de su dieta diaria.

El segundo hilo conductor, viene a ser la técnica de infusionar. La cocina afroecuatoriana se caracteriza por cumplir un rol terapéutico, pues no busca únicamente satisfacer las necesidades biológicas, sino que acompañan la alimentación con la salud, por lo tanto, su cocina se vuelve medicinal. Esto lo logran con el uso de diversas hierbas, denominadas hierbas de la azotea, que son cultivadas en sus propios huertos. Debido a esto, se ha considerado que la técnica de infusionar es ideal para llevar a cabo el menú de sanación, pues no solo transmite el sabor de la hierba deseada, sino que conserva sus propiedades medicinales.

En definitiva, este proyecto es un vistazo histórico que rescata, revaloriza y rinde tributo a la cultura afro, a su cocina y a los productos de la provincia verde.

## PROVINCIA DE ESMERALDAS

### Información general

La provincia de Esmeraldas, está ubicada en la región litoral del Ecuador, y tiene como capital a la ciudad de Esmeraldas. Consta de un territorio de 15.954 km<sup>2</sup>, “siendo la séptima provincia del país por extensión.” (Prefectura de Esmeraldas, s.f). Está constituida por 7 cantones y el último censo realizado en el año 2010, señaló que existen 534.092 habitantes (INEC, 2010).

En cuanto a los límites geográficos, limita al norte con Colombia, al este con Carchi e Imbabura, al sur con Pichincha, Santo Domingo de los Tsáchilas y Manabí. Finalmente, al oeste se encuentra bordeada por el océano Pacífico, convirtiéndola en uno de los puertos comerciales de mayor importancia a nivel nacional.

Esmeraldas tiene un clima tropical lluvioso influenciado directamente por las corrientes de Humboldt y El Niño. Tiene una temperatura media de 24.5°C, sin embargo, esta puede variar entre 24°C a 31°C, dependiendo de la estación. (Weather Spark, 2021).

Finalmente, su desarrollo económico se basa en el turismo, la agricultura, ganadería, pesca, comercio y diversos segmentos de la industria.

### Historia

“Las selvas esmeraldeñas son cuna de 3 de las 4 nacionalidades indígenas de la Región Litoral de Ecuador: los cayapas, los épera y los awá. El área de la provincia fue cuna de culturas como los Atácame, Tolas, Cayapas.” (Prefectura de Esmeraldas, s.f).

La colonización española comenzó el 21 de septiembre de 1526, cuando Bartolomé Ruiz desembarcó “en la desembocadura de un «río Grande» y denominó al sector como San Mateo” (Prefectura de Esmeraldas, s.f). Los españoles creían que en estas tierras abundaban las minas

de la piedra preciosa Esmeralda, razón por la que decidieron nombrar así al territorio. Durante aquel período el ente regulador principal era el Gobierno de Esmeraldas. Siglos después, cuando Ecuador se anexó a la Gran Colombia se creó la Provincia de Pichincha en donde estaba comprendida la provincia esmeraldeña. Finalmente, el 18 de noviembre de 1847, el Dr. Vicente Ramón Roca creó oficialmente la provincia de Esmeraldas. (Áviles, s.f).

### **Pueblos Afroesmeraldeños**

*“Afroecuatorianos: La población afroecuatoriana puede ser entendida como un grupo sociocultural específico debido a que es una forma especial de mestizaje, en el cual los elementos simbólicos de origen africano son el eje sobre el que se integran a los demás elementos provenientes de la vertiente hispánica e indígena.”* (Antón, 2007).

“Antes que llegaran los negros de África, Esmeraldas ya estaba poblada por indígenas llamados cayapas” (Vivero, 2017, pág. 8). Sin embargo, los habitantes oriundos empezaron a perder el dominio de sus tierras y la nueva cultura que se estaba asentando, prevaleció. Según las cifras recopiladas por el INEC (2010), en el último censo, el 43,9% de la población esmeraldeña se autoidentificó como afroecuatoriana, asegurando que su territorio se construyó sobre raíces afrodescendientes. Actualmente, Esmeraldas es la provincia con mayor concentración de afroecuatorianos.

“La población negra se apropió tanto en el territorio esmeraldeño a tal manera que su cultura ha sido conservada hasta el día de hoy, transformándose en la cultura esmeraldeña” (Vivero, 2017, pág. 9).

Debido a esto, es necesario entender la historia de los pueblos afros en la región, con el fin de comprender el patrimonio heredado por el pueblo africano y cómo este se ha fusionado culturalmente con las raíces ecuatorianas.

Manuel Moreno Friginals, en su libro *África en América Latina*, establece que desde 1518 hasta 1873, fueron transportados aproximadamente 9.5 millones de hombres, mujeres y niños africanos hacia Latinoamérica en calidad de esclavos. (Estupiñán, 1991, pág. 59). Por consiguiente, el cronista Miguel Cabello Balboa, relata que “la llegada y asentamiento de los primeros grupos de negros cimarrones en las costas de Esmeraldas [fue] en los años de 1553.” (Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009, pág. 30). Según su narración, establece que en el mes de octubre, un barco lleno de mercadería junto con un grupo de negros, partía desde Panamá. Tras un mes de navegación, la tripulación decidió tomar un descanso arribando en la ensenada de Portete. Para esto, solicitaron la ayuda de 17 negros y 6 negras para que busquen agua, leña y demás productos de utilidad para continuar su viaje. “Mientras ellos estaban en tierra, se levantó un viento y marea tan fuerte que hizo que el barco chocara contra los arrecifes de aquellas costas. Los españoles, con dificultad salvaron sus vidas y otras pertenencias; sin poder capturar nuevamente a los esclavizados.” (Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009, pág. 30). Los negros, sedientos de libertad, se adentraron en la selva adueñándose del pueblo indígena Pidí. Con el paso del tiempo, esta nueva cultura fue expandiéndose y apoderándose de las costas latinoamericanas desde Bahía de Caráquez hasta Buenaventura en Colombia. Para comienzos del año 1600, los cimarrones, que eran esclavos fugitivos que vivían en libertad, “dominaban y controlaban casi todo el territorio de la provincia de Esmeraldas, desde el Río Esmeraldas hasta Coaque y Cabo Pasado, en Manabí.” (Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009, pág. 31).

En un principio, los pueblos negros fueron traídos para ejecutar tareas duras y demandantes: “Trabajaron en las minas de la Costa y del Oriente, cultivaron las haciendas de los valles cálidos de la Sierra y fueron utilizados como sirvientes en las casas de las grandes familias” (García,

Cuadernos Afro-ecuatorianos 1: décimas Esmeraldas, 1985, pág. 9). Los negros eran catalogados como objetos más no como personas, podían ser regalados, vendidos, intercambiados e incluso devueltos, según la voluntad de sus amos.

Estuvieron sujetos a una desculturización masiva, pues “la raza dominante” veía las manifestaciones africanas como una expresión de salvajismo, por lo que intentaron suprimir a toda costa su cultura. Debido a esto, no se puede decir que los grupos negros hayan traído consigo productos autóctonos de sus tierras para adaptarlos en su nuevo territorio residencial. Sin embargo, los saberes ancestrales y su cultura en sí permanecieron intactos en su memoria y fueron rescatando sus costumbres y tradiciones, fusionándolas con la cultura de los indígenas oriundos de las costas ecuatorianas. Fue así, como “la población negra además de la organización política adoptó las prácticas sociales, económicas y culturales de los aborígenes, sus ritos, ceremonias y trajes, dieron paso a un mestizaje cultural o aculturación” (Rueda, 2010, pág. 48). Una evidencia clara de este proceso es justamente, la gastronomía esmeraldeña, en donde lograron adaptar sabores que residían en su memoria gustativa junto con sus técnicas culinarias, a productos que se encontraban en las costas ecuatorianas.

### **Música Afroecuatoriana**

Este segmento es importante para el proyecto ya que la degustación del menú lleva música afro de fondo, con el fin de complementar la experiencia gastronómica enriqueciendo la culturalidad de la misma.

Se hablará específicamente sobre dos tipos de expresiones musicales: la marimba afroesmeraldeña y los arrullos.

“La cultura afroecuatoriana fortalece su identidad día a día a través de la música expresando así su historia, vivencia y lucha por sus derechos.” (Bracero, 2019, pág. 4). La cultura negra se define por ser esencialmente espiritual, razón por la cual todos sus instrumentos musicales

llevan consigo una carga simbólica significativa. Por consiguiente, parte de la creencia popular esmeraldeña radica en que “los instrumentos musicales poseen un espíritu, que cobra vida en manos del intérprete y que afecta a quien lo escucha” (Palacios, 2017, pág. 180). Tradicionalmente, el conjunto instrumental esmeraldeño está constituido por el bombo, el guasá, los cununos, las maracas, la marimba y la voz, tanto para el canto como para la recitación.

La razón por la que se ha decidido incluir música en este menú, es justamente para que el comensal pueda sentir esa espiritualidad no solo en su comida, sino también en el ambiente que le rodea, empapándose así de la cultura afro durante toda su experiencia. Los cánticos y percusiones negras serán los medios auditivos que culminen la narración contada a través de la comida. Con esto, se busca alcanzar una experiencia sensorial más completa.

### **Marimba**

“La música tradicional afroesmeraldeña se constituyó sobre la base de un equipo instrumental de origen claramente africano.” (Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009, pág. 153). Existen escritos que datan del siglo XIV, en donde aparece por primera vez en África el instrumento musical de la marimba. Ésta adoptaba nombres diferentes según la región, por ejemplo, mandimba en el Congo, balafo en Mandingue y marimba en Bantú. Así mismo, existen algunas diferencias en el ensamblaje del instrumento. Por ejemplo, en África, las cajas de resonancia vienen a ser calabazas, mientras que en el Ecuador estas están hechas de caña guadua. “El tamaño de las cañas, con el de las calabazas, es inversamente proporcional a la altura de las notas.” (García, Instrumentos Musicales asociados a Ritos Afro-Ecuatorianos, 1989, pág. 60). Otra diferencia significativa es que la marimba africana puede tener entre 6 hasta 20 teclas, mientras que la tradicional esmeraldeña tiene un total de 24. Estas pueden estar elaboradas de chonta dura o pambil.



Hasta la actualidad, la marimba representa un “potente símbolo de la identidad afroecuatoriana.” (Ritter, 2010, pág. 1). Debido a esto, fue reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad, en el año 2015. Sin embargo, desde el 2003, ya “formaba parte de la lista de bienes patrimoniales intangibles del territorio ecuatoriano.” (Palacios, 2017, pág. 184).

Si bien es cierto que la voz es el elemento central de la música tradicional afroesmeraldeña, la marimba es el eje y el núcleo sobre el que se desenvuelven el resto de instrumentos. Además, es la encargada de ofrecer ese tono cálido y armonioso tan característico de la música afro.

### **Arrullos**

“El arrullo es básicamente una canción, una melodía, con versos; interpretada por un grupo de cantadoras y respondedoras de la comunidad, que se juntan de manera espontánea para el evento.” (Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009, pág. 155). Generalmente, son interpretados en fiestas religiosas como festividades de santos y vírgenes, en navidad y también, se los canta en los velorios de niños (chigualos). Como se puede ver, los arrullos pertenecen al ámbito religioso, aunque existen determinadas canciones que no contienen temas sagrados. Por esta razón, se los puede dividir en tres categorías, arrullos a lo divino, a lo fantástico y a lo humano. La investigación se centrará en este último.

Los arrullos a lo humano hacen referencia a los saberes de la comunidad, a las labores ejecutadas y a la naturaleza que los rodea. Mediante estos cánticos, los pobladores aprovechan para agradecer a la naturaleza por ser la proveedora de sus alimentos. Así, es como se encuentran arrullos para el río, para el mar, para los pescadores y para los recursos naturales en sí.

El nombre del menú, *Arrullo de Coco*, hace referencia a las dos expresiones culturales que se están utilizando en el proyecto, la música y la gastronomía afroesmeraldeña. Además, como

se pudo observar en esta sección, el arrullo es utilizado para demostrar agradecimiento y rendir un homenaje a diversos elementos de la naturaleza. En este caso, se le rinde un tributo al coco, utilizándolo como el hilo conductor principal entre los 4 tiempos. Finalmente, es importante mencionar que los arrullos al ser narraciones que surgen muchas veces de la improvisación, cuentan la historia de quien lo esté cantando. Es así, que el Arrullo de Coco, narra a través de cada plato la historia y el mensaje propuesto por su autora.

### **Gastronomía Afroecuatoriana**

*“Las cocinas enriquecen, construyen, transmiten las memorias de sus pueblos. No sólo son expresiones del pasado, sino que se recrean cotidianamente en cada acto ritual que rodea el acto de comer.” (Unigarro, 2010, pág. 88).*

En definitiva, la mujer negra jugó un papel fundamental en la recreación de los sabores, texturas, recuerdos, saberes, conocimientos y memorias colectivas de los pueblos a través de la comida. (Unigarro, 2010, pág. 83). Han sido las encargadas de portar y difundir el saber culinario de sus tierras, adoptando los productos encontrados en el Nuevo Mundo.

Antes del comercio negrero, el régimen alimenticio africano constaba de una variedad de vegetales como “la cebolla, el ajo, la col, el pepinillo; entre las frutas el melón, la sandía, el tamarindo, los higos y el plátano” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f). Además, consumían cereales autóctonos de los cuales destacaban tres: el mijo, el fonio y el sorgo. El tubérculo del ñame, también era una parte importante de su dieta. Con respecto a la proteína, estaban acostumbrados a comer carne de caza y pesca. La grasa más común para cocinar era el aceite de palma, y solían condimentar sus comidas con pimienta y jengibre. Los endulzantes más utilizados eran el azúcar proveniente de la caña y la miel. (Cartay, 1992, pág. 254). “Consumían mucho las menestras de lenteja, garbanzos y habas. Preparaban majados en

mortero y usaban pilones cilíndricos de madera para limpiar el arroz (los “bunques” que aún subsisten en la costa)” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f).

Cuando fueron traficados al Nuevo Mundo, su alimentación cambió abruptamente. Recibían solo dos comidas al día, almuerzo y cena. Los patronos los alimentaban con una gran cantidad de carbohidratos para que puedan ejecutar las arduas labores del campo. Debido a esto, los negros ingerían la caña de azúcar en varias formas: masticaban la caña, bebían su jugo, comían raspadura, tomaban aguardiente y por supuesto, ingerían azúcar refinado. Las otras fuentes de carbohidratos que consumían eran el plátano, el arroz y el maíz.

En retrospectiva, se puede afirmar que la herencia africana en cuestiones gastronómicas, está marcada por el “plátano frito, el maduro asado, la chucula, los chifles, los patacones, las empanadas de verde, el caldo de bolas de verde, y toda otra preparación que use esta magnífica fruta.” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f). Además, empezaron a preparar menestras de fréjol, creando uno de las combinaciones más representativas de la comida afroecuatoriana, el arroz con menestra. En contraparte, los negros llevaron a su África natal productos locales como la yuca, el camote y el maíz.

Con respecto a las técnicas tradicionales para la conservación de alimentos, se resguardaron los métodos precolombinos propios de la región Andina. Dentro de estos se destacan el asoleo, el salado, el ahumado, el secado, y el tostado en conjunto con el molido. (Vivero, 2017, pág. 19)

Actualmente, las familias afroesmeraldeñas han mantenido estas raíces culinarias, complementándolas con los productos existentes en su entorno. “Viven de la pesca, del mar que les provee de mariscos, así como también siembran productos como la yuca, el coco, el plátano.” (Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009, pág.

151). Debido a esto, la gastronomía es diversa y depende de los recursos naturales encontrados en cada región.

*“La función de la gastronomía de un país, ciudad o pueblo no solo es alimentar a sus habitantes, sino mostrar la cultura e historia de ese lugar mediante sus alimentos. Es una de las manifestaciones culturales más importantes [...] ya que es la muestra de su identidad”*

*(Vivero, 2017, pág. 20)*

## **Productos**

Esmeraldas, “es conocida como la provincia verde por su gran cantidad de productos agrícolas” (Prefectura de Esmeraldas, s.f). Como se mencionó anteriormente, la alimentación depende de los recursos naturales hallados en la zona, siendo los más representativos el mar, los manglares, ríos, montes, fincas y huertas (estos últimos dos son sistemas tradicionales de agricultura). Es así, que la alimentación se basa en la pesca, recolección, cacería, crianza y agricultura.

A continuación, se enlistará algunos de los productos que se pueden encontrar en cada sistema:

- Mar: corvina, dorado, bagre, atún (diversas especies), lenguado, picudo, lisa, róbalo, bacalao, pargo, wahoo, gualajo, raya, camarón, pulpo, calamar, langosta, langostino, cangrejo de mar, almeja, ostras, churos.
- Manglar: bagre, sábalo, gualajo, canchimalo, jurel, corvina, picudo, cangrejo (diversas especies), jaiba, pangora, camarón, concha prieta, almeja, pataeburro.
- Ríos: barbudo, sabaleta, boquilla, sábalo, guaño, languilla, chame, tortuga, camarón de río, churos.
- Monte: guanta, jabalí, guatín, ratón de monte, venado, armadillo, culebras, saíno, pavón de monte, tigrillo, gavilán, gallinazo.

- Fincas y huertas: en las fincas se pueden desarrollar los cultivos de café, cacao, banano, yuca, variedades de arroz y diversos cultivos frutales. Por otra parte, las huertas cumplen un rol más familiar, por lo que se cultiva todo tipo de hortalizas y plantas medicinales/alimenticias. Actualmente, las huertas o eras, se instalan en la tierra y se cercan con mallas metálicas. Algunos de los cultivos más comunes son las hierbas para cocinar, especialmente la chillangua, el chirarán y el oreganón, también existen cultivos de “tomate, pepino, ají y cualquier hortaliza o producto del gusto familiar.” (Ministerio de Cultura y Patrimonio; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2015, pág. 65)

A continuación, se detallarán por secciones los productos utilizados en el menú. Se han escogido las tres categorías de pesca, frutas y hierbas de la azotea ya que son los elementos más importantes del proyecto y son los que lo vinculan con las raíces afroesmeraldeñas.

## **Pesca**

### *Dorado*

El pez dorado (*Coryphaena hippurus*), es una especie cosmopolita y epipelágica, que habita en aguas tropicales y subtropicales, entre los 18°C y 27°C. (SeaFood Aliss, s.f). Es altamente migratoria por lo que se la puede encontrar prácticamente en todo el mundo, pues existe en todos los océanos, especialmente en el Atlántico, Pacífico, Índico y el Mar Caribe.

El dorado es también conocido como dolphin fish, doradilla, lampuga, mahi mahi, palometa y perico. Su cuerpo es alargado y esbelto, pueden llegar a medir hasta 2 metros de longitud. El perfil de la cabeza es vertical debido al desarrollo de una cresta ósea. Su dorso es de un color verde azulado brillante, cambiando a un grisáceo verdoso. Se alimenta de peces más pequeños, crustáceos y calamares. (Subsecretaría de Pesca, 2012).

Además de ser una fuente de alimento importante, el dorado ha sido de gran relevancia económica para el Ecuador, pues en el 2012, ocupaba “el primer lugar en las exportaciones de pesca blanca” (Ministerio de Acuicultura y Pesca, 2012). La temporada de pesca en el país está relacionada con la corriente cálida de El Niño, por lo tanto, va desde diciembre a mayo, con el pico máximo de captura entre diciembre y enero. Por otro lado, la veda inicia el primero de julio y se extiende hasta el 7 de octubre, con el objetivo de promover la reproducción y la preservación de la especie.

Los principales puertos para la pesca de esta especie son Esmeraldas, Manta, Puerto López, Santa Rosa y Anconcito. (Subsecretaría de Pesca, 2012). “En Esmeraldas, el pez es capturado a 200 millas, pero con el calentamiento de las aguas se halla a 150 millas náuticas.” (El Comercio, 2012).

Es importante mencionar que para el 2012, el dorado conformaba más del 65% del desembarque total de peces pelágicos grandes en el Ecuador, sin embargo, para el 2019 pasó a cuarto lugar con apenas el 4,6%, representando un total de 109,8 toneladas.

<b>Toneladas (t)</b>	<b>Nombre común</b>	<b>Nombre científico</b>	<b>(%)</b>
1470,1	Pez espada	<i>Xiphias gladius</i>	61,0
362,1	Bonito barrilete	<i>Katsuwonus pelamis</i>	15,0
169,6	Picudo blanco	<i>Makaira nigricans</i>	7,0
109,8	Dorado	<i>Coryphaena hippurus</i>	4,6
94,3	Albacora	<i>Thunnus spp.</i>	3,9
85,9	Atún aleta amarilla	<i>Thunnus albacares</i>	3,6
39,1	Picudo banderón	<i>Istiophorus platypterus</i>	1,6
23,1	Picudo gacho	<i>Kajikia audax</i>	1,0
18,7	Picudo	<i>Makaira spp.</i>	0,8
14,5	Miramelindo	<i>Lepidocybium flavobrunneum</i>	0,6
10,1	Atún ojo grande	<i>Thunnus obesus</i>	0,4
7,1	Picudo negro	<i>Istiompax indica</i>	0,3
2,9	Bonito sierra	<i>Sarda orientalis</i>	0,1
2,3	Bonito pata seca	<i>Euthynnus lineatus</i>	0,1
0,4	Wahoo	<i>Acanthocybium solandri</i>	0,0

**Tabla #1.** Desembarque total estimado de peces pelágicos grandes durante mayo 2019

(Elías & Cabanilla, 2019)

Algunas de las preparaciones que se realizan con este producto son el ceviche, sudado, encocado, chupe, chicharrón de pescado, sancocho, dorado frito, a la plancha o apanado acompañado de menestra, etc.

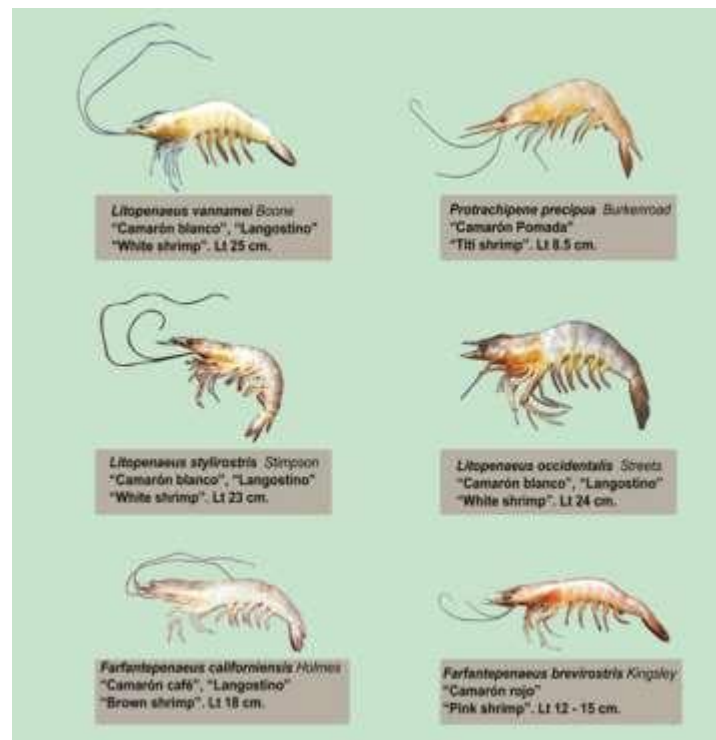
### *Camarón*

La actividad camaronera en el Ecuador se inició en el año de 1968, en Santa Rosa, cantón de la provincia de El Oro, ya que debido a los agujajes del mar se empezaron a depositar en varios salitrales camarones en estado de post-larvas y juveniles. Estos alcanzaron tamaños comerciales con bastante facilidad, por lo que los pescadores de la zona empezaron a dedicarse a la pesca y crianza de los mismos, marcando el inicio de una de las industrias más importantes del país. (Ruales, 2012, pág. 1). Para el 2018, ya existían aproximadamente 220.000 hectáreas de estanques de producción, “que hoy forman parte de una industria que es la primera fuente de ingresos extranjeros no relacionados con el petróleo en el país.” (Piedrahita, 2018).

En definitiva, el 2019 fue el mejor año para el sector camaronero pues alcanzó la cifra de exportación más alta desde el inicio de su actividad. “De enero a noviembre se exportaron 1 291,5 millones de libras, un incremento del 27% frente al mismo período del 2018. Este volumen significó USD 3 375,4 millones de ingresos, según los datos de la Cámara Nacional de Acuicultura (CNA)” (Alvarado, 2019). Estas cifras son el resultado de un arduo trabajo de la industria que se ha esforzado para que el camarón ecuatoriano sea reconocido como “el mejor del mundo”, o como un producto de primera clase. Los mercados internacionales lo reconocen por la implementación de buenas prácticas ambientales en su producción, por su frescura, su gran tamaño, su calidad premium y el factor social: “el 60% de las personas que trabaja en la cadena productiva del camarón ecuatoriano, desde su captura hasta su procesamiento son mujeres, [...] en su mayoría jefas de hogar.” (El Comercio, 2014).

En el 2018, el camarón ecuatoriano llegó a 56 destinos, siendo China el mayor comprador con un 55% de captación de las ventas. Estados Unidos se ubicó en el segundo lugar con un 12%, seguido por Vietnam con el 10%. La provincia de El Oro y el Golfo de Guayaquil son las principales productoras de este insumo. (Alvarado, 2019)

Actualmente, se puede encontrar camarón de mar, de río, de mangle, de humedales salinos, de piscina y de granja. En el Ecuador, existen 6 especies principales:



**Figura #1.** Principales especies capturas en el Ecuador. (Instituto Nacional de Pesca, s.f)

En el último censo camaronero realizado en el 2012, se registró que el camarón blanco del Pacífico, “es la principal especie de cultivo en la costa ecuatoriana de la familia *Litopenaeus*, del cual el 95% de la producción pertenece a la especie *Litopenaeus vannamei*.” (Ruales, 2012, pág. 1). Debido a esto, se profundizará sobre las características de esta especie.

“El camarón blanco es nativo de la costa oriental del Océano pacífico, desde Sonora, México al Norte, hacia Centro y Sudamérica hasta Tumbes en Perú, en aguas cuya temperatura es normalmente superior a 20°C durante todo el año.” (Macías, 2011, pág. 14). El agua debe ser



salobre con un ph que varía de 6 a 9. Como su nombre lo dice, su coloración es blanca translúcida, sin embargo, puede cambiar dependiendo de la alimentación. Puede llegar a medir entre 9 a 25cm. Posee patas articuladas y un exoesqueleto bastante frágil. En cuanto a su ciclo de vida, la post-larva pasa su etapa juvenil, adolescente y pre-adulta en estuarios, manglares o lagunas costeras y una vez que llega a la edad adulta retorna al mar y se reproduce ahí. “Los estanques ocupan alrededor de 180.000 hectáreas, distribuidos en los estuarios del Archipiélago de Jambelí, río Guayas, Estero Salado, Bahía de Caráquez, Cojimíes, Muisne y San Lorenzo.” (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2012). La veda del camarón inició el 20 de diciembre del 2020, terminándose el 2 de febrero del 2021.

Algunas de las características más importantes del camarón blanco es que tiene una alta tolerancia a los cambios de temperatura, se reproduce fácilmente, tiene una alta resistencia a las enfermedades y después de la cosecha puede mantener una buena condición hasta 4 días después de su congelación. (Macías, 2011, pág. 17).

Por último, existen innumerables preparaciones elaboradas con este marisco, entre ellas, el ceviche de camarón, arroz con camarón, chupe, encocado, cazuela de mariscos, sango, camarones al ajillo, empanadas de verde con camarón, camarones apanados/reventados, etc.

### *Cangrejo*

“Los cangrejos forman parte de los crustáceos de mayor demanda comercial en el país.” (El Comercio, 2012). Tienen dos tipos de vedas, la primera que va desde el 15 de enero al 15 de febrero, que está destinada a la reproducción de la especie. Y la segunda, que va del 15 de agosto al 15 de septiembre, que se debe a la muda del caparazón del cangrejo en la que emana sustancias tóxicas para su consumo.

Es importante mencionar que los cangrejos son una pieza clave en la sustentación y preservación de los manglares, pues se encargan de reducir la materia orgánica al alimentarse

de las hojas frescas y vegetación circundante del manglar. De esta manera, reducen “la cantidad de materia orgánica que sale desde los mangles hacia los sistemas estuarinos incrementando el reciclaje del nitrógeno en los suelos del manglar.” (Solano & Moreno, 2009, pág. 38).

Actualmente, existen dos especies de cangrejo:

- Cangrejo rojo (*Ucides occidentalis*): es un crustáceo de 10 patas que tiene un cuerpo oval y un caparazón que mide entre 6 a 10 centímetros. Habita en los manglares de la costa ecuatoriana, sin embargo, las zonas con mayor captura son “Churute (Puerto Envidia), Naranjal (Nuevo Porvenir y Balao), Puná (Campo Alegre y Los Ceibos) e Isla Mondragón (Buena Vista, Mondragón y Puerto Roma) en la provincia del Guayas y de Pto. Jelí y Hualtaco en la provincia de El Oro.” (Instituto Público de Investigación de Acuicultura y Pesca, 2021).
- Cangrejo azul (*Cardisoma crassum*): también tiene un cuerpo oval y su caparazón puede medir hasta 12 centímetros. “Vive en el océano Pacífico y en zonas estuarinas de este” (Ministerio de Acuicultura y Pesca, s.f). Su caparazón es de un color azul oscuro, mientras que su vientre es anaranjado y sus patas son rojas. A diferencia del cangrejo rojo, el azul no puede permanecer sumergido debajo del agua ya que sus branquias inhalan el oxígeno directamente, tal y como funciona el sistema pulmonar humano. Es una especie terrestre que habita en cuevas de uno o dos metros de profundidad. Estas se encuentran en las zonas más secas de las regiones de manglares, siempre y cuando existan fuentes subterráneas de agua salada. El cangrejo azul se concentra en el norte de la provincia de Esmeraldas. Según la gente de la zona, este tiene un sabor ligeramente más dulce que el cangrejo rojo, lo que lo hace ideal para los encocados. Por último, en el año 2018, con el fin de empoderar a los jóvenes y a sus comunidades para defender su patrimonio alimentario, “se

reconoció el Cangrejo Azul de Esmeraldas como Baluarte Slow Food, gracias al trabajo realizado en conjunto con dos organizaciones en la provincia de Esmeraldas: Luna Creciente (Movimiento Nacional de Mujeres de Sectores Populares) en el norte, y UOCE (Unión de Organizaciones Campesinas de Esmeraldas) en el sur.” (Slow Food, 2019).

Con el cangrejo se pueden realizar diversos platillos, entre ellos la cangrejada, cangrejos al ajillo, encocado, cangrejos criollos, ceviche, sopa de cangrejo, cangrejos rellenos, etc.

### **Frutas**

A lo largo de todo el menú, se utilizan diversas frutas tropicales que son producidas en la región litoral del Ecuador y son altamente consumidas en la provincia esmeraldeña, entre ellas se encuentran el limón, la piña, la naranja, la sandía, el maracuyá, el plátano verde y el cacao convertido en chocolate negro. En la segunda sección de este informe, que corresponde al desarrollo del menú, se detalla qué frutas se utilizaron para cada tiempo y qué técnicas se implementaron en las mismas. Por lo tanto, esta categoría está destinada a la investigación exhaustiva sobre la fruta principal del menú que es el coco.

### *Coco*

El coco es un ingrediente que caracteriza la cocina afroesmeraldeña y la hace destacarse entre la gastronomía ecuatoriana. Debido a esto, se ha escogido a esta fruta como el hilo conductor entre todos los tiempos del menú. Cada preparación lleva un subproducto del coco, ya sea su agua, su pulpa o su leche.

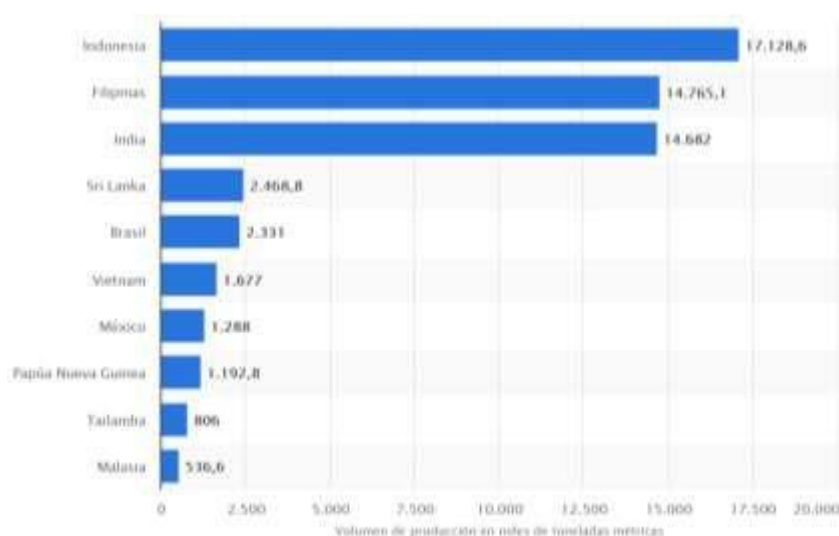
“La palma de coco (*Cocos nucifera* L.) pertenece al orden Arecales de la familia Arecaceae o Palmae.” (Limonés & Fernández, 2016, pág. 107). Es también conocida como el “árbol de la vida”, ya que además de proveer comida y bebida, es una planta de uso múltiple,

“encontrándose en el 12avo lugar de la lista de especies de plantas alimenticias más importantes para el hombre.” (Granados & López, 2002, pág. 1).

Los cocoteros se remontan al año 161 A.C, y para el siglo II D.C ya se registraban las primeras plantaciones de la palma del coco. (Sri Lanka Medical Association, 2006, pág. 47). En cuanto al lugar de origen, existe mucha controversia ya que hay fuentes que aseguran que se originó en Asia del sur mientras que otras aseveran que fue en la región noroeste de Sudamérica. (Bastidas, 2013, pág. 4). “El origen del cocotero parece situarse en las islas del

Océano Pacífico, con climas tropicales y subtropicales, desde donde se extendió a Centroamérica y Mar Caribe.” (Región de Murcia, s.f). La gran dispersión del cocotero se debe a que las corrientes marinas se encargaron de llevar cocos flotantes que arribaban en las distintas costas tropicales del mundo, dando paso a su reproducción. Según la antropóloga ecuatoriana Pilar Egüez (2021), el coco ya existía en el país mucho antes de la llegada de los españoles, y lo más probable es que los indígenas costeros ya realizaban preparaciones con él.

“La palabra coco proviene del portugués “cocu” con referencia al fruto, que sugiere una cara de mono.” (Granados & López, 2002, pág. 2). Crece en cualquier región tropical y subtropical siendo las de mayor relevancia Asia, África, el Caribe y Sudamérica.



**Figura #2.** Principales países productores de coco en el mundo 2019 (Orús, 2021).

Los cocoteros se clasifican en 3 categorías: los gigantes (utilizados para la producción de aceite y el consumo del fruto fresco), los enanos (utilizados para la producción de bebidas envasadas), y los híbridos que son el cruce entre los gigantes y los enanos, por ende, pueden ser usados para cualquiera de las funciones anteriores.

Con respecto a las características botánicas del coco, es una fruta de tres caras que puede llegar a medir entre 20 a 30 cm de diámetro, alcanzando un peso aproximado de 1.5 kg.

Partes	Porcentaje
Cáscara	33%
Casco	15%
Carne	30%
Agua	22%

**Tabla #2.** Pesos relativos a los componentes del coco (Ordóñez, 2015, pág. 40)

“El cocotero era una palmera muy apreciada, ya que de él se obtenía comida, bebida, vestuario (los pelos de sus capas exteriores) y madera para construir casetas o viviendas.” (Tenorio, 2017, pág. 18). A partir de la palma del coco se pueden elaborar más de 100 productos, a continuación, se detallarán algunos de ellos:

- Tallo y hojas: se utiliza como madera o material de construcción para viviendas y mobiliario, las hojas sirven como el techado de las casas y también se elaboran sombreros, escobas, cestos, etc.
- Inflorescencias, yemas y flores: las yemas se consumen en ensaladas y guisos. De los racimos de las flores se extrae un jugo dulce, también llamado ponche del cual se puede obtener el azúcar de palma o se pueden elaborar fermentos que resultan en aguardiente, vinagre o vino de palma.

- Cáscara: esta parte fibrosa también conocida como estopa de coco tiene una amplia variedad de aplicaciones en la industria textil. También se usa para elaborar alfombras, cepillos, sogas, filtros, rellenos de almohadas o colchones, etc.
- Casco: generalmente se suelen elaborar recipientes, contenedores, platos, vasos, etc.
- Carne: se utiliza para realizar un sinfín de platillos y preparaciones. De la pulpa se pueden elaborar varios subproductos como el coco rallado, la leche de coco, la copra, el aceite de coco, etc.
- Agua de coco: es catalogada como una bebida isotónica natural, ya que genera un “efecto electrolítico por las altas concentraciones de iones inorgánicos, tales como sodio y potasio” (Limonés & Fernández, 2016, pág. 109). Además, tiene propiedades antibacteriales, antiprotozoarias, laxantes, purificantes, elimina eczemas y manchas de la piel y estimula la función hepática y renal.
- Otros usos: el aceite de coco se utiliza para fabricar detergentes, jabones, shampoos y tiene varios usos en la industria de la cosmética.

(Granados & López, 2002, pág. 4)

Esmeraldas es la provincia con mayor producción de esta fruta. Para el año 2019, contaba con “un número de hectáreas que alcanzan el 77,26% del total nacional.” (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2019). Convirtiéndose en un ícono de la economía esmeraldeña. Las principales plantaciones se encuentran en San Lorenzo y Eloy Alfaro, alcanzando un total de 8 870 hectáreas de coco en el año 2015. “Solo en este último [Eloy Alfaro] hay 5 000 hectáreas que producen un promedio de 800 000 unidades cada mes”. (Bonilla M. , El cultivo del coco es ícono de la economía de Esmeraldas, 2019). En estas fincas esta fruta puede adquirirse a un precio de entre \$0,25 a \$0,50 centavos, sin embargo, cuando atraviesan el proceso de minoristas su precio puede incrementar hasta \$2,50, pagándole lo mínimo al agricultor.

En el documental ecuatoriano “Raspando Coco” (2018), Pilar Egüez, directora y productora, se adentra en las fincas y cocinas de los esmeraldeños para “recoger las historias contadas por abuelas y abuelos afro-ecuatorianos sobre los usos tradicionales del coco en la cocina y medicina local.” (Egüez, Raspando Coco, s.f). Antiguamente, el coco formaba parte de la dieta diaria de los esmeraldeños, ya que los cocoteros crecían prácticamente en el patio de sus casas. En la actualidad, hoy consumen preparaciones con coco solo 1 o 2 veces por semana. Es un hecho que el consumo de esta fruta ha disminuido considerablemente, esto se debe principalmente a tres razones:

1. El incremento de su precio, lo que lo hace ser inaccesible para las familias rurales puesto que necesitan priorizar sus gastos.
2. Las autoridades de salud, como médicos y nutricionistas se han encargado de “satanizar” a esta fruta debido a su alto contenido de grasas saturadas. Esta recomendación se basó en las restricciones generadas por la organización de The American Heart Association (AHA), por un estudio realizado en 1950 sobre la dieta occidental, en donde resultó que la grasa saturada incrementaba las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, en el 2010 se realizó un meta-análisis de un sinnúmero de otros estudios en donde se concluyó que no existe evidencia significativa de que la grasa saturada esté asociada con el incremento de enfermedades cardiovasculares. (Walsh, 2014). Los nuevos estudios revelan que el sobreconsumo de carbohidratos refinados acompañados del sedentarismo y del estrés, son los verdaderos causantes de la obesidad, la diabetes, y otro tipo de enfermedades. Por lo tanto, existe una desinformación por parte de las autoridades de la salud que siguen promoviendo este tipo de recomendaciones, lo que ha generado en el pueblo esmeraldeño miedo, vergüenza y culpa al momento de consumir este alimento.

Por esta razón, es de suma importancia empezar a difundir estudios médicos que han sido realizados en culturas o comunidades en donde consumen esta fruta como parte de su dieta diaria. A diferencia de la dieta occidental, los pueblos tropicales comparten un tipo de alimentación similar basado en la pesca, animales de crianza y caza, junto con frutas y verduras de la zona. Por ejemplo, la Asociación Médica de Sri Lanka, realizó un estudio científico sobre el impacto del consumo del coco en la salud de sus habitantes. En el año 2006, se demostró que el 91% de la gente de escasos recursos consumía esta fruta como fuente de grasa principal en su dieta, mientras que el 70% de los que ganaban más de 5 000 rupias al mes, usaban el aceite de coco como grasa principal (Sri Lanka Medical Association, 2006, pág. 48). Un reporte demográfico publicado en las Naciones Unidas en el año de 1978, reportó que Sri Lanka era el país con menor tasa de muertes por enfermedades coronarias. En aquella época se consumía alrededor de 130 cocos por persona al año. Estudios epidemiológicos más recientes, demostraron que los pueblos isleños del pacífico, cuya dieta es rica en coco, tienen una baja prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y artritis. (Sri Lanka Medical Association, 2006, pág. 49). Esto se debe a que más del 50% de las grasas del coco son triglicéridos de cadena media, que se encargan de producir ácidos grasos libres y monoglicéridos como el ácido láurico, que evita la formación de caries y úlceras bucales. Estos ácidos grasos libres se absorben directamente en el intestino delgado y no pasan por un proceso de degradación. Esto quiere decir que son utilizados directamente en el organismo para producir energía, convirtiéndose en un complemento nutricional altamente valorado. (Sri Lanka Medical Association, 2006, pág. 48).

Más ejemplos de estudios de relevancia se mencionan en el documental, entre ellos, aparecen los habitantes polinesios de la isla Tokelau, que durante los años de 1968 y



1982, ingirieron más de la mitad de sus calorías del coco, convirtiéndolos en los mayores consumidores de grasas saturadas a nivel mundial. Los habitantes no registraron ataques cardíacos y mantuvieron su nivel de colesterol e hipertensión en los rangos adecuados. (Egüez, Raspando Coco, 2018).

Actualmente, el coco es catalogado como un super alimento. Se le atribuyen “toda clase de efectos terapéuticos para tratar enfermedades desde diabetes, hasta Alzheimer’s e incluso VIH-SIDA.” (Egüez, Al rescate del ‘encocao’ esmeraldeño, 2021). Este fruto goza de propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Además, mejora la calidad de la piel combatiendo el acné. Es un antioxidante natural, tiene vitamina E y del grupo B, además es rico en fibra, potasio, zinc, hierro, cobre, fósforo y ácido fólico. (Ordóñez, 2015, pág. 47). “Tiene propiedades astringentes, diuréticas, antihelmínticas, purgantes, antisépticas, bactericidas y hemostáticas.” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f).

<b>Info. Nutricional</b>	
<b>Tamaño de la Porción</b>	<b>100 g</b>
<b>Por porción</b>	
<b>Energia</b>	<b>1481 kJ</b> 354 kcal
<b>Proteina</b>	<b>3,33g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>15,23g</b>
Fibra	9g
Azúcar	6,23g
<b>Grasa</b>	<b>33,49g</b>
Grasa Saturada	29,608g
Grasa Polinsaturada	0,366g
Grasa Monoinsaturada	1,425g
Colesterol	0mg
Sodio	20mg
Potasio	356mg

Última actualización: 04 feb. 08 05:07  
Origen: FatSecret Platform API

**Figura #3.** Información nutricional del coco. (Información basada en el Food Data Central de USDA) (FatSecret Platform API, 2008)

Es necesario que las autoridades de salud empiecen a validar las prácticas culinarias tradicionales de los pueblos afroesmeraldeños y que sus recomendaciones nutricionales se acoplen a su cultura y a su alimentación, pues el modelo que se está llevando en la actualidad únicamente está generando un desapego cultural culinario significativo. Por ejemplo, en el documental un hombre mayor relata que su médico le prohibió comer lo que ha comido toda su vida: el pescado, el coco, el arroz y el plátano, y que a cambio de eso debe ingerir únicamente vegetales crudos. Esto genera frustración por parte de la población pues no pueden desvincularse de sus raíces culinarias y empiezan a ingerir sus alimentos con culpa, generándoles un estrés perjudicial para su salud ya que interfiere en su proceso de digestión. En definitiva, los esmeraldeños enfrentan una lucha interna sobre continuar con el legado alimenticio que les dejaron sus abuelos que vivían sanos hasta una edad avanzada, o hacer caso a las recomendaciones del ministerio de salud.

En la entrevista realizada a Pilar (2021), establece que los beneficios nutricionales también vienen dados por el placer de saborear la comida. Por ejemplo, el viche, es una comida muy sabrosa que tiene más de 10 vegetales, lo que lo hace más rico nutricionalmente que un pedazo de carne con vegetales crudos. Para ella, la solución radica en que los habitantes deben aprender a comer los alimentos sin miedo, vergüenza o culpa, y eso se puede lograr con la ayuda de los médicos y nutricionistas, alentando el consumo de los productos locales que son mucho más nutritivos que los encontrados en el supermercado. Esta es una manera adecuada de que la gente empiece a valorar sus alimentos y las maneras tradicionales de prepararlos y consumirlos. Los médicos deben reconocer las prácticas ancestrales esmeraldeñas como válidas y buenas para el ser humano y su cultura.

3. De la mano de las recomendaciones médicas, se ha difundido una especie de racismo sobre ciertos productos como el coco y el plátano, aludiendo a que son “comida de negros”, haciendo que sean vistos como alimentos inferiores. Lamentablemente, este es un prejuicio que se transfiere entre generaciones y a las personas que lo consumen. (Egüez, Entrevista Rasgando Coco, 2021). Debido a esto, hay que transformar el sistema alimenticio en el Ecuador y dismantelar las creencias erróneas y obsoletas que bloquean el acceso al conocimiento y a la habilidad de apreciar y disfrutar con orgullo el legado culinario heredado por sus ancestros. (Egüez, In Defense of Traditional Foods, 2020).

Por todas las razones mencionadas anteriormente, este menú es la oportunidad de revalorizar el coco y la gastronomía afroesmeraldeña en sí. Es una de las vías que habilita el contacto con los productos locales, fusionando técnicas culinarias tanto ancestrales como modernas, para que resulten en un platillo icónico. Finalmente, se busca generar consciencia sobre el consumo de esta fruta, para erradicar el miedo, la vergüenza y la culpa generados al momento de ingerirlo.

### **Hierbas de la azotea**

*“Para los afroecuatorianos la salud es el equilibrio o la armonía entre el cuerpo, el espíritu y la naturaleza”.* (Ministerio de Educación, 2018, pág. 90)

La cocina afroesmeraldeña se caracteriza por combinar la alimentación con la salud, es decir su propósito no es únicamente satisfacer las necesidades biológicas del ser humano, sino darle un sentido más profundo que acude a la sanación del cuerpo y la mente. De esta manera, la cocina afro desempeña un rol terapéutico.

“El conocimiento de las comunidades negras sobre las plantas y animales tiene aspectos espirituales y prácticos.” (Meneses, 2017, pág. 74). Esto se debe a que ha sido obtenido a partir de sus conocimientos ancestrales combinados con sus experiencias diarias. De este modo, todos

los elementos que provienen de la naturaleza tienen su propia energía, espíritu o esencia, que será traspasada a la persona que los consuma.

Una vez que los afrodescendientes se asentaron en las costas ecuatorianas, “se dedicaron a domesticar hierbas del lugar”. (Becerra, 2017, pág. 10). Es así, como nacieron las primeras azoteas, que son huertas tradicionales de las comunidades negras del Pacífico. Las huertas son un subsistema de las fincas, que antiguamente eran construidas en camas de bambú o caña, las cuales eran elevadas a un metro y medio del suelo para protegerlas de inundaciones y del daño causado por animales e insectos. (Ministerio de Cultura y Patrimonio; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2015, pág. 59). Se cultivan diferentes tipos de plantas, entre ellas destacan las medicinales, utilizadas para curar; las mágicas utilizadas para prevenir y proteger de las malas energías; las condimentarias que son las encargadas de brindarle el sabor característico a la cocina afro, y finalmente, las aromáticas, utilizadas para una infinidad de infusiones o mezclas medicinales. (COCOCAUCA, 2019). “Los moradores dicen que es su farmacia natural, porque de allí extraen las plantas para curar todo tipo de dolores.” (Bonilla M. , Afros de Esmeraldas cultivan y usan plantas medicinales, 2017). Además, las azoteas se utilizan para germinar semillas de distintos árboles maderables y frutales que luego son trasplantados a las fincas o a otros terrenos.

Debido a que son huertas familiares, los cultivos varían dependiendo del gusto y las necesidades de cada familia, sin embargo, los más usuales son: chillangua, salvia, poleo, verdolaga, oreganón, chirarán, hierbabuena, tomillo, albahaca común y negra, cebolla de rama, amaranto, menta, jengibre, cilantro, yantén, achiote, espíritu santo, entre otras.

En la siguiente imagen, se pueden observar los distintos usos que se les dan a las plantas cultivadas en las huertas tradicionales:

<p><b>Materia Básica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Alimento</u>: las plantas son muy importantes para la alimentación de los seres humanos pues proporcionan los elementos, vitaminas, minerales para el crecimiento y metabolismo del cuerpo.</li> <li>- <u>Domestico</u>: relacionados con la construcción de viviendas y con los utensilios que se necesitan a diario en la casa y la comunidad.</li> <li>- <u>Maderas</u>: (construcción y combustibles) para construir puentes, casas, zoteas, canoas, etc.</li> <li>- <u>Fibras</u></li> </ul> <p><b>Materias accesorias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Espicias, perfumes, cosméticos,</u></li> <li>- <u>Estimulantes</u></li> <li>- <u>Narcóticos</u></li> <li>- <u>Rituales- Ceremonia</u></li> <li>- <u>Medicina</u>: usadas para aliviar enfermedades, donde se destaca las categorías de frío o caliente, relacionadas a su vez con "trabajos" que les hayan hecho a las personas enfermas. Quienes las usan con este fin gozan de un estatus social admirable, pues en muchas ocasiones son los mayores o lo jefes de la comunidad quienes la practican</li> <li>- <u>Venenos (Caza y pesca)</u></li> <li>- <u>Taninos y pigmentos</u></li> <li>- <u>Insecticidas</u></li> </ul>	<p><b>Materias primas Industriales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aceites y ceras</u></li> <li>- <u>Goma y resinas</u></li> <li>- <u>Hule y otros productos lactíferos</u></li> <li>- <u>Carbón de piedra</u></li> </ul> <p><b>Plantas para el mejoramiento de suelos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Coberteras</u></li> <li>- <u>Abonos verdes</u></li> <li>- <u>Ornamentales</u></li> <li>- <u>Abonos</u></li> </ul> <p><b>Plantas perjudiciales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Malezas</u></li> <li>- <u>Parásitas</u></li> </ul> <p><b>Otros usos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Purificación de aguas</u></li> <li>- <u>Elaboración de artesanía</u></li> <li>- <u>Elaboración de instrumentos musicales</u></li> <li>- <u>Empaques de alimentos</u></li> <li>- <u>Forraje de animales</u></li> <li>- <u>Herramientas agrícolas</u></li> <li>- <u>Barrera (vientos)</u></li> <li>- <u>Recursos genéticos.</u></li> </ul>
--	--

**Figura #4.** Usos de las plantas de la azotea. (Meneses, 2017, pág. 81)

Para el proyecto desarrollado, las plantas de interés son aquellas que cumplen una función culinaria y a la vez medicinal. Por este motivo, se ha optado por utilizar la técnica de las infusiones tanto en frío como en caliente para aromatizar, condimentar y otorgarle a las preparaciones las cualidades gustativas y medicinales de cada planta.

#### *Hierbabuena y Menta*

Ambas pertenecen al género *Mentha*, por lo que comparten características organolépticas y propiedades medicinales similares. En cuanto a su perfil gustativo guardan cualidades herbales y aromáticas que generan una sensación de frescura. Debido a esto se las ha escogido para el ceviche ya que los tonos refrescantes realzan los sabores, dándoles un contraste interesante que se encarga de limpiar el paladar. La hierbabuena fue utilizada para infusionar la leche de coco, sin embargo, debido a su textura más lisa y tamaño más pequeño, se utilizó la menta para el emplatado. Por otro lado, con respecto a sus propiedades medicinales son ideales para tratar diversos desórdenes gastrointestinales, alivian las náuseas y el vómito, tienen efectos

analgésicos, son antioxidantes, antibacteriales, antiinflamatorias, antiespasmódicas, ayudan al proceso digestivo y cuidan de la salud bucal.

### *Chillangua*

Pertenece a la familia *Apiaceae*, y es comúnmente conocida como cilantro cimarrón de monte o silvestre. Tiene un sabor muy característico pues predominan los tonos herbales con ligeros tonos cítricos. La chillangua es la encargada de darle un sabor único a la cocina del Pacífico, debido a esto es la hierba principal del encocado.

El cilantro de monte forma parte de la medicina ancestral de los pueblos afros, pues es una hierba abortiva, que a la vez facilita el proceso de alumbramiento, por eso “se recomienda a las mujeres embarazadas consumirlo solo al momento del parto y no durante el embarazo”. (Almeida, 2019, pág. 8). Además, se la utiliza para tratar diversas afecciones pulmonares, respiratorias y estomacales. Ayuda a reducir la presión arterial, y tiene propiedades anticonvulsionantes, antiinflamatorias, analgésicas y estimulantes.

### *Albahaca*

Es parte de la familia *Lamiaceae*. Es rica en aceites volátiles, por lo que es utilizada para la industria de la perfumería y la aromaterapia. En cuanto a sus cualidades gustativas, tiene un aroma entre floral y herbal, muy potente y perfumado. Su sabor es una aleación entre la menta y el limón. Además, tiene ligeras notas dulces.

Debido a todo lo mencionado anteriormente, se seleccionó esta planta para ser utilizada en el pre-postre que es la granita de limón y coco, pues se busca resaltar el perfil cítrico de la misma, dándole el perfume característico de la albahaca para que acompañe la composición de frutas tropicales.

En cuanto a sus propiedades medicinales, fortalece el sistema inmunológico por lo que es utilizada para tratar resfriados y afecciones gastrointestinales. Además, es utilizada como analgésico, antiséptico, antiinflamatorio y sedante.

### *Hierba Luisa*

Su nombre científico es *Cymbopogon citratus*. En otros países la relacionan con el cedrón, sin embargo, son plantas diferentes. La hierba luisa se destaca por su perfil cítrico (especialmente de limón), herbal y aromático. Debido a esto, es utilizado en el último tiempo que corresponde al postre, pues sus notas cítricas balancean la sensación grasosa de la leche de coco y la crema de leche de la mousse.

Esta planta era utilizada desde la antigüedad, pues ya se la mencionaba en algunos escritos del siglo XVIII. Se la usaba para “reanimar a las personas que se encontraban decaídas físicamente y adecuada para el sistema nervioso.” (El Universo, 2020). Además, tiene propiedades antioxidantes, digestivas, carminativas, antiespasmódicas, antiinflamatorias, antibacterianas, expectorantes y ayuda a combatir el insomnio y el estrés.

### **Platos emblemáticos**

Esmeraldas es rica por su gastronomía, que se ha posicionado como uno de los principales atractivos turísticos de la provincia. Algunos de los platos más representativos son los encocados, los ceviches, el ensumacao, la sopa marinera, el pescado frito con arroz, el caldo de bagre, el arroz mixto, marinero (y todas sus variantes), las cazuelas; y cualquier preparación con verde, por ejemplo, los bolones, los corviches, los patacones, las balas, entre otros.

Sin embargo, en esta sección se hablará específicamente sobre dos platos insignia que son el ceviche y el encocado. Estos componen la entrada y el plato fuerte del menú, por lo tanto, como se explicó anteriormente, conservan la forma tradicional de prepararlos. Debido a esto, surge la importancia de conocer su origen e historia a lo largo del tiempo.

## **Ceviche**

Antiguamente, una de las formas de conservar los alimentos era con la utilización de medios ácidos, como el vinagre. Este se ha venido utilizando desde hace más de 5 000 años, pues se han hallado indicios de la preparación del vinagre de dátiles para usarlo como conservante desde la época babilónica. De esta manera, se ha encontrado que el ancestro del ceviche viene a ser el sigbāj persa, cuya traducción hace alusión a una sopa o guiso de vinagre. Aparentemente, este platillo era el favorito del emperador Cosroes I en el siglo VI. Para el siglo XIII, ya existía una receta andaluza. “La expansión árabe por Asia durante el siglo VII y hacia Europa en los siglos VII y VIII explica la conversión del sigbāj persa en el al-sikbaj árabe y de éste en el escabeche español.” (Duarte, Robalino, Rojas, & Zurita, 2019, pág. 240). La primera aparición de este plato fue en el siglo X, mientras que su primera mención en un medio impreso data del año 1525 en el libro de los Guisados de Ruperto Nola. Sin embargo, en otras partes del mundo como en Filipinas, ya existían preparaciones bastante similares previo a la llegada de los españoles. De igual manera, la cultura Moche del antiguo Perú, ya preparaba una especie de ceviche marinando el pescado en jugo de taxo. Así mismo, el imperio inca solía macerar sus pescados en chicha con sal y ají. “Estas preparaciones locales se habrían mestizado con el escabeche, las cebollas y los cítricos provistos por los conquistadores para conformar el antecesor del ceviche que hoy conocemos.” (Duarte, Robalino, Rojas, & Zurita, 2019, pág. 240).

La palabra “seviche” aparece por primera vez en el año de 1820. En la mitad del siglo XX, se empezó a utilizar limones en vez de naranjas agrias, y para 1970 la técnica del marinado cambió debido a la influencia asiática del sashimi, que redujo el tiempo de marinado de varias horas a 15 minutos, ya que preservaba de una mejor manera la textura del pescado. (Duarte, Robalino, Rojas, & Zurita, 2019, pág. 240).



Actualmente, en el Ecuador existe una amplia variedad de ceviches que adquieren los sabores, productos y técnicas de cada región costera del país. De esta manera, existen ceviches de concha, camarón, ostión, langostino, pescado, calamar, cangrejo, pangora, pulpo e incluso en la región andina, se han creado ceviches vegetarianos como el de chochos y el de palmito. (Valencia, 2016, pág. 21). Los ceviches pueden categorizarse en simples, mixtos o marineros, siendo el primero de un solo ingrediente (proteína), el segundo de dos, y el tercero de 3 o más. Dependiendo de la región, se lo acompaña con chifles, patacones, canguil o tostado, aunque en la región costera suelen consumirlo solo con los dos primeros. Es un platillo de consumo cotidiano.

### **Encocado**

Es un plato que nace en la provincia de Esmeraldas, con la influencia de las recetas tradicionales traídas desde África en la época colonial. (El Telégrafo, 2016). Esta preparación tiene 3 ingredientes principales que nunca pueden faltar en un “encocao” esmeraldeño: la proteína, el coco y las hierbas. Generalmente, el encocado es hecho a partir de pescados o mariscos como los camarones, cangrejos, jaibas, e incluso conchas. Sin embargo, también se lo puede elaborar con animales de crianza como el pollo o con carne de monte como la guanta, el saíno, el armadillo, el venado, etc. La proteína varía según los recursos de la localidad.

“Su nombre se debe a que el ingrediente principal de esta preparación es el coco”. (Becerra, 2017, pág. 10). Por lo tanto, esa combinación de sabores entre dulce, ácido y salado, lo han convertido en un plato emblemático de la provincia de Esmeraldas y del Ecuador en sí.

Tradicionalmente para prepararlo, se utiliza la técnica de extracción de la leche del coco, que consiste en rallar su pulpa con la ayuda de una concha afilada o de un tillo de botella. Luego, se procede a licuarla con agua, e incluso varias cocineras utilizan la propia agua del coco para darle más sabor. De este licuado, se obtiene la primera leche del coco. Se reserva el

afrecho o la pulpa restante y se la vuelve a licuar con agua tibia, resultando en la segunda leche. Es importante mencionar, que el encocado incluido en el menú degustación, se ha realizado con esta técnica tradicional del rallado del coco.

En cuanto a las hierbas, la chillangua, el chirarán y el oreganón, no pueden faltar en la preparación, ya que son las encargadas de darle ese sabor característico al encocado. Siempre se lo acompaña con arroz y patacones, o dependiendo de la proteína, con maduro cocido. Es un platillo de consumo cotidiano.

### **TÉCNICAS CULINARIAS**

A lo largo del menú se han utilizado diferentes técnicas culinarias, algunas de las más representativas son: infusionar, marinar, freír, hervir, blanquear, glasear, macerar, esferificar y se ha catalogado al rallado del coco como una técnica tradicional de la cocina afro.

Sin embargo, las infusiones predominan en los cuatro tiempos del menú, por lo que es importante ahondar en esta técnica.

Su historia se remonta al año 2737 A.C, cuando el emperador chino Shen Nung se encontraba sentado debajo de un árbol de *Camellia Sinensis* (también conocida como la planta del té), mientras hervía agua para beber. Durante ese lapso, algunas hojas del árbol cayeron sobre el agua, y el emperador al ser un reconocido herbolario decidió probar el resultado. Fue así, que nacieron las primeras infusiones y la mundialmente reconocida bebida del té. (UK Tea & Infusions Association, s.f).

Las infusiones se pueden elaborar con “las partes blandas y secas de las hojas, flores o frutos de diversas hierbas aromáticas.” (Boxler, s.f). Se pueden realizar tanto en frío como en caliente. Para el primer caso, es un proceso que lleva más tiempo, pues es necesario introducir la hierba deseada en un recipiente con el líquido seleccionado y dejarlo reposar en la nevera de 4 a 8 horas. Para el menú degustación se realizó este proceso con el ceviche pues es un plato frío que

no requiere de cocciones con calor, por lo tanto, se procedió a infusionar en frío la leche de coco con la hierbabuena durante toda una noche.

Por otra parte, las infusiones en caliente solo requieren introducir la hierba deseada en el líquido a punto de ebullición y dejarlo reposar durante 5 minutos, tapado y con el fuego apagado. Este proceso se utilizó para el encocado, la granita de coco y la mousse, pues al ser preparaciones que requieren de una cocción con calor, se introdujeron las hierbas durante aquel procedimiento.

Se utilizó esta técnica pues además de transmitir exitosamente el sabor de las hierbas de la azotea mencionadas en los apartados anteriores, preserva sus propiedades medicinales. Además, la cultura ecuatoriana en sí, tiene un gran uso de múltiples infusiones de distintas hierbas aromáticas, popularmente llamadas aguas de vieja, por lo que uno de los objetivos es que el menú se mantenga fiel a las tradiciones culinarias del país. Finalmente, se han usado las infusiones como la técnica conductora entre todos los tiempos del menú, por lo que cada uno guarda una base aromática sobre la que se construye la composición de los demás sabores y técnicas.

## **“ARRULLO DE COCO” - MENÚ DE SANACIÓN**

El menú consiste de 4 tiempos, una entrada, un plato fuerte, un pre-postre y un postre. Existen dos razones por las que se lo ha distribuido así, la primera es una cuestión de costos, pues al requerir de mariscos los costos por persona son más elevados, por lo que para alcanzar el presupuesto establecido era necesario reducir el tamaño de las porciones, añadiendo un tiempo más, que en este caso fue el pre-postre. La segunda razón, va ligada a un tema de preferencias en el ámbito profesional, pues personalmente me inclino más hacia el mundo dulce de la cocina, por lo que tengo una mayor afinidad y creatividad al momento de crear preparaciones dulces. Debido a esto, los dos últimos tiempos, vienen a ser creaciones de propia autoría, por el hecho de que me siento más cómoda y segura experimentando en esta área.

A continuación, se adjuntan las recetas de los 4 tiempos del menú.

## Entrada

# Ceviche de Coco

**Realizado por:** Daniela Rivera.

**Tipo:** Entrada

**Porciones:** 4 pax

### Ingredientes:

#### Leche de coco infusionada:

400ml leche de coco  
10gr hierbabuena

#### Aceite de menta:

15gr menta  
50ml aceite vegetal

#### Dorado marinado y cebolla

##### encurtida:

400gr filete de dorado  
600gr limón Meyer  
50gr limón sutil  
40gr cebolla paitaña  
1gr sal

#### Crocante de verde:

400ml aceite vegetal  
150gr verde barraganete  
5gr sal

#### Piña asada:

40gr piña

#### Ceviche de coco:

400gr dorado marinado  
400ml leche de coco  
infusionada  
3gr sal  
40gr piña asada  
40gr cebolla paitaña encurtida  
5gr hojas de menta  
40ml aceite de menta  
40gr crocante de verde

### Preparación:

#### Leche de coco infusionada:

En un recipiente hondo, colocar la leche de coco con las hojas de hierbabuena. Tapaarlo e introducirlo en el refrigerador durante la noche anterior. Al día siguiente, retirar la hierbabuena y reservar.

#### Aceite de menta:

Machacar las hojas de menta en un mortero y luego depositarlas en una olla con el aceite. Cocinar a 60°C durante 1 hora. Escurrir las hojas y reservar el aceite.

#### Dorado marinado y cebolla encurtida:

Cortar el dorado en cubos medianos y depositarlo en un tazón hondo. Sacar el jugo de los limones y colocarlo en el tazón del pescado hasta cubrirlo. Dejar marinar durante 30 minutos. Cortar la cebolla paitaña en corte pluma y poner en un tazón aparte. Colocar el sobrante del limón en la cebolla y añadirle una pizca de sal.

#### Crocante de verde:

Calentar el aceite vegetal en una sartén honda a 170°C. Pelar el verde y rallarlo con la ayuda de un rallador. Sazonarlo con sal y expandir el verde rallado en círculos de 8cm de diámetro. Fritar los círculos de verde en el aceite caliente hasta que estén dorados y escurridos en un papel toalla. Reservar.

#### Piña asada:

Cortar la piña en bastones y asarla por ambos lados. Retirar del fuego y reservar.

#### Ceviche de coco:

En el tazón del dorado marinado con el jugo de limón, incorporar la leche de coco infusionada y sazonar con sal. En el plato en el que se va a presentar el ceviche, colocar la mezcla anterior. Luego, distribuir los bastones de piña asada y la cebolla paitaña en pluma. Decorar con las hojas de menta y su aceite. Servir con los crocantes de verde.

## Plato Fuerte

## Encocado de Camarón y Cangrejo

Realizado por: Daniela Rivera

Tipo: Plato fuerte

Porciones: 4 pax

### Ingredientes:

#### Arroz de coco:

250gr coco fresco  
20gr panela molida  
150gr arroz precocido

#### Croquetas de verde:

250gr verde dominico  
20gr mantequilla sin sal  
3gr sal  
3gr cebolla en polvo  
2gr ajo en polvo  
1gr pimienta negra molida  
500ml aceite vegetal  
100gr queso mozzarella  
100gr harina de trigo  
2 und huevos  
100gr apanadura

#### Zanahorias glaseé:

30gr mantequilla sin sal  
20ml miel de abeja  
100ml jugo naranja  
80gr mini zanahoria cósmica  
1gr sal

#### Vainitas con limón:

80gr vainitas  
100gr limón Meyer  
5gr mantequilla  
1gr sal

#### Tuille negro:

10gr harina de trigo  
55gr agua  
60gr aceite de girasol  
1gr sal  
1gr tinta de calamar  
3gr aceite vegetal

### Preparación:

#### Arroz de coco:

Drenar el agua del coco y cortarlo en 4 partes. Rallarlo con la ayuda de un rallador y colocar la pulpa en una licuadora junto con su agua. Licuar y cernir para obtener la primera leche del coco. Colocarla en una olla junto con la panela y dejar que se reduzca hasta que quede el aceite del coco con trozos de chicharrón. Mientras tanto, licuar el afrecho sobrante del coco con una taza de agua tibia para obtener la segunda leche del coco. Añadirla a la mezcla de la olla. Posteriormente, agregar el arroz previamente lavado y dejar que se cocine durante 20 minutos. Retirar del fuego y reservar tapado.

#### Croquetas de verde:

Pelar el verde y cocinarlo en agua. Una vez cocido, majarlo y agregarle la mantequilla y todos los condimentos enlistados. Calentar el aceite a 170°C. Luego, formar bolitas y rellenarlas de queso mozzarella. Posteriormente, enharinarlas y pasarlas por los huevos ligeramente batidos. Finalmente, pasarlas por la apanadura y freirlas hasta que estén doradas. Retirarlas del exceso de aceite y reservar.

#### Zanahorias glaseé:

En una sartén colocar la mantequilla, la miel y el jugo de naranja. Esperar a que se reduzca ligeramente y agregar las zanahorias. Cocinarlas hasta que se forme una miel que las glasee. Sazonar con sal.

#### Vainitas con limón:

Cortar las puntas de las vainitas y blanquearlas durante 1 minuto en agua hirviendo. Retirar del agua y colocarlas en agua con hielo. Mientras tanto, rallar la piel de un limón y reservar. En una sartén colocar la mantequilla y una vez caliente agregar las vainitas junto con la ralladura de limón y cocinarlas durante 2 minutos. Sazonar con la sal. Retirar del fuego y reservar.

#### Tuille negro:

Mezclar la harina, con el agua, el aceite y la sal. Una vez que estén bien incorporados, agregar la tinta de calamar y procesar bien. Calentar una sartén con aceite y colocar la mezcla anterior, esperar a que se asiente y retirar del sartén. Reservar.

#### Encocado de camarón y cangrejo:

Sacar las dos leches del coco con el procedimiento explicado en el arroz de coco. Guardarlas en tazones diferentes y reservarlas en el frío durante la noche anterior. Hacer un refrito con el aceite de ajonjolí, el ajo y las cebollas picadas en brunoise. Una vez cristalizadas añadir el pimiento verde, igualmente picado en brunoise. Condimentar con sal, pimienta y comino. Agregar la segunda leche del coco con la chillangua y dejar que hierva hasta que se espese. Posteriormente, licuar la salsa y regresarla a la sartén, añadiendo la primera leche del coco. Una vez que vuelva a hervir, agregar los camarones y dejar que se cocinen, luego agregar las pinzas de cangrejo durante unos minutos y retirar del fuego.

**Encocado de camarón y cangrejo:**

600gr coco fresco  
10ml aceite de achiote  
15gr ajo pelado  
15gr cebolla perla  
15gr cebolla paiteña  
30gr pimiento verde  
2gr sal  
1gr pimienta negra molida  
1 gr comino molido  
3gr chillangua  
500gr camarón pelado  
160gr pinza de cangrejo (4 und)

300g arroz con coco  
240g croquetas de verde  
80g zanahorias glasé  
80g vainitas con limón  
20g tulle negro

Para el emplatado, colocar en un aro el arroz con coco y encima el encocado de camarón y cangrejo.  
Agregar las guarniciones que son las croquetas de verde, las zanahorias glasé y las vainitas con limón.  
Decorar con el tulle negro y servir.

## Pre-postre

# Granita Tropical

**Realizado por:** Daniela Rivera

**Tipo:** Pre-postre

**Porciones:** 4 pax

### Ingredientes:

#### Granita de coco, limón &

##### albahaca:

125ml agua de coco  
90gr azúcar  
5gr albahaca  
125ml zumo de limón

#### Flores cristalizadas:

5gr flores comestibles  
5gr albahaca fresca  
1 und huevo  
50gr azúcar

#### Frutas tropicales maceradas:

50gr naranja americana  
50gr piña  
50gr sandía  
100ml licor de cacao

#### Chicharrón de coco:

100gr coco fresco  
100gr panela molida  
100ml agua

### Preparación:

#### Granita de coco, limón & albahaca:

En una olla hervir el agua de coco, con el azúcar y las hojas de albahaca. Después de unos minutos de hervor, retirar del fuego y escurrir las hojas. Mezclar este almíbar con el zumo de limón y llevar la mezcla al congelador. Remover con la ayuda de un tenedor cada 30 minutos, durante la primera hora y media. Luego, dejar en el congelador durante toda la noche y al día siguiente rasparlo en forma de granizado.

#### Flores cristalizadas:

Con la ayuda de un pincel, pintar las flores comestibles y las hojitas de albahaca con la clara del huevo, luego rebosarlas con azúcar y dejar que se cristalicen durante una noche.

#### Frutas tropicales maceradas:

Cortar la naranja en supremas; la piña y la sandía en cubos medianos. Macerarlas en el licor de cacao durante 2 horas. Drenar el líquido y reservar.

#### Chicharrón de coco:

Colocar en una paila la panela molida junto con el agua y dejar que hierva. Agregar el coco laminado y dejar cocinar removiendo constantemente hasta que se forme una especie de arena alrededor del coco. Retirar del fuego y reservar.

Para el emplatado colocar la granita de coco en una copa. Después, añadir cuidadosamente las flores cristalizadas junto con las frutas tropicales maceradas. Decorar con el chicharrón de coco y servir.



## Postre

# Coco, Maracuyá & Cacao

Realizado por: Daniela Rivera

Tipo: Postre

Porciones: 4 pax

### Ingredientes:

#### Gelatina de maracuyá:

6gr gelatina sin sabor  
35ml agua fría  
180ml pulpa de maracuyá  
35gr glucosa  
45gr azúcar  
4gr pectina  
3gr ácido cítrico

#### Bizcocho dacquoise de coco:

105gr azúcar impalpable  
70gr harina de almendra  
70gr coco rallado  
25gr harina de trigo  
5 und huevos  
70gr azúcar

#### Mousse de coco:

3gr gelatina sin sabor  
15ml agua fría  
100ml leche de coco  
100ml crema de leche  
38gr azúcar  
3gr hierba luisa  
  
120gr gelatina de maracuyá  
80gr bizcocho dacquoise de coco

### Preparación:

#### Gelatina de maracuyá:

Hidratar la gelatina en agua fría y reservar. Calentar la pulpa de maracuyá con la glucosa. Mezclar el azúcar con la pectina y agregarlas a la mezcla anterior una vez que rompa hervor. Retirar del fuego y añadir la gelatina hidratada. Mezclar bien, asegurándose de que no existan grumos. Agregar el ácido cítrico. Extender la mezcla en una lata de modo que quede una capa de 1cm de grosor. Refrigerar por 3 horas. Una vez gelificada, con la ayuda de un aro recortar círculos de un diámetro menor al del molde de la mousse. Congelar los discos.

#### Bizcocho dacquoise de coco:

Procesar los cuatro primeros ingredientes hasta que estén finos. Luego, separar las claras de los huevos y elaborar un merengue junto con el azúcar. Agregar de manera envolvente los polvos procesados al merengue. Extender sobre una lata y hornear a 200°C por 10-12 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar. Recortar círculos con el mismo aro utilizado para la gelatina de maracuyá. Congelar.

#### Mousse de coco:

Hidratar la gelatina en agua fría y reservar. Calentar la leche del coco, con la crema de leche y el azúcar. Una vez que hierva, introducir la hierba luisa y dejar reposar por 5 minutos, tapado y apagado el fuego. Retirar las hierbas y agregar la gelatina previamente hidratada. Disponer la mezcla en moldes de silicona semiesféricos, llenándolos hasta la mitad, luego agregar un disco congelado de la gelatina de maracuyá y tapar con un disco de bizcocho dacquoise. Repetir el proceso con el resto de moldes. Congelar durante 3 horas.

#### Crumble de cacao:

Poner todos los ingredientes en la batidora y con la ayuda del escudo, mezclar hasta formar una masa arenosa. Extender sobre una lata con un papel cera y congelar durante 20 minutos. Luego, hornear a 160°C por 12-15 minutos.

**Crumble de cacao:**

50gr harina de almendra  
 50gr mantequilla sin sal  
 50gr harina de trigo  
 50gr azúcar  
 15gr polvo de cacao

**Esferas de naranja:**

240ml aceite vegetal  
 100ml jugo de naranja  
 1gr agar agar

**Canasta de chocolate:**

4 und globos  
 200gr cobertura 62%  
 15gr nibs de cacao

**Coco, Maracuyá & Cacao:**

400gr Mousse de coco (4 unidades)  
 20ml licor de cacao  
 50gr coco rallado  
 100gr Crumble de cacao  
 40gr Esferas de naranja  
 200gr Canasta de chocolate  
 5gr hojas de menta

**Esferas de naranja:**

Congelar el aceite durante 20 minutos, o dejar en la refrigeradora la noche anterior. En una olla hervir 75ml de jugo de naranja y agregarle el agar agar. Revolver bien, retirarlo del fuego y esperar a que llegue a una temperatura de 37°C. Con la ayuda de una jeringa o un gotero, dispensar cuidadosamente gota a gota el jugo de naranja en el aceite bien frío y dejar que se gelifique. Cernir las esferas y lavarlas con agua al ambiente. Reservar en el jugo de naranja restante.

**Canasta de chocolate:**

Inflar los globos hasta que tengan un diámetro aproximado de 15cm. Temperar el chocolate negro y con la ayuda de un cono de papel encerado, distribuir el chocolate por encima de cada globo formando una red. Antes de que se solidifique esparcir las nibs de cacao sobre la decoración. Esperar a que el chocolate esté cristalizado, y con mucho cuidado despegarlo del globo. Repetir este proceso con el resto de globos.

**Coco, Maracuyá & Cacao:**

Sacar las mousses congeladas de los moldes, pintarlas con un poco de licor de cacao y empanizarlas en la ralladura de coco. En el plato en el que se va a servir, esparcir dos cucharadas de crumble de cacao. Encima, colocar la mousse de coco. Luego, dispersar las esferas de naranja sobre el crumble de cacao y colocar encima de la mousse la canasta de chocolate. Terminar de decorar con hojas de menta y servir.

## CONCLUSIONES

La cultura afroesmeraldeña está ligada a una serie de sucesos históricos, saberes ancestrales, espiritualidad, y una relación íntima entre la naturaleza, las personas y la salud. En definitiva, este proyecto ha sido de gran importancia para la construcción de mi identidad culinaria y patriótica, generando una revalorización y un deseo de promover y proteger la pluriculturalidad de mi país.

No se puede aprender completamente de una cultura solo leyendo en libros. Es necesario adentrarse en su comunidad para poder entender sobre su cosmovisión, sus valores, sus saberes, tradiciones y demás. Por lo que una de las sugerencias para futuros proyectos es traspasar la barrera de lo que se encuentra en las fuentes digitales y darse la oportunidad de conocer, conversar y aprender directamente de las personas que forman parte de la cultura estudiada, pues son ellos los que mejor conocen su historia. Sin embargo, actualmente la pandemia resulta ser un limitante importante para esto, por lo que se sugiere apoyarse en las plataformas digitales de comunicación como lo son Zoom, Skype, Microsoft Teams, entre otros.

Con respecto al menú, se ha respetado el presupuesto establecido de \$8.65, por lo que realmente los costos no simbolizaron problema alguno. No obstante, existieron algunos inconvenientes en la disponibilidad de ciertos productos, específicamente de las hierbas como el oregán y el chirarán, por lo que se recurrió a buscarlos por cuenta propia, sin tener éxito. Como sugerencia, es importante que se tenga una referencia cercana de dónde se los puede conseguir ya que dichos ingredientes son parte de la cultura gastronómica del país.

Por otro lado, durante la realización del menú se enfrentaron distintos retos como por ejemplo adaptarse a los espacios de la cocina en casa, ser recursivo con las herramientas que no se disponía, entre otros. Sin embargo, el más difícil, personalmente, fue el de la planificación de los tiempos entre cada servicio, especialmente para el plato fuerte ya que consistía de varias

preparaciones à la minute, por lo que existió desorganización que llevó al retraso de la presentación de este platillo. Esto a su vez, tuvo repercusiones en los otros tiempos, como el postre, en el que no se logró ejecutar correctamente la técnica de la esferificación, por una cuestión de desorganización, nervios y presión. Debido a esto, se recomienda medir bien los tiempos que existen entre cada servicio y adelantar la mayor cantidad de preparaciones posibles, sin que su calidad se vea afectada. Además, se sugiere tener una lista con el orden a seguir de cada elaboración, justamente para que ninguna se quede atrás y lograr ejecutar todo el menú de manera exitosa. Por último, es fundamental saber reaccionar cuando algo no sale bien. En la cocina siempre van a existir errores y preparaciones fallidas, por lo que lo más importante es saber cómo se puede solucionar para que el comensal no se dé cuenta de lo que está pasando puertas adentro. Por supuesto, al final de cada servicio vendrá la parte de reflexión y de aprendizaje que deberá estar acompañada de mucha práctica y estudio.

*“La cocina es una expresión sublime del alma, la cultura y la memoria. Es capaz de transportarte por todo el mundo, sin que te muevas de tu asiento.”*

*Daniela Rivera*

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Almeida, R. (2019). *ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES, CARACTERÍSTICAS Y USO DE LA CHILLANGUA (Eryngium foetidum) Y PROPUESTA GASTRONÓMICA*. Tesis de Titulación, Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Recuperado el 25 de Marzo de 2021, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41942/1/BINGQ-GS-19P01.pdf>
- Alvarado, P. (2019). El camarón alcanzó cifra récord en el 2019 en el Ecuador. *El Comercio*. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/camaron-record-ecuador-exportacion-economia.html>
- Antón, J. (2007). Museos, memoria e identidad afroecuatoriana. (F. L. Sociales, Ed.) *Íconos. Revista de Ciencias Sociales*(29). Recuperado el 19 de Febrero de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/509/50902908.pdf>
- Áviles, E. (s.f). Esmeraldas. *Enciclopedia del Ecuador*. Recuperado el 15 de Febrero de 2021, de <http://www.encyclopediadelecuador.com/geografia-del-ecuador/esmeraldas/>
- Bastidas, E. (2013). *ESTUDIO INVESTIGATIVO DEL COCO, SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SU APLICACIÓN EN LA GASTRONOMIA*. Tesis de Titulación, Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito. Recuperado el 8 de Febrero de 2021, de [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11824/1/53645\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11824/1/53645_1.pdf)
- Becerra, Y. (2017). *LA GASTRONOMÍA ESMERALDEÑA COMO IMAGINARIO COLECTIVO Y SU INCIDENCIA EN LOS CIUDADANOS COMPRENDIDOS EN LAS EDADES DE 18 A 30 AÑOS DE LA PARROQUIA ESMERALDAS, DEL CANTÓN ESMERALDAS, EN EL PERÍODO JUNIO- DICIEMBRE DE 2015.* Tesis de Titulación, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Recuperado el 6 de

Marzo de 2021, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3605/1/UNACH-EC-FCP-COM-SOC-2017-0011.pdf>

Bonilla, M. (2017). Afros de Esmeraldas cultivan y usan plantas medicinales. *El Comercio*. Recuperado el 13 de Febrero de 2021, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/afros-esmeraldas-cultivo-plantas-medicinales.html>

Bonilla, M. (2017). Afros de Esmeraldas cultivan y usan plantas medicinales. *El Comercio*. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/afros-esmeraldas-cultivo-plantas-medicinales.html>

Bonilla, M. (2019). El cultivo del coco es ícono de la economía de Esmeraldas. *El Comercio*. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/cultivo-coco-icono-economia-esmeraldas.html>

Boxler, M. (s.f). *Infusiones de plantas aromáticas y medicinales*. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Recuperado el 27 de Marzo de 2021, de [https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta\\_infusiones\\_de\\_plantas\\_aromticas\\_y\\_medicinales.pdf](https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta_infusiones_de_plantas_aromticas_y_medicinales.pdf)

Bracero, A. (2019). LA CULTURA AFROECUATORIANA Y SU APORTE EN EL DESARROLLO MUSICAL DEL ECUADOR, A TRAVÉS DE SUS RITMOS TRADICIONALES. *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte*(5). Recuperado el 20 de Febrero de 2021, de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/revpos/article/view/2376/1515>

Cartay, R. (1992). *Historia de la Alimentación del Nuevo Mundo* (2da edición ed.). Caracas: Fundación Empresas Polar. Recuperado el 27 de Febrero de 2021, de

<https://bibliofep.fundacionempresaspolarg.org/publicaciones/libros/historia-de-la-alimentacion-del-nuevo-mundo/>

Cedeño, T., & Chiriguaya, X. (2018). *Análisis Gastronómico de la provincia de Esmeraldas como factor de desarrollo turístico*. Tesis de Titulación, Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Recuperado el 13 de Febrero de 2021, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/35897/1/ANALISIS%20GASTRONOMICO%20DE%20LA%20PROVINCIA%20DE%20ESMERALDAS%20COMO%20FACTOR%20DE%20DESARROLLO%20TURISTICO.pdf>

Clavijo, K. (2018). *Saberes musicales afroesmeraldeños*. Tesis de Titulación, Universidad Andina Simón Bolívar, Quito. Recuperado el 13 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6098/1/T2565-MEC-Clavijo-Saberes.pdf>

COCOCAUCA. (2019). *Azotea*. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <https://cococauca.org/2019/06/14/azotea/#:~:text=Las%20plantas%20de%20azotea%20m%C3%A1s,santo%2C%20yant%C3%A9n%20y%20muchas%20m%C3%A1s.>

Duarte, R., Robalino, J., Rojas, E., & Zurita, R. (2019). Evolución, técnicas y gastronomía. Caso de estudio: "El ceviche". *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, 10. Recuperado el 28 de Febrero de 2021, de <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/257/224>

EcuRed. (s.f). Recuperado el 15 de Febrero de 2021, de [https://www.ecured.cu/Provincia\\_de\\_Esmeraldas\\_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Provincia_de_Esmeraldas_(Ecuador))

Egüez, P. (Dirección). (2018). *Raspando Coco* [Película]. Ecuador.

Egüez, P. (2020). *In Defense of Traditional Foods*. Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de SacredCow: <https://www.sacredcow.info/blog/in-defense-of-traditional-foods>

- Egüez, P. (2021). *Al rescate del 'encocao' esmeraldeño*. Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de <http://comidasquecuran.com.ec/al-rescate-del-encocao-esmeraldeno/>
- Egüez, P. (11 de Marzo de 2021). Entrevista Raspando Coco. (D. Rivera, Entrevistador)
- Egüez, P. (s.f). *Raspando Coco*. (C. q. Curan, Editor) Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de <https://pilareguez.wixsite.com/raspandococo>
- El Comercio. (2012). 3 tipos de cangrejos y 3 de jaibas son de mayor demanda. *El Comercio*. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/tipos-de-cangrejos-y-de.html>
- El Comercio. (2012). El pez dorado abunda en Esmeraldas. *El Comercio*. Recuperado el 19 de Marzo de 2021, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/pez-dorado-abunda-esmeraldas.html>
- El Comercio. (2014). ¿El camarón ecuatoriano es el mejor del mundo? 5 argumentos para creer que sí. *El Comercio*. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/camaron-ecuatoriano-mundo.html>
- El Telégrafo. (2016). El encocado de pescado, imprescindible en la mesa costeña. *El Telégrafo*. Recuperado el 6 de Marzo de 2021, de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/el-encocado-de-pescado-imprescindible-en-la-mesa-costena>
- El Universo. (2020). ¿Qué enfermedades cura la hierbaluisa? *El Universo*. Recuperado el 25 de Marzo de 2021, de <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/07/05/nota/7894254/que-enfermedades-cura-hierba-luisa/>
- Elías, E., & Cabanilla, C. (2019). *REPORTE BIOLÓGICO PESQUERO DE PECES PELAGICOS GRANDES, MAYO 2019*. Instituto Nacional de Pesca, Guayaquil.



Recuperado el 19 de Marzo de 2021, de <http://www.institutopesca.gob.ec/wp-content/uploads/2018/01/Reporte-biol%C3%B3gico-pesquero-de-peces-pel%C3%A1gicos-grandes-mayo-2019.pdf>

Estupiñán, N. (1991). El negro ecuatoriano. *Chasqui*(40). Recuperado el 18 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/15416/1/REXTN-Ch40-19-Estupinan.pdf>

FatSecret Platform API. (2008). *Coco*. Obtenido de <https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/coco>

García, J. (1985). *Cuadernos Afro-ecuatorianos 1: décimas Esmeraldas*. Quito. Recuperado el 18 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5176/1/Cuadernos%20afroecuatorianos%201.pdf>

García, J. (1989). *Instrumentos Musicales asociados a Ritos Afro-Ecuatorianos*. Banco Central del Ecuador, Centro de Investigación y Cultura. Quito: Opus. Recuperado el 20 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5191/1/Garc%c3%ada%2c%20J.-%20Instrumentos%20musicales.pdf>

Gobierno de Chile. (s.f). *Albahaca. Medicamentos Herbarios Tradicionales*. Recuperado el 25 de Marzo de 2021, de <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d983cf52ca38bd6e04001011e011da0.pdf>

Gobierno de México. (s.f). *Albahaca*. Recuperado el 3 de Marzo de 2021, de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/721-albahaca>

- Granados, D., & López, G. (2002). Manejo de la palma de coco (cocos nucifera l.) en México. *Revista Chapingo*, 8(1), 39-48. Recuperado el 12 de Marzo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/629/62980105.pdf>
- Gualotuña, D. (2013). *INVESTIGACIÓN DE LA COCINA ANCESTRAL ECUATORIANA EN LA COMUNIDAD TOLITA Y LA COMUNIDAD CAYAPAS DE LOS CANTONES SAN LORENZO Y ELOY ALFARO DE LA PROVINCIA DE ESMERALDAS, Y CARACTERIZACIÓN DE UN ESTABLECIMIENTO GASTRONÓMICO COMO MEDIDA DE SALVAGUARDA*. Tesis de Titulación, UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL, Quito. Recuperado el 8 de Febrero de 2021, de [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13129/1/52930\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13129/1/52930_1.pdf)
- Guzmán, H., Díaz, R., & González, M. (2017). *Plantas Medicinales*. SAGARPA; INIFAP, México. Recuperado el 25 de Marzo de 2021, de [https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/\\_media/\\_folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)
- INEC. (2010). *Resultados del Censo 2010 de Población y Vivienda en Ecuador*. Recuperado el 15 de Febrero de 2020, de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/esmeraldas.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2012). *FICHA TÉCNICA DE ACUICULTURA*. Recuperado el 3 de Marzo de 2021, de [https://aplicaciones2.ecuadorencifras.gob.ec/SIN/co\\_acuicultura.php?id=04210.01.01](https://aplicaciones2.ecuadorencifras.gob.ec/SIN/co_acuicultura.php?id=04210.01.01)
- Instituto Nacional de Pesca. (s.f). *Camarón*. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <http://www.institutopesca.gob.ec/camaron/>

- Instituto Público de Investigación de Acuicultura y Pesca. (2021). *RECURSO CANGREJO (Ucides occidentalis) EN LAS PROVINCIAS DE GUAYAS Y EL ORO*. Instituto Público de Investigación de Acuicultura y Pesca. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <http://www.institutopesca.gob.ec/wp-content/uploads/2018/01/Reporte-Web-CANGREJO-ENERO-2021.pdf>
- Limones, V., & Fernández, M. (2016). *El cocotero: "El árbol de la vida"*. Centro de Investigación Científica de Yucatán. Mérida: Herbario CICY. Recuperado el 13 de Febrero de 2021, de [https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde\\_Herbario/2016/2016-07-14-Limones-Fernandez-El-Cocotero.pdf](https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_Herbario/2016/2016-07-14-Limones-Fernandez-El-Cocotero.pdf)
- Macías, R. (2011). *Cultivo Extensivo de Camarón Blanco (Litopenaeus Vannamei)*. tesis de Titulación, Escuela Superior Politécnica del Litoral, Guayaquil. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.dspace.espol.edu.ec/retrieve/99962/d-79491.pdf>
- Medios Públicos EP. (2017). El cangrejo rojo del Golfo de Guayaquil. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=QoIl8QR5KJg>
- Meneses, L. (2017). *SABERES ANCESTRALES, MEMORIA DEL TERRITORIO, USOS Y COSTUMBRES*. Tesis de Titulación, Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/5803/MenesesMorenoLorettaAlejandra2017.pdf;jsessionid=97FC750D60911DEF88DA191D5057D55?sequence=1>
- Ministerio de Acuicultura y Pesca. (2012). *Libro para conocer estado actual del pez dorado*. Recuperado el 19 de Marzo de 2021, de <http://acuaculturaypesca.gob.ec/subpesca1321-presentacion-de-libro-para-conocer-estado-actual-del-dorado.html>

Ministerio de Acuicultura y Pesca. (s.f). *Inician vedas de cangrejos y langostas*. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <http://acuaculturaypesca.gob.ec/subpesca220-inician-vedas-de-cangrejos-y-langostas.html>

Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2019). *MAG trabaja para fortalecer la producción de coco en Esmeraldas*. Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de <https://www.agricultura.gob.ec/mag-trabaja-para-fortalecer-la-produccion-de-coco-en-esmeraldas/#:~:text=Esmeraldas%2C%2005%20de%20septiembre%20del%202019.&text=Seg%C3%BAAn%20el%20C3%BAltimo%20Censo%20Nacional,con%20el%2018%2C72%25>.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f). *Coco*. Recuperado el 8 de Febrero de 2021, de <https://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Coco>

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f). *Orígenes de la gastronomía colonial*. Recuperado el 8 de Febrero de 2021, de [https://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Or%C3%ADgenes\\_de\\_la\\_gastronom%C3%ADa\\_colonial](https://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Or%C3%ADgenes_de_la_gastronom%C3%ADa_colonial)

Ministerio de Cultura y Patrimonio; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2015). *Iniciativa SIPAN - Ecuador*. Quito: FAO.

Ministerio de Educación. (2018). *Experiencias de Aprendizaje sobre la Cultura Afroecuatoriana*. Recuperado el 21 de Febrero de 2021, de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/08/Cultura-afroecuatoriana-texto-1ero-PRE-EGB.pdf>

- Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca. (2021). *Calendario de vedas en Ecuador*. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <https://www.produccion.gob.ec/calendario-de-vedas/>
- Moreno, N., & Quintero, A. (2018). Hierbas de azotea, la 'magia' detrás del sabor de la comida del Pacífico. *El País*. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <https://www.elpais.com.co/multimedia/videos/hierbas-de-azotea-la-magia-detras-del-sabor-de-la-comida-del-pacifico.html>
- Ordóñez, M. (2015). *PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE UNA EMPRESA DEDICADA A LA PRODUCCIÓN Y EXPORTACIÓN DE JUGOS DE FRUTAS TENIENDO COMO INSUMO BÁSICO EL AGUA DE COCO*. Tesis de Titulación, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil. Recuperado el 13 de Febrero de 2021, de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/3282/1/T-UCSG-PRE-ESP-CFI-149.pdf>
- Orús, A. (2021). *Statista*. Recuperado el 12 de Marzo de 2021, de <https://es.statista.com/estadisticas/613440/principales-paises-productores-de-coco-en-el-mundo/>
- Palacios, F. (2017). Sonoridades africanas en Iberoamérica: La marimba tradicional afroesmeraldeña, Ecuador. *Cuadernos de Música Iberoamericanas*, 30. Recuperado el 20 de Febrero de 2021, de <https://revistas.ucm.es/index.php/CMIB/article/view/58569/52695>
- Piedrahita, Y. (2018). La industria de cultivo de camarón en Ecuador, parte 1. *Global Aquaculture Alliance*. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.aquaculturealliance.org/advocate/la-industria-de-cultivo-de-camaron-en-ecuador-parte-1/>

- Pozo, G. (2014). *Uso de las plantas medicinales en la comunidad del Cantón Yacuambi durante el periodo Julio-Diciembre 2011*. Tesis de Titulación, Universidad Técnica Particular de Loja, Loja. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de [http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/6523/3/Pozo\\_Esparza\\_Gladys\\_Maria.pdf](http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/6523/3/Pozo_Esparza_Gladys_Maria.pdf)
- Prefectura de Esmeraldas. (s.f). Recuperado el 15 de Febrero de 2021, de <http://prefecturadeesmeraldas.gob.ec/index.php/provincia-de-esmeraldas/>
- Quiñones, A. (2014). *Proyecto Restaurante Marcus Apicius: "Frutos del Mar" Inspiración Esmeraldeña*. Tesis de Titulación, Quito. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/3884/1/112463.pdf>
- Región de Murcia. (s.f). *Coco*. Obtenido de [https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2715&r=ReP-23704-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2715&r=ReP-23704-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
- Restrepo, E., León, E., & Catherine, W. (2005). *Pueblos de descendencia africana en Colombia y Ecuador: Compilación bibliográfica*. Universidad Andina Simón Bolívar. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2184/1/FAA-006-Bibliografia%20Afroecuat-colomb-2005.pdf>
- Rick, S. (s.f). *The Origin and the Natural History of the Coconut Palm*. Obtenido de <http://spatial.cisr.ucsc.edu/envs/thesis/RickS.pdf>
- Ríos, M., & Borgtoft, H. (1994). *LAS PLANTAS Y EL HOMBRE*. Quito: ABYA-YALA. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de [https://www.researchgate.net/profile/Montserrat\\_Rios/publication/283122716\\_Las\\_plantas\\_y\\_el\\_hombre\\_Memorias\\_del\\_Primer\\_Simposio\\_Ecuatoriano\\_de\\_Etnobotanica](https://www.researchgate.net/profile/Montserrat_Rios/publication/283122716_Las_plantas_y_el_hombre_Memorias_del_Primer_Simposio_Ecuatoriano_de_Etnobotanica)

\_y\_Botanica\_Economica/links/562bc7a608ae518e3480fffd/Las-plantas-y-el-hombre-Memorias-del-Primer-Sim

- Ritter, J. (2010). *Hibridez, raza y la marimba esmeraldeña: repensando las fusiones musicales en el Pacífico negro ecuatoriano*. Ensayo, Universidad Nacional de Colombia, Historia y teoría del arte, Bogotá.
- Ruales, A. (2012). *Evaluación del rendimiento del camarón (Litopenaeus vannamei) en cautiverio a través de un sistema de producción tradicional y un sistema de producción con aireadores de paletas*. Tesis de titulación, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/991#:~:text=El%20camar%C3%B3n%20blanco%20del%20Pac%C3%ADfico,segundo%20producto%20a%20escala%20mundial%20>
- Rueda, R. (2010). *DE ESCLAVIZADOS A COMUNEROS EN LA CUENCA AURÍFERA DEL RÍO SANTIAGO-RÍO CAYAPAS (ESMERALDAS). ETNICIDAD NEGRA EN CONSTRUCCIÓN EN ECUADOR SIGLOS XVIII-XIX*. Tesis de Doctorado, Universidad Andina Simón Bolívar; Universidad Pablo de Olavide, Quito. Recuperado el 20 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2815/1/TD011-DH-Rueda-De%20esclavizados.pdf>
- SeaFood Aliss. (s.f). *Mahi Mahi*. Recuperado el 19 de Marzo de 2021, de <http://www.seafoodaliss.com/assets/mahimahi2.pdf>
- Slow Food. (2019). *Cangrejo azul: el guardián de los manglares de Esmeraldas*. Recuperado el 21 de Marzo de 2021, de <https://www.slowfood.com/es/cangrejo-azul-el-guardian-de-los-manglares-de->

esmeraldas/#:~:text=El%20cangrejo%20azul%20(Cardiosoma%20Crassum,en%20el%20Norte%20de%20Ecuador.

Solano, F., & Moreno, J. (2009). *CANGREJO ROJO (Ucides occidentalis) UN ANÁLISIS DURANTE EL PERIODO DE VEDA REPRODUCTIVA*. Boletín Científico y Técnico, Instituto Nacional de Pesca. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de <https://www.oceandocs.org/bitstream/handle/1834/4564/Doc?sequence=1>

Sri Lanka Medical Association. (2006). Coconut fats. *The Ceylon Medical Journal*, 51(2). Recuperado el 12 de Marzo de 2021, de [http://comidasquecuran.com.ec/wp-content/uploads/2014/12/Coconut-fats\\_Sri-Lanka.pdf](http://comidasquecuran.com.ec/wp-content/uploads/2014/12/Coconut-fats_Sri-Lanka.pdf)

Subsecretaría de Pesca. (2012). *El dorado (Coryphaena hippurus)*. Recuperado el 19 de Marzo de 2021, de <https://www.dailymotion.com/video/xvvgg55>

Tenorio, J. (2017). *ANÁLISIS DE LA PRODUCCIÓN DE DERIVADOS DEL COCO CON PERSPECTIVA DE EXPORTACIÓN EN LA CIUDAD DE ESMERALDAS*. Tesis de Titulación, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR, Esmeraldas. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1440>

UK Tea & Infusions Association. (s.f). *The History of Tea*. Recuperado el 27 de Marzo de 2021, de <https://www.tea.co.uk/history-of-tea>

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio Cultural Alimentario*. Fondo Editorial Ministerio de Cultura; Cartografía de la Memoria, Quito.

USDA. (2018). *Nuts, coconut meat, raw*. Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170169/nutrients>

Valencia, N. (2016). *Propuesta de creación de una ruta gastronómica: el camino del ceviche ecuatoriano a través de las provincias de Pichincha, Esmeraldas y Manabí*. Tesis de



Titulación, Universidad de las Américas, Quito. Recuperado el 28 de Febrero de 2021, de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5719/1/UDLA-EC-TLG-2016-14.pdf>

Vicariato Apostólico de Esmeraldas; Centro Cultural Afroecuatoriano. (2009). *Enciclopedia del Saber Afroecuatoriano*. Quito. Recuperado el 19 de Febrero de 2021, de [https://www.discover.ec/portal/sites/default/files/media/documents/responsabilidad\\_social\\_enciclopedia\\_del\\_saber\\_afroecuatoriano.pdf](https://www.discover.ec/portal/sites/default/files/media/documents/responsabilidad_social_enciclopedia_del_saber_afroecuatoriano.pdf)

Vivero, M. (2017). "*ANÁLISIS DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS*". Tesis de Titulación, Universidad de las Américas, Quito. Recuperado el 9 de Febrero de 2021, de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/6677/1/UDLA-EC-TLG-2017-09.pdf>

Walsh, B. (2014). Ending the War on Fat. *Time*. Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de <https://time.com/magazine/us/2863200/june-23rd-2014-vol-183-no-24-u-s/>

Weather Spark. (2021). Recuperado el 15 de Febrero de 2021, de <https://es.weatherspark.com/y/19369/Clima-promedio-en-Esmeraldas-Ecuador-durante-todo-el-a%C3%B1o>

## **ANEXO A: ENTREVISTA PILAR EGÜEZ**

**11/03/2021**

Pilar Egüez tiene un PhD en antropología cultural y es la directora del documental “Raspando Coco”, utilizado como fuente bibliográfica audiovisual en este proyecto de titulación. La entrevista fue realizada a través de la plataforma digital Zoom, por lo que el documento adjunto es un resumen parafraseado de los temas tratados.

### **1. ¿Qué es la antropología de la alimentación?**

La antropología estudia los fenómenos de cualquier tipo. Me interesa saber ¿por qué la gente hace lo que hace? ¿cuál es la perspectiva de las personas que consumen ese tipo de alimentos? ¿cuáles son sus creencias y de dónde provienen? ¿por qué toman las decisiones que toman al momento de cocinar? Indago acerca de las creencias de determinados alimentos y los cambios experimentados en su consumo a lo largo del tiempo. Me interesa la recuperación de los saberes gastronómicos ancestrales.

### **2. ¿Cómo se introdujo el coco en Esmeraldas?**

Antes de que lleguen los pueblos africanos en el siglo XVI, ya había el coco en Sudamérica. Incluso, existía antes de que lleguen los españoles. Hay dos teorías, una de que la semilla del coco flotó por el agua y la otra que dice que los polinesios lo introdujeron.

El uso del coco es característico en las costas ecuatorianas, especialmente en Esmeraldas, este producto distingue la cocina afroesmeraldeña. Esmeraldas es la zona de producción de cocos maduros más importante del Ecuador, este coco se diferencia por tener más carne y más facilidad de extraer su leche.

**3. ¿Cuáles son los cambios más representativos en la comida esmeraldeña actual vs la tradicional?**

Antes, en el campo prevalecía la idea de que un alimento sano estaba dado por los saberes ancestrales colectivos que se basaban en cocinar con lo que existía en su entorno y con lo que cultivaban. Actualmente, se han enfocado en seguir las tendencias de comida rápida, alimentos procesados, con químicos o empacados. A pesar de criar cerdos o vacas prefieren comprar las margarinas industriales que están hidrogenadas, o adquieren los aceites vegetales del supermercado en vez de cocinar con la manteca de cerdo o la mantequilla natural.

**4. ¿Qué relación existe entre la salud y la alimentación dentro de la cocina esmeraldeña?**

La salud está en las comidas tradicionales, pues era una alimentación con fines terapéuticos. Sin embargo, los médicos ignoran eso y solo validan dietas occidentales que no se acoplan a la cultura ni a la alimentación tradicional de las personas. Esto causa frustración porque la gente no puede cumplir esos requisitos médicos porque no están acostumbrados a comer esas dietas, por ejemplo, en el documental un hombre mayor nos cuenta su historia de que el médico le prohibió comer lo que ha comido toda su vida: el pescado, el plátano, el coco y el arroz y que solo tiene que comer vegetales crudos; eso es algo antinatural para él y sufre un desapego cultural culinario.

Es importante reconocer que en el sabor también vienen los beneficios a nuestra salud, radica en el placer que hay en saborear y comer una comida rica. Por ejemplo, el viche tiene más de 10 vegetales y es más rico nutricionalmente que un pedazo de carne con vegetales crudos.

La gente tiene que aprender a comer sin miedo, vergüenza o culpa, porque eso les afecta psicológicamente y repercute en su salud, pues se genera un proceso de estrés que afecta su digestión. El problema está en que los médicos y nutricionistas les mandan a comer alimentos que no son locales, que no están en su entorno y que nunca han formado parte de su alimentación, por eso la gente se frustra y no sabe qué hacer, cuando en realidad los alimentos locales son mucho más nutritivos porque se encuentran ahí, son sembrados y cultivados por ellos mismos. La gente tiene el derecho a apreciar sus alimentos y las maneras tradicionales de prepararlo y consumirlo; hay que valorar nuestra cultura y apreciarla.

**5. ¿A qué crees que se debe esa “satanización” del coco?**

El consumo del coco se ha visto afectado por varios motivos. El primero es que ha subido de precio a lo largo de varias décadas, antes un coco costaba unos 0,25ctvs y ahora lo encuentras a \$2. Las familias rurales lo consumían como parte de su dieta diaria porque las palmas de coco crecían prácticamente en el patio de sus casas y era un producto libre, pero con el incremento del precio ya no pueden comprarlo como antes porque tienen que priorizar sus gastos.

En las escuelas les dicen que no consuman coco por su alto contenido de grasas saturadas que son las causantes de las enfermedades cardiovasculares. Tanto las autoridades de salud pública como médicos y nutricionistas, se han encargado de difundir este mensaje sobre la población y ahora los esmeraldeños tienen miedo de consumir esta fruta. Esto nace a partir de una recomendación establecida por la organización de The American Heart Association (AHA) en donde elaboran restricciones de lo que se debe o no comer para prevenir enfermedades crónicas. Ellos obtuvieron estas recomendaciones de unos estudios que se realizaron en 1950 tomando

como eje la dieta occidental, en donde resultó que la grasa saturada incrementaba las enfermedades cardiovasculares. Entre los 80s y los 2000 se empiezan a hacer más estudios cuestionando esta teoría en donde resultó que no hay evidencias de que las grasas saturadas aumenten el riesgo de una enfermedad cardiovascular. Los limitantes del estudio de 1950 fue que se hizo sobre una población que no comparte un estilo de vida ni una alimentación similar al de los esmeraldeños, no todo el mundo es igual, todos tenemos necesidades distintas y el entorno afecta de manera diferente.

El coco está en la herencia genética de los esmeraldeños, deben guiarse por la alimentación de sus ancestros. La gente está escogiendo la medicina occidental por sobre la medicina natural local, y en parte es porque existe una invalidación por parte de los médicos que solo catalogan a la medicina occidental como válida. No toman en consideración lo que es significativo a nivel cultural, ni toman en cuenta sus saberes ancestrales. Sin embargo, en la nutrición existe todavía muchísima confusión, no saben si guiarse por los testimonios de sus abuelos en cuanto a la salud y alimentación o por lo que les dice el ministerio de salud.

También, hay que topar un punto importante, ahora existe mucho prejuicio sobre los alimentos. Antes no había prejuicios, la comida de las mamás y de las abuelas jamás hubiera sido catalogada como dañina, sino todo lo contrario, era la comida más sana. Ahora, cuando consumen ciertos alimentos locales sienten culpa y vergüenza. Esto se debe a que los médicos han difundido este sentimiento también creando una especie de racismo en los productos aludiendo a que el coco y el plátano son catalogados como “comida de negros” y por ende son vistos como un alimento inferior. Lamentablemente, este es un prejuicio que se transfiere entre generaciones y a las personas que lo consumen.

**6. En tu opinión, ¿qué se puede hacer para recuperar las preparaciones tradicionales con coco en Esmeraldas? ¿cómo quitarles el miedo de consumir esta fruta?**

Hay que aprender a valorizar la propia cocina y el conocimiento popular de la gente que la prepara. Ellos necesitan que sus prácticas sean reconocidas como válidas y buenas para el ser humano y su cultura.

**ANEXO B: PANEL DE JUECES DEGUSTACIÓN**

1. Coordinador Sebastian Navas
2. Chef Mario Jiménez
3. Chef Esteban Tapia
4. Chef Michael Koziol

**ANEXO C: CARTA MENÚ DEGUSTACIÓN**

# Arrullo de Coco

## MENÚ DE SANACIÓN

### ENTRADA

#### CEVICHE DE COCO

CEVICHE DE DORADO CON LECHE DE COCO,  
HIERBABUENA Y PIÑA ASADA.

### PLATO FUERTE

#### ENCOCADO DE CAMARÓN Y CANGREJO

ACOMPAÑADO DE ARROZ CON COCO, CROQUETAS DE  
VERDE, VAINITAS CON LIMÓN Y ZANAHORIAS  
GLASEADAS.

### PRE-POSTRE

#### GRANITA TROPICAL

GRANITA DE AGUA DE COCO, LIMÓN Y ALBAHACA,  
ACOMPAÑADA DE FRUTAS TROPICALES MACERADAS  
EN LICOR DE CACAO.

### POSTRE

#### COCO PASIÓN

MOUSSE DE COCO Y HIERBA LUISA, RELLENA CON  
GELATINA DE MARACUYÁ SOBRE UN CRUMBLE DE  
CACAO.



**ANEXO D: FOTOGRAFÍAS ENTRADA**

**ANEXO E: FOTOGRAFÍAS PLATO FUERTE****ANEXO F: FOTOGRAFÍAS PRE-POSTRE**

**ANEXO G: FOTOGRAFÍAS POSTRE**