



Universidad de Oviedo
Programa de Doctorado en Investigaciones Humanísticas

TESIS DE DOCTORADO

**La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los
afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi
(2007-2017)**

Autora

Bella Romelia Goyes Huilca

Oviedo, 2020



Universidad de Oviedo
Programa de Doctorado en Investigaciones Humanísticas

TESIS DE DOCTORADO

**La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los
afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi
(2007-2017)**

Autora

Bella Romelia Goyes Huilca

Oviedo, 2020



RESUMEN DEL CONTENIDO DE TESIS DOCTORAL

1.- Título de la Tesis	
Español/Otro Idioma: La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)	Inglés: The Heritage of Colonial Nourishment in the Ancestral Territory of Afro-Ecuadorian people from Imbabura Carchi provinces and how it has been affected currently feedin (2007-2017)
2.- Autor	
Nombre: Bella Romelia Goyes Huilca	DNI/Pasaporte/NIE:
Programa de Doctorado: Investigaciones Humanísticas	
Órgano responsable: Universidad de Oviedo	

RESUMEN (en español)

La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)

Los actos humanos tienen su trascendencia en la historia y contribuyen en la ilustración de las nuevas generaciones. En este trabajo, se establece “La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)” mediante una contextualización general de la esclavitud durante la época colonial y la investigación específica sobre los alimentos nativos y los que llegaron con la colonización del Nuevo Mundo, la transformación de los métodos y técnicas de preparación y cocción de alimentos y comidas, los equipos y utensilios históricos y vigentes en la cocina afro; las comidas cotidianas, rituales, festivas y patrimoniales; el Patrón de Consumo alimentario, y el aporte nutrimental de la dieta del esclavo africano y de sus descendientes en el Valle del Chota-Mira. Es un estudio de tipo combinado que armoniza los postulados de la investigación histórica, analítica y propositiva, con los métodos, técnicas e instrumentos de los estudios descriptivos con enfoque cuali cuantitativo. El universo corresponde a las poblaciones de El Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, ubicadas en la Zona 1 de Ecuador. La muestra fue de 627 viviendas con su respectivo jefe de hogar como informante, así como muestras intencionadas de: 11 empresas turísticas, 66 estudiantes afrodescendientes de Bachillerato General Unificado, informantes calificados, profesionales afros, y documentación de 11 raciones alimenticias de esclavos. Se concluye que, entre los alimentos nativos heredados, originarios de África y otros hispánicos de herencia esclavista destacados en su dieta están; el maíz, yuca, camote, plátano, fréjol, guandul,



tasajo, bacalao, panela, arroz, otras viandas y menestras. De acuerdo con la hipótesis de trabajo, se estableció que algunos métodos y técnicas ancestrales de preparación y cocción de alimentos se mantienen vigentes y otras se han modernizado, al igual que el utillaje. Se levantó un inventario de 142 platos tradicionales que incluyen: 136 comidas cotidianas, tres festivas y tres ceremoniales. Su Patrón de consumo comprende: fréjol, guandul, plátano, yuca, camote, zapallo, bledo, hobo, caña de azúcar, arroz, carne de cerdo y de res, pollo, huevos, ají, entre otros. Han perdido vigencia en su alimentación habitual; la carne de chivo y de borrego, harina de maíz, sémola, chuchuca, bledo, tunas. Las comidas en extinción fueron 11 en el Chota, 15 en Salinas y 28 en La Concepción. El aporte energético de las raciones de sustento para los esclavos es valorado como «subalimentación»; con un contenido proteico aceptable. Los menús cotidianos de los colegiales se corresponden con «subalimentación» energética y proteica. La población afrodescendiente de esta zona geográfica, demanda mayor visibilización en los aspectos positivos que caracterizan a su cultura, y que se difundan los resultados de este estudio, para sensibilización de toda la comunidad lectora.

Palabras claves: Ecuador; Esclavitud africana; Afrodescendientes; Alimentación; Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

RESUMEN (en Inglés)

The Heritage of Colonial Nourishment in the Ancestral Territory of Afro-Ecuadorian people from Imbabura Carchi provinces and how it has been affected currently feedin (2007-2017)

Human acts have their significance in history and contribute to the illustration of the new generations. In this work the colonial past trace is established in the current diet of Afro-Ecuadorians from Imbabura-Carchi (2007-2017) ancestral territory, through a general contextualization of slavery during the colonial era and specific research on native foods and those that came with the new world colonization, the transformation of the methods and techniques of preparing and cooking food and meals, the historical and current equipment and utensils in Afro cuisine; daily, ritual, festive and heritage meals; the food consumption pattern, and the nutritional contribution of the diet of the African slave and their descendants in the Chota-Mira Valley. It is a combined type study that harmonizes the postulates of historical, analytical and propositional research, with



methods, techniques and instruments of descriptive studies with a qualitative and quantitative approach. The universe corresponds to the “Chota”, “Santa Catalina de Salinas” and “La Concepción” populations located in Zone 1 of Ecuador. The sample belongs to 627 houses with their respective head of household as informant, as well as intentional samples from: 11 tourist companies, 66 Afro-descendant students from the Unified General Baccalaureate, qualified informants, Afro professionals and 11 slave’s food rations documentation. It is concluded that, among the native inherited foods, originating in Africa and other Hispanics of slavery heritage, outstanding in their diet are; corn, cassava, sweet potatoes, plantains, beans, pigeon peas, beef jerky, cod, panela, rice, other meats and vegetables. According to the working hypothesis, it was established that some ancestral methods and techniques of food preparation and cooking remain in force, and others have been modernized such as the utensils. An inventory of 142 traditional dishes was collected including: 136 daily meals and three festive and three ceremonial. Its consumption pattern includes beans, pigeon peas, bananas, cassava, sweet potatoes, squash, *bledo*, *hobo*, sugar cane, rice, pork, chicken, beef, eggs, chili, among others. They have lost validity in their usual diet; goat meat, lamb, cornmeal, *semolina*, *chuchuca*, *bledo*, *tunas*. Meals in extinction were 11 in “Chota”, 15 in “Salinas” and 28 in “La Concepción”. The energy contribution of livelihood rations for slaves is valued as "undernourishment"; with acceptable protein content. The daily menus of schoolchildren correspond to "undernourishment" energy and protein. The Afro-descendant population of this geographical area demands greater visibility in the positive aspects that characterize their culture, and that the results of this study are disseminated, to sensitize the entire reading community.

Key words: Ecuador; African slavery; Afro-descendants; Feeding; Imbabura-Carchi Ancestral Territory

Al conocimiento del pasado le atribuimos la capacidad de permitirnos comprender el presente y ese presente nos sirve para hacer previsiones sobre el futuro

Claude Lévi – Strauss

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por haberme concedido la salud y templanza necesarias para recorrer el camino en búsqueda de esta aspiración docente y permitirme alcanzar una educación de calidad que redundará en un buen servicio a la comunidad universitaria.

A la Universidad Técnica del Norte, por la autorización y apoyo económico proporcionado dentro del marco de la legislación vigente. A la Universidad de Oviedo por acogerme como doctoranda, y a sus autoridades y docentes por su acompañamiento hasta lograr la meta propuesta.

A las instituciones y autoridades parroquiales, empresas turísticas, informantes calificados, cabezas de hogares, profesores y estudiantes, y a la población afroecuatoriana de las parroquias: El Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, quienes desde diferentes roles aportaron datos históricos y vigentes propios de sus culturas milenarias y que han sido plasmados en este estudio, con el sólo propósito de ser visibilizados en el contexto de la escritura académica como punto de partida para su auto reconocimiento, así como de la sociedad en general.

Al PhD Ismael Sarmiento Ramírez, director de esta tesis, por haberme situado en el camino correcto del sacrificio e integridad, gracias por su apoyo incondicional, sus enseñanzas y sabios consejos para iniciar y culminar este emprendimiento personal y familiar. Al PhD Jorge Uría González, por sus orientaciones acertadas y visionarias sobre el trabajo a desarrollar.

A Erika Aguirre Goyes, Alejandra Quilumbango, Denisse Molina, Lorena Subía, Michelle Ruiz y Bryan Aguirre Goyes; quienes, desde sus respectivas formaciones profesionales contribuyeron en la fase etnográfica para la vinculación con la comunidad, aplicación de encuestas y sistematización de la información.

DEDICATORIA

Con infinito amor y respeto para mis padres Tomás Goyes (†) y Luzmila Huilca (†), Angel Horacio Goyes Huilca (†) médico que falleció a consecuencia del nefasto Covid-19, quien esperaba con muchas ilusiones mi graduación, mis hermanos y hermanas, mi esposo Luis Hernán, mis hijos: Diego, Erika, Bryan; hija política Catalina y mi nieta Cadie Romina, quienes supieron comprender y aceptar mi prioridad temporal por el compromiso académico, y me brindaron todo su amor y cuidados.

A mis negras esmeraldeñas, que compartieron conmigo sus saberes durante los primeros años de mi desempeño profesional en el Hospital Delfina Torres de Concha-Esmeraldas, y a la comunidad afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura - Carchi, que a través de sus quehaceres resilientes me han ofrecido lecciones de entereza y valor.

LISTA DE SIGLAS

AGI	Archivo General de Indias
ANC	Alimentos Nativos y Coloniales
ANE	Archivo Nacional de Ecuador
ANFAB	Asociación Nacional de Fabricantes de Alimentos y Bebidas
ANINP	Agenda Nacional para la igualdad de Nacionalidades y Pueblos
ASOPROVALLE	Asociación de Productores Agrícolas del Valle del Chota
BBQ	Salsa barbecue
BEDCA	Base de Datos de la Composición de Alimentos
BGU	Bachillerato General Unificado (Ecuador)
BP	Butilparabeno
CCT	Caracterización de las Comidas Tradicionales
CEPAL	Comisión Económica para América Latina y el Caribe
CGSIN	Coordinación General del Sistema de Información Nacional
CIDAP	Centro Interamericano de Artesanías y artes populares
CIN2	Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición
CIP	Centro Internacional de la Papa
CMFIED	Centro Médico Familiar de Especialidades y Diálisis
CNF	Canadian Nutrient File
CNP	Consejo Nacional de Planificación y Desarrollo
	Consorcio de Bibliotecas Universitarias de Ecuador y otros países actuales
COBUEC	
CoF IDS	The Composition of Foods integrated dataset
COIP	Código Orgánico Integral Penal
CONAMUNE	Coordinadora del Consejo Nacional de Mujeres Negras
CONAVE	Corporación Nacional de Avicultores del Ecuador
COPCOLES	Corporación de Productores y Comercializadores de Leguminosas de la Zona Centro-Norte
CSA	Comité de Seguridad Alimentaria Mundial
ECNT	Enfermedades Crónicas no Transmisibles
EFSA	European Food Safety Authority
EGB	Educación General Básica

ENSANUT	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
EOR	Especies de Oxígeno Reactivo
ETA	Enfermedad transmitida por alimentos
ETG	Especialidad Tradicional Garantizada
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
FBEAEP	Fundación Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit
FCQ	Cuestionario de Elección de Alimentos
FEDEXPOR	Federación Ecuatoriana de Exportaciones
FIDA	Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola
FLACSO	Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales
FUNIBER	Fundación Universitaria Iberoamericana
G.P.S. Agn	Hermanos de Nuestros Generales Padres Seráficos Agustinos
GAD	Gobierno Autónomo Descentralizado
GADI	Gobierno Autónomo Descentralizado de San Miguel de Ibarra
GADPR	Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural
GADR	Gobierno Autónomo Descentralizado Rural
GM	Modificación Genética
GPC	Guía de Práctica Clínica
GPI	Gobierno Provincial de Imbabura
GT	Gasto Total
HADE	Hábitos Alimentarios y Dieta de los Estudiantes
HAP	Hidrocarburos Aromáticos Policíclicos
HPF	Alimentos Altamente Procesados
HPP	Procesamiento a Alta Presión
HSA	Albúmina Sérica Humana
IANCEM	Ingenio Azucarero del Norte Compañía de Economía Mixta
ICANH	Instituto Colombiano de Antropología e Historia
IEPI	Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual
IEPS	Instituto de Economía Popular y Solidaria
IERAC	Instituto Ecuatoriano de Reforma Agraria y Colonización
IFPRI	Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias
IICA	Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura

ILENSA	Industria Licorera Embotelladora del Norte, S.A.
INCAP	Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá
INEC	Instituto Nacional de Estadística y Censos
INFA	Instituto Nacional de la Niñez y la Familia
INFOODS	Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos
INIAP	Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias
INNE	Instituto Nacional de Nutrición de Ecuador
INPC	Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura
INRAN	Instituto Nacional de Investigación de Alimentos y Nutrición
IR	Ingestas Recomendadas
ISEC	Instituto Superior de Educación en Ciencias
LTLT	Baja temperatura durante mucho tiempo
MAGAP	Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca
MAIS	Manual del Modelo de Atención Integral de Salud
MIES	Ministerio de Inclusión Económica y Social
MSP	Ministerio de Salud Pública. Ecuador
MTCPP	Métodos, Técnicas y utillaje culinario pasado y presente
NAF	Nivel de Actividad Física
NBI	Necesidades Básicas Insatisfechas
NEVO	Base de datos de composición de alimentos holandesa
NUTRIBER	Software profesional de cálculo de dietas
ODM	Objetivos de Desarrollo del Milenio
OEA	Organización de Estados Americanos
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de Naciones Unidas
ONUAA	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
OPS	Organización Panamericana de la Salud
PDCA	Pérdida o desperdicio de la calidad de los alimentos
PEF	Campos Eléctricos Pulsados
PMA	Programa Mundial de Alimentos
PNUMA	Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente
PRODEL	Programa de Desarrollo de Empresas Locales

PROYDE	Asociación Promoción y Desarrollo
PS	Sorbato de Potasio
RAE	Real Academia Española
RAM	Rangos aceptables de distribución de macronutrientes
RDA	Aporte Dietético Recomendado
RDA	Recommended Dietary Allowance
RIEN	Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes
RTE	Alimentos y Bebidas Listos para Comer
SA	Acetato de Sodio
SB	Benzoato de Sodio
SEA	Secretaría de Estado de Agricultura
SEMPLADES	Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo
SENC	Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
SFCDB	Slovak Food Composition Data Bank. Banco de Datos de Composición de Alimentos Eslovaca
SIISE	Sistema Integrado de Indicadores Sociales de Ecuador
SISPAAE	Sistema de Indicadores Sociales del Pueblo Afroecuatoriano
SIVAN	Sistema de Vigilancia Alimentaria Nutricional
TBARS	Sustancias reactivas al Ácido Tiobarbitúrico
TCA	Tabla de Composición de Alimentos
UFCO	United Fruit Co
	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
UNESCO	
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
UNU	Universidad de las Naciones Unidas
USAID	United States Agency for International Development
USDA	United States Department of Agriculture
UTN	Universidad Técnica del Norte
VCT	Valor Calórico Total
VET	Valor Energético Total

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	XXXVI
CAPÍTULO UNO: FUNDAMENTOS TEÓRICO - METODOLÓGICOS	43
1.1. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS	43
1.1.1. <i>Hipótesis</i>	43
1.2. OBJETIVOS.....	44
1.2.1. <i>Objetivo General</i>	44
1.2.2. <i>Objetivos Específicos</i>	44
1.2.2.1. Mostrar la evolución de métodos y técnicas de preparación preliminar de los alimentos de los esclavos africanos y sus descendientes en Ecuador	44
1.2.2.2. Valorar los métodos y técnicas de cocción de comidas histórica - vigentes presentes a nivel familiar en la cultura alimentaria afroecuatoriana	44
1.2.2.3. Identificar los equipos y utensilios utilizados en la preparación y cocción de alimentos y comidas, durante el periodo colonial (siglos XVI - XIX) y en la década 2007 - 2016.....	44
1.2.2.4. Estimar el contenido energético y nutrimental de la ración alimentaria típica para esclavos, y de las comidas emblemáticas afroecuatorianas.....	44
1.3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	44
1.3.1. <i>Esclavo y esclavitud</i>	44
1.3.2. <i>Esclavitud africana en América</i>	48
1.3.3. <i>Díspora africana</i>	49
1.3.4. <i>Época colonial</i>	51
1.3.5. <i>Afroecuatorianos</i>	56
1.3.6. <i>Afrochoteño</i>	58
1.3.7. <i>Oralidad y memoria colectiva</i>	59
1.3.8. <i>Alimentos y alimentación</i>	64
1.3.9. <i>Calidad nutrimental de los alimentos</i>	76
1.4. DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA	87
1.5. METODOLOGÍA.....	89
1.6. LOCALIZACIÓN.....	95
1.7. DURACIÓN.....	95

1.8.	JUSTIFICACIÓN	96
1.9.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	98
1.10.	ALCANCE	99
1.11.	BREVE CONTEXTUALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE ESTUDIO EN EL TERRITORIO ANCESTRAL ÍMBABURA - CARCHI	100
1.11.1.	<i>Comunidad El Chota</i>	102
1.11.2.	<i>Parroquia Santa Catalina de Salinas</i>	105
1.11.3.	<i>Parroquia La Concepción</i>	107

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO DOS: LA ESCLAVITUD AFRICANA EN AMÉRICA Y EL ECUADOR COLONIAL

112

2.1.	ENTRADA DE LOS NEGROS AL NUEVO MUNDO	120
2.2.	ENTRADA DE LOS ESCLAVOS EN EL COANGUE - VALLE DEL CHOTA.....	150
2.3.	CONCLUSIONES	153

CAPÍTULO TRES: SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL DE LOS ESCLAVOS AFRICANOS Y SUS DESCENDIENTES EN LA AMÉRICA NEGRA: CASUÍSTICA DE ECUADOR

155

3.1.	CONTEXTO GENERAL DE LOS RECURSOS ALIMENTARIOS EN EL ÁFRICA PRECOLONIAL	166
3.2.	CONDICIONES DE SALUD DE LOS ESCLAVOS.....	170
3.3.	ABASTECIMIENTO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN AMÉRICA Y EL ECUADOR COLONIAL.....	176
3.4.	ALIMENTACIÓN EN EL ÁFRICA SUBSAHARIANA CONTEMPORÁNEA.....	208
3.5.	CONCLUSIONES	235

**CAPÍTULO CUATRO: MÉTODOS Y TÉCNICAS CULINARIAS DE
LOS ESCLAVOS AFRICANOS Y SUS DESCENDIENTES EN
AMÉRICA ESPAÑOLA COLONIAL241**

4.1.	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y COMIDAS DE LOS ESCLAVOS AFRICANOS Y SUS DESCENDIENTES	253
4.1.1.	<i>El maíz, arroz, trigo, y otros cereales</i>	253
4.1.2.	<i>La yuca</i>	264
4.1.3.	<i>El Plátano</i>	269
4.1.4.	<i>Carnes y tasajo</i>	271
4.1.5.	<i>Pescado</i>	281
4.1.6.	<i>Otros alimentos</i>	283
4.2.	CONCLUSIONES.....	287

**CAPÍTULO CINCO: UTILLAJE EN LA COCINA COLONIAL DE
LOS ESCLAVOS AFRICANOS EN AMÉRICA.....290**

5.1.	EQUIPOS Y UTENSILIOS DE LA COCINA COLONIAL	294
5.2.	CONCLUSIONES.....	322

SEGUNDA PARTE

**CAPÍTULO SEIS: ALIMENTOS NATIVOS Y COLONIALES EN LA
DIETA HABITUAL DE LOS AFRODESCENDIENTES DEL VALLE
DEL CHOTA Y LA CONCEPCIÓN.....325**

6.1.	CONTEXTO ALIMENTARIO DE LOS AFRODESCENDIENTES DEL VALLE DEL CHOTA-MIRA, ECUADOR	341
6.2.	METODOLOGÍA PARA LA DETERMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS NATIVOS Y COLONIALES.....	345
6.3.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	347
6.3.1.	<i>Consumo de alimentos Plásticos o Formadores</i>	348
6.3.1.1.	Alimentos proteicos de origen animal	350
6.3.1.1.1.	Aves y animales silvestres	352
6.3.1.1.2.	Peces de río	353
6.3.1.1.3.	Cuy.....	354

6.3.1.1.4.	Churos.....	354
6.3.1.1.5.	Cabras y ovejas.....	355
6.3.1.1.6.	Pollo.....	357
6.3.1.1.7.	Res y cerdo	360
6.3.1.1.8.	Charqui	363
6.3.1.1.9.	Tasajo.....	364
6.3.1.1.10.	Leche, queso y huevos.....	366
6.3.1.2.	Alimentos proteicos de origen vegetal	366
6.3.1.2.1.	Fréjol.....	367
6.3.1.2.2.	Guandul.....	368
6.3.1.2.3.	Chocho.....	369
6.3.2.	<i>Consumo de alimentos Energéticos.....</i>	<i>370</i>
6.3.2.1.	Cereales.....	371
6.3.2.1.1.	Canguil.....	372
6.3.2.1.2.	Maíz blanco y morocho	372
6.3.2.1.3.	Amaranto	374
6.3.2.1.4.	Quinoa.....	374
6.3.2.1.5.	Arroz.....	375
6.3.2.1.6.	Trigo	379
6.3.2.1.7.	Cebada	380
6.3.2.1.8.	Mijo.....	382
6.3.2.1.9.	Avena.....	383
6.3.2.2.	Tubérculos y raíces	383
6.3.2.2.1.	Melloco, oca y zanahoria blanca	384
6.3.2.2.2.	La papa.....	385
6.3.2.2.3.	Yuca.....	385
6.3.2.2.4.	Camote.....	386
6.3.2.2.5.	Ñame.....	387
6.3.2.3.	Azúcares y dulces	388
6.3.2.3.1.	Azúcar blanca y panela	388
6.3.2.3.2.	Miel de abeja.....	391
6.3.2.4.	Mantecas y aceites	391
6.3.2.4.1.	Mantecas, aceites y margarinas de origen vegetal.....	392
6.3.2.4.2.	Manteca de cerdo	393

6.3.3.	<i>Consumo de alimentos Reguladores</i>	394
6.3.3.1.	Verduras y hortalizas	395
6.3.3.2.	Frutas	399
6.3.3.2.1.	Aguacate	401
6.3.3.2.2.	Piña	402
6.3.3.2.3.	Papaya.....	403
6.3.3.2.4.	Sandía	403
6.3.3.2.5.	El hobo.....	404
6.3.3.2.6.	Mango	404
6.3.3.2.7.	Pepino dulce.....	405
6.3.3.2.8.	Tuna	406
6.3.3.2.9.	El plátano	407
6.3.3.2.10.	Café.....	413
6.3.3.2.11.	Naranja y limón	413
6.3.3.2.12.	Uvas	414
6.3.3.2.13.	Manzana.....	414
6.3.3.3.	Condimentos y especias.....	415
6.4.	CONCLUSIONES.....	416

CAPÍTULO SIETE: MÉTODOS, TÉCNICAS Y UTILLAJE CULINARIO

PASADO Y PRESENTE DE LOS AFRODESCENDIENTES DEL

TERRITORIO ANCESTRAL IMBABURA-CARCHI.....419

7.1.	METODOLOGÍA	419
7.2.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	421
7.2.1.	<i>Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos?</i>	421
7.2.2.	<i>Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes hojas de <u>plantas como envoltura de alimentos?</u></i>	424
7.2.3.	<i>Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes <u>técnicas caseras de conservación de los alimentos?</u></i>	426
7.2.3.1.	Métodos de conservación de los alimentos	429

7.2.3.1.1.	Agregado de especias	430
7.2.3.1.2.	Molienda	430
7.2.3.1.3.	Fermentación	431
7.2.3.1.4.	Desaguado.....	431
7.2.3.1.5.	Salazón.....	432
7.2.3.1.6.	Ahumado.....	433
7.2.3.1.7.	Tostado-molido.....	433
7.2.3.1.8.	Adición de azúcar	433
7.2.3.1.9.	Agregado de ácido (limón o vinagre)	434
7.2.3.1.10.	Carbón.....	436
7.2.3.1.11.	Secado (deshidratación).....	436
7.2.3.1.12.	Nixtamalización del maíz	437
7.2.4.	<i>Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen los siguientes equipos y utensilios caseros en la preparación de alimentos?</i>	438
7.2.5.	<i>Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes técnicas de preparación preliminar de los alimentos?</i>	442
7.2.6.	<i>Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen los siguientes métodos y técnicas de cocción de los alimentos?</i>	446
7.3.	CONCLUSIONES.....	456

CAPÍTULO OCHO: PATRÓN DE CONSUMO DE LA COMIDA

TRADICIONAL Y PATRIMONIAL DE LA POBLACIÓN DEL

TERRITORIO ANCESTRAL IMBABURA-CARCHI.....459

8.1.	METODOLOGÍA	462
8.2.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	466
8.2.1.	<i>Comida tradicional cotidiana selectiva.....</i>	466
8.2.1.1.	Régimen dietético para mujeres embarazadas	467
8.2.1.2.	Dieta para mujeres parturientas	471
8.2.1.3.	Mujeres en período de lactancia	474
8.2.1.4.	Niños y niñas lactantes de 6 a 12 meses	475
8.2.1.5.	Alimentación de personas adultos mayores (ancianos)	480

8.2.1.5.1.	Comida para mingas y actividades deportivas.....	482
8.2.1.5.2.	Personas con afecciones del estómago	484
8.2.1.5.3.	Personas convalecientes de alguna enfermedad	485
8.2.2.	<i>Comida tradicional (cotidiana) no elaborada</i>	486
8.2.2.1.	Caracterización socio demográfica de la población del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	486
8.2.2.2.	Hábitos alimentarios	488
8.2.3.	<i>Comida tradicional (cotidiana) no elaborada</i>	494
8.2.3.1.	Comida cotidiana no elaborada, única de cada parroquia	496
8.2.3.2.	Comida cotidiana no elaborada, compartida por dos parroquias.....	499
8.2.3.3.	Comida cotidiana no elaborada, compartida por tres parroquias.....	500
8.2.3.4.	Patrón de Consumo de las Comidas tradicionales (cotidianas) no elaboradas, preparadas en las tres parroquias del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.....	501
8.2.4.	<i>Comidas Emblemáticas o Patrimoniales</i>	519
8.3.	CONCLUSIONES.....	522

CAPÍTULO NUEVE: COMIDA RITUAL Y FESTIVA DE LA POBLACIÓN DEL TERRITORIO ANCESTRAL

IMBABURA - CARCHI	525	
9.1.	METODOLOGÍA	526
9.2.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	527
9.2.1.	<i>Comidas rituales</i>	527
9.2.1.1.	Colada morada con guaguas de pan.....	528
9.2.1.2.	La Fanesca	534
9.2.2.	<i>Comidas Festivas</i>	544
9.2.2.1.	El Hornado.....	545
9.2.2.2.	La fritada.....	548
9.2.2.3.	La chicha de arroz.....	550
9.2.3.	<i>Comidas para otras celebraciones</i>	554
9.2.3.1.	Navidad, fin de año y año nuevo	554
9.2.3.2.	Bautizos	556
9.2.3.3.	Matrimonios.....	558
9.2.3.4.	Comida de cumpleaños u onomásticos.....	559

9.2.3.5.	Comida en velorios.....	560
9.2.4.	<i>Valor energético y nutrimental de comidas rituales y festivas, Adecuación nutricional y Patrón de Consumo.....</i>	561
9.3.	CONCLUSIONES.....	569

**CAPÍTULO DIEZ: VALOR NUTRICIONAL DE LA DIETA DEL
ESCLAVO AFRICANO Y DE SUS DESCENDENTES ACTUALES
EN LAS PARROQUIAS: EL CHOTA, SALINAS Y LA CONCEPCIÓN.....571**

10.1.	METODOLOGÍA.....	588
10.2.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	592
10.2.1.	<i>Ración alimenticia para esclavos.....</i>	592
10.2.2.	<i>Caracterización sociodemográfica actual de los estudiantes afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.....</i>	597
10.2.3.	<i>Hábitos de alimentación y dieta de los estudiantes afrodescendientes de 3ro de Bachillerato General Unificado (BGU) del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.....</i>	599
10.2.4.	<i>Adecuación nutricional de la dieta del estudiante afrodescendiente.....</i>	603
10.3.	CONCLUSIONES.....	619

**CAPÍTULO ONCE: REVITALIZACIÓN DEL PATRIMONIO
ALIMENTARIO DEL VALLE DEL CHOTA Y LA CONCEPCIÓN:
CATÁLOGO NUTRICIONAL.....622**

11.1.	METODOLOGÍA.....	625
11.2.	COMIDAS PATRIMONIALES EN EXTINCIÓN EN EL TERRITORIO ANCESTRAL IMBABURA-CARCHI: POR PARROQUIAS Y CATEGORÍAS.....	626
11.3.	CONCLUSIONES.....	670

CONCLUSIONES GENERALES.....672

FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA.....679

ENTREVISTAS REALIZADAS.....722

EMPRESAS TURÍSTICAS QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO.....725

ENTIDADES QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO726

ANEXOS.....728

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Estabilidad de algunos nutrientes bajo diferentes condiciones.....	446
Figura 2	Retención de vitaminas en frutas y hortalizas en función del método de cocción	454
Figura 3	Retención de minerales y proteínas en frutas y hortalizas en función del método de cocción	455
Figura 4	Valoración de la calidad de la dieta	494
Figura 5	Comidas tradicionales únicas de las parroquias del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	495
Figura 6	Comidas tradicionales compartidas de las parroquias del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	496
Figura 7	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada vigente en el Patrón de Consumo de la población de El Chota	503
Figura 8	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de El Chota	504
Figura 9	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada vigente en el Patrón de Consumo de la población de Salinas	505
Figura 10	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de Salinas	506
Figura 11	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada vigente en el Patrón de Consumo de la población de La Concepción	507
Figura 12	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de La Concepción	508
Figura 13	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de La Concepción	509
Figura 14	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada del Patrón de Consumo Quincenal y Mensual de la población de El Chota.....	510
Figura 15	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada del Patrón de Consumo Quincenal y Mensual de la población de Salinas	511
Figura 16	Comida tradicional (cotidiana) no elaborada del Patrón de Consumo Quincenal y Mensual de la población de La Concepción.....	513

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Consumo actual de alimentos proteicos de origen animal.....	351
Tabla 2	Consumo actual de alimentos proteicos de origen vegetal.....	367
Tabla 3	Consumo actual de cereales.....	371
Tabla 4	Consumo actual tubérculos y raíces	384
Tabla 5	Consumo actual de azúcares y dulces.....	388
Tabla 6	Consumo actual de mantecas y aceites.....	391
Tabla 7	Consumo actual de verduras y hortalizas	397
Tabla 8.	Consumo actual de frutas.....	401
Tabla 9	Consumo actual de condimentos y especias	416
Tabla 10	Formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos.....	424
Tabla 11	Usos de hojas de plantas como envoltura de alimentos.....	426
Tabla 12	Técnicas caseras de conservación de los alimentos.....	429
Tabla 13	Equipos y Utensilios caseros usados en la preparación de alimentos	441
Tabla 14	Técnicas de preparación preliminar de los alimentos.....	445
Tabla 15	Métodos y técnicas de cocción de los alimentos	449
Tabla 16	Sexo, edad y etnia de los los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.....	487
Tabla 17	Lugar de nacimiento y ocupación de los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.....	488
Tabla 18	Tiempos de comida, desayuno en casa y consumo de sopas de los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.....	491
Tabla 19	Hábito de beber agua, comer fuera de casa y elección de alimentos de los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	493
Tabla 20	Valor Nutricional de la Comida tradicional (cotidiana) no elaborada, preparada en las parroquias El Chota, Salinas y La Concepción	514
Tabla 21	Adecuación de energía, proteína y colesterol de las comidas tradicionales consumidas por los afrodescendientes	516
Tabla 22	Adecuación de Vitaminas antioxidantes de las comidas tradicionales consumidas por los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira.....	518
Tabla 23	Adecuación de Minerales Antioxidantes de las comidas tradicionales consumidas por los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira.....	519

Tabla 24	Adecuación de energía, proteína, colesterol y fibra de las Comidas Rituales	563
Tabla 25	Adecuación de micro nutrientes de las Comidas Rituales o Ceremoniales	565
Tabla 26	Adecuación de energía, proteína, colesterol y fibra de las Comidas Festivas	566
Tabla 27	Adecuación de micro nutrientes de las comidas Festivas	567
Tabla 28	Patrón de Consumo de Comidas Rituales o Ceremoniales.....	568
Tabla 29	Patrón de Consumo de otras Comidas Festivas en La Concepción.....	568
Tabla 30	Patrón de Consumo de Comidas Festivas.....	569
Tabla 31	Alimentos de la Ración alimenticia para esclavos africanos en la época colonial	592
Tabla 32	Alimentos de la Ración alimenticia para esclavos africanos en la época colonial	593
Tabla 33	Valor Nutricional de la Ración alimenticia del esclavo africano en la América española.....	595
Tabla 34	Adecuación energética de la Ración alimenticia para esclavos africanos	597
Tabla 35	Sexo, edad y etnia de los estudiantes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	598
Tabla 36	Lugar de nacimiento y ocupación de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	599
Tabla 37	Tiempos de comida, desayuno en casa y consumo de sopas de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	601
Tabla 38	Hábito de beber agua, comer fuera de casa y elección de alimentos de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	603
Tabla 39	Adecuación energética de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	604

Tabla 40	Adecuación proteica de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	604
Tabla 41	Adecuación de Calcio y Hierro de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	605
Tabla 42	Adecuación de vitamina A y C de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3 ^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	606
Tabla 43	Ejemplo de Menús con % de Adecuación «aceptable»	607
Tabla 44	Ejemplo del desglose de alimentos y Adecuación del Menú 1	608
Tabla 45	Ejemplo de Menús con % de Adecuación «subalimentación»	609
Tabla 46	Ejemplo del desglose de alimentos y Adecuación del Menú 3	610
Tabla 47	Ejemplo de Menús con % de Adecuación «aceptable»	611
Tabla 48	Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 3.....	612
Tabla 49	Ejemplo de Menús con % de Adecuación «subalimentación».....	613
Tabla 50	Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 5.....	614
Tabla 51	Ejemplo de Menús con % de Adecuación «aceptable»	615
Tabla 52	Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 3.....	616
Tabla 53	Ejemplo de Menús con % de Adecuación «subalimentación»	617
Tabla 54	Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 4.....	618

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Certificado médico emitido por el doctor Francisco Xavier Eugenio de Santa Cruz y Espejo.....	728
Anexo 2	Consentimientos	729
Anexo 3	Carta de presentación e invitación dirigida a Administradores de las Empresas Turísticas del Valle del Chota.....	732
Anexo 4	Ficha técnica para registro de datos personales de informantes calificados-Empresa Turística	733
Anexo 5	Croquis de la Comunidad El Chota	734
Anexo 6	Croquis de la Parroquia Santa Catalina de Salinas	735
Anexo 7	Croquis de la Parroquia La Concepción	736
Anexo 8	Encuesta. Alimentos nativos y coloniales en la dieta habitual de los afrodescendientes del Valle del Chota y La Concepción	737
Anexo 9	Encuesta. Métodos, técnicas y utillaje culinario pasado y presente de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	741
Anexo 10	Encuestas de comidas tradicionales: El Chota, Salinas y La Concepción	746
Anexo 11	Preferencias Alimentarias de las poblaciones: El Chota, Salinas y La Concepción	753
Anexo 12	Encuesta. Hábitos alimentarios y dieta de los estudiantes del Bachillerato General Unificado (BGU) de las unidades Educativas del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi	754
Anexo 13	Adecuación energética de la dieta del esclavo africano en la América española.....	756
Anexo 14	Adecuación nutricional de micro nutrientes de la dieta del esclavo africano en la América española.....	757
Anexo 15	Mesas de Trabajo de Profesionistas afrodescendientes	758
Anexo 16	Collage de fotos del Territorio Ancestral Imbabura - Carchi.....	760

RESUMEN

Título: La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)

Los actos humanos tienen su trascendencia en la historia y contribuyen en la ilustración de las nuevas generaciones. En este trabajo, se establece “La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)” mediante una contextualización general de la esclavitud durante la época colonial y la investigación específica sobre los alimentos nativos y los que llegaron con la colonización del Nuevo Mundo, la transformación de los métodos y técnicas de preparación y cocción de alimentos y comidas, los equipos y utensilios históricos y vigentes en la cocina afro; las comidas cotidianas, rituales, festivas y patrimoniales; el Patrón de Consumo alimentario, y el aporte nutrimental de la dieta del esclavo africano y de sus descendientes en el Valle del Chota-Mira. Es un estudio de tipo combinado que armoniza los postulados de la investigación histórica, analítica y propositiva, con los métodos, técnicas e instrumentos de los estudios descriptivos con enfoque cuali cuantitativo. El universo corresponde a las poblaciones de El Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, ubicadas en la Zona 1 de Ecuador. La muestra fue de 627 viviendas con su respectivo cabeza de familia como informante, así como muestras intencionadas de: 11 empresas turísticas, 66 estudiantes afrodescendientes de Bachillerato General Unificado, informantes calificados, profesionales afros, y documentación de 11 raciones alimenticias de esclavos. Se concluye que, entre los alimentos nativos heredados, originarios de África y otros hispánicos de herencia esclavista destacados en su dieta están; el guandul, maíz, yuca, camote, plátano, fréjol, tasajo, bacalao, panela, arroz, otras viandas y menestras. De acuerdo con la hipótesis de trabajo, se estableció que algunos métodos y técnicas ancestrales de preparación y cocción de alimentos se mantienen vigentes y otras se han modernizado, al igual que el utillaje. Se levantó un inventario de 142 platos tradicionales que incluyen: 136 comidas cotidianas, tres festivas y tres ceremoniales. Su Patrón de consumo comprende: fréjol, guandul, plátano, yuca, camote, zapallo, bleado, hobo, caña de azúcar, arroz, carne de cerdo y de res, pollo, huevos, ají, entre otros. Han perdido vigencia en su alimentación habitual; la carne de chivo y de borrego, harina de maíz, sémola, chuchuca, bleado, tunas. Las comidas en extinción fueron

11 en el Chota, 15 en Salinas y 28 en La Concepción. El aporte energético de las raciones de sustento para los esclavos es valorado como «subalimentación»; con un contenido proteico aceptable. Los menús cotidianos de los colegiales se corresponden con «subalimentación» energética y proteica. El amplio análisis holístico del corpus historiográfico sobre la esclavitud, así como la concreción actual del quehacer alimentario y coquinario de los afrochoteños han permitido llegar a conocer un nuevo y novedoso conjunto de saberes y prácticas en materia de alimentación, nutrición y gastronomía, útil para enriquecer la perspectiva de los estudios históricos, antropológicos y nutricionales desde un enfoque metodológico cuali-cuantitativo. La población afrodescendiente de esta zona geográfica demanda mayor visibilización en aquellos aspectos que mejor caractericen su cultura pasada y presente, al tiempo que se difundan los resultados de este estudio como vía directa de sensibilización por medio de la comunidad lectora.

Descriptores: Periodo colonial, Ecuador, esclavitud, afrodescendientes, alimentación.

ABSTRACT

The Heritage of Colonial Nourishment in the Ancestral Territory of Afro-Ecuadorian people from Imbabura Carchi provinces and how it has been affected currently feeding (2007-2017)

Human acts have their significance in history and contribute to the illustration of the new generations. In this work the colonial past trace is established in the current diet of Afro-Ecuadorians from Imbabura-Carchi (2007-2017) ancestral territory, through a general contextualization of slavery during the colonial era and specific research on native foods and those that came with the new world colonization, the transformation of the methods and techniques of preparing and cooking food and meals, the historical and current equipment and utensils in Afro cuisine; daily, ritual, festive and heritage meals; the food consumption pattern, and the nutritional contribution of the diet of the African slave and their descendants in the Chota-Mira Valley. It is a combined type study that harmonizes the postulates of historical, analytical, and propositional research, with methods, techniques and instruments of descriptive studies with a qualitative and quantitative approach. The universe corresponds to the “Chota”, “Santa Catalina de Salinas” and “La Concepción” populations located in Zone 1 of Ecuador. The sample belongs to 627 houses with their respective head of household as informant, as well as intentional samples from: 11 tourist companies, 66 Afro-descendant students from the Unified General Baccalaureate, qualified informants, Afro professionals and 11 slave’s food rations documentation. It is concluded that, among the native inherited foods, originating in Africa and other Hispanics of slavery heritage, outstanding in their diet are; corn, cassava, sweet potatoes, plantains, beans, pigeon peas, beef jerky, cod, panela, rice, other meats and vegetables. According to the working hypothesis, it was established that some ancestral methods and techniques of food preparation and cooking remain in force, and others have been modernized such as the utensils. An inventory of 142 traditional dishes was collected including: 136 daily meals and three festive and three ceremonial. Its consumption pattern includes beans, pigeon peas, bananas, cassava, sweet potatoes, squash, bledo, hobo, sugar cane, rice, pork, chicken, beef, eggs, chili, among others. They have lost validity in their usual diet; goat meat, lamb, cornmeal, semolina, chuchuca, bledo, tunas. Meals in extinction were 11 in “Chota”, 15 in “Salinas” and 28 in “La

Concepción". The energy contribution of livelihood rations for slaves is valued as "undernourishment", with acceptable protein content. The daily menus of schoolchildren correspond to "undernourishment" energy and protein. The extensive holistic analysis of historiographic corpus about slavery, as well as the current realization of the food and coquinary work of Afro-Choteños, have allowed us new and innovative knowledge and practices in the field of food, nutrition, and gastronomy, useful to enrich the historical and anthropological perspective from a qualitative and quantitative methodological approach. The Afro-descendant population from this geographic area demands greater visibility in those aspects that reflect their ancient and modern culture, at the same time that the results of this study are disseminated as the main way to obtain the sensibility from the reading.

Descriptores: Colonial period, Ecuador, slavery, Afro-descendant, feeding.

INTRODUCCIÓN

Se trata de un estudio que armoniza, analiza y describe los hechos históricos del pasado de cara a los conocimientos, actitudes y prácticas del presente, como herencia de un pasado colonial que ha dejado huellas en la vida cotidiana de las tantas generaciones de africanos transportados hacia la América negra durante el período colonial, quienes han logrado preservar a través del tiempo y el espacio varias tradiciones alimentarias y otras inestimables manifestaciones culturales, y que precisan ser conocidos para ser difundidos como contribución al resguardo del patrimonio material e inmaterial de la humanidad.

Con la participación directa de sus propios actores se desplegó esta investigación de tipo analítica-propositiva, que incluye algunos capítulos historiográficos y otros en los que se conjugan los métodos, técnicas e instrumentos de los estudios descriptivos con un enfoque cuali cuantitativo que se aplica para el examen de la condición alimentaria y nutricional de los esclavos y sus subsecuentes generaciones.

La tesis examina el rastro dejado por los esclavos africanos en sus sucesores latinoamericanos y caribeños, en lo concerniente a su alimentación y culinaria; particularmente, en los afroecuatorianos que habitan en el Territorio Ancestral Imbabura – Carchi. Sitúa a los negros ecuatorianos en el ámbito mundial en el que, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) – 2015 vivían sólo en América Latina 130 millones de afrodescendientes, el Grupo Banco Mundial (2018) los estimó en 133 millones, la oficina de derechos humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) – 2017 registra a 150 millones de negros distribuidos en los países sudamericanos y del Caribe, y la Organización de Estados Americanos (OEA) – 2017) reconoce alrededor de 200 millones de afros en el continente americano, además de los otros tantos millones que viven en el resto del mundo.

Esta investigación ha sido concebida bajo la denominación: “La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)”, y ha permitido explorar, conocer, analizar y comprender algunos rasgos significativos del proceso alimentario del pasado y del presente, dentro del contexto de la esclavitud durante los siglos coloniales y en la actualidad, como

herencia cultural anclada en gran medida a su situación permanente de exclusión, inequidad y ocultamiento.

Toda vez que los hechos suscitados en el pasado son únicos e irrepetibles, se buscó que el grado de aproximación, tanto teórica como objetiva a la unidad de estudio fuese lo más cercana posible a la realidad, en tiempo y espacio. Para lo cual, se han aplicado los métodos y técnicas de investigación aconsejados para las investigaciones científicas de orden humanístico y social, con un enfoque histórico sociocultural; de manera que, se examinaron e interpretaron los cambios suscitados en el contexto alimentario de los afrodescendientes que habitan en el Valle del Chota-Mira, siguiendo el rastro colonial en la América hispánica y su trascendencia hacia la contemporaneidad.

La redacción inicia con un capítulo dedicado a los fundamentos teóricos - metodológicos, donde se detalla el macro y micro contexto del objeto de estudio, así como el procedimiento particularizado de acuerdo con los objetivos, hipótesis y plan temático propuesto. Luego, la tesis se divide en dos partes: la primera, con los capítulos del dos al cinco, que comprenden la reinterpretación, análisis y redacción hermenéutica de los hechos históricos del pasado, investigados en referencias historiográficas y documentos de época, sobre los aspectos sobresalientes del tema; la segunda, los capítulos del seis al once, donde se analizan los hechos más relevantes y concordantes con el accionar alimentario y culinario actual de los afroecuatorianos que habitan en el Valle del Chota y La Concepción. Destaca en el capítulo final, una propuesta de intervención y aportes al fortalecimiento de la cultura alimentaria de la zona. La información se obtuvo de la población de las siguientes parroquias: El Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción; comunidades que fueron seleccionadas por develar un pasado colonial común y una realidad sociocultural actual concordante. En esta fase se implementaron técnicas de exploración como: análisis documental, observación participante con intervención moderada, entrevista y encuesta exploratoria y descriptiva en base a una guía y cuestionario preestablecidos, mesas de trabajo (grupos de discusión), notas de campo y registro fotográfico.

El Capítulo dos, sobre: la esclavitud negra en la América colonial y Ecuador, inicia con una remembranza de lo que fue este aciago episodio de la esclavitud africana en América, en particular en Ecuador. Se estudia lo que incluye la historia de la esclavitud

bajo ciertas especificidades, pues esta condición existió en varios países de todo el mundo desde tiempos remotos; podría decirse desde los inicios de la humanidad. Parece ser que pasado el tiempo la motivación principal de esclavizar a las personas fue la necesidad de contar con una fuerza de trabajo subordinada y a bajo costo. En la España medieval la presencia de negros esclavos africanos preexistió desde el siglo VIII, siendo las regiones fronterizas del África precolonial las mayores proveedoras para el tráfico de esclavos al resto del mundo, a más de los que fueron subyugados en su propio territorio.

Se examina la esclavitud en el Nuevo Mundo, a raíz de la llegada de Cristóbal Colón que desde su primer viaje ingresó con un sirviente negro, y de allí en adelante, la progresiva introducción por otros conquistadores, hasta cuando el tráfico masivo pasó a ser una institución oficial por mandato de la Corona española, lo que despunta desde 1501. Se estudia la trata, las condiciones de transportación marítima y entrada en tierras americanas, ciertas regulaciones para gestionar la esclavitud, la presencia de la mano de obra esclava en el Reino de Quito, y, en el Valle del Chota - Mira, en específico.

El Capítulo tres, explora la Seguridad alimentaria nutricional de los esclavos africanos y sus descendientes en la América negra: casuística de Ecuador; problemática que se aborda desde los postulados que sobre el tema emiten la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (FAO), sus siglas en inglés, y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), sus siglas en inglés, bajo el fundamento de liberar el hambre. Se reflexiona sobre la crítica condición de inseguridad alimentaria del africano durante la travesía marítima, hasta su asentamiento en América, y luego de por vida al servicio de un amo durante los cuatro siglos coloniales. En estas condiciones, los elementos más urgentes para sobrevivir fueron los alimentos y el agua.

En su nuevo hábitat forzado, los esclavizados africanos cuando tuvieron oportunidad establecieron relaciones afectuosas y de familiaridad, que se han mantenido hasta la actualidad, a pesar de la diversidad de los lugares de extracción y de su lengua de origen, condiciones que no les impidió la transmisión oral de sus experiencias atávicas originarias. Esta sección contempla un enfoque general sobre los recursos alimentarios en el África precolonial y contemporánea, la condición de salud, las fuentes alimentarias de América antes y durante la colonia, la ración alimentaria oficial, y el acceso a los alimentos en el Ecuador y en el Valle del Chota-Mira en específico durante esos siglos.

El proceso alimentario del negro como habitante de una colonia española en América, estipula ciertos aspectos de la cultura material que son reconocidos dentro del Capítulo cuatro, de los métodos y técnicas culinarias de los esclavos africanos y sus descendientes. Se exploran algunos aspectos tocantes a su alimentación y culinaria, en los diferentes escenarios testigos de su reducción. Se destacan ciertas características de las artes culinarias que matizan la relación diádica entre alimentos y procesos de preparación o cocción; más el utillaje, que, en ciertos momentos, se imbrica y triangula de modo ineludible con la elaboración de la ración alimentaria.

La «cocina», en este análisis es admitida como la conjunción entre espacio, equipo y función, y en el Capítulo cinco, del utillaje en la cocina colonial de los esclavos africanos en América, se explora el equipamiento básico y la batería de cocina empleada en la preparación y cocción de alimentos y comidas; donde, se fusionan algunas destrezas coquinarias de la población aborígen, ibérica y mestiza, y a su vez, prevalecen innegables prácticas originarias del esclavo negro y de sus descendientes. Sobre este tópico, la información disponible acerca de los afroecuatorianos es limitada y muy dispersa, por lo que la exploración valora los espacios de convivencia de los esclavos africanos con los nativos, y su potencial acercamiento a la utilería de la cocina trasatlántica.

De modo secuencial, el contenido del Capítulo seis se refiere a los alimentos nativos y coloniales en la dieta habitual de los afrodescendientes del Valle del Chota y la Concepción, en el que se armoniza lo ancestral con lo vigente en una misma representación, como es su comida. Sin importar su origen, entre los alimentos básicos para el sustento de los esclavos africanos en el Nuevo Mundo, se han enlistado: la yuca, ñame, plátano, fréjol, tasajo y el arroz. A éstos se agregan otros productos llevados de España y aclimatados con gran rendimiento en tierras americanas, en el continente y el Caribe, así como otros géneros alimenticios propios de cada localidad, entre los que resaltan los distintos tipos de papas, el camote, más una multiplicidad de vegetales y frutas propios de la tierra.

En el Capítulo siete, acerca de los métodos, técnicas y utillaje culinario pasado y presente de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura - Carchi, se inscribe el punto de vista de las empresas que comercializan con alimentos y comidas en el trayecto de la carretera conducente al Valle del Chota, bajo las siguientes

determinaciones: formas o mecanismos caseros para almacenamiento, hojas de plantas usadas como envoltura de alimentos para su cocción, técnicas caseras de conservación, equipos y utensilios domésticos, y técnicas de preparación y de cocción; todos estos aspectos bajo la etiqueta de antiguos y actuales.

En el procesamiento de comidas despuntó el guandul, como alimento representativo de la cocina afrodescendiente, al que se le atribuye un origen africano y es de uso común en toda la América negra. De igual modo, destacó el «sofrito», que se agrega a las comidas a modo de aliño o condimento natural para mejorar su aceptabilidad y valor nutrimental. En la elaboración de los diversos platos cotidianos de los negros del área en estudio se emplean métodos y técnicas heredados de la cocina colonial, y otros innovados que se han incorporado.

Para desplegar el Capítulo ocho, que aborda el patrón de consumo de comida tradicional y patrimonial de la población del Territorio Ancestral Imbabura - Carchi y en razón de no existir un referente teórico metodológico específico, se propone una estructuración propia. Metodología fundada a partir del estudio efectuado por Pazos Carrillo, quien describe protocolos, aspectos de la cocina tradicional y formas de preparación en Ecuador, y clasifica a las comidas en tres grupos: comida tradicional (cotidiana) selectiva; comida tradicional (cotidiana), no elaborada; y comidas emblemáticas o patrimoniales.

Merecen un mayor realce los resultados expuestos en este contexto, ya que la amplia información original se constituye en una estampilla de la cultura material en lo concerniente a los alimentos y las comidas de los afroecuatorianos habitantes en el Territorio Ancestral Imbabura - Carchi. Se destaca, asimismo, los platos que hasta hace unos pocos años conformaron el sustento afrochoteño y que, en la actualidad, van perdiendo vigencia en la cocina distintiva que ha caracterizado al sector.

De la clasificación general de la comida tradicional o habitual (cotidiana), se extrajeron para análisis particular por su incidencia en la tradición religiosa, lo correspondiente al Capítulo nueve, la comida ritual y festiva de la población del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, y se orienta el análisis sobre las comidas rituales: «Colada morada con guaguas de pan» y la «Fanesca». Mientras que en la categoría de platos

festivos se estudian: el «Hornado», la «Fritada», y la «Chicha de arroz»; comidas aborígenes que mutaron a la cocina afro, validando así los procesos de transculturación e hibridación propios de la diáspora.

En este recorrido histórico-cultural desde la época colonial hasta la modernidad, se tratan en el Capítulo diez, dos aspectos con escasas citas en la literatura académica: el valor nutricional de la dieta del esclavo africano y de sus descendientes en las parroquias: El Chota, Salinas y La Concepción. Se evaluó la calidad de la dieta colonial y actual, para contrastar sus resultados.

La redacción de las conclusiones se respalda con los aportes brindados por afrodescendientes de diversas profesiones, que dialogaron en mesas de trabajo, coordinadas por la investigadora y una profesional competente en dinámicas de grupo, bajo un guion establecido (anexo 15). Esta meritoria información también fue tomada en consideración para el enfoque dado al Capítulo once.

Por último, en el Capítulo once, destinado a la revitalización del patrimonio alimentario del Valle del Chota y La Concepción: catálogo nutricional, se presenta un inventario de comidas y su análisis energético y nutrimental, cuya estructura acoge los lineamientos del Ministerio de Patrimonio de Ecuador en su enfoque cultural; y, en lo alimentario, se alinea a las directrices de los estudios en el ámbito de la alimentación y nutrición, y sus organismos regentes. Además, este capítulo atiende el interés de los «afrochoteños» y «afrocarchenses», quienes pretenden, desde sus contribuciones en esta investigación, que se conozcan sus valores sociales y culturales en el ámbito de las publicaciones científicas nacional y mundial, en torno a la culinaria.

La dinámica del análisis histórico y vigente admitió la articulación de varias técnicas de los estudios cualitativos y cuantitativos, especialmente para la recuperación de datos e información proveniente de las poblaciones objeto de estudio. Sin embargo, se admite limitaciones en cuanto a la disposición de un referente teórico-metodológico previo afín a este trabajo multidisciplinar, así como la posibilidad de discutir los resultados y la nueva información obtenida, con otros de similar alcance.

Otras restricciones estarían asociadas a la dificultad de advertir a profundidad ciertos aspectos culturales y sociales internos de las poblaciones negras estudiadas y que podrían incidir en su comportamiento alimentario y de salud, de su pasado reciente y de la actualidad. Por tanto, desde la introducción se evoca que sería deseable proseguir con nuevas investigaciones que traten sobre la alimentación y culinaria, a modo de aportes al desarrollo de la cultura e identidad de estos pueblos que han hecho historia y merecen mejores días en la contemporaneidad.

Capítulo uno: Fundamentos Teórico - Metodológicos

La postura de la investigadora en este trabajo implica un enfoque humanista para analizar y describir una realidad cultural concreta, tal y como fue registrada en su recorrido histórico con la participación de los esclavos y de sus descendientes en sus respectivos escenarios americanos. Tiene en cuenta la cultura que caracteriza al pueblo afrodescendiente dentro de un contexto social amplio, pero tratado de modo sistemático y holístico en el que por didáctica se ha efectuado un fraccionamiento operacional para comprenderlo y expresarlo primero como un todo y luego por sus partes, que, en este caso, lo constituyen los diferentes capítulos que se plantean.

La investigación implica un análisis de temporalidad sobre los conocimientos ancestrales (patrimoniales) y la evolución histórica hasta su vigencia en la práctica alimentaria y culinaria actual; y que, en determinados momentos se lo asimila como del pasado y presente. En este argumento, y para lograr uniformidad en la comprensión de su alcance, se describen las expresiones y significaciones concordantes con la esclavitud y el tema alimentario. Algunas conceptualizaciones específicas atinentes a la temática de cada capítulo se explicitan en su respectivo contexto.

1.1. Hipótesis y Objetivos

1.1.1. Hipótesis

Los afroecuatorianos han modernizado la mayor parte de los métodos y técnicas ancestrales de preparación y cocción de alimentos y comidas, acorde a las actuales opciones tecnológicas e industriales que modifican el contenido nutricional de su alimentación.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Establecer la huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)

1.2.2. Objetivos Específicos

1.2.2.1. Mostrar la evolución de métodos y técnicas de preparación preliminar de los alimentos de los esclavos africanos y sus descendientes en Ecuador

1.2.2.2. Valorar los métodos y técnicas de cocción de comidas histórica - vigentes presentes a nivel familiar en la cultura alimentaria afroecuatoriana

1.2.2.3. Identificar los equipos y utensilios utilizados en la preparación y cocción de alimentos y comidas, durante el periodo colonial (siglos XVI - XIX) y en la década 2007 - 2016

1.2.2.4. Estimar el contenido energético y nutrimental de la ración alimentaria típica para esclavos, y de las comidas emblemáticas afroecuatorianas

1.3. Fundamentos teóricos

1.3.1. Esclavo y esclavitud

La palabra esclavo proviene del latín vulgar *sclavus*, y éste del alemán *slave*; hace referencia a una persona que está bajo el dominio de otra y que carece de libertad. Mientras que la expresión esclavitud es un vocablo castellano que procede del latín culto *servitus*, usada durante la Edad Media para nombrar al siervo que trabajaba en el feudo¹. Al decir de Sanjurjo Ramos, para ser esclavo como persona privada de identidad y

¹ José Martín Hurtado Galves, «Esclavitud y esclavismo durante la Nueva España.», *Nómadas-Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, Universidad Complutense de Madrid, nº13 (2006).

sometida, debía mediar un ordenamiento jurídico y es así como este término trascendió al continente americano durante los siglos XV al XIX.²

En opinión de Petrou y Negrón, la palabra «esclavo» surgió del Génesis 9.25, para afirmar el instante en que Noé maldice a su hijo Cam (padre de Canaán) a raíz de sus pecados. “Este relato encontró su justificación anecdótica siglos más tarde en el libro de Jueces, cuando los israelitas conquistaron y subyugaron gradualmente a las ciudades cananeas”³. Además, estiman que, a más de Grecia, Roma y Macedonia, la cultura hebrea también fue esclavista, entre otras motivaciones, por deudas, prisioneros o sobrevivientes de guerra, venta de cautivos y de extranjeros destinados al servicio de la religión.

También fueron esclavizados “los delincuentes, y personas secuestradas o gente pobre que se entregaba a un amo para que los alimentara”⁴. Tanto los judíos, cristianos y musulmanes, al mismo tiempo, fueron víctimas y verdugos por igual⁵. Al decir de Klein, Italia acogió a unos dos a tres millones de esclavos, equivalentes al 35% y 40% del total de la población, durante el apogeo del Imperio romano.⁶

El esclavismo en Europa declinó durante la era imperial, entre los siglos V al VIII d. C., entre otras razones por la invasión de los bárbaros, la decadencia de las actividades comerciales en los centros de abasto, el rompimiento con el comercio exterior y la insuficiencia agrícola; lo que motivó a los campesinos a retomar sus labores agropecuarias. Posteriormente, en la edad media temprana surgió una nueva fuerza laboral constituida por los «siervos», la que desplazó a la clase obrera esclava, pero sin llegar a extinguirla.⁷

² Jesús Sanjurjo Ramos, «Negros o esclavos. La retórica de la esclavitud en la prensa española del exilio londinense (1818-1825).», *Anuario de Estudios Atlánticos*, n°62 (2016): 2.

³ Aspacía Petrou y Fabiola Negrón, «Una revisión del concepto de esclavitud a partir de la exégesis del hebreo bíblico.», *Revista de Filosofía LUZ 75* (Repositorio Académico, 2013): 47-49.

⁴ National Geographic, *Esclavos, la trata humana a través del Atlántico*, (National Geographic España). [Consultado: 5 de diciembre de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2QigFhv>

⁵ Aurelia Martín Casares y Marie-Christine Delaigue, «Cautivas y esclavas: el tráfico humano en el Mediterráneo.», *Dialnet* (Editorial Universidad de Granada, 2016): 10.

⁶ Herbert S. Klein, *El tráfico atlántico de esclavos*, (Lima: IEP. Fundación Manuel J. Bustamante de la Fuente, 2011), 21.

⁷ Klein, *El tráfico atlántico de esclavos*, 22.

En expresión de Mohino Manrique, en Roma, desde los primeros tiempos el poder público interpuso medidas de protección para los esclavos, y los dueños debido a la alta inversión económica estuvieron obligados a darles un buen trato y especiales cuidados. El comercio de esclavos fue un sistema de distribución de los esclavizados a causa de las guerras, la piratería, o la insolvencia en el cumplimiento de las obligaciones⁸. Diversos grupos de individuos fueron etiquetados dentro de la categoría de esclavitud, modos de servidumbre o limitaciones a la libertad individual.

Según ha indicado Izquierdo, en los pueblos mesoamericanos, con cultura muy similar entre ellos, los cautivos de guerra pasaban a ser ofrendas en los sacrificios, presea dadas a soldados distinguidos o a los artesanos para que ayuden a cultivar la tierra y acarrear materiales. También podían ser regalados, vendidos o pagados como tributo. Eran reducidos a servidumbre aquellos que faltaban a la ley o sus familiares, los parientes de los acusados de traición al estado, los participantes en motines o conspiradores, por descubrir algún secreto de estado, por hurtar objetos sagrados, por mal manejo administrativo, la violación, el adulterio, la caza o pesca en tierras ajenas, por deudas, y otros se adherían a la esclavitud para comerciar con su fuerza laboral.⁹

La principal fuente de esclavos fue África, y los árabes desde el siglo VIII traficaban con africanos, de modo que esta condición era usual en ese continente antes de la trata transoceánica. A partir del siglo VIII, en el continente europeo cristiano, la esclavitud se redujo a las actividades domésticas. Entre los siglos VIII y X fue la España musulmana, la que importaba esclavos cristianos. Después del siglo X es cuando renace el comercio, el uso de la tierra, la colonización, y un incremento de la población esclava. Entre finales del siglo XIII y comienzos del XIV los gobernantes egipcios, importaron anualmente diez mil esclavos varones cristianos, y desde entonces, ningún Estado europeo estuvo libre de esclavos.¹⁰ Antes de 1600, “sólo un cuarto de todos los esclavos que salieron de África lo hicieron como parte de la trata atlántica”¹¹.

⁸ Ana Mohino Manrique, *La eficacia real en las transacciones del comercio de esclavos*, ed. Colección Monografías del Derecho Romano (Madrid: Dykinson, 2016), 24, 41.

⁹ Luisa Izquierdo, «La esclavitud en Mesoamérica: concepto y realidad.», *Serie C. Estudios Históricos*, Instituto de Investigaciones Jurídicas.UNAM, n°17 (1984):362.

¹⁰ Klein, *El tráfico atlántico ...*, 24

¹¹ National Geographic, Esclavos.

El régimen esclavista utilizó el color negro como sinónimo de un bien u objeto comercial. A partir de 1444 bajo el auspicio del príncipe Enrique «el Navegante» se instauró en Lagos una compañía de comercio de esclavos y desde su castillo en Costa Atlántica de Portugal, al igual que los portugueses, comandaron el comercio negrero y empezaron a llamar «negros» a toda la gente proveniente del África que fuese trasladada a la Península Ibérica como esclavos, otorgándoles esta condición entre otros a los jelofes, mandingas, biafaras, baóles, berberis, fulas, cazangas y zapes.¹²

Mientras que la mayoría de los estados africanos mantuvieron la esclavitud esencialmente con funciones domésticas e inclusive religiosas, en otros países limítrofes subsaharianos islamizados, los esclavos se destinaron al ejército y a la producción agrícola para consumo local y para exportar. En el siglo XV, en el Imperio Songhay del valle del río Níger se desarrolló un gran sistema esclavista destinado a la producción de arroz, trigo y demás productos de mercado, para la manutención del ejército local, así como para comerciar con las caravanas que atravesaban el Sahara. Además, trabajaban en los yacimientos de oro del Sudán occidental, y en minas de sal saharianas.¹³

Como refiere Navarrete Peláez, la decisión de permitir la entrada de esclavos negros a las Indias españolas fue tomada desde las primeras épocas de la colonización de América, al ver que la fuerza laboral aborigen se extinguía debido al forzado trabajo, las epidemias, las guerras, y las cédulas que emitió la Corona para proteger a los nativos de la esclavitud. La demanda de esclavos africanos en las Antillas empezó dos décadas después de la llegada de Colón en su primer viaje. En el siglo XVI, el comercio de esclavos en el Nuevo Mundo se formalizó a través de licencias y se mantuvo hasta después de un siglo, a la par se instauró el sistema de contratos monopolistas o asientos, que beneficiaron a los provisos portugueses entre 1595 y 1640.¹⁴

¹² Emma Cervone y Fredy Rivera, *Ecuador racista. Imágenes e identidades*, (Quito: FLACSO Sede Ecuador, 1999), 49.

¹³ Klein, *El tráfico atlántico ...*, 26, 31.

¹⁴ María Cristina Navarrete Peláez, «Los años inciertos del comercio esclavista a los reinos de indias 1640-1680.», *Historia y Espacio*, n°45 (2015):13.

1.3.2. Esclavitud africana en América

La esclavitud negra a gran escala durante el periodo colonial se constituyó en la principal fuerza de trabajo que apuntaló la economía europea en América. Los esclavos procedentes de algún lugar del África se consiguieron especialmente a labrar la tierra, la minería, los obrajes, la ganadería y la agricultura. Debido a la fuerte demanda en los mercados ibéricos, los cultivos preferentes fueron en un inicio el cacao, el añil y el tabaco; y más tarde, el café, el algodón¹⁵ y la caña de azúcar¹⁶. Conforme con el paso de los años, en los esclavos se monopolizaron un sinnúmero de trabajos, oficios artesanales, labores domésticas y ocupaciones urbanas reservados para los hispanos, contrariando así la prohibición de integrar en los gremios¹⁷. La mano de obra esclava construyó carreteras, vías férreas, almacenes, templos y fortificaciones.¹⁸

No todos los estados europeos crearon comercio negrero desde las costas africanas, este es el caso de España que en los inicios según lo estipulado en el tratado de Tordesillas (1494), no tuvo acceso a navegación y conquista por el Atlántico y el hemisferio oriental; por tanto, fue nulo el acceso al África para abastecer de esclavos a sus colonias en América. En tal virtud, para este fin acudió a comerciantes portugueses y luego a holandeses, franceses y británicos. Los españoles se adentraron pocas veces en el continente africano y, en algunas ocasiones, su intención fue inofensiva ya que el comercio negrero interno era controlado por los mismos africanos. De 1595 a 1640, los asentistas portugueses obtuvieron el monopolio a través de contratos que establecían el pago de una tarifa para la Corona, un número definido de esclavos a importar, exclusividad para navegar los puertos de Cartagena y Veracruz a partir del primer cuarto del siglo XVI, y prohibición de introducir esclavos en el resto de tierra firme.¹⁹

Cuba se destaca entre las primeras colonias a las que llegaron los negros del África, en condición de esclavizados. Al finalizar el siglo XVI y comienzos del XVII, y ante la demanda de fuerza laboral para extender la impronta colonizadora, los españoles,

¹⁵ Navarrete Peláez, «Los años inciertos ...», 21.

¹⁶ National Geographic, Esclavos.

¹⁷ Araceli Reynoso Medina, «Revueltas y rebeliones de los esclavos africanos en la Nueva España.», *Revista del CESLA*, nº7 (2005): 127-8.

¹⁸ UNESCO Habana, *Sitios de memoria de la ruta del esclavo en el Caribe Latino*, Introducción, [Consultado: 25 de mayo de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2UcuYH3>

¹⁹ Navarrete Peláez, «Los años inciertos ...», 13.

a través de la Real Compañía de Comercio de las Indias, emprendieron la importación de pequeñas cantidades de cautivos, juntamente con ocasionales adquisiciones a tratantes ingleses. A finales del siglo XVIII y primera mitad del XIX, los cientos de ingenios azucareros y los cafetales evidenciaban un déficit de mano de obra en el campo, que, a su vez, motivó el incremento de la trata de esclavos hacia la isla.²⁰

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) por sus siglas en inglés, estimó que entre 1503 y 1873 fueron extraídos de las costas africanas y revendidos a las Américas y el Caribe, o revendidos desde las Américas y el Caribe, “más de un millón y medio de africanos esclavizados, considerando en estas cifras la trata clandestina que creció vertiginosamente desde 1820”²¹. La empresa de comercio esclavista estableció vínculos entre Europa, África, Océano Índico, el Caribe y la América continental.

La trata ultramarina de africanos duró desde el siglo XVI hasta el siglo XIX, durante la cual, hombres, mujeres y niños “fueron arrancados de sus hogares, deportados hacia el continente americano y vendidos como esclavos”²². En esta condición, se sometieron a un nuevo régimen jurídico, político, económico, cultural y social. El comercio de esclavos es considerado como “una de las tragedias más grandes en la historia de la humanidad en términos de su escala y duración”²³, y el primer sistema de globalización.

1.3.3. Diáspora africana

La diáspora africana es entendida por Navarrete Peláez como la contribución de estos pueblos en la formación de sociedades y culturas dentro del proceso de circulación por el Mundo Atlántico²⁴. Para Walker y otros, la diáspora africana se refiere a:

«Sembrar a través», hace alusión al proceso por el cual los africanos, brutalmente desarraigados de todo lo que conocían, echaron nuevas raíces, produciendo nuevos frutos en las tierras donde se encontraron. En todas las Américas estos sobrevivientes, migrantes

²⁰ UNESCO Habana. *Sitios de memoria ...*, Introducción.

²¹ UNESCO Habana. *Sitios de memoria ...*, Introducción.

²² UNESCO, *Trata de negros trasatlánticos*, Ciencias humanas y sociales, La ruta del esclavo, 2017. [Consultado: 21 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Mip5Cm>

²³ UNESCO, *Trata de negros trasatlántica*, 2017.

²⁴ Navarrete Peláez, «Los años inciertos ...», 14.

involuntarios, después de un trauma tan enorme, tuvieron que empezar inmediatamente, en una situación de opresión inimaginable, a inventar nuevas identidades y crear nuevas culturas. Las fundamentaron en los saberes que trajeron de África en sinergia con lo que se encontraron en su nueva tierra, creaciones que marcaron con su originalidad las sociedades de todas las Américas.²⁵

El negro, ubicado en un hábitat distante y diferente al conocido por él, fue «desterritorializado», ocasionándole un daño profundo en las raíces identitarias de su cultura originaria, ya que según Tejerina Vargas “El territorio es el ambiente donde el colectivo se apropia del uso de los bienes materiales, de usos y costumbres, está repleto de manifestaciones vivas que están arraigados en los fundamentos éticos y espirituales de la existencia humana, guarda los elementos más recónditos y al mismo tiempo, contribuye a enhebrar los significados de una determinada cultura”²⁶.

Para entender cómo fue el establecimiento de los esclavos en el Nuevo Mundo durante la diáspora se han planteado dos corrientes teóricas: una, desde la criollización; la otra, implica el revisionista. Entre los exponentes de la primera, Mintz y Price estiman que “ningún grupo, no importa que tan bien equipado o que tan libre para escoger sea, puede trasladar intactos su forma de vida y las creencias y valores que lo acompañan, de un espacio a otro”²⁷; de manera que, mientras la cultura de los europeos fue relativamente homogénea, la herencia de los africanos fue diversa y desarrollaron desde el principio sus modos de conducta afroamericanos. El negro se vio obligado a asumir la esclavitud y la vió como sustituto de la muerte violenta en la guerra, se convirtió en un aislado genealógico, un aislado cultural y social del ancestro, durante la vida de sus progenitores.

En tanto, Lovejoy, uno de los postulantes de la teoría revisionista, enfatiza en la continuidad histórica de los africanos durante la diáspora y luego en las sociedades y comunidades de América. Asimismo, Melville Herskovits, sostiene que es factible identificar «supervivencias o africanismos» que ligan a los afrodescendientes con un ancestro común que deviene de su tierra natal²⁸. En este sentido se suma la opinión de

²⁵ Sheila Walker, *Conocimiento desde adentro, los afrosudamericanos hablan de sus pueblos y sus historias*, (Colombia: Editorial Universidad del Cauca, 2013).

²⁶ Verónica Tejerina Vargas, «Los Afro bolivianos y su historia colonial y republicana.», en *El Pueblo Afroboliviano. Historia, cultura y economía*, (La Paz: CONAFRO, 2014): 31-81.

²⁷ María Cristina Navarrete Peláez, *Génesis y Desarrollo de la Esclavitud en Colombia siglos XVI y XVII*, (Cali: Programa Editorial Universidad del Valle, 2005):19-20.

²⁸ Navarrete, *Génesis y Desarrollo ...*, 20.

Piccoti, quien cree que las cocineras y cocineros en las casas de sus amos guardaron celosamente todo un cúmulo de conocimientos y prácticas, si bien compartieron secretos de cocina con los demás sirvientes domésticos, evitaron que sus amos los conocieran; pero, de cualquier modo, la diáspora africana alteró sus hábitos alimentarios.²⁹

Como bien manifiesta Crespo R., los negros capturados en diversas zonas africanas fueron parte de una primera diáspora cuando se les trasladan hacia América, de donde a su vez, luego de su venta, a veces al por mayor y otras al por menor, nuevamente toman rumbos distintos, suscitándose a partir de ello una segunda diáspora interamericana³⁰. En estas condiciones es donde aflora la resiliencia y reconstrucción de sus costumbres y saberes ancestrales que han logrado transferirse como herencia inestimable hasta la contemporaneidad.

1.3.4. Época colonial

El proceso colonial es histórico, empezó desde la edad antigua en las culturas griega, fenicia y romana. En Europa, durante la Edad Media, se produjeron varios incidentes de expansión como es el caso de la invasión árabe a la península Ibérica. Sin embargo, su gran explosión es durante la Edad Moderna, desde finales del siglo XVI, con el descubrimiento y posterior conquista de los territorios del Nuevo Mundo; lo que se mantiene hasta fines del siglo XIX. Con posterioridad, con la nueva colonización y tras “la presión en particular de las Naciones Unidas, comenzó una ola de descolonización que alcanzó su clímax en 1960 y que llevó a la independencia de casi 100 nuevos Estados”³¹; un proceso que fue largo y solo algunas colonias lo consiguieron inmediatamente.

A raíz de la llegada de Cristóbal Colón a las Antillas, el 12 de octubre de 1492, en forma progresiva, después de España, las restantes potencias occidentales, como Portugal, Francia, Reino Unido y Holanda, establecieron colonias en los territorios por ellos «descubiertos». La colonia portuguesa abarcó el territorio de lo que hoy es Brasil,

²⁹ Diana V Picotti C., *La presencia africana en nuestra identidad* (Buenos Aires: Ediciones del sol, 1998), 269.

³⁰ Alberto Crespo R., *Esclavos negros en Bolivia*, ed. Universidad Mayor San Andrés (La Paz: Academia Nacional de Ciencias de Bolivia, 1977), 63.

³¹ Albert Bleckmann, «Decolonization.», *Encyclopedia of Disputes Installment* 10 (1987): 75-79 [mi traducción]. [Consultado: 16 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/32d0fw4>

mientras que la británica se afincó de modo disperso en Norteamérica, juntamente con los franceses, quienes, además, colonizaron algunas islas del Caribe. A partir de 1763, los ingleses luego de su victoria sobre Francia en la guerra de los Siete Años (1756 - 1763), tomaron control de las colonias francesas al norte del continente americano. La colonia holandesa fue mínima en comparación con las demás, aunque implantó importantes asentamientos en lo que actualmente es Nueva York, las Antillas menores y Brasil.³²

A partir de 1544, el gobierno español imponía su dominio colonial en todo el extremo noroeste de Suramérica. El territorio que corresponde en la actualidad al Ecuador formó parte del Virreinato del Perú y desde 1563 Quito se constituyó en un activo centro político regional en el que se ejercía el control colonial español³³. Como bien ha expresado Ayala Mora, durante los tres siglos que las tierras coloniales del actual Ecuador permanecieron vinculadas a la metrópoli española experimentaron profundas transformaciones diferenciadas en tres periodos:

Desde el fin de la conquista hasta fines del siglo XVI se dio un período de asentamiento e inicial consolidación del régimen colonial español. Desde entonces y hasta las décadas iniciales del siglo XVIII, es decir una centuria y unas décadas más, se dio un segundo período en el que la actividad económica articulante de la sociedad fue la producción textil. Por fin, desde inicios del siglo XVIII y hasta cerca de cien años después, cuando se inició la Independencia, se dio un tercer período, caracterizado por la crisis, la readecuación de las relaciones sociales y el agotamiento del régimen colonial.³⁴

Durante la colonización, se constituyó una nueva sociedad subordinada a una estructura europea, y en el caso de Suramérica bajo el poder de la Corona española, la población, se ordenó con una radical diferenciación de clases raciales representadas por blancos, indios y negros. La dominante estaba formada por los peninsulares y los criollos. Los indígenas fueron destinados a las encomiendas y así pasaron a trabajar para los colonizadores y nacerían los mestizos. Luego, llegarían los negros esclavos y prosperarían en esa mixtura de razas los mulatos y zambos. En los pueblos conquistados a más del mestizaje se implantó una profunda coacción cultural y religiosa.

³² Bleckmann, «Decolonization.»

³³ Enrique Ayala Mora, *Resumen de Historia del Ecuador*, (Quito: Corporación Editora Nacional, 2008), Sociedades Agrícolas Supracomunales.

³⁴ Ayala Mora, *Resumen de Historia del Ecuador...*, El hecho colonial.

Más allá de ver a los territorios americanos como provincias de España, entendemos la colonia, en este caso, como un territorio sometido al gobierno de un país extranjero dominante; en palabras de Ermacora, vista como una entidad que forma parte de un Estado y que está sujeta a la soberanía territorial de ese Estado, siendo ley en la colonia la del Estado colonizador³⁵. El colonialismo al ser un medio para instaurar y fomentar colonias promulgó un trato desigual entre los conglomerados de personas. En este sentido, Reinhard estima que en el colonialismo se estableció un sistema de control de un pueblo por otro, culturalmente disímil, con diferencias políticas, económicas e ideológicas. Europa fue partícipe de una ola expansiva desde los primeros tiempos y con mayor incidencia durante los siglos XV y XX, de modo que hasta 1914, la mitad de la tierra y un tercio de su población aún se mantenían bajo el imperio colonial.³⁶

También Lightfoot y otros, en su análisis sobre el colonialismo europeo visto desde la costa del Pacífico de América del Norte, aprecian que este proceso propagó en las colonias varias empresas que apuntalaban las plantaciones, los puestos de comercio de pieles, así como, las flotas comerciales de pesca y caza de ballenas. La intervención de estas compañías fue concluyente; incluso, hasta en los lugares más apartados de las Américas, en los que se apostaron especies invasoras y enfermedades. De de igual manera, se produjeron transformaciones paisajísticas y comerciales.³⁷

De acuerdo con lo que manifiesta Trabert, el colonialismo fue una fuerza progresiva desencadenante de múltiples cambios sociales, políticos, económicos, religiosos y demográficos, que se extendieron más allá de las fronteras del control colonial, siendo este el caso suscitado en varias regiones de las Grandes Llanuras de América del Norte al oeste de Kansas, en donde las comunidades indígenas lograron adaptarse y resistir el proceso colonial.³⁸

³⁵ Felix Ermacora, «Colonies and Colonial Regime.», *Encyclopedia of Disputes Installment* 10 (1987): 40-45 [mi traducción]. [Consultado: 16 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2F8xG9P>

³⁶ Wolfgang Reinhard, «Historia de Colonización y colonialismo.», *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales y del Comportamiento*, 2.^a ed. (2015): 224.

³⁷ Kent G. Lightfoot, Lee M. Panichb, Tsim D. Schneiderc y Sara L. Gonzalez, «European colonialism and the Anthropocene: A view from the Pacific Coast of North America.», *Anthropocene* (diciembre 2013): 113 [mi traducción]. [Consultado: 21 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SKg8c8>

³⁸ Sarah Trabert, «Taking into account the indirect effects of colonialism: an example of a midpoint of Great Plains.», *Journal of Anthropological Archaeology* 48 (2017): 17 [mi traducción]. [Consultado: 21 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2ZJ3HyL>

Como advierte Atkinson, para el siglo XXI, el colonialismo formal ha transmutado en formas nuevas y flexibles de capitalismo que se han globalizado a través del mundo. Algunos analistas estiman que persiste la lucha con las estructuras remanentes de territorialidad, fronteras y regulaciones. En todo caso, es evidente la necesidad de estudiar a profundidad las innumerables formas de colonialismo en el contexto del mundo moderno ya que este sistema de dominio extranjero ha dejado un perjuicio irreversible en la historia de los pueblos³⁹, sobre todo, donde habitan indígenas y afrodescendientes. También, Monchalín y otros, opinan que la violencia colonial se ha incorporado directamente en la estructura de las instituciones sociales y lo han experimentado actualmente los pueblos indígenas de Canadá y Estados Unidos⁴⁰.

En el contexto de la africanidad, Ardito Aldana puntualiza que al finalizar los años setenta, el ganhé Anani Dzidzienyo enunció por primera vez la noción de Afrolatinoamérica, tratando de visibilizar la presencia de grupos de personas de ascendencia africana en los países de la región latinoamericana, quienes vivían en similares condiciones políticas, sociales, culturales y económicas. Fernando Ortis, en décadas anteriores ya habría escrito sobre los afrocubanos; Gilberto Freyre y Roger Bastide, sobre los afrobrasileros; y Ángel Rama sobre los afrouruguayos. Asimismo, Edelberto Torres Rivas citado por Aldana, refiere los términos de Afroamérica, Indoamérica y Euroamérica, asociados a un contexto de problemas similares de los negros y su auto reconocimiento e identidad como afrodescendientes.⁴¹

La expresión «afrodescendiente» nació como una categoría de identidad para todas las personas de ascendencia africana, sin distinción de color e infinidad de otras diferencias. El término surge en el marco de la demanda de visibilización política y académica planteada por intelectuales de la etnicidad, el folclor y la negritud, en consonancia con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), quienes se hicieron eco de los planteamientos tratados en el Primer Congreso de Cultura Negra de las Américas celebrado en Cali, en 1977.⁴²

³⁹ David Atkinson, «Colonialism II.», *International Encyclopedia of Human Geography* (2009):187 [mi traducción]. [Consultado: 21 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sDpD1Z>

⁴⁰ Lisa Monchalín, Olga Marques, Charles Reasons y Prince Arora, «Homicide and Indigenous peoples in North America: A structural analysis.», *Aggression and Violent Behavior* 46 (mayo-junio 2019): 212-218 [mi traducción]. [Consultado: 21 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2ZJexjt>

⁴¹ Lorena Ardito Aldana, «Cuando don Carnal se viste de negro: la negritud nuestroamericana entre “lo negro” y “lo afrodescendiente”.» *Latinoamérica. Revista de Estudios Latinoamericanos*, 59 (2014):228].

⁴² Ardito Aldana «Cuando don Carnal se viste de negro: 228.

Martínez Maldonado ha indicado que la palabra «negro» fue reusada en la colonia para designar a una persona por su color de piel. En la *Conferencia Mundial contra el Racismo, la Discriminación Racial, la Xenofobia y las Formas Conexas de Intolerancia*, llevada a cabo en el 2001 en Durban (Sudáfrica), se desplegó un profundo análisis para establecer el término con el que se designaría a las personas descendientes de la población del África, y es a partir de ese conclave que se denominarían «afrodescendientes», debido a su origen cultural más que a su piel de color negro. El desenlace fue que los asistentes a ese encuentro «entraron negros y salieron afrodescendientes».⁴³

Al decir de Chalá Cruz, afrodescendiente: “Es el nombre genérico que hemos adoptado para identificarnos las personas de distintos países y regiones americanas que sobrevivimos a aquella histórica migración compulsiva subsahariana y nos reconocemos, aun sin conocernos, como afrodescendientes”⁴⁴. Otra referencia de Velázquez e Iturralde destaca que en México (Costa Chica), en el argot popular se reconoce como afrodescendientes a los morenos, negros o prietos; mientras que, desde la academia, el término ha sido usado para describir a los individuos y colectividades sucesores de las personas africanas que durante la colonia fueron sometidas a cautiverio en las diferentes áreas geográficas del territorio americano. Más específicamente, se los designa con el gentilicio del país de residencia así, por ejemplo; afromexicano, afroecuatoriano, afrocolombiano, entre otros.⁴⁵

Los afrodescendientes en todo el mundo han desarrollado diversas estrategias en busca de su reconocimiento social, denunciando las condiciones de discriminación y exigiendo respeto a su autodeterminación e identidad. La organización y participación de los afrodescendientes ha motivado para que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) decretara el Decenio Internacional para los Afrodescendientes, con el lema “Reconocimiento, justicia y desarrollo”, que dio inicio el 1 de enero de 2015 y culminará el 31 de diciembre de 2024⁴⁶. Sin embargo, en el 2020 continúan varios organismos demandando de la comunidad internacional para que haya menos discriminación, racismo

⁴³ José Luis Martínez Maldonado, «Teoría del color. Contraste y matiz en el color de la piel.», *Anales de Antropología* 50 (2016): 331.

⁴⁴ José Chalá Cruz, *Representaciones del cuerpo, discursos e identidad del pueblo afroecuatoriano*, (Quito: Abya-Yala; Universidad Politécnica Salesiana, 2013), 34.

⁴⁵ María Elisa Velázquez y Gabriela Iturralde, «Afromexicanos: reflexiones sobre las dinámicas del reconocimiento.», *Anales de Antropología* 50 (Julio-diciembre 2016): 233.

⁴⁶ Quecha Reyna, Citlali. «Presentación.» *Anales de Antropología*, n°50 (2016): 175-176.

y xenofobia, y más atención a los afrodescendientes de todo el mundo ante la pandemia del covid-19 que ha desolado a la humanidad, donde recién se empieza a visibilizar que hay un sector de la sociedad que está sufriendo un mayor impacto por la enfermedad, que es precisamente la población afro.⁴⁷

Por su parte, el organismo de las Naciones Unidas encargado de la salud sexual y reproductiva (sus siglas en inglés UNFPA) bajo el paraguas de esta pandemia ha solicitado que las medidas de los gobiernos en general estén orientadas también a los “sectores informales en donde existe una mayor concentración de afrodescendientes”⁴⁸. Porque, estamos totalmente de acuerdo con Álvarez Nazareno cuando dice: “El virus no discrimina, pero sus efectos sí”; al estar la condición étnico-racial minimizada en los registros epidemiológicos que no muestran en su verdadera magnitud el impacto del coronavirus en países como EE. UU, Brasil y en este caso concreto Ecuador, donde se ha comportado incontrolable dando como víctimas a innumerables afrodescendientes en los sectores descritos como descartables.⁴⁹

1.3.5. Afroecuatorianos

El vocablo «afroecuatorianos» congrega a los individuos descendientes de los esclavos africanos que fueron sometidos a sumisión por los españoles en el territorio ecuatoriano, y de allí en adelante, a todas las personas que se auto identifican como negros o afrodescendientes por haber nacido en Ecuador. Toscanin y otros, en el estudio *El mosaico geográfico de la ascendencia ecuatoriana del cromosoma Y*, establecieron que “La ascendencia principal en los hombres ecuatorianos es europea (61%), seguida de un importante componente nativo americano (34%). La ascendencia africana (5%) se concentra básicamente en la esquina noroeste del país”⁵⁰, que es precisamente, de donde proceden las poblaciones participantes en este estudio.

⁴⁷ Carlos Serrano, «BBC News Mundo.» *Coronavirus en EE.UU. El devastador impacto del covid-19 entre los afroamericanos*. 8 de abril de 2020. [Consultado: 22 de junio de 2020], Disponible en: <https://bbc.in/2Z257>

⁴⁸ CNN Español. «[https://cnnespanol.cnn.com/.](https://cnnespanol.cnn.com/)» Esta es la situación de las personas negras en América Latina. 8 de junio de 2020. [Consultado: 22 de junio de 2020], Disponible en: <https://cnn.it/2CxaZ0V>

⁴⁹ Carlos Álvarez Nazareno, Ancestralidad, antirracismo y actualidades. Vol. 1, en *El racismo del COVID-19*, 29-37. (Buenos Aires: CLACSO, 2020), 32.

⁵⁰ Ulises F.Toscanini, Aníbal Gaviria, Jacobo Pardo-Seco, Alberto Gómez-Carballeda, Fernanda Moscoso y M. Vela, «The geographic mosaic of Ecuadorian Y-chromosome ancestry.», *Forensic Science*

Conforme con el Sistema Integrado de Indicadores Sociales de Ecuador (SIISE), “Los afroecuatorianos han creado y recreado manifestaciones culturales que los hacen diferenciar de otras identidades del país; éstas son de toda índole y corresponden a su propia cosmovisión”⁵¹. Además:

La riqueza cultural de los afroecuatorianos abarca un cúmulo de prácticas materiales, simbólicas y espirituales específicos que van desde actividades económicas y de subsistencia que involucra la agricultura, la pesca, la caza y recolección, minería del oro a pequeña escala y recolección de madera, hasta las relaciones de parentesco basadas en la familia extensa. Así mismo se involucran tradiciones orales, ritos y ceremonias religiosas católicas con raigambre africano, y particulares formas de conocimiento y uso de los diversos ecosistemas de la selva.⁵²

La Constitución de la República de Ecuador de 2008, en el Capítulo Cuarto: “Derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades”, Artículos: 56, 57, 58, 60 y 257, y la Disposición Transitoria Sexta reconoce los derechos de los afroecuatorianos. De forma particular, en el Artículo 57, que comprende 21 numerales, se legisla sobre los derechos colectivos, mereciendo en este caso destacar aquellos afines a la temática de salud, alimentación y cultura:

- No. 1. Mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad, sentido de pertenencia, tradiciones ancestrales y formas de organización social
- No. 4. Conservar la propiedad imprescriptible de sus tierras comunitarias, que serán inalienables, inembargables e indivisibles. Estas tierras estarán exentas del pago de tasas e impuestos
- No. 5. Mantener la posesión de las tierras y territorios ancestrales y obtener su adjudicación gratuita
- No. 6. Participar en el uso, usufructo, administración y conservación de los recursos naturales renovables que se hallen en sus tierras
- No. 11. No ser desplazados de sus tierras ancestrales
- No. 12. Mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agrobiodiversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así

International: Genetics 33 (marzo 2018): 59-65 [mi traducción]. [Consultado: 21 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/37rRL6T>

⁵¹ Ecuador. CODAE-SISPAE-SIISE, *Diversidad Interna*, Pueblos afroecuatorianos, 2003). [Consultado: 16 de septiembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2MgoWPP>

⁵² CODAE, y otros, *Diversidad Interna*. Identidad y cultura.

como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento de los recursos y propiedades de la fauna y la flora.⁵³

Refiriéndose a los afroecuatorianos, Chalá Cruz ha expresado: “Somos los hijos y las hijas de la diáspora africana que nacimos y vivimos en el territorio ecuatoriano. Somos ciudadanas y ciudadanos titulares de los mismos derechos y obligaciones que el resto de la sociedad que nacimos y vivimos en la República plurinacional e intercultural de Ecuador”⁵⁴. Lo cierto es que, tanto los habitantes auto identificados como negros y aquellos que se reconocen como afrodescendientes, han trascendido en la historia ofreciendo un gran aporte a la cultura y desarrollo de los pueblos, con énfasis en su contingente identitario.

1.3.6. Afrochoteño

Un informe del Sistema Integrado de Indicadores Sociales de Ecuador (SIISE), sustenta que:

El pueblo Afroecuatoriano se distingue como un grupo étnico que ha desarrollado unas prácticas culturales muy particulares que las diferencian de otras colectividades, otro pueblo o nacionalidad, con sus rasgos propios de identidad cultural, etnohistoria, organización social, estructura de parentesco, modos y prácticas tradicionales de producción, ejercicio de la territorialidad urbana y rural, apropiación de sus propias instituciones sociopolíticas, entre otros elementos esenciales de su cultura, a su vez poseen una diversidad interna muy característica. La diversidad interna de los afroecuatorianos, definida esencialmente por sus pautas de asentamiento rural, urbano y regional, obedecen a rasgos heterogéneos particulares determinados por antecedentes poblacionales, tradiciones culturales, asentamiento y territorialidad, dinámicas organizativas y perspectivas políticas y reivindicatorias.⁵⁵

En este contexto, los «afrochoteños» habitan la cuenca del Chota que es una zona de asentamiento histórico de los esclavos y sus descendientes. Se sitúa en medio de la sierra andina, al norte de la provincia de Imbabura y limita con la provincia del Carchi. Se extiende a lo largo de la cordillera oriental, atraviesa los ramales occidentales y termina en el Océano Pacífico. Comprende aproximadamente 80 km² y debe su nombre al río Chota-Mira, que lo atraviesa en toda su extensión, seguido de la provincia de Esmeraldas.

⁵³ Asamblea Constituyente, «*Constitución de la República del Ecuador.*», (Quito, 2008), 218. [Consultado:16 de septiembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2TUKHJp>

⁵⁴ Chalá Cruz, *Representaciones del cuerpo...*, 34.

⁵⁵ CODAE, y otros, *Diversidad Interna*.

Este valle cobija una población mayoritariamente afro, con características socioculturales similares y una sabiduría ancestral que se ha mantenido indemne en varios aspectos de su cultura material.

El afrochoteño es el afroecuatoriano que habita en alguna población ubicada en el Valle del Chota, ya sea en Ambuquí, Carpuela, El Chota, Piquicho, Caldera, El Juncal, Chalguayacu, Mascarilla, Pusir, Tumbatu, San Vicente, Santa Ana, La Concepción, Santiaguillo, San Juan de Lachas, Salinas, Cuambo, Limonal, Guallupe, entre otras localidades⁵⁶. Este callejón a criterio del coronel Feijoo no es un valle cualquiera, sino que es el más importante de los valles ecuatorianos. A inicios del siglo XIX, Alejandro Von Humboldt lo comparó con el Valle de Ordesa, en Pirineos, al que supera con más de seiscientos metros de profundidad, y con los pasos de San Gotardo (Suiza) del que dista con apenas una cuarta menor en la profundidad de la cuenca.⁵⁷

La literatura ha difundido como pauta general que los negros rebeldes constituyeron comunidades conocidas como; quilombos, cumbes, palenques, mocambos, madeiras o bambises; en lugares muy apartados con la característica de ser asentamientos selváticos de difícil acceso, para evitar su recaptura. En estas condiciones contaron con la posibilidad de conservar ciertos saberes y prácticas cotidianas traídos de su África nativa, tal es el caso, de los esclavos fugitivos que se asentaron, por ejemplo, en lo que hoy es la comunidad el Juncal del Valle del Chota.

1.3.7. Oralidad y memoria colectiva

Al decir de Lienhard con relación a la tradición oral andina y afrodescendiente “Contrariamente a lo que se suele suponer, la tradición oral es capaz, pues, de conservar retazos de discursos antiguos que resultan algo insólitos o desfasados en el universo discursivo actual (consciente) de las comunidades implicadas”⁵⁸. Gracias a la tradición

⁵⁶ Marco Patricio Villa Zura, «Acceso a la tierra de los ex guasipungueros en la hacienda "Carpuela", en el Valle del Chota.», Tesis de Maestría en Antropología, Departamento de Antropología, Maestría en Historia y Humanidades, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO-Ecuador, Quito, (2015), 12. [Consultado: 16 de septiembre de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2KQITII>.

⁵⁷ Rosario Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento: de los indígenas de la coca y el algodón a la hacienda cañera Jesuita, 1580-1700*, (Cayambe: Talleres Abya-Yala, 1991): 21-2.

⁵⁸ Martin Lienhard, «Huellas del pasado remoto en las tradiciones orales indígenas y afroamericanas.», *América. Cahiers du CRICCAL*, n°31 (2004):17.

oral, según describe N'gom, “el transafricano se dedicó a la búsqueda de una identidad propia distinta a la de la sociedad hostil y humillante en la que vivía... Rescataron lo que pudieron de sus bailes, cantos, mitos, ritos, refranes, comida y medicina tradicional”⁵⁹. Sin embargo, parece que los sucesos traumáticos suelen ser relegados a zonas mentales menos accesibles, pudiendo ser esta una cuestión de la memoria colectiva de los esclavos y de sus descendientes en cuanto al adverso pasaje de la travesía trasatlántica.

Un estudio realizado por Figueiredo, Oldenhove y Licata da cuenta que se rememoran tanto representaciones positivas como negativas, siendo dominantes las segundas, como es el caso de los congoleños frente al colonialismo belga. En lo negativo, se retienen; la deshumanización, las agresiones físicas y psicológicas, abuso de poder, políticas discriminatorias, explotación de los recursos naturales y de la fuerza laboral; y las pérdidas culturales. Entre los recuerdos positivos destacan su contribución en el desarrollo económico, el conocimiento y orden. Además; la evangelización, educación, infraestructura, y mejores condiciones de vida.⁶⁰

En expresión de Arévalo, la cultura oral e inmaterial, como salvaguarda de la memoria colectiva enfrenta varias amenazas debidas a “los efectos de la globalización económica, la imposición y estandarización de patrones y pautas culturales, la urbanización, la aculturación industrial, el turismo, los avances tecnológicos y en la transformación acelerada de los modos tradicionales de vida”⁶¹. Propone algunas acciones para su preservación, y detaca; la documentación de los hechos mediante investigación y trabajo etnográfico, crear soportes informáticos, escritos, sonoros, visuales e iconográficos, catálogos e inventarios de bienes intangibles, mantener vivas las culturas locales, legislación de protección, políticas afirmativas, transferencia educativa y valoración social a los depositarios del patrimonio inmaterial.⁶²

⁵⁹ N'GOM M'baré, «Tradición oral africana y su supervivencia en la transafricanía: el caso del Perú.», en *Tradición oral, culturas peruanas -una invitación al debate-*, de Gonzalo Espino Relucé, (Lima: Fondo editorial de la UNMSM, 2003): 34.

⁶⁰ Ana Figueiredo, Géraldine Oldenhove y Laurent Licata, «Collective memories of colonialism and acculturation dynamics among Congolese immigrants living in Belgium.», *International Journal of Intercultural Relations* (enero 2018): 10-1[mi traducción]. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2XCq1Lx>

⁶¹ Javier Marcos Arévalo, «La tradición, el patrimonio y la identidad.», *Revista de estudios extremeños* 60, nº3 (2004): 931.

⁶² Marcos Arévalo, «La tradición, el patrimonio y la identidad.», 932

Como advierte Ramírez Poloche, el estudio de la tradición oral comenzó en los años cincuenta del siglo XX, y a partir de entonces, varios autores han destacado este ámbito como un espacio para conocer y difundir los saberes milenarios de los pueblos. La sociedad humana desde sus orígenes se constituyó primeramente con la asistencia de la expresión oral, y posteriormente asimiló la escritura y la lectura. La información resultante de la expresión evidencia el influjo de las migraciones en la difusión cultural, y si ésta, es contrastada con hallazgos de la arqueología, lingüística, etnología y antropología física; se constituye en una fuente histórica de valiosa trascendencia⁶³. Para Cocimano, también en Latinoamérica, la tradición se ha difundido vía oral, desde “los aztecas, los mayas, los incas, los esclavos brasileños y centroamericanos”⁶⁴.

Sobre el tema, la escritora Olaza, refiere varias opiniones de informantes afrouuguayos, de los cuales y sin desmerecer ninguna, reproduzco aquella que señala “Yo creo que la tradición oral son aquellas acciones o hechos que uno va desarrollando, va contando a sus hijos, a su familia o a sus amigos y eso va pasando al otro y al otro y al otro. Es un poco compartir sobre todo hablando y escuchando... y estoy absolutamente segura de que es de origen africano”⁶⁵. Otro informador afrouuguayo considera que, “La tradición oral no solamente es lo que tiene que ver con la palabra, sino todos los elementos que hacen y que de alguna manera te marcan la identidad. Como el color, como un símbolo que después, al mencionarlo, al decirlo se transforma en una tradición oral”⁶⁶. En este análisis, coincido con Olaza quien enfatiza en la necesidad de cuidar y desarrollar la tradición oral para vencer la influencia de la globalización y del modernismo.

La oralidad ha caracterizado a la población afrodescendiente como una herramienta valiosa para la transmisión de conocimientos y sabiduría a través de los tiempos y generaciones, siendo su preocupación la revitalización de la memoria histórica colectiva en tanto se evidencia actualmente una apremiante desaparición⁶⁷. Con un

⁶³ Nancy Ramírez Poloche, «La importancia de la tradición oral: El grupo Coyaima Colombia.», *Revista Científica Guillermo de Ockham* 10, n°2 (diciembre 2012): 131, 141.

⁶⁴ Gabriel Cocimano, «La tradición oral latinoamericana.», *Araucaria. Revista Iberoamericana de Filosofía, Política y Humanidades*, n°16 (diciembre 2006): 23.

⁶⁵ Mónica Olaza, *Ayer y hoy. Afrouuguayos y tradición oral* (Montevideo: Ediciones Trilce, 2009), 16-7.

⁶⁶ Olaza, *Ayer y hoy*, 32.

⁶⁷ José Chalá Cruz, «Memoria Histórica y procesos de revitalización cultural del pueblo afrochoteño.», en *II Congreso Ecuatoriano de antropología y Arqueología*, ed. por Cristóbal Landázuri (Quito, Pichincha: Abya-Yala, 2007): 243-248.

criterio similar aporta Viera Mendoza, quien aprecia a la oralidad como una estrategia de sobrevivencia.⁶⁸

En realidad, la tradición oral es el alma de los pueblos afroecuatorianos, gracias a ella han trascendido raigambres culturales de mayor ancestralidad. García Salazar, afirma que la oralidad "ha hecho parte de la vida cotidiana del pueblo negro ecuatoriano y se ha caracterizado por ser vehículo de transmisión de enseñanzas, en los que han bebido muchas generaciones, contribuyendo al fortalecimiento de la identidad y el sentido de pertenencia a la cultura afroecuatoriana"⁶⁹, como fundamento del patrimonio intangible de la población ecuatoriana.

La historia es contada por el afrodescendiente a través de un discurso o una narrativa que le ha facilitado articular el pasado con el presente, de manera que se convierte en un "cohesionador organizativo, crea y recrea una historicidad de su quehacer cotidiano"⁷⁰. Asimismo, Oslender estima que, en las localidades afro del pacífico colombiano, la tradición oral se traduce en un signo de resistencia a ideas dominantes sobre territorio y espacio, siendo esta acción una de las valiosas tareas que cultivan los ancianos al ser depositarios de vastos conocimientos.⁷¹

Los africanos han dejado huellas de su pasado de esclavitud a través de "relatos, anécdotas, historias de vida, canciones, costumbres o cualquier otra manifestación del imaginario colectivo cultural"⁷²; pero también, la historia se perpetúa y se refresca en el aquí y ahora mediante la oralidad especialmente en las comunidades afrodescendientes rurales y "casi siempre por medio de: hacer, vivir, decir, volver a re-narrar a otros las experiencias culturales almacenadas en la memoria colectiva, histórica y ancestral desde

⁶⁸ Sara Viera Mendoza, «Voces y memorias múltiples. Una aproximación a la tradición oral afropisqueña.», *Escritura y Pensamiento*, Año XVIII, n°36 (2015):73-94.

⁶⁹ Juan García Salazar, comp. Fondo Documental Afro-andino, Universidad Andina Simón Bolívar-Sede Ecuador-Organización de Procesos de Comunidades Negras, *apud* Ecuador CODAE-SISPAE-SIISE. *Tradición oral y Literatura*, Pueblos afroecuatorianos (Quito: SISPAE, 2003).

⁷⁰ María Irene Victoria Morales, M. I., Hernández-Wolfe, P., Acevedo-Velasco, V. E. y Victoria González, «Saberes e interculturalidad: Dilemas y aprendizajes en una experiencia con afrodescendientes.», *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 15, n°1 (2017): 519-531.

⁷¹ Oslender Ulrich, «Discursos ocultos de resistencia»: tradición oral y cultura política en comunidades negras de la costa pacífica colombiana.», *Revista Colombiana de Antropología* (junio-diciembre 2003): 203-236.

⁷² Viera Mendoza, «Voces y memorias múltiples.», 75.

la cual se coloca en evidencia los conocimientos aprendidos en los íres y venires de la interacción en comunidad”⁷³.

Comparto con Simarra Obeso y Marrugo Fruto quienes exponen que la cultura y los saberes de la ancestralidad afrodescendiente se han conservado y revalorado en apego a su valor, autenticidad y complejidad⁷⁴. Sin embargo, tanto la transmisión oral como la escritura implican un gran encargo debido a que el discurso del narrador oral podría modificarse y marcar una cierta distancia y discreción con la realidad, al ser omitidos ciertos detalles propios del suceso. Por tal razón, Viera Mendoza recomienda que el investigador se inserte en el entorno cultural del relator y pase a ser parte de la comunidad como uno más de sus miembros⁷⁵, para que, de esa manera, pueda contrastar los hechos las veces que sean necesarias.

En opinión de Mosonyi: “El hecho del traslado intercontinental obligado por la esclavitud, lejos de conducir a una *tabula rasa* con borrón y cuenta nueva, condujo a la conservación y transformación sucesiva de muchos rasgos y elementos ya configurados en la Madre África durante milenios”⁷⁶; pese a que muchos sabedores afros han llevado a la tumba sus saberes culturales. La escritura y la oralidad han dado soporte a la memoria y la identidad individual y colectiva de los pueblos africanos y afrodescendientes y de manera particular según lo que piensa Meneses Copete “aún más en tiempos donde los saberes y la memoria de las comunidades étnicas viajan por las urbes donde no hay un lugar de dignidad para este saber que se transforma o se esfuma en la inmediatez que imponen las grandes capitales en la lucha por la subsistencia”⁷⁷.

Munguía Aguilar ha señalado que “la oralidad no sólo logra expresar los mitos y las creaciones de la imaginación popular, sino que también se construye como el vehículo responsable de conservar la memoria histórica de todo un pueblo, sus genealogías, sus

⁷³ Rutsely Simarra Obeso y Luis Manuel Marrugo Fruto, «Prácticas y saberes ancestrales en torno a la niñez en comunidades afrodescendientes, negras y palenqueras de Bolívar y Sucre.», *Nodos y Nudos*, n. ° 41 (2016): 67-84.

⁷⁴ Simarra Obeso y Marrugo Fruto, «Prácticas y saberes ancestrales...», 72.

⁷⁵ Viera Mendoza, «Voces y memorias múltiples...», 80.

⁷⁶ Esteban Mosonyi, «El legado cultural afrodescendiente en Nuestra América y su aporte.», *Consciencia y Diálogo*, n°2 (2011):92.

⁷⁷ Yeison Arcadio Meneses Copete, «Oralidad, escritura y producción de conocimiento: comunidades de “Pensamiento Oral”, el lugar de los Etnoeducadores y la Etnoeducación.», *Revista Praxis*, n. °10 (2014): 119-133.

tradiciones, sus rituales religiosos, sus fórmulas legales y sus reglas de moral”⁷⁸. El hablar se constituye en un recurso de reconstrucción que entrelaza metódicamente lo vigente y cotidiano de la comunidad con su pasado originario, aspectos apreciados por los africanos y sus descendientes en todo el mundo.

La tradición oral desde el punto de vista de una indígena coyaima es considerada como “la forma como los miembros de las sociedades sin escritura (oralidad primaria) o que tienen algún conocimiento de la escritura (oralidad secundaria) van asimilando sus rasgos culturales específicos”⁷⁹. Para los esclavos, conforme con Meneses Copete, “la oralidad se convirtió en una estrategia de supervivencia: una forma de poder ser ellos y ellas mismas, recreando su pensamiento, cosmogonía, deidades, prácticas, los recuerdos de la ya lejana África. Se organizaban política y socialmente para resistir y liberarse”⁸⁰.

Cabe recordar que durante la colonización a los pueblos negros se les negó el ejercicio de sus creencias y prácticas culturales, su lenguaje y sobre todo su historia. Actualmente, Chalá Cruz considera que “la creación, revitalización, refuncionalización y mantenimiento de la memoria colectiva, es un proceso social y psicológico de tipo dinámico”⁸¹, y su reforzamiento se fundamentaría en las creencias, danza y música, prácticas religiosas, la relación salud-enfermedad-naturaleza, entre otras expresiones de su herencia cultural ancestral⁸². Según Argeliers León, una de las prácticas diarias que se ha mantenido mediante transmisión oral, tiene que ver con la elaboración de las comidas y los remedios.⁸³

1.3.8. Alimentos y alimentación

Estas significaciones requieren un análisis detallado en el contexto de las necesidades vitales de todo ser humano. Una investigación relacionada con la mortalidad infantil de esclavos americanos destaca; “La dieta, la enfermedad y el trabajo durante el embarazo, las prácticas posnatales y posiblemente los factores genéticos contribuyeron a

⁷⁸ Rocío Munguía Aguilar, «De la oralidad a la escritura: Un acercamiento al conflicto lingüístico en los pueblos francófonos del África negra.», *Relinguística. Lingüística Aplicada*, n.º 7 (2010):1-10.

⁷⁹ Ramírez Poloche, «La importancia de la tradición oral.», Resumen.

⁸⁰ Meneses Copete, «Oralidad, escritura y producción de conocimiento...», 121.

⁸¹ Chalá Cruz, «Memoria Histórica...», 246.

⁸² Chalá Cruz, *Representaciones del cuerpo...*, 39.

⁸³ Arturo Argeliers León, «Un caso de tradición oral escrita.», *Revista Islas*, mayo-diciembre 1918.

la mala salud”⁸⁴, contrastando así la percepción general que se tiene sobre la salud de los esclavos. Por lo regular, los infantes negros al nacer pesaban en promedio menos de 2.5 kg., y la tasa de mortalidad infantil oscilaba entre el 30 y 35%.⁸⁵

En otro estudio, Covey y Lockman Jr., analizaron las condiciones de vida de los esclavos afroamericanos de edad avanzada, ponderando la estimación que dieron las comunidades afroamericanas a las personas mayores, por su sabiduría, capacidad de supervivencia y valor para transmitir el conocimiento popular. Pero no siempre hubo esta consideración por parte de las comunidades blancas y los amos. Los longevos demostraron su competencia laboral para; cuidar de los infantes sean negros o blancos, alimentar a los enfermos, descascar el maíz, empaquetar el tabaco, supervisar los viveros en las plantaciones. En algunas estancias, preparaban los alimentos en cocinas al aire libre, alejadas de la casa.⁸⁶

En torno a los alimentos, la alimentación, la culinaria o la cultura alimentaria del esclavo africano y de los afrodescendientes en América y Ecuador, se han efectuado algunos trabajos entre los que se encuentra el estudio isotópico en el esmalte y la dentina de dientes correspondientes a 41 cadáveres de esclavos africanos de la catedral de Sé de Salvador (Salvador) y del cementerio de *Pretos Novos* (Río de Janeiro), donde se obtuvieron resultados que sugieren que la mayoría de los individuos consumían una dieta basada en vegetales, y mientras unos esclavos consumían ñames y yucas, otros basaban su alimentación en la ingesta de sorgo, mijo y maíz. Apenas un 26% accedió de modo significativo a fuentes proteicas de origen animal.⁸⁷

El sorgo ha sido un alimento emblemático en el sustento de los esclavos africanos, y en la actualidad, en los países del África se buscan alternativas tecnológicas para mejorar su producción mediante la modificación genética (GM) del sorgo en grano como

⁸⁴ Richard H. Steckel, «Birth weights and infant mortality among American slaves.», *Explorations in Economic History* 23, n°2 (abril 1986): 173-198 [mi traducción]. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RLL0Xe>

⁸⁵ Steckel, «Birth weights...,173-198

⁸⁶ Herbert C. Covey y Paul T. Lockman Jr., «Narrative references to older African Americans living under slavery.», *The Social Science Journal* 33, n°1 (1996): 23-37 [mi traducción]. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2ZJeqZU>

⁸⁷ Murilo QR. Bastos, Ricardo V. Santos, Sheila MF M. de Souza, Claudia Rodrigues-Carvalho, Robert H. Tykot, Della C. Cook, Roberto V. Santos, «Isotopic study of geographic origins and diet of enslaved Africans buried in two Brazilian cemeteries.», *Journal of Archaeological Science* 70 (junio 2016): 82-90 [mi traducción]. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SL0M7c>

un potencial alimento para aliviar el hambre de la población⁸⁸. Asimismo, se han investigado soluciones prácticas para mejorar el consumo de la yuca en el África subsahariana al ser este un alimento básico del país. Para procurar su conservación y mayor durabilidad, por lo regular, en las aldeas la yuca es transformada en harina por parte de las empresas y usan secadoras neumáticas, pero estas necesitan tecnificarse para promover una producción a mayor escala, tanto en Tanzania como en Nigeria.⁸⁹

Como han expuesto Lopera, González y Ekin, un valioso alimento originario de América que fue llevado a los otros continentes es el fréjol común (*P. vulgaris L.*), leguminosa originaria de México y Suramérica, domesticada desde hace 8000 años. A partir del siglo XVI, estos granos fueron trasladados a Europa, África y Asia en sus diferentes variedades en cuanto a su forma, tamaño, color y textura. Tradicionalmente en el África, los mayores productores fueron, Uganda, Tanzania y Kenia, también lo hacen: Camerún, Etiopía, Ruanda y Angola. Su consumo principal es como leguminosa seca, aunque en estos países también se guisan sus hojas, vainas y granos tiernos.⁹⁰

El fréjol es conocido como la «carne de los pobres» porque provee alrededor de la tercera parte de la proteína diaria recomendada en la dieta, especialmente en Rwanda, seguida de Uganda, Nicaragua, El Salvador, Brasil, Cuba, y otros países Latinoamericanos y del Caribe. Por su aporte de hierro, vitamina A y zinc, ha sido considerado un alimento básico para enfrentar la deficiencia de micronutrientes conocida como «hambre oculta». Con soporte técnico y tecnológico ha sido objeto de procesos de biofortificación mediante métodos usuales de mejoramiento especialmente en su contenido de hierro, logrando que más de 50 especies de fréjol en 12 países de América Latina, el Caribe y África oriental, alcancen mayores niveles de hierro (fréjol de hierro), y al mismo tiempo los cultivos logren mayor rendimiento y resistencia a las plagas, enfermedades y sequía.⁹¹

⁸⁸ Gerda M.Botha y Christopher D. Viljoen, «¿Can GM sorghum impact Africa?», *Trends in Biotechnology* 26, nº2 (febrero 2008): 64-69 [mi traducción]. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2F8ycV8>

⁸⁹ Marcelo Precoppe, Thierry Tran, Arnaud Chapuis, Joachim Müller y Adebayo Abass, «Improved energy performance of small-scale pneumatic dryers used for processing cassava in Africa.», *Biosystems Engineering* 151 (noviembre 2016): 510-519 [mi traducción]. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QHmnKS>

⁹⁰ Diana Lopera, Carolina Gonzalez y Birol Ekin, «The important role of common beans in the provision of food and nutritional securityl.», *Reference Module in Food Science* 3 (2019): 226-230 [mi traducción]. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2Fe061Y>

⁹¹ Lopera, Gonzalez y Ekin. «El importante papel ...», 226-230.

Un plato típico de algunas zonas norteafricanas del África ha merecido la atención de Chemache quien ha investigado el proceso de fabricación industrial del cuscús y de otros platos preparados en base a este producto. Su elaboración empieza con la clasificación en sémola gruesa y sémola fina y luego de varios pasos que incluyen la adición de conservantes y aromatizantes se culminaría con el envasado. El cuscús es servido en eventos locales, celebraciones familiares o fiestas religiosas; combinado con salsas de verduras y diversos componentes cárnicos.⁹²

Se ha rastreado el proceso de fermentación de los alimentos en África, como un aporte a la seguridad y ecología alimentaria de las poblaciones. Es reconocida la utilidad de fermentar para prolongar la vida útil de las preparaciones, favorecer su textura y valor nutricional, a más de realzar la sapidéz de sopas y salsas, bocadillos, aperitivos y postres. Es común la fermentación artesanal de semillas de plantas ricas en proteínas, pero su calidad y estabilidad resultan poco fiables por no contar con un control microbiano⁹³. En la cocina africana destacan productos a base de bambú (*Chimonobambusa quadrangularis*), que por su falta de digestibilidad podrían ser utilizadas para promover el crecimiento de bacterias con un potencial efecto prebiótico.⁹⁴

En torno al bambú, una nota de prensa refiere que ante el alarmante problema de la deforestación de África que anualmente afecta a cerca de 41 000 km² de cubierta forestal, varias empresas promueven la siembra de bambú con fines comerciales en el sector de producción de madera; mientras que otros defensores de la naturaleza expresan su temor al considerar una medida que podría provocar una situación de hambre

⁹² Chemache, Loucif, Farida Kehal, Hacène Namoune, Makhoulouf Chaalal, y Mohammed Gagaoua, «Couscous: Ethnic making and consumption patterns in the Northeast of Algeria.», *Journal of Ethnic Foods* 5, nº3 (septiembre 2018): 211-219 [mi traducción]. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QGn6MF>

⁹³ Augustina N.Okpara y Jerry Obeta Ugwuanyi, «Chapter 15: Evolving Status of African Food Seasoning Agents Produced by Fermentation.», en *Soft Chemistry and Food Fermentation*, editado por Alexandru Mihai Grumezescu y Alina María Holban (2017):465-505 [mi traducción]. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SK3Sbj>

⁹⁴ Guangjing Chen, Xuhui Chen, Bing Yang, Qingqing Yu, Xunyu Wei, Yongbo Ding, y Jianquan Kan, «New insight into bamboo shoot (*Chimonobambusa quadrangularis*) polysaccharides: Impact of extraction processes on its prebiotic activity.», *Food Hydrocolloids* 95 (octubre 2019): 367-377 [mi traducción]. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RIbM2w>

generalizada, en el caso que los pequeños agricultores africanos pudiesen dejar de cultivar alimentos y priorizar la siembra de esta planta.⁹⁵

Las características y composición de las dietas han variado sustancialmente. A consecuencia de la globalización, actualmente ningún país está fuera del alcance de las empresas multinacionales de alimentos, que ofertan productos caracterizados por su estructura densamente energética en virtud de su alto contenido de azúcares simples. Según Stacey y otros, el contenido de azúcar en algunas bebidas “contienen hasta 20 cucharaditas por 500 ml, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un límite diario de azúcares añadidos de entre 6 y 12 cucharaditas para adultos”. Sudáfrica está inmersa en la problemática del aumento en la tendencia al consumo de bebidas energéticas que conllevan un riesgo para la salud por sus múltiples efectos, entre ellos la obesidad y enfermedades no transmisibles.⁹⁶

Varias investigaciones en el ámbito de la alimentación y nutrición dan cuenta de los avances que este campo disciplinar exige, y que, gracias a la globalización de la información llegan a ser de conocimiento universal. En una investigación desarrollada en el África se identificó que el consumo promedio de bebidas energéticas es mayor entre los hombres que entre las mujeres, y entre los grupos más jóvenes, siendo significativamente mayor entre los encuestados negros. Las bebidas energéticas ingresaron al mercado sudafricano en los años noventa y la mayor parte del gasto en publicidad de bebidas energéticas y su consumo ha crecido gracias a la influencia de la publicidad televisiva.⁹⁷

Al decir de Yarar y Orth, la alimentación es un tema de interés y la nutrición promueve la salud individual y colectiva. En consumidores alemanes, una exploración sobre las similitudes y diferencias del conocimiento y aplicación de las teorías básicas sobre nutrición saludable –concepto de naturaleza múltiple y altamente subjetiva–, llegó a determinar cuatro teorías sobre nutrición saludable: “1. Saludable es lo que sabe bien,

⁹⁵ Jeffrey Moyo, *PLANETA*, 14 de marzo de 2015. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2Xis6Nt>

⁹⁶ Nicholas Stacey, Corné Van Walbeek, Mashekwa Mab, Aviva Tugendhaft, y Karen Hofman, «Consumption and commercialization of energy drinks in South Africa.», *Preventive Medicine* 105 (diciembre 2017): S32-S36 [mi traducción]. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RIbM2w>

⁹⁷ Stacey y otros, «Consumption and commercialization ...», 32-36.

con moderación, 2. La Nutrición saludable es cara e inconveniente, 3. Saludable es todo lo que me hace delgado y bonito, y 4. Sólo la comida casera, orgánica y vegetariana es saludable"⁹⁸. Existió desacuerdo sobre el tema en quién confiar con respecto a la información nutricional y la poca relevancia de la información de las fuentes oficiales.

Actualmente, en todo el mundo, muchos consumidores están interesados en examinar la información del etiquetado nutricional para conocer la composición y los ingredientes de los productos alimenticios, sobre todo por un creciente interés en la selección de alimentos naturales, orgánicos, nativos, puros, saludables, de preferencia de origen vegetal y de fuente proteica. En alguna medida, se ha identificado cierto escepticismo frente a la elección de víveres sujetos a procesamiento e industrialización, en consideración a los potenciales efectos sobre la sustentabilidad. Esta tendencia, obliga a los productores a innovar los productos alimenticios de manera que respondan a las exigencias del mercado, especialmente si el producto es destinado a consumidores que buscan alternativas vegetarianas.⁹⁹

La información nutricional de fácil comprensión expuesta en el etiquetado nutricional ha influido en la decisión de compra de los alimentos, así como en la posibilidad de contribuir al fomento de consumo de productos sostenibles. Las industrias y los organismos responsables de la emisión de políticas están empeñados en que la mayor cantidad de personas estén bien informadas sobre el método de producción, el país de origen y el bienestar animal, como soporte para su selección y adquisición.

Apostolidis y McLeay en el Reino Unido desarrollaron un estudio para establecer preferencias de los tres tipos de consumidores de carnes. Los consumidores de carne que buscan que el producto sea sostenible, los reductores de carne que deciden el consumo de menor cantidad, pero de mejor calidad, y aquellos que se declaran anti-consumidores de productos cárnicos. Entre las conclusiones figura que un reducido número de consumidores de carne están motivados a la compra de productos más sostenibles, al

⁹⁸ Nadine Yarar y Ulrich R. Orth, «Consumer lay theories on healthy nutrition: AQ methodology application in Germany.», *Appetite*, n°120 (2018): 145-157 [mi traducción]. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RIbM2w>

⁹⁹ Jessica Aschemann-Witzel y Anne Odile Peschel, «Consumer perception of plant-based proteins: The value of source transparency for alternative protein ingredients.», *Food Hydrocolloids* 96 (noviembre 2019): 20-28 [mi traducción]. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2XzpWsf>

mismo tiempo que un grupo mínimo de reductores de carne se inclinan por la sostenibilidad del ambiente, mientras que, la mayor parte de las personas que reducen el consumo se basan en su punto de vista personal y por aspectos de salud.¹⁰⁰

El conocimiento sobre alimentos y nutrientes ha prosperado de modo secuencial y paralelo a los adelantos científicos y tecnológicos del campo de la medicina. Los alimentos son fuente de energía y una serie de componentes básicos para el crecimiento y la vida. En la actualidad, paralelamente al progreso de los ensayos en el campo de la genómica se han conformado nuevos campos de estudio concordantes con la nutrición como; la nutrigenómica, la nutrigenética y la epigenética, y se han desarrollado varias herramientas asociadas al manejo de la nutrición humana y a las condiciones bajo las cuales el individuo interactúa metabólicamente con el medio ambiente.¹⁰¹

Asimismo, a lo largo de la historia se han suscitado cambios trascendentes en el modo de alimentarse de las personas, sobre todo en sus hábitos alimentarios que han incidido en su estado nutricional y de salud. Los alimentos también han cursado por procesos innovadores de producción, comercialización, procesamiento y fabricación, distribución, conservación, preparación y consumo. El conocimiento de la estructura nutrimental de los alimentos y de su clasificación son importantes a la hora de seleccionarlos como ingredientes de una comida o de la dieta, ya que, el organismo humano a través de ellos se provee del aporte diario de energía y nutrientes necesarios.

Mohammadzadeh-Aghdash y otros, revisaron varios estudios sobre la interacción de la albúmina con los conservantes sintéticos para alimentos como acetato de sodio (SA), benzoato de sodio (SB), sorbato de potasio (PS) y Butyl paraben (BP) que han sido ampliamente utilizados en la industria alimentaria y farmacéutica. La interacción de estos aditivos con la albúmina sérica humana (HSA) puede influir en la absorción, distribución, metabolismo y toxicidad de estos compuestos químicos. Los autores sugieren la

¹⁰⁰ Chrysostomos Apostolidis y Fraser McLeay, «To meat or not to meat? Comparison of preferences of empowered meat consumers and anti-consumers for sustainability labels.», *Food Quality and Preference* 77 (octubre 2019): 109-122 [mi traducción]. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SJiKa1>

¹⁰¹ Kathleen Mahan, Sylvia EscotT-StumP y Janice L Raymond, *Dietoterapia Krause*, 13ª ed. (Barcelona: Gea Consultoría Editorial, s.l., 2013): 148.

necesidad de estudios complementarios sobre el uso de estos aditivos en la industrialización de alimentos, sobre todo en las dosis inocuas.¹⁰²

El uso de ultrasonido en humanos al ser de fácil uso y seguridad se ha transferido al análisis, control y procesamiento de las frutas, jugos e Industrias lácteas. La composición de un alimento puede verse influenciado por su variedad, las condiciones de cultivo, recolección, procesamiento y almacenamiento. En estas circunstancias esta técnica puede ser útil para acelerar los procesos, reducir los requerimientos de energía, aumentar la productividad y producir este tipo de alimentos, con mejor calidad.¹⁰³

La tecnología alimentaria actual desarrolla diversos ensayos tratando de mejorar la calidad de los productos industrializados para consumo humano. Delgado Panda, mediante metodología de superficie de respuesta desarrolló un proyecto para elaborar jamón cocido reducido en sal sustituyendo este compuesto por una mezcla de glicina y extracto de levadura y saborizantes. Al no encontrar diferencias significativas en la aceptabilidad mediante la reducción de sal, concluyó que el jamón es aceptado con la reducción de hasta de un 20% de sal¹⁰⁴, condición favorable para las personas con predisposición a la hipertensión arterial, como es el caso de la etnia afrodescendiente.

Un estudio en Reino Unido determinó que la leche orgánica proveniente de vacas alimentadas con pasturas y tréboles tuvo concentraciones más altas de fitoestrógenos que otras leches de otros sistemas como las de rango libre y del sistema convencional; sin embargo, aunque “el consumo de leche orgánica aumentaría el consumo de lignanos, isoflavonas y coumestantes, no se puede concluir ninguna influencia en la salud

¹⁰² Hossein Mohammadzadeh-Aghdash, Nader Akbari, Karim Esazadeh y Nazhad Dolatabadi Jafar Ezzati, «Molecular and technical aspects on the interaction of serum albumin with multifunctional food preservatives.», *Food Chemistry* 293 (septiembre 2019): 491-8 [mi traducción]. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QALwHm>

¹⁰³ Mahmoud Soltani Firouz, Ali Farahmandi y Soleiman Hosseinpour, «Recent advances in ultrasound application as a novel technique in analysis, processing and quality control of fruits, juices and dairy products industries: A review.», *Ultrasonics Sonochemistry* 57 (octubre 2019):73-88 [mi traducción]. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sG9poJ>

¹⁰⁴ Gonzalo Delgado-Pando, Paul Allena, Joe P. Kerry, Maurice G. O'Sullivan, y Ruth M. Hamill, «Optimising the acceptability of reduced-salt ham with flavourings using a mixture design.», *Meat Science* 156 (octubre 2019): 1-10 [mi traducción]. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2XjnKWr>

humana»¹⁰⁵. Como es sabido, los esclavos africanos y sus descendientes principalmente por su condición de inaccessos, no fueron muy adheridos al consumo de productos lácteos.

Los análisis efectuados para establecer la calidad de los alimentos y las comidas aportan constantemente en la mejora de la calidad de la dieta, así el trabajo efectuado por Amadeo Gironés-Vilaplana logró establecer el perfil fitoquímico de los frutos: grosella, papaya, acaí, maqui y noni) en el que constan una amplia gama de compuestos fenólicos bioactivos con ciertos efectos antidiabéticos y beneficiosos para la salud.¹⁰⁶

Otro ensayo con alimentos fue desarrollado por Montowska y otros, mediante la aplicación del método de espectrometría de masas para detectar el agregado de cantidades mínimas de proteínas funcionales en la fabricación de productos alimenticios industrializados como las salchichas de carne de cerdo cocidas y ahumadas, en los que el agregado de proteínas de soja, leche y clara de huevo logran mejorar sus propiedades estructurales proteicas y grasas. Esta práctica también disminuye el costo de producción, pero a su vez motiva a que se realicen otros estudios sobre una potencial adulteración de alimentos y la detección de alérgenos contenidos en estos agregados.¹⁰⁷

En la población de Francia, Plessz investigó la razón del porqué las personas pobres parecen beneficiarse menos de las campañas de educación nutricional y piensan que tienen dietas menos saludables mientras mayor sea el incumplimiento de las pautas nutricionales. Reconocieron su condición alimentaria y no sobreestimaron la salud de su dieta, lo que, a su vez, sugiere que a más de la información nutricional hacen falta políticas e intervenciones que apoyen mejores prácticas alimentarias.¹⁰⁸

¹⁰⁵ Natalja P. Nørskov, Ian Givens, Stig Purup, y Sokratis Stergiadis, «Concentrations of phytoestrogens in conventional, organic and free-range retail milk in England.», *Food Chemistry* 295 (octubre 2019): 1-9 [mi traducción]. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/324wXR1>

¹⁰⁶ Amadeo Gironés-Vilaplana, Nieves Baenas, Debora Villaño, Hernan Speisky, Cristina García-Viguera, y Diego A. Moreno, «Evaluation of Latin-American fruits rich in phytochemicals with biological effects.», *Journal of Functional Foods* 7 (marzo 2014): 599-608 [mi traducción]. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2u2Clrl>

¹⁰⁷ Magdalena Montowska, Emilia Fornal, Michal Piatek, y Mirosława Krzywdzińska-Bartkowiak, «Mass spectrometry detection of protein allergenic additives in emulsion-type pork sausages.», *Food Control* 104 (octubre 2019): 122-131 [mi traducción]. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SHb9Zs>

¹⁰⁸ Marie Plessz, Emmanuelle Kesse-Guyot, Marie Zins, Joane Matta, y Sébastien Czernichow, «Poverty does not modify the association between perceived diet healthiness and adherence to nutritional guidelines in the Constances cohort (France).», *Appetite* 138 (julio 2019): 190-197 [mi traducción]. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SJbzi1>

Sobre el tema de alimentación hay mucho que tratar, y al decir de Curtis y Willis, la información nutricional proporcionada a pacientes en la consulta médica en clínicas del medio oeste de los Estados Unidos (EE. UU), nunca es suficiente ni consistente, a pesar de que tampoco los pacientes se motivan, o preguntan acerca de la dieta y su relación con la serie de morbilidades asociadas a la obesidad. En el trabajo de estos autores se concluyó sobre la necesidad de optimizar la presencia de estudiantes de nutrición de nivel superior para proporcionar educación integral acerca de la nutrición y la dieta, por ser los nutricionistas los profesionales capacitados para ese fin.¹⁰⁹

Se ha revisado el estudio de Wetherill, White y Seligman, que trata sobre varios ejecutivos del sistema de bancos de alimentos de EE. UU quienes han informado cómo ellos están trabajando para promover estrategias específicas y respaldar el enfoque de bancos de alimentos más saludables centrados en la nutrición. La finalidad de los acuerdos es mejorar la atención a las familias que necesitan asistencia alimentaria de emergencia, o aquellas de bajos ingresos que requieren cuidado de forma rutinaria, considerando en particular, que este socorro debe adecuarse a la exigencia de una buena calidad nutricional de los alimentos, así como atender los requerimientos de las poblaciones vulnerables y beneficiarios que padecen de hipertensión, diabetes, obesidad y otras afecciones crónicas.¹¹⁰

En el trabajo de Reichenberger y otros, relacionado con la intención de las personas para ayunar o restringir la alimentación y su aplicación real en la vida diaria, los autores establecieron que las intenciones fueron señaladas por un mayor número de personas en relación con el comportamiento restrictivo real y entre los factores potenciales condicionantes de este fracaso estarían; las emociones, el estrés alimentario, la alimentación emocional, la alimentación por estrés y el ansia de comer.¹¹¹

¹⁰⁹ Stephanie M. Curtis y Mary Willis, «“Are you eating healthy?” Nutrition discourse in Midwestern clinics for the underserved.», *Patient Education and Counseling* 99, n°10 (octubre 2016): 1641-1646 [mi traducción]. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/37CNg9Z>

¹¹⁰ Marianna S. Wetherill, Kayla C. White, y Hilary K. Seligman, «Nutrition-Focused Food Banking in the United States: A Qualitative Study of Healthy Food Distribution Initiatives.», *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 119, n.º 10 (octubre 2019):1653-1665 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sDvZhS>

¹¹¹ Julia Reichenberger, Joshua M. Smyth, Peter Kuppens, y Jens Blechert, «"I will fast ... tomorrow": Intentions to restrict food and real restriction in daily life and its personal predictors.», *NeuroImage* (septiembre 2019): 10-18 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2tluHYO>

Mediante la indagación sobre los diversos obstáculos y facilidades a nivel individual, familiar y comunitario para una alimentación saludable de los adolescentes latinos de 13 a 17 años de la Red de clínicas de la seguridad en San Francisco y que tenían sobrepeso u obesidad y bajos ingresos, se llegó a establecer un rol importante de las familias a través de la organización del proceso alimentario y la compra de productos frescos, en tanto que sus pares en su mayoría se constituyeron en una influencia negativa por ser sujetos de consumo de alimentos altos o bajos en calorías. Los adolescentes a menudo no podían resistir el impulso de consumir comida poco saludable de fácil acceso en su entorno educativo, siendo preciso mejorar sus hábitos alimenticios y sus conocimientos sobre alimentación saludable.¹¹²

Como han indicado Rose, Heller y Roberto, la Sociedad para la Educación y el Comportamiento de la Nutrición de Estados Unidos estima que la sostenibilidad ambiental es inherente a la calidad de la dieta y debe ser trabajada con individuos o colectividades ya sea con la oferta de mejores opciones dietéticas o incluir dichas iniciativas en una guía dietética nacional. Siendo, por tanto, la salud y nutrición de la población un objetivo a largo plazo, que debe a su vez, aportar a la sostenibilidad del sistema alimentario.¹¹³

Desarrollar y difundir buenas prácticas de agricultura y acuicultura, dietas vegetarianas y veganas saludables, un patrón de alimentación mediterráneo y disminución del desperdicio, puede ser de beneficio para la sostenibilidad ambiental. También es preciso que los nutricionistas manejen contenidos de impacto ambiental y sostenibilidad para promover consejos dietéticos acordes a estos temas, ya que las pautas dietéticas aun basadas en la evidencia no surtirán efecto en los consumidores si no se logran cambios de comportamiento de los consumidores.¹¹⁴

¹¹² Amy L. Beck, Esti Iturralde, Julissa Haya-Fisher, Sarah Kim, Victoria Keeton, y Alicia Fernandez, «Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents.», *Appetite* 138 (julio 2019): 215-222 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019]. Disponible en: <http://bit.ly/2uaviNw>

¹¹³ Donald Rose, Martin C. Heller, y Christina A. Robe, «Position of the Society for Nutrition Education and Behavior: The Importance of Including Environmental Sustainability in Dietary Guidance.», *Journal of Nutrition Education and Behavior* 51, n°1 (junio 2019): 3-15 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sHsk2D>

¹¹⁴ Rose, Heller, y Robe. «Posición de la Sociedad para la Educación ...», 3-5.

En esta línea de investigación, Taverno Ross y otros, han tratado sobre “Las percepciones de los padres latinos sobre la actividad física y la alimentación saludable: en la intersección de la cultura, la familia y la salud”¹¹⁵. En otro tema, Frerichs ha estudiado el “Discurso de los niños sobre el gusto por los alimentos saludables y no saludables”¹¹⁶. También, acerca de conductas saludables en Columbus-Ohio, Paluta y otros, evaluaron el impacto de una iniciativa de tienda de esquina saludable y el dominio para acceder a los alimentos por parte de los consumidores, concluyendo que, se requiere del compromiso tanto del propietario de la tienda como del consumidor para demandar y ofertar víveres más sanos¹¹⁷. Un trabajo similar lo desarrollaron; con niños australianos los investigadores; Waddingham, Shaw, Van Dam y Bettiol con el tema “¿Qué motiva su elección de comida? Los niños son informantes clave”¹¹⁸

La prevalencia e incidencia de los problemas de malnutrición han convocado a los investigadores en el ámbito de la salud a realizar diversos estudios para conocer el nivel de participación y responsabilidad de los Organismos de salud a nivel mundial y local sobre el cuidado sanitario de los niños, los adolescentes, los adultos y las familias en su conjunto. Sobre todo, en relación con la desnutrición y las deficiencias de vitaminas y minerales; sumado a ellos, la epidemia de obesidad como factor predisponente de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que actualmente agobian los presupuestos gubernamentales y engrosan las cifras de mortalidad general.

¹¹⁵ Sharon E. Taverno Ross, Laura Macia, Patricia I. Documét, Carla Escribano, Tahereh Kazemi Naderi, y Ivonne Smith-Tapia, «Latino Parents' Perceptions of Physical Activity and Healthy Eating: At the Intersection of Culture, Family, and Health.», *Journal of Nutrition Education and Behavior* 50, n°10 (noviembre-diciembre 2018): 968-976 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2FOoOXr>

¹¹⁶ Leah Frerichs, Loren Intolubbe-Chmil, Jeri Brittin, Kiersten Teitelbaum, Matthew Trowbridge, y Terry T. K. Huang, «Children's Discourse of Liked, Healthy, and Unhealthy Foods.», *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116, n°8 (agosto 2016): 1323-1331 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QdsebY>

¹¹⁷ Lauren Paluta, Michelle L. Kaiser, Sarah Huber-Krum, y Jack Wheeler, «Evaluating the impact of a healthy corner store initiative on food access domains.», *Evaluation and Program Planning* 75 (abril 2019): 24-32 [mi traducción]. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2Fb3Std>

¹¹⁸ Suzie Waddingham, Kelly Shaw, Pieter Van Dam, y Silvana Bettiol, «¿What motivates their food choice? Children are key informants.», *Appetite* 120, n°1 (enero 2018): 514-522 [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/36bRzbP>

1.3.9. Calidad nutrimental de los alimentos

La calidad nutrimental de los alimentos se asocia a varias características, factores y condiciones que determinan su composición, así: su estado de madurez o parte de la planta que se cosecha, las condiciones de cultivo, tipo de suelo, periodicidad de la lluvia, la luz solar, la altitud y las temperaturas medias y extremas. Si es un animal importa la raza, edad, modo de crianza, las condiciones ambientales y su alimentación, estado de salud, tipo de corte, pieza y porción etc.¹¹⁹. Mientras tanto, en los procesos de cocción, los alimentos crudos son manipulados con técnicas mecánicas y aplicación de una fuente calorífica para su cocido, y en estas condiciones se producen modificaciones físicas y químicas que a ciertos nutrientes les pueden resultar perjudiciales.

La manipulación preliminar y la cocción son acciones básicas en el proceso de elaboración de los alimentos volviéndolos más digeribles y gustosos para convertirlos en comidas o bebidas para consumo humano. Los cambios en la composición nutricional empiezan desde la cosecha de los vegetales o el sacrificio del animal. Con el adelanto de la tecnología existen varias vías para el procesamiento de los alimentos que incluyen calentamiento o cocción, enlatado o embotellado, secado, fermentación, germinación, irradiación, oxidación, congelación, envasado, agregando de químicos o aditivos alimentarios, molienda y mezclado, etc.¹²⁰

El calor es inherente en la cocción de los alimentos, acción que se desarrolla mediante; hervido, fritura, horneado, asado, escaldado, pasteurización y esterilización, entre otros procedimientos, los que inducen cambios como la disminución de ciertas vitaminas hidrosolubles y aumento de las tasas de oxidación; o, por otro lado, pueden ser favorables para desnaturalizar algunas enzimas destructivas presentes en alimentos crudos¹²¹. La base de datos, *National Nutrient Database for Estándar Reference del United States Department of Agriculture (USDA)*, reporta que por efecto de la cocción se

¹¹⁹ William M. Rand, Jean A. T. Pennington, Suzanne P. Murphy, y John C. Klensin, *Compiling Data for Food Composition Data Bases* (Hong Kong: United Nations University Press, 1991), 36-7 [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2ZJNjhu>

¹²⁰ Rand y otros, *Compiling Data for Food...*, 37.

¹²¹ Rand y otros, *Compiling Data for Food...*, 38.

producen considerables diferencias entre el alimento crudo y el cocido en más y en menos en casi todos los nutrientes, incluidos los macro nutrientes y el agua.¹²²

Mediante la separación mecánica que incluye fresado, descascarillado, pelado, recorte y empleo de dispositivos mecánicos, la mayoría de los nutrientes no se alteran, a excepción del ácido ascórbico que si es sensible¹²³. La modificación del pH al potenciar o inhibir las reacciones químicas en un alimento puede provocar algunos cambios en su contenido nutricional. Así, las condiciones alcalinas determinan mayor destrucción de tiamina, ácido ascórbico, y ácido pantoténico que en cambio son preservados por la acidez. La exposición de los alimentos a la luz tiene el efecto de acelerar el proceso de oxidación y específicamente degrada la riboflavina y la vitamina C. Es el caso de la leche que en dos horas de exposición al sol pierde el 50% de riboflavina.¹²⁴

La oxidación, es un fenómeno que resulta básicamente de la exposición al aire y se produce durante los procedimientos de almacenamiento y trituración, ocasiona una destrucción importante de vitaminas como la A y C, y de ácido fólico. Para conservar o preparar un alimento a veces es preciso agregar sustancias modificadoras como es el caso de enzimas, para fermentarse emplean levaduras que promueven la síntesis de vitaminas, para conservar se agregan los antioxidantes, o para mejorar su palatabilidad se usan las especias, con lo cual en algunos casos el producto alimenticio se enriquece¹²⁵. A menudo, en la preparación de los alimentos hay una pérdida o ganancia de agua, de grasa o de ambos. Al mismo tiempo se pueden perder componentes volátiles juntamente con la pérdida de humedad y la evaporación.¹²⁶

Caracuel García ha definido la cocción como “el proceso culinario capaz de transformar física y/o químicamente el aspecto, la textura, la composición y el valor nutritivo de un alimento mediante la acción del calor con el fin de satisfacer los sentidos de la vista, el gusto y el olfato, haciendo los alimentos más digeribles y apetecibles, y

¹²² Jorge Leonardo Carchipulla Garnica, «Evaluación de los Factores de ganancia y/o pérdida de Nutrientes por cocción en los alimentos preparados de la Base de Composición de Alimentos locales de la Ciudad de Cuenca.», Tesis de Bioquímico Farmacéutico, Facultad de Ciencias Químicas, Carrera de Bioquímica y Farmacia (Universidad de Cuenca, 2017), 78.

¹²³ Rand y otros, *Compiling Data for Food ...*, 37-8.

¹²⁴ Rand y otros, *Compiling Data for Food ...*, 39.

¹²⁵ Rand y otros, *Compiling Data for Food ...*, 39.

¹²⁶ Rand y otros, *Compiling Data for Food ...*, 40-1.

aumentando su vida útil y su seguridad”¹²⁷. La transmisión del calor a los alimentos se realiza mediante conducción, convección y radiación, pero, por lo regular hay participación de las tres formas de transferencia durante la cocción.

Mientras transcurre el cocinado se producen cambios en el volumen y peso debido a hidratación o deshidratación, fusión o impregnación de materia grasa, absorción de sales y azúcares, mermas por oxidación en verduras, hortalizas y frutas, o daño por adición de ácidos y álcalis a las preparaciones, más otras pérdidas por la presencia de cationes como el hierro y cobre. Los nutrientes que sufren cambios importantes son las vitaminas hidrosolubles y algunos minerales debido a su solubilidad en el medio de cocción, durante el remojo o por manipulación. El arrastre de vitaminas y minerales al medio de cocción puede atribuirse a la lixiviación, y se pueden recuperar al utilizar el medio de cocción ya sea de vegetales o de alimentos de origen animal.

Las pérdidas están condicionadas por el tipo de alimento, la temperatura, el método y tiempo de cocción e incluso el tamaño de las piezas. También se sabe, que la cocción mejora la digestibilidad de la fibra y tiene efectos positivos sobre el licopeno, los carotenoides y el ácido fólico, sobre todo con el agregado de grasa o aceite (una cucharadita por comida) para aumentar su biodisponibilidad. Los nutrientes que muestran mayor firmeza durante la cocción son; el calcio, hierro y cobre.¹²⁸

La temperatura de almacenamiento puede influir en la estabilidad de las reacciones químicas espontáneas. Temperaturas de 20 y 25 °C en frutas y hortalizas pueden provocar pérdidas por acción enzimática que lograrían reducirse a la mitad a temperaturas en 10° C. La congelación afecta a la textura de hortalizas y frutas, las que al ser industrializadas y debido al proceso previo de escaldado pierden algo de tiamina y vitamina C. Las manipulaciones domésticas ocasionan disminuciones no relevantes frente a las ventajas ofrecidas por el lavado, pelado y cortado de vegetales.¹²⁹

¹²⁷ Ángel Caracuel García, «Técnicas de cocción saludables aplicables a la alimentación mediterránea.», en *Técnicas de cocción saludables aplicables a la alimentación mediterránea*, edit. de Ángel Caracuel García (Andalucía Oriental: Anales de la Real Academia de Ciencias Veterinarias, 2008), 171-180.

¹²⁸ Julio Basulto, Manuel Moñino, Andreu Farran, Eduard Baladia, Maria Manera, Pilar Cervera, María Dolores Romero-de-Ávila, Francesc Miret..., y Nuria Martínez, «Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo.», *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, n.º 2 (2014):100-115.

¹²⁹ Basulto y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 106-7.

Como es sabido, la variabilidad en el contenido de nutrientes de un alimento está establecida por varios factores y no solo por la manipulación o cocción. Así, por ejemplo, influyen las características climáticas y estacionales, por tanto, la leche de invierno contiene un 20% menos de retinol y β -caroteno que la leche de verano¹³⁰. También la cantidad y calidad de pasto consumida por las vacas incide en la composición química de la leche, por lo que, la leche proveniente de vacas que se alimentan de pasto espontáneo tiene valores mayores de α -tocoferol y β -caroteno en relación con la leche de vacas alimentadas con pasto cultivado.¹³¹

Un estudio sobre los efectos del almacenamiento de la mantequilla de leche de vaca conservada a 4 °C o 12 °C con o sin adición de sal al 2%, concluyó que la mantequilla refrigerada por nueve meses sufre una lipólisis muy leve, en tanto que el agregado de sal y aumento de la temperatura de almacenamiento ocasionaron cambios lipolíticos y oxidativos¹³². La industrialización de los alimentos para mejorar sus características organolépticas incide en la calidad nutritiva final de un producto. Así, por ejemplo, la adición de oleína a la mantequilla permitió mejorar su textura, color más intenso y sobre todo potenciales beneficios nutricionales debido a los triglicéridos de cadena media y los niveles más altos de caroteno.¹³³

Según la FAO, “el refinado de los granos de cereal puede hacerlos menos nutritivos, pero además los puede hacer más fáciles de cocinar y digerir y hay menos probabilidad de deterioro al almacenarlos”¹³⁴. En los cereales, la fermentación y la germinación mejoran la calidad de la proteína y su digestibilidad. De igual manera, en los

¹³⁰ Paul J.M. Hulshof, Tinekevan Roekel-Jansen, Petervan de Bovenkamp, Clive E. West, «Variation in retinol and carotenoid content of milk and milk products in The Netherlands», *Journal of food composition and analysis*, n°19 (2006): 67-75 [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2FawJxA>

¹³¹ Vita María Marino, I. Schadt, S. Carpino, M. Caccamo, ..., y G. Licitra, «Effect of Sicilian pasture feeding management on content of α -tocopherol and β -carotene in cow milk.», *Journal of Dairy Science*, n.º1 (2014): 543-551 [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39yW1Uf>

¹³² Francisco J. Méndez-Cid, Juan A. Centeno, Sidonia Martínez, Javier Carballo, «Changes in the chemical and physical characteristics of cow's milk butter during storage: Effects of temperature and addition of salt.», *Journal of Food Composition and Analysis*, n°63 (2017): 121-132 [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QGTCOu>

¹³³ Mayara Queirós, Renato Grimaldi y Mirna Lucía Gigante, «Addition of olein from milk fat positively affects the firmness of butter.», *Food Research International*, n°84 (2016): 69-75 [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2sESbYZ>

¹³⁴ Michael Lathan, «Nutrición humana en el mundo en desarrollo.», *Alimentación y nutrición*, n.º 29 (2002):49.

vegetales se incrementa la biodisponibilidad del hierro debido a la hidrólisis de los fitatos y la generación de ácidos orgánicos como; el cítrico, ácido málico y láctico¹³⁵.

De modo similar, la vitamina A es afectada por el secado al sol, la cocción prolongada, el contacto con el aire y la fritura a altas temperaturas. El excesivo lavado y remojo del arroz puede ocasionar pérdida de Tiamina. La cocción con presión y temperatura altas provoca mayor pérdida de tiamina, riboflavina y ácido Fólico que la cocción ordinaria o en microondas, al tiempo que mejoran la bioaccesibilidad de Mg, Fe y Ca. En tanto que, un orto lavado y remojo aumentan la bioaccesibilidad de Zn y Ca.¹³⁶

Por cocción, las papas pierden un 25% de folato y las hojas verdes pierden un 35% de folato y 40% de vitamina C. El ácido ascórbico es muy lábil y se desaprovecha por el secado, enlatado, embotellado, la cocción y el almacenamiento. La Riboflavina se altera por exposición a la luz, y se desperdician algunos minerales durante la molienda, el refinado, a más de la merma del contenido graso, proteico y de fibra.¹³⁷

Los vegetales cocidos y enlatados pierden entre 5 y 40 % de carotenoides en dependencia al tiempo y temperatura de exposición al medio de cocción, en cambio la pasteurización, esterilización y deshidratación de la leche ocasionan pérdidas despreciables de actividad de vitamina A. En vegetales deshidratados hay mayor riesgo de pérdida de actividad de vitamina A y provitamina A debido a su oxidación por el contacto con el aire. Por su parte la vitamina E que se encuentra en cereales y aceites se afecta durante el desgerminado de granos y el refinado e hidrogenación de aceites.¹³⁸

Así como la cocción tiene efectos negativos sobre la calidad y cantidad de nutrientes, se ha estudiado el efecto de la cocción y la germinación en compuestos bioactivos como lectinas, fitatos, compuestos fenólicos e inhibidores de enzimas contenidos en legumbres, llegándose a concluir que con la cocción se inactivan los inhibidores de la proteasa, así como de las lecitinas que podrían reducir la absorción de

¹³⁵ Basulto y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 107.

¹³⁶ Liu Kunlun, Jiaobao Zheng, Xiaodan Wang y Fusheng Chena, «Effects of household cooking processes on mineral, vitamin B, and phytic acid contents and mineral bioaccessibility in rice.», *Food Chemistry*, n°280 (2018): 59-64 [mi traducción]. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2trsj2A>

¹³⁷ Basulto y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 107.

¹³⁸ Judith King y Saturnino De Pablo, «Pérdidas de vitaminas durante el procesamiento de los alimentos.», *Revista Chilena de Nutrición*, n. ° 3 (1987): 143-152.

nutrientes¹³⁹. De igual modo, la cocción por extrusión en mezclas a base de legumbres (algarroba, guisante) y arroz, reduce los contenidos de fosfatos de inositol y lectina.¹⁴⁰

En un trabajo desarrollado para evaluar la composición mineral de calcio, magnesio, potasio, sodio, hierro, zinc, fósforo, bario y azufre en las hojas de mostaza (*Sinapis alba*) sometidas a cocción por tres métodos: baño María, en estufa convencional y en un horno de microondas; se estableció que, la cocción en microondas reduce principalmente el contenido de potasio volviéndolas adaptables al requerimiento alimenticio de pacientes renales crónicos¹⁴¹. En cuanto a la retención de minerales en las hojas frescas, congeladas, y preparadas para el consumo de: col rizada, espinacas y espinacas de Nueva Zelanda, se encontraron pequeñas pérdidas por el escaldado en las espinacas y más altas en la col rizada. Pero los cambios ocasionados por la cocción fueron similares, y los alimentos congelados listos para el consumo contenían significativamente menos potasio, magnesio que las verduras crudas.¹⁴²

A sabiendas que las bajas temperaturas favorecen la calidad organoléptica y nutrimental de los alimentos, un estudio relacionado con el efecto de la cocción a baja temperatura sobre los aspectos fisicoquímicos y sensoriales de carne de cerdo permitió conocer que la cocción a baja temperatura 53 °C por 20 horas fue aceptada por los catadores por su rendimiento de cocción y jugosidad, y la carne más tierna cocida por 20 horas a 58 °C fue rechazada debido a una sensación de boca seca y desmenuzable.¹⁴³

¹³⁹ Leticia X. López-Martínez, Nayely Leyva-López, Erick P. Gutiérrez-Grijalva y J. Basilio Heredia, «Effect of cooking and germination on bioactive compounds in pulses and their health benefits.», *Journal of functional foods* (2017): 624-632 [mi traducción]. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39wNdxT>

¹⁴⁰ Claudia Arribas, Blanca Cabellos, Carmen Cuadrado, Eva Guillamón, Mercedes M. Pedrosa, «The effect of extrusion on the bioactive compounds and antioxidant capacity of novel gluten-free expanded products based on carob fruit, pea and rice blends.», *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, n°52 (2019):100-107 [mi traducción]. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SM4hdj>

¹⁴¹ Ariana María Santos Lima, Liz Oliveira dos Santos, Jorge Mauricio David y Sergio Luis Costa Ferreira, «Mineral content in mustard leaves according to the cooking method.», *Food Chemistry*, n°273 (2019):172-177 [mi traducción]. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2FgySYO>

¹⁴² Zofia Lisiewska, Piotr Gębczyński, Emilia Bernas y Waldemar Kmiecik, «Retention of mineral constituents in frozen leafy vegetables prepared for consumption», *Journal of Food Composition and Analysis*, n. ° 22 (2009):218-223 [mi traducción]. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36kfuFV>

¹⁴³ André Becker, Annika Boulaaba, Sylvia Pingen, Carsten Krischek y Günter Klein, «Low temperature cooking of pork Meat-Physicochemical and sensory aspects.», *Meat Science* 118 (2016):82-88[mi traducción]. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35gIfIC>

En otro estudio se analizó la variación en las características fisicoquímicas, texturales y estructurales de las mejillas de cerdo envasadas al vacío, la temperatura y el tiempo de cocción. Se estableció que las pérdidas de peso fueron menores y se mantuvo el contenido de humedad en las muestras cocinadas por un tiempo más corto y a una temperatura más baja, y el envasado al vacío no mostró influencia en ninguna de las variables estudiadas.¹⁴⁴

Se examinaron diferentes combinaciones de temperatura y tiempo para determinar variaciones en las características fisicoquímicas, microbiológicas, texturales y estructurales de las carnes, la desnaturalización de las proteínas, su sabor y color. En los lomos de cordero cocidos al *sous-vide* –cocinado al vacío–, se comprobó que al aumentar la temperatura se produce mayores pérdidas de peso y humedad, pero se redujo de modo importante la población microbiana aun en un corto tiempo de cocción¹⁴⁵. También se comprobó que el calentamiento indujo la oxidación tanto de lípidos como de proteínas y las combinaciones de temperatura - tiempo de cocción más altas aumentaron los dienos conjugados y disminuyeron los valores de sustancias reactivas tiobarbitúricas (TBARS) y el hexanal.¹⁴⁶

La observación de las características sensoriales de los músculos semitendinosus y pectoralis profundus de cerdo y ternera y pectoralis profundus de pollo tratados a baja temperatura durante mucho tiempo, probó que el incremento de la temperatura y tiempo de calentamiento de la carne de cerdo y res aumentó su suavidad, pero no así en el pollo. Asimismo, en todas las especies disminuyó la jugosidad, mientras que el sabor no se afectó mayormente con el tratamiento.¹⁴⁷

¹⁴⁴ José Sánchez Del Pulgar, Antonio Gázquez, y Jorge RuizCarrascala, «Physico-chemical, textural and structural characteristics of sous-vide cooked pork cheeks as affected by vacuum, cooking temperature, and cooking time», *Meat Science*, n°90 (2012):828-835 [mi traducción]. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37sKTX2>

¹⁴⁵ Mar Roldán, Teresa Antequera, Alberto Martín, Ana Isabel, Jorge Ruiz y Jorge Mayoral, «Effect of different temperature–time combinations on physicochemical, microbiological, textural and structural features of sous-vide cooked lamb loins.», *Meat Science*, n. ° 93 (2013): 572-578 [mi traducción]. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2rMB32X>

¹⁴⁶ Roldán y otros, «Effect of different temperature...», Resumen.

¹⁴⁷ Line Christensen, Per Ertbjerg, Hanne Loje, Jens Risbo, Frans Van den Berg y Mette Christensen, «Relationship between meat toughness and properties of connective tissue from cows and young bulls heat treated at low temperatures for prolonged times. », *Meat Science*, n°4 (2012):787-795 [mi traducción]. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39tSA17>

En todo proceso con aplicación de calor se producen mermas significativas en las carnes, estas se deben evitar porque no solo afecta el peso final de la preparación y de la porción, sino también su jugosidad y textura. Una buena calidad de cocción asegura que el aroma, el sabor, la forma, el color y la resistencia a la rotura sean aspectos apreciados por el consumidor, condiciones que se resguardan al observar la regla de oro en la cocina; escasa manipulación y troceado, altas temperaturas y cortos tiempos de cocción.

Siempre es importante la calidad de la materia prima, así por ejemplo el valor nutritivo y la biodisponibilidad del aminoácido lisina en las pastas puede verse afectada cuando los granos de trigo han sido sometidos a condiciones rigurosas de secado¹⁴⁸. Este aminoácido esencial igualmente se afecta durante la cocción doméstica de los vegetales perdiéndose hasta en un 40%, pero como las verduras y frutas no se usan como fuente proteica, dichas pérdidas no se estiman importantes. Otros factores como el calor, el pH ácido o alcalino, el oxígeno del aire, la luz, determinan pérdidas porcentuales diferentes en micro nutrientes. Así por ejemplo la vitamina B₁₂, el niacina y la vitamina K son estables al calor, las demás vitaminas se muestran inestables en el proceso de cocción.

La deshidratación y la concentración como métodos de conservación de los alimentos al evitar la proliferación microbiana pueden causar deterioro en el contenido de nutrientes hidrosolubles y consigue afectar su condición organoléptica. De igual modo, la congelación y descongelación alteran las propiedades físicas de la carne ya que debido a la formación de cristales de hielo durante la congelación se altera la estructura muscular, se concentran los solutos provocando pérdida de humedad, se desnaturalizan las proteínas, se oxidan los lípidos, y se evidencian cambios en el color, el pH, la fuerza de cizallamiento y la carga microbiana.¹⁴⁹

La manipulación, preparación, cocción, industrialización y exposición a diversos factores ambientales ocasionan pérdida de vitaminas y minerales en los alimentos, el grado de conservación de estos micronutrientes es variable y el conocimiento sobre estos

¹⁴⁸ Raimondo Cubadda y Marina Carcea, «Pasta and macaroni, Methods of Manufacture», en *Encyclopedia in Food Sciences and Nutrition*, 2ª ed. (London: Academic press, 2003), Resumen [mi traducción]. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37uOHXG>

¹⁴⁹ Coleen Leygonie, Trevor Britz y Louwrens Hoffman, «Impact of freezing and thawing on the quality of meat: Review», *Meat Science*, n. ° 91 (2012): 93-98 [mi traducción]. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37pY4I4>

aspectos en la práctica culinaria cotidiana puede contribuir en la seguridad alimentaria como interfaz para optimizar los recursos invertidos en alimentación. Por lo general, los métodos de cocción que resguardan los nutrimentos son aquellos que son rápidos, utilizan altas temperaturas y tiempos cortos de exposición como; el horneado, fritura, salteado, cocción a vapor o a presión y microondas; en tanto que, producen mayores pérdidas los procesos prolongados de cocción en medio líquido y temperaturas moderadas.¹⁵⁰

Como bien ha expresado Caracuel García, existen algunas formas de cocinar los alimentos, así; cocciones en medio no líquido, en medio graso, en medio acuoso, mixtas u otras especiales. Destaca como métodos saludables la cocción que llegue a los 100 °C en medio no líquido por ejemplo la parrilla y la plancha para alimentos proteicos, lo cual mejora la digestibilidad, destruye algunas toxinas e interfiere en la acción enzimática de proteasas y lipasas. Las verduras con mayor cantidad de agua se ven favorecidas con este método que ablanda su interior e intensifica su aroma y sabor. Para retener su contenido nutricional se usa papel de estraza, aluminio, o en bolsas especiales para cocción.¹⁵¹

Los cocimientos en un medio graso producen una rápida coagulación de las proteínas superficiales en carnes y pescados y la caramelización del almidón en verduras y hortalizas, reduciendo pérdidas por deshidratación. Se deben usar aceites que soporten temperaturas superiores a los 170° C y no es recomendable mezclar para freír dos tipos de aceites, ni aceites nuevos con los ya usados. Mediante cocciones en medio acuoso o al vapor se conservan en mayor grado las propiedades nutritivas de los alimentos, a más de que se vigoriza su olor y sabor. El vapor de agua a menos de 100 °C mantiene la estructura molecular de los alimentos y conserva más que otros métodos el contenido vitamínico y mineral. Es útil para cocinar verduras, hortalizas, arroz, pasta, carnes o pescados.¹⁵²

Cocciones especiales como la cocción al vacío a baja temperatura –equiparable a cocciones largas y a fuego lento– permiten el ablandamiento del colágeno que determina la textura dura de las carnes. Se preservan las sustancias volátiles e hidrosolubles dentro del alimento, se minimizan las mermas en el peso por evaporación y desecación. Los recipientes u ollas a baño maría permiten este tipo de cocción. También la cocción por

¹⁵⁰ Basulto y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 9-10.

¹⁵¹ Caracuel García, *Técnicas de cocción saludables ...*, 174 -5.

¹⁵² Caracuel García, *Técnicas de cocción saludables ...*, 176-7

microondas a menos de 100 °C admite a los alimentos mantener su contenido acuoso, por lo que la pérdida de vitaminas y minerales se reduce.¹⁵³

Conforme a lo estipulado por la FAO-OMS, “el aumento del consumo en los países industrializados (y crecientemente en las naciones en transición social y económica) de alimentos altamente procesados y de alta densidad energética, pero con pocos micronutrientes, es probable que afecte de manera adversa la ingesta y el estado nutricional de los micronutrientes”¹⁵⁴, condición que puede conllevar a desórdenes o carencias nutricionales específicas, ante lo cual se ha propuesto la fortificación de alimentos con el propósito de “proporcionar nutrientes a grandes segmentos de la población sin necesitar de cambios radicales en los patrones de consumo de alimentos”¹⁵⁵. Política de salud que en los países industrializados se vienen desarrollando por más de 80 años, en particular, con algunas vitaminas del complejo B.

La industria alimentaria se ha fortalecido con las nuevas técnicas y tecnologías como, por ejemplo, la irradiación de los alimentos con fines de seguridad alimentaria. Los consumidores demuestran más inquietud y preocupación por saber sobre los potenciales peligros, así como de sus beneficios. Al respecto Galati y otros, han investigado acerca del interés que tienen los consumidores italianos sobre las nuevas tecnologías alimentarias y en particular sobre los alimentos irradiados, llegando a establecer que un 84,2% de personas encuestadas desconoce el tratamiento de los alimentos con radiación ionizante¹⁵⁶. Como ha señalado la OMS, en el transcurso del tiempo se han modernizado ciertos métodos de conservación como; la deshidratación o secado al sol y viento, la salazón, la cocción, el ahumado, el enlatado, la congelación, la pasteurización, la conservación química, y últimamente la radiación ionizante.¹⁵⁷

¹⁵³ Caracuel García, *Técnicas de cocción saludables* ..., 177-8

¹⁵⁴ Lindsay Allen, Bruno de Benoist, Omar Dary y Richard Hurrellet, eds. *Guías para la fortificación de alimentos con micronutrientes* (Suiza: Ediciones FAO-OMS, 2017), 416.

¹⁵⁵ Allen y otros, *Guías para la fortificación*..., xix y xx.

¹⁵⁶ Antonino Galati, Antonio Tulone, Pietro Moavero y María Crescimanno, «Consumer interest in information regarding novel food technologies in Italy: The case of irradiated foods.», *Food Research International* 119 (mayo 2019): 291-296 [mi traducción]. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SSpEKl>

¹⁵⁷ OMS-FAO, *La irradiación de los alimentos. Técnica para conservar y preservar la inocuidad de los alimentos* (Ginebra: Gráficas Reunidas, 1989), 8.

Los métodos de conservación de los alimentos se asocian con la seguridad alimentaria, la innovación y la sostenibilidad. En opinión de Tavman, Otles, Glaue y Gogus, a lo largo de la cadena alimentaria los productos pueden sufrir mermas en sus componentes nutricionales y caracteres sensoriales. Algunas técnicas de conservación son convencionales y otras emergentes como es el caso del calentamiento óhmico, el microondas y la radiofrecuencia, y el agregado de antioxidantes sintéticos (hidroxianisol butilado y el hidroxitolueno butilado) a los alimentos envasados.¹⁵⁸

En otro estudio, sobre Tecnologías de fabricación y conservación no térmicas y ecológicas, Alexandre y otros, estiman que el procesamiento a alta presión (HPP), los campos eléctricos pulsados (PEF) y los ultrasonidos (EE. UU.), son alternativas adecuadas para lograr la calidad original del producto¹⁵⁹. También Misra y otros, refieren algunas tecnologías emergentes para manejo de los alimentos desarrolladas durante el siglo XXI como el uso de “plasma frío, fluidos presurizados, campos eléctricos pulsados, calentamiento óhmico, campos eléctricos de radiofrecuencia, ultrasonidos y megasonics, alta presión hidrostática, homogeneización a alta presión, almacenamiento hiperbárico y extracción por cavitación de presión negativa”¹⁶⁰.

En opinión de Khorasani, Danaei y Mozafari, los productos alimenticios son sensibles a degradación a consecuencia de la exposición al oxígeno, el calor, la luz, la humedad y el pH. “Los nutrientes y los compuestos no nutrientes en alimentos que tienen propiedades de promoción de la salud, de prevención de enfermedades o médicas se conocen como «nutracéuticos»”¹⁶¹. Dentro de los métodos emergentes de conservación, los expertos están utilizando los liposomas en las industrias biomédicas y farmacéuticas, así como los nanoliposomas para encapsular y proteger los componentes nutracéuticos

¹⁵⁸ Sebnem Tavman, Semih Otles, Selale Glaue, y Nihan Gogus, «Food preservation technologies.», *Saving Food*, 2019: 117-140 [mi traducción]. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39y5cUG>

¹⁵⁹ Elisabete MC. Alexandre, Carlos A. Pinto, Sílvia A. Moreira, Manuela Pintado, y Jorge A. Saraiva, «Non-thermal food processing/preservation technologies.», *Saving Food*, 2019: 141-169 [mi traducción]. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35i9TyT>

¹⁶⁰ N. N. Misra, Mohamed Koubaa, Shahin Roohinejad, Pablo Juliano, y Francisco J. Barba, «Landmarks in the historical development of twenty first century food processing technologies.», *Food Research International* 97 (julio 2017): 318-339 [mi traducción]. [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37qRRfd>

¹⁶¹ Sepideh Khorasani, Marziyeh Danaei y M.R. Mozafari, «Nanoliposome technology for the food and nutraceutical industries.», *Trends in Food Science & Technology* 79 (septiembre 2018):106-115 [mi traducción]. [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39y5zP4>

como; las proteínas, ácidos grasos esenciales, polisacáridos, vitaminas, antioxidantes, enzimas, sabores, conservantes.¹⁶²

La congelación como método tradicional de conservación pasó a ser utilizado para la fabricación de productos alimenticios como los helados, yogurt congelado, tortas, granizados, entre otros. En este procesamiento se deben tomar en consideración ciertas operaciones que influyen en el método de congelación como; el cambio de estado, la temperatura, el tiempo, el tipo de alimento y los equipos requeridos.¹⁶³

1.4. Definición de la población y muestra

El universo de estudio lo constituyó la población de la comunidad el Chota de la parroquia Ambuquí y de la parroquia de Santa Catalina de Salinas, ambas pertenecientes a la provincia de Imbabura. Además, la parroquia La Concepción, en la provincia del Carchi. En estos lugares se definió como población finita el total de viviendas de cada una de ellas, habiendo sido seleccionados estos territorios por poseer una gran proporción de habitantes auto identificado como afrodescendientes. La identificación de las viviendas se hizo en base a los croquis parroquiales (anexos: 5, 6 y 7), oficialmente entregados por funcionarios de las respectivas dependencias del Gobierno Autónomo Descentralizado de Ibarra (GAD-Ibarra), el Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Ambuquí - Chota (GADPR - Ambuquí – Chota) y del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de La Concepción (GADPR - La Concepción).

Los croquis fueron corroborados con los datos estadísticos del VII Censo de Población y Vivienda 2010, desarrollado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), de Ecuador. La información del censo 2010, señala que el total de hogares con viviendas particulares con personas presentes por provincia, cantón y parroquia de empadronamiento de la provincia de Imbabura y Carchi son: El Chota: N = 300 familias, Santa Catalina de Salinas: N = 473, La Concepción: N = 674.¹⁶⁴

¹⁶² Sepideh, Danaei y Mozafari, «Nanoliposome technology ...», 106-115.

¹⁶³ Kasiviswanathan Muthukumarappan, C. Marella y V. Sunkesula. *Cap. 13. Food Freezing Technology*, 3ª ed., en *Handbook of Farm, Dairy and Food Machinery Engineering*, de Myer Kutz (2019): 389-415 [mi traducción]. [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2FhQqDy>

¹⁶⁴ Ecuador. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), *Total de viviendas particulares con personas presentes por tipo de material del techo o cubierta, según provincia, cantón y parroquia de empadronamiento*, Estadísticas oficiales (Quito: INEC, 2010).

Teniendo en cuenta las viviendas de cada parroquia y mediante el empleo de la fórmula de cálculo de la muestra, a partir de población finita¹⁶⁵, los resultados fueron:

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

Donde:

N = tamaño de la población.

Z = 1.96 valor de Z crítico, calculado en las tablas del área de la curva normal (para 95% de nivel de confianza).

d = nivel de precisión absoluta. Referido a la amplitud del intervalo de confianza deseado en la determinación del valor promedio de la variable en estudio.

p = proporción aproximada del fenómeno en estudio en la población de referencia.

q = proporción de la población de referencia que no presenta el fenómeno en estudio (1 - p). La suma de la p y la q es 1.

Tamaño de la muestra:

Parroquia La Concepción	245 viviendas
Comunidad El Chota	170 viviendas
Parroquia Salinas	212 viviendas
TOTAL:	627 viviendas

Como ejemplo previo, en esta parte metodológica sólo se ilustra el cálculo de la muestra para la parroquia La Concepción:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.50 \times (1 - 0.50) \times 674}{674 \times 0.05^2 + 1.96^2 \times 0.50 \times (1 - 0.50)}$$

$$n = \frac{647.6466}{2.6454}$$

$$n = 245 \text{ viviendas}$$

¹⁶⁵ Saraí Aguilar Barojas, «Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud», *Salud en Tabasco* 11, n. ° 1, 2 (2005):333-338.

1.5. Metodología

El estudio consta de once capítulos, del dos al último distribuidos en dos apartados, en los que se ha propuesto un fraccionamiento temporal y pertinente del tema. Distribución que da cuenta de un contexto general que corresponde al estudio histórico de la trata, la diáspora y la esclavitud africana en Europa, América y particularmente en Ecuador; así como sobre los alimentos y la alimentación como parte de su cultura material pasada y presente. Las distintas secciones se constituyen en partes de un todo, que al ser desintegrados provisionalmente permitieron un análisis pormenorizado de sus elementos, para luego ser integrados al cuerpo del macroproceso.

En todo momento existió una articulación en doble vía; así, de la descripción al análisis, del pasado distante al presente cercano, de lo histórico a lo vigente, de lo cualitativo a lo cuantitativo, de lo general a lo particular y de lo individual a lo colectivo; pero, máxime, en el primer apartado se enfatiza en aquellos contenidos relacionados con lo ancestral, heredado, o pasado remoto; mientras que, en el segundo apartado se abordan los hechos actuales en la vida cotidiana de la población estudiada. Al articular el pasado con el presente, en búsqueda de rastros dejados por la colonización española en la alimentación de los afroecuatorianos, particularmente de los afrochoteños, me refiero al legado patrimonial que dejaron los esclavos negros en sus descendientes en América sobre las prácticas alimentarias y culinarias que perduran hasta la actualidad en la cultura alimentaria de los afroecuatorianos, en especial en el Valle del Chota.

La obtención de datos narrativos permitió definir la situación en el pasado y su evolución en el tiempo. En esta fase, la estrategia de investigación fue la lectura de textos y de teoría existente sobre el tema, con aplicación de la hermenéutica para el análisis e interpretación de los hechos y comportamientos, actitudes, creencias y formas de pensar y actuar del grupo investigado, concretamente situados en el ámbito de la alimentación y la culinaria. Se aplicó el mismo principio interpretativo en los diversos capítulos con el propósito de afianzar su análisis dentro de una misma perspectiva histórica y antropológica sobre la evolución de este fenómeno cultural.

En los diferentes acápite se incluyen de modo simultáneo las categorías de histórico y vigente, de manera que se triangula tanto lo transitado como lo más reciente

en los respectivos temas y subtemas. El análisis parte desde los presupuestos teóricos y metodológicos que ofrecen los estudios históricos, la perspectiva temporal de la larga duración, la dicotomía teórica diacronía-sincronía y el empleo conceptual de herencia ancestral. En la redacción de los capítulos con fundamento en trabajo etnográfico se acogen los referentes teóricos más representativos, los métodos, técnicas y procedimientos para la obtención de datos, los instrumentos (anexos), la bibliografía y fuentes exploradas.

Se implementaron estrategias de navegación virtual y búsqueda en repositorios del Consorcio de Bibliotecas Universitarias de Ecuador y de otros países actuantes (COBUEC), de la web *Google Scholar* y de la editorial de literatura científica *ELSEVIER*; además, se revisaron estudios de época y contemporáneos en las bases de datos de *ScienceDirect*, *Dialnet*, *SciELO*, *Redalyc*, *bvs*, y de otros repositorios esoeoficios, tales como: la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) y la Universidad Andina Simón Bolívar, a lo que suma la búsqueda en otras universidades e institutos de investigación diversos que ofrecen bibliografía especializada. Todo esto a la par de visitas a bibliotecas públicas y privadas, para la revisión y análisis de determinados libros impresos. Por la naturaleza del objeto de estudio, no se ha discriminado ninguna fuente de indagación, excepto las no formales. Luego del proceso de revisión y análisis del corpus teórico en las diferentes fuentes académicas convenientes para este estudio, se citan varios autores representativos.

Para los siglos coloniales (XVI-XIX) se hizo uso de información de fuentes directas; Archivo Nacional de Ecuador en sus series: esclavos, hospitales, carnicerías-pulperías, minas, temporalidades, haciendas y estancos; Archivo Metropolitano de Historia de Quito, Biblioteca de la Fundación Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit (FBEAEP), Biblioteca Federico González Suárez, Biblioteca de la Casa de la Cultura “Benjamín Carrión”, Biblioteca Nacional “Eugenio Espejo”; recursos virtuales del Archivo General de Indias (Sevilla), Archivo Histórico de la Compañía de Jesús y Biblioteca Nacional de Colombia, y Biblioteca virtual de Universidad de Oviedo-España.

En el Archivo Nacional de Ecuador (ANE), fondo Corte Suprema (1538-1956), he podido relacionar un conjunto de inventarios que pueden convertirse en aportes valiosos para investigar la historia de la esclavitud ecuatoriana y de América Latina. La

exploración de las diversas series constituyó una parte significativa del periodo de investigación, logrando identificar algunos pasajes históricos de la negritud concernientes a la producción de alimentos en las haciendas y los trapiches, libros de cuentas y aspectos administrativos, los estancos, venta de alcohol por y para negros, alimentos accesibles para consumo del esclavo y sus descendientes, costos de algunos víveres, comestibles para negros enfermos, sistema de provisión de carnes y vísceras, permanencia de esclavos en los hospitales, las encomiendas y la situación de los esclavos, trabajo y tareas cotidianas de los gananciosos, autos, demandas, entre otros. De los cuales son una muestra los siguientes:

Capítulo dos

Serie Esclavos (1604 y 1853): de la caja 1-16 y de la 20-24

Capítulo tres

Serie Hospitales (1598-1902): caja N° 3. Expediente. 1. Carpeta 15

Serie Carnicerías-Pulperías (1642-1944): de la capa 1-4, y la 6

Serie Minas (1600-1935): Expediente: 6

Serie Temporalidades (1694-1834): de la caja 1-5, y la 25

Serie Haciendas (1604-1943): la caja 2, de la caja 4-7, 9-10, 115 y 119

Serie Estancos (1600-1930): las cajas: 1, 2,4,22,28

Capítulo seis

Serie Hospitales (1598-1902): la caja 1. (1656 y 1657). Carpeta 2.

Capítulo nueve

Serie Estancos (1600-1930): la caja N° 1. (1687). Expediente: 6

Entre otras fuentes destacadas de indagación constan; el Censo de Población y Vivienda de Ecuador (INEC- 2010), la Constitución Política de la República de Ecuador, el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la provincia del Carchi e Imbabura y sus parroquias; y los croquis de las parroquias el Chota, Salinas y La Concepción. En estos mapas, se localizaron las viviendas destinadas al estudio según muestreo aleatorio.

La investigación específica de los componentes básicos de la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral del Valle del Chota-Mira, representados por los habitantes de Santa Catalina de Salinas, El Chota y La Concepción, parte de la investigación bibliográfica y fuentes contemporáneas locales, de donde se extraen los nombres de algunas comidas cotidianas de cada parroquia.

En la fase de exploración etnográfica y mediante la técnica de observación participante con intervención moderada, se visitaron; comedores populares y negocios de expendio de comidas, plazas, mercados y ventas ambulantes, museo de la sal, Unidades educativas, registro de informantes calificados, diario y notas de campo de eventos culturales, y registro fotográfico. En esta etapa se recurrió al uso de la oralidad, el discurso y la memoria cierta de los informantes afrodescendientes significativos. Las técnicas de valoración cualitativa - cuantitativa permitieron fusionar aspectos históricos, culturales y nutricionales, logrando una gran aproximación al estudio del comportamiento alimentario de los afrodescendientes, sus procesos y desarrollo a través del tiempo.

Para redactar los capítulos del uno al cinco, se rastreó y analizó, información afín a la temática planteada, procedente de fuentes tanto del periodo colonial como contemporáneo. Los restantes capítulos requirieron de la aplicación de encuestas, entrevistas y observación participante, con trabajo de campo focalizado en las parroquias y tomando de base la respectiva muestra estadística, proceso del cual se nutre este estudio con el aporte de datos e información inédita. Las deducciones resultan de una reconstrucción histórica del periodo esclavista y la generación de nueva información relacionada con los conocimientos y prácticas transferidas del pasado hacia la modernidad en la cocina afro.

Los datos expuestos en los capítulos seis y siete provienen de una muestra intencionada, conformada por un informante o representante calificado de cada establecimiento comercial que oferta el servicio de alimentación; ubicados en la vía de trayecto al Valle del Chota, cuenca geográfica que aloja varias poblaciones habitadas en su mayoría por afrodescendientes. Esta vía contiene un ramal que conecta a las parroquias; El Chota, Salinas y La Concepción. En estas dos últimas localidades, los comedores estuvieron situados dentro de los centros poblados.

La información que se presenta en los capítulos ocho y nueve, fue proporcionada por los cabezas del hogar afrodescendiente de las parroquias en estudio; y la del Capítulo diez, corresponde a los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes del Tercer año de Bachillerato General Unificado (BGU) de las Unidades Educativas del Valle del Chota, Salinas, y de La Concepción. En este capítulo, se tomó de base, las raciones de

alimentos reportadas por la historiografía examinada sobre el esclavo africano y sus descendientes en América colonial.

Dada la diversidad de unidades de análisis, categorías, variables e indicadores que contemplan los objetivos específicos del estudio, sus correspondientes fundamentos teóricos son abordados de modo concreto en los respectivos capítulos; a su vez, todos ellos mantienen una estructura similar y se armonizan entre sí para dar una visión de conjunto. En el Capítulo uno Teórico-metodológico, se exponen y fundamentan algunas concepciones atinentes al tema de la esclavitud y alimentación.

Con relación a la nutrición, la mayoría de los juicios provienen de la normativa internacional, al amparo de las máximas organizaciones mundiales en el ámbito de la salud y la alimentación. Además, en los referentes teóricos también se trata sobre la variación de la calidad nutrimental de los alimentos por efecto de los métodos y técnicas de manipulación y cocción a los que se someten previos a su consumo, y se discuten resultados de estudios afines a la alimentación y nutrición de la población.

La aplicación de encuestas y entrevistas contó con la autorización del presidente del Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de cada parroquia y la difusión del Proyecto investigativo en las Instituciones del Cantón como; escuelas, colegios, Unidades de Salud, Organizaciones de adultos mayores, líderes parroquiales, propietarios de tiendas y negocios, centros turísticos y mercados.

Se normalizó el proceso de aplicación de encuestas con la intervención de tres egresadas de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra, una Licenciada en Comunicación Social y la doctoranda como jefa de equipo. Se trabajó con un estándar de 60 minutos por encuesta aplicada, sumando 8 reportes/encuestador/día. La muestra calculada fue de 627 familias a las que se agregó un 2% adicional con fines de eliminar en esa misma proporción aquellos instrumentos que en la evaluación de la calidad de la información precisen ser excluidos, dando un total de 640 encuestas aplicadas.

La jornada diaria de trabajo incluyó, además: movilidad entre viviendas, presencia o demora en llegar del Informante calificado –cabeza del hogar–, tiempo en ser atendidos

y motivación a participar, alimentación del equipo encuestador, entre otros. Las unidades de la muestra respectivas fueron establecidas por muestreo aleatorio simple que luego fueron ubicadas en el respectivo croquis.

Con la participación de 13 profesionales afrodescendientes en calidad de informantes calificados de los cuales dos fueron hombres y once mujeres, se desarrolló un encuentro interactivo reflexivo en dos mesas de trabajo, y se recabaron testimonios sobre los saberes y prácticas alimentario-nutricionales ancestrales, así como de su potencial revitalización en la gastronomía contemporánea. En todo el proceso de investigación se contó con la adherencia voluntaria de parte de la población, las autoridades, informantes calificados, empresarios e instituciones.

Los resultados de la aplicación de las encuestas que constan como anexos, son el fundamento de la redacción de los capítulos, del seis al once. La expresión de la información, de testimonios y discurso de los informantes calificados mereció un análisis holístico y una reinterpretación crítica para comprender y exponer los hechos del pasado y los vigentes. Los datos numéricos corresponden en detalle a la frecuencia de datos con su respectivo porcentaje, y se disponen en tablas, cuadros y gráficas.

Es propio destacar que por la condición dialógica y re interpretativa de los hechos del pasado frente a los del presente, en la redacción de los contenidos de este estudio no se mencionan a todos los autores dentro del texto, pero sí en las citas y notas de pie de página, y luego, en la bibliografía se considera todo el conjunto de autores que han cimentado el corpus teórico y metodológico de esta investigación.

Mediante trabajo etnográfico se realizó un acercamiento a la población de las parroquias del Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, colectividades seleccionadas para la intervención investigativa, por develar un pasado colonial común y una realidad sociocultural actual concordante. En esta segunda fase se aplicaron encuestas cuasi estructuradas, entrevistas en profundidad, observación participante, análisis documental, mesas de trabajo y registro fotográfico.

1.6. Localización

El estudio se desarrolló en tres localidades ubicadas en la cuenca de los ríos Chota-Mira, en el ancestral territorio denominado Valle del Chota - Mira, Coangue o valle de las calenturas malignas. En la selección de la población de estudio en el Valle del Chota, Salinas y La Concepción cobró relevancia sus particularidades históricas, etnográficas, culturales, gastronómicas y alimentarias. Estas poblaciones se disponen en la Zona de planificación 1, según la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SEMPLADES)¹⁶⁶, cuya vecindad les permite contar con similitudes en cuanto a clima, patrón de asentamiento poblacional, componente identitario principalmente afrodescendiente, así como lazos familiares, culturales y sociales comunes. En otras zonas como; Sucumbíos, Orellana, Pastaza, Morona Santiago, Guayas, Manabí, Santa Elena, el Oro, Quito, Santo Domingo, y otras provincias, también se han formado importantes comunidades afrodescendientes¹⁶⁷, cuyo origen se funda en la migración.

1.7. Duración

El trabajo de campo en su fase etnográfica comprendió 12 meses, inició el 3 de octubre de 2016 con el diagnóstico situacional de las tres parroquias, la aproximación a los habitantes, la gestión de permisos para visitar e intervenir con el estudio y la implementación de los instrumentos para la recolección de datos. El proceso sigue franco hasta efectuar la socialización de resultados a la comunidad, y la continuidad con nuevos trabajos por parte de investigadores que se interesen por esta temática.

La participación de la población, de las instituciones y autoridades locales, de informantes calificados y el apoyo de personal técnico, viabilizaron la obtención de toda la información definida para el estudio, a pesar de que la distancia y disponibilidad de transporte a las parroquias y dentro de ellas, incidió en un sobre esfuerzo físico del equipo de encuestadoras e investigadora.

¹⁶⁶ Ecuador. SEMPLADES, «Distritos Administrativos de Planificación», Registro oficial, Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. *Edición Especial* n.º 290 (2012): 1-48.

¹⁶⁷ Lorena Graciela Padilla Pastrana, «Desarrollo local y afrodescendencia: El caso de la parroquia de Salinas, en el Valle del Chota, Ecuador», Tesis de maestría, FLACSO-Ecuador, Maestría en Desarrollo local y territorial, (Quito: FLACSO, 2014), 1-147.

La indagación de fuentes del Archivo Nacional de Ecuador conllevó una duración de 16 meses y se la realizó a la par de la investigación bibliográfica, fase con un alto grado de dificultad debido a la exigencia de manejar adecuadamente la paleografía. La elaboración de la base de datos, tabulación de resultados, construcción de tablas y gráficas, discusión de resultados, redacción de capítulos e informe final, demandó más de cuatro años de labor ininterrumpida.

1.8. Justificación

Los estudios sobre diversos tópicos en el campo disciplinar de las humanidades han permitido enriquecer la literatura científica en torno a hechos trascendentes ocurridos con el correr de los años y que han demandado un esfuerzo de análisis y comprensión por la humanidad, y en particular por historiadores y demás investigadores; como es el caso de la esclavitud, la trata de personas y la diáspora africana ocasionadas como parte del fenómeno esclavista colonial.

El sometimiento a la esclavitud de millones de africanos y de sus descendientes durante la época colonial y posteriores a su manumisión, la diáspora por todo el mundo, la deplorable vivencia socio cultural, así como sus causas y consecuencias, han merecido la atención de historiadores e investigadores; pero, a juzgar por la historiografía consultada, los estudios sobre su alimentación y patrones de consumo de alimentos como fundamento de la salud y vida de las poblaciones esclavas es uno de los temas más complejos de investigar en el continente americano.

En Ecuador se han efectuado muy pocos trabajos significativos próximos a esta temática, de manera que existe una escasa literatura científica disponible sobre la situación material de los esclavos africanos y sus descendientes, particularmente de los que habitan en las provincias norteñas de Imbabura y Carchi, de donde nace la necesidad de conocer con mayor profundidad el desarrollo histórico del proceso de alimentación y culinaria, así como de las condiciones que han mediado para que esta cultura haya enraizado en Ecuador y enriquecido el patrimonio alimentario del país.

El acercamiento y difusión de los diversos aspectos determinantes de la cultura alimentaria asociada a la etnia se traduce en un interés académico para los estudiosos de

la sociología, antropología alimentaria, la nutrición y la salud; sobre todo, con el aporte de nuevos datos ceñidos de su régimen alimentario y culinaria contemporánea, al contar con la participación de los propios actores sociales, en este caso los afrochoteños.

La investigación se sitúa en el campo disciplinar de las ciencias de la vida – sociales, humanísticas, salud y nutrición, principalmente– y procura dar a conocer las prácticas alimentarias atávicas y modernas de los afrodescendientes e impulsar la recuperación de aquellas que brinden garantías de calidad, no por esnobismo, sino para salvaguardar la salud pública y el desarrollo general de la población ecuatoriana. Está en concordancia con los postulados del Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida¹⁶⁸, responde a las perspectivas direccionales del gobierno de Ecuador en cuanto al fortalecimiento de la matriz cultural, y se integra dentro de los planes científico-sociales orientados al desarrollo de los países que conforman el Cono andino.

En el ámbito específico de la docencia dentro del Sistema de Educación Superior de Ecuador y al amparo del TITULO I, Capítulo 2, Art. 6, literal a), la exploración se desarrolló bajo la más amplia libertad y sin ningún tipo de imposición o restricción religiosa, política, partidista, cultural o de otra índole. Al mismo tiempo, en conformidad con el TITULO VI, Capítulo 1, Art. 107 que compromete a la educación superior para que responda a las expectativas y necesidades de la sociedad, a la planificación nacional, y al régimen de desarrollo, a la prospectiva de desarrollo científico, humanístico y tecnológico mundial, y a la diversidad cultural.

En lo profesional, como Nutricionista Dietista emprendedora en estudios humanísticos, el afán fue propiciar un modelo metodológico combinado en el que se conjugan indicadores técnicos del vasto campo de la nutrición con aquellos determinantes sociales históricos que motivan una conducta alimentaria en particular; y en lo personal,

¹⁶⁸ Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida. Fue concebido por el gobierno ecuatoriano como la hoja de ruta técnica y el instrumento político que direccionará las acciones del gobierno. Aprobado por el Consejo Nacional de Planificación el 13 de julio de 2017. Se sustenta en tres ejes programáticos y nueve objetivos nacionales de desarrollo, sobre la base de la sustentabilidad ambiental y el desarrollo territorial. El primer eje del Plan, “Derechos para todos durante toda la vida”, establece la protección de las personas más vulnerables, afirma la plurinacionalidad e interculturalidad, plantea el combate a la pobreza en todas sus dimensiones y todo tipo de discriminación y violencia, y garantiza los derechos de la naturaleza. El segundo eje, “Economía al servicio de la sociedad”, y el tercer eje, “Más sociedad, mejor Estado”. Ver, Ecuador. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (CNP). «<https://www.planificacion.gob.ec/>». [Consultado: 6 agosto 2019], Disponible en: <http://bit.ly/30UoQW8>

aspirando resarcir el cariño y sabiduría recibidas de los afrodescendientes de la provincia de Esmeraldas, servidores de la salud y alimentación del Hospital Delfina Torres Vda. de Concha, así como de la población del Valle del Chota y La Concepción, extrayéndolos de la invisibilidad y mostrando a la comunidad científica su firmeza para perpetuarse en la historia ecuatoriana, sobresaliendo en diferentes ámbitos del desarrollo humano.

1.9. Tipo de investigación

Partiendo del hecho que sea cual sea el estilo y enfoque utilizado para investigar la realidad, nunca se encontrará la verdad absoluta, en este trabajo se armonizan los postulados del paradigma interpretativo –enfoque cualitativo– con ciertos fundamentos del paradigma cuantitativo. Es una investigación híbrida, tanto por las disciplinas actuantes, antes referidas, como por los métodos y técnicas empleados. Para el análisis histórico se empleó el método analítico-sintético, que permitió, desde una perspectiva heurística, analizar los contenidos de diversas fuentes escritas sobre los aspectos históricos de la esclavitud africana considerados de importancia para este estudio. En lo concerniente al componente antropológico fue necesario un tratamiento contrastable y verificable de las fuentes orales.

En un segundo momento, se hace uso de la metodología de los estudios descriptivos de corte transversal –enfoque cuantitativo–, y se investigan entre otros los siguientes componentes: vigencia del consumo de alimentos aborígenes, los métodos y técnicas de preparación y cocción de comidas ancestrales y vigentes, el utillaje usado en la cocina colonial y contemporánea, la frecuencia de consumo de las comidas cotidianas, patrimoniales, rituales y festivas; el aporte nutrimental de la dieta del esclavo africano y de sus descendientes en las poblaciones investigadas.

Para concordar el enfoque metodológico cualitativo y cuantitativo, se parte de los postulados de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la (OMS), quienes proponen que; “... las dos investigaciones pueden ofrecer lo mismo: información valiosa, pero la variante está en el contenido de esa información y la manera en cómo se usa. La

tendencia actual es combinar este tipo de investigaciones”¹⁶⁹. Al mismo tiempo, me valgo del planteamiento de Lévi-Strauss:

Cuando vamos a algún lugar es fundamental que estemos bien informados, que leamos todo lo que pueda ser leído, no solamente las fuentes antiguas, sino que también los trabajos más recientes. De esta manera, el viaje mismo deviene un dialogo entre nuestras propias impresiones y el conocimiento de otros. Reconstruimos así una realidad que no es ni la del pasado ni la del presente.¹⁷⁰

1.10. Alcance

Al estudiar la cultura alimentaria y las pautas de manutención de los esclavos africanos y de sus descendientes, sobre todo de los que habitan en el Valle del Chota, queda pendiente la perspectiva histórica de otros determinantes sociales condicionantes de la nutrición y salud como un componente macro del convivir cotidiano. Sin embargo, se tiene la seguridad que los resultados de esta investigación se traducirán en un referente histórico, antropológico y nutrimental apto para promover un reencuentro del pasado con el presente, especialmente en aquellas prácticas gastronómicas que merezcan ser rescatadas y mejoradas, y en pro de la calidad nutricional de sus comidas y bebidas.

Se pone a consideración del lector y de los propios actores afrodescendientes, especialmente de los jóvenes, los hechos del pasado sobre la esclavitud en la América negra como punto de partida para juzgar y referir dichos acontecimientos en su contexto histórico y sociocultural, con el propósito de encontrarle sentido a este funesto pasaje que se interpuso entre el desacierto y la razón, y sirva al mismo tiempo, de motivación para continuar en la salvaguardia de sus derechos y aporte al desarrollo de Ecuador.

En el campo de la Ciencia de la Nutrición, este trabajo tiene una particular trascendencia, toda vez que se convierte en pionero al abordar este tema complejo y poco explorado dentro de la comunicación científica, más aún, al haber propuesto una metodología concertada, demostrando la validez y compatibilidad de los estudios

¹⁶⁹ OPS-OMS, *Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación*, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, 2016. [Consultado: 20 de junio 2016], Disponible en: <http://goo.gl/nYXITI>

¹⁷⁰ Edmundo Magaña, *Claude Lévi-Strauss*. Entrevista a Claude Lévi-Strauss, 1990. [Consultado: 24 de agosto de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2wbx6DR>

cualitativos y cuantitativos, históricos, analíticos y descriptivos, nutricionales, y sus correspondientes metodologías, técnicas e instrumentos.

1.11. Breve contextualización de las unidades de estudio en el Territorio Ancestral Imbabura - Carchi

Para el Sistema de Indicadores Sociales del Pueblo Afroecuatoriano (SISPAE): “Los territorios ancestrales comprenden la totalidad de las tierras ocupadas históricamente, poseídas ancestralmente ... se comprenden por aquellas áreas que se usan como espacios para el uso colectivo e individual, en bosques, playas, manglares, poblados y barrios que constituyen el hábitat de las comunidades y sus troncos familiares”¹⁷¹. El uso colectivo e individual de los territorios por comunidades negras o afrodescendientes se cimienta en ciertas condiciones que favorecen la hermandad y desarrollo prácticas culturales con características particulares. Así lo concibe Antón Sánchez “... sus rasgos propios de identidad cultural, etnohistoria, organización social, estructura de parentesco, modos y prácticas tradicionales de producción, ejercicio de una territorialidad, apropiación de instituciones políticas, entre otros elementos como cosmovisión, espiritualidad, pensamiento y conocimiento ancestral que redefinen la complejidad de su mundo”¹⁷².

Los datos del último censo de población y vivienda de Ecuador-2010 implican un registro de 24 provincias en las que habitan 14'483.499 ecuatorianos, de los cuales 1'041 559 son afroecuatorianos, equivalentes al 7,2%¹⁷³. El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), informó que, en Ecuador hasta el 13 de octubre de 2018, se encontraban registrados 17.096.789 habitantes¹⁷⁴, y para junio del 2020, la estimación es de 17'283.338 millones de personas.

¹⁷¹ Ecuador. CODAE-SISPAE-SIISE, *Conceptos básicos*. Introducción general. (Quito: SISPAE, 2003). [Consultado: 11 de noviembre 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2DiKdaG>

¹⁷² Jhon Antón Sánchez, *Pueblos indígenas y afrodescendientes de América Latina y el Caribe: relevancia y pertinencia de la información sociodemográfica para políticas y programas* (Santiago de Chile: CEPAL, 2005): 1-12.

¹⁷³ Cynthia Ferreira Salazar, Karina García García, Leandra Macías Leiva, Alba Pérez Avellaneda, y Carlos Tomsichet, *Mujeres y hombres del Ecuador en Cifras III* (Quito: CNIG, 2014), 13.

¹⁷⁴ Franklin Navarro, «<https://www.ecuavisa.com/articulo/noticias.>», 13 de octubre de 2018. [Consultado: 6 de agosto de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2zuTdqi>

De acuerdo con los datos del censo INEC 2010, en la costa ecuatoriana habita el 75.3% de la población afrodescendiente, mientras que la sierra cuenta con el 22.1%. Un 2,6% comparten territorios de la región Amazónica, Galápagos y otras zonas no delimitadas¹⁷⁵. A nivel nacional, son mujeres 513.112 equivalente al 7,0% y hombres 528.447 que corresponde al 7,4%¹⁷⁶. En cuanto a la distribución geográfica general de afrodescendientes, el 74,4% viven en zonas urbanas especialmente en la provincia de Guayas (33.8%), Esmeraldas (22.5%), Pichincha 11,2% y Manabí (7.9%). En Imbabura está el 2,1%, Carchi el 1,0% y el resto en las demás provincias.¹⁷⁷

En la provincia del Carchi, el 1,0% de la población censada en el 2010 se auto identificó como afrodescendiente, y en Imbabura, el 2,1%. La mayoría son menores de 30 años. El 21,4% son menores de diez años; el 21,5% corresponden a los adolescentes (10 a 19 años), y el grupo de jóvenes (20 a 29 años) representa el 19,4%. Estos grupos en su conjunto constituyen el 62,4% de la población afroecuatoriana.¹⁷⁸

El Territorio Ancestral Valle del Chota es una región compuesta por 52 comunidades repartidas en las provincias de Imbabura y Carchi¹⁷⁹. En esta zona, se localizan las poblaciones intervenidas por la investigación y todo el sector que se constituyó en el universo de estudio. En el Carchi, se encuentra el cantón Mira al que pertenece la parroquia La concepción. En este cantón el 33,2% de sus pobladores son mujeres y el 30,8% de hombres¹⁸⁰. Mientras que, en la provincia de Imbabura, dentro de la jurisdicción del cantón Ibarra, se encuentran las parroquias rurales de Salinas y de Ambuquí; y a esta última pertenece la comunidad El Chota. En el cantón Ibarra el 8,7% de los afrodescendientes son mujeres y el 8,6% hombres.¹⁸¹

¹⁷⁵ Ecuador. CODAE-CODEPMOC-CODENPE-SEMPLADES, *Agenda Nacional para la igualdad de Nacionalidades y Pueblos (ANINP) 2013-2017* (junio 2013), 39.

¹⁷⁶ Ferreira Salazar y otros, *Mujeres y hombres del Ecuador en Cifras III*, 13.

¹⁷⁷ Ecuador. CODAE y otros, «Agenda Nacional...», 38, 40.

¹⁷⁸ Ecuador. CODAE y otros, «Agenda Nacional...», 39.

¹⁷⁹ Jhon Antón Sánchez, *El proceso organizativo afroecuatoriano: 1979-2009* (Quito: FLACSO, Sede Ecuador, 2011), 24.

¹⁸⁰ Ferreira Salazar y otros, *Mujeres y hombres del Ecuador en Cifras III ...*,143

¹⁸¹ Ferreira Salazar y otros, *Mujeres y hombres del Ecuador en Cifras III ...*,145

1.11.1. Comunidad El Chota

En el Valle del Chota, a ambos lados del río Chota, se encuentran varias comunidades de la jurisdicción de la parroquia Ambuquí, entre ellas: El Chota, Carpuela y el Juncal donde habitan pobladores mayoritariamente de ascendencia africana; San Clemente con habitantes de etnia mestiza-, Peñaherrera, Chaupi Guaranguí, Apangora, Rancho Chico, Rumipamba, la Playa y el ramal de Ambuquí donde residen principalmente indígenas¹⁸². Ambuquí, está localizada a 34 km² al noreste de Ibarra, dentro del Valle del Chota, y es la única localidad que está habitada por personas mestizas.¹⁸³

El contexto de la comunidad de El Chota se circunscribe dentro de una perspectiva política de participación ciudadana y coordinación interinstitucional del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial rural Ambuquí, cuyo principal instrumento de planificación es el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial, aprobado en el 2012 y una proyección hasta el 2030.¹⁸⁴

La comunidad El Chota, desde Ibarra siguiendo la carretera Panamericana Norte se deriva hacia el oriente por vías de segundo orden y desde Ambuquí (parroquia a la que pertenece), con dirección al oeste. Según el Censo poblacional, en Ambuquí habitan 5477 personas, y son el 49,42 % hombres y el 50,58 % mujeres. La población se ha auto identificado en un 42,32 % como afroecuatoriana, el 36,5 % como mestiza, 9,38% como negra, el 7,39% como indígena y otros grupos étnicos culturales constan en menor proporción. Los afrodescendientes principalmente habitan las comunidades; Juncal, Carpuela, Ramal de Ambuquí y Chota.¹⁸⁵

¹⁸² Marco Polo Cevallos Suarez y Adriano Cárdenas, *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial PDOT de la Parroquia Ambuquí, 2015-2019* (Ambuquí: Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural, 2015), 113. [Consultado: 28 de octubre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2Q26pJU>

¹⁸³ Ecuador. Alcaldía de Ibarra, *Una Ibarra para recordar, Valle del Chota*, Informe Oficial, Archivo Histórico (Ibarra: Administración 2009-2014: 2012). [Consultado: 10 de Enero de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2HCQFZ4>

¹⁸⁴ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 59.

¹⁸⁵ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 2, 23-4, 31.

En Ambuquí se registran 1466 viviendas y 1478 hogares, el 69,49% de hogares habitan viviendas propias, y el déficit de servicios básicos por vivienda es de 83,83%¹⁸⁶. La pobreza por necesidades básicas insatisfechas (NBI) de los hogares corresponde al 83,40%, y el índice de acceso a servicios públicos básicos es 20,26%¹⁸⁷. Cuentan con: agua potable el 88.62 %, alcantarillado el 8,88%, y electricidad el 96.53%.¹⁸⁸

El nivel de instrucción de la población determina que el 77,3% asiste o asistió a la educación primaria, el 19,6% integra el nivel secundario, educación básica y bachillerato; el 5% tienen nivel de educación superior y el 11,7% son analfabetos. Cuentan con la Unidad Educativa “Valle del Chota” que proporciona educación Inicial, Educación Básica y Bachillerato-Fiscal. En la parte media del valle está la Unidad César Borja que ofrece educación Inicial y Educación General Básica¹⁸⁹. En Ambuquí para el 2010 existieron 1707 estudiantes, 117 docentes y una población escolar de 1976.¹⁹⁰

La condición de salud está determinada por una insuficiente cobertura de salud pública y de servicios básicos lo cual mantiene una alta prevalencia de enfermedades gastrointestinales y de la piel. La desnutrición crónica de niños y niñas menores a 5 años –% Baja Talla + % Baja Talla Severa– es 11,11% del total de la población infantil de la parroquia. La Desnutrición aguda –% Emaciado + % Severamente emaciado– es de 3,54%¹⁹¹. La parroquia dispone de dos Centros de Salud localizados en Chota y Juncal, también hay un Centro de atención del Seguro Social Campesino, todos con equipamiento básico. Estas instituciones son del tipo ambulatorio y resuelven el 85% de problemas y necesidades de salud de baja complejidad.¹⁹²

El clima de la parroquia oscila entre 16° C a 20 °C dependiendo si la localización de las tierras es en la parte alta de la montaña lejos del río Chota, la parte central o la parte baja. El sistema hidrográfico lo conforman el río Chota al norte, la quebrada Chorrera al sur que da origen a la quebrada Ambuquí que abastece de agua para consumo humano y

¹⁸⁶ Álvaro Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del cantón Ibarra: 2015-2023* (Ibarra: Planificación GAD, 2015), 369. [Consultado: 16 de septiembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2DvITHk>

¹⁸⁷ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 88, 90, 91.

¹⁸⁸ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 212.

¹⁸⁹ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 26.

¹⁹⁰ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 197.

¹⁹¹ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 79, 80.

¹⁹² Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 26.

para regadío de las tierras de las zonas altas y medias de la parroquia. Al este, limita la quebrada el Prado y al oeste las quebradas de Cuchicorral, Pinto, Chaquishca, entre otras¹⁹³. En la actividad económica del sector consta una agricultura no significativa y comercio minoritario de cultivos de ciclo corto y algunos permanentes. También, la venta al por menor de artículos comerciables que provienen de Colombia. En el agro hay mayor producción de cebolla paitaña, caña de azúcar, tomate riñón; cítricos como el limón, mandarina y naranja; pimiento, aguacate, fréjol, sandía, ají, mango, uva, ovo.¹⁹⁴

Merece destacarse el potencial recurso turístico con que cuenta la parroquia ya sea por sus diversas manifestaciones culturales como por su singular entorno paisajístico y su envidiable clima. La empresa privada ha dinamizado la economía del sector apoyando a las familias asentadas en la zona baja y media con fuentes de trabajo en diferentes hostales, hosterías y restaurantes ubicados cerca de la vía principal, en el trayecto San Alfonso y el Juncal. “Alrededor de 108 personas (33 hombres y 75 mujeres), posiblemente formarían parte de estos servicios turísticos”¹⁹⁵.

En Ambuquí, la mayor parte de las viviendas son de ladrillo o bloque; y unas cuantas son de adobe o tapia. Cuenta con 1466 casas, de las cuales, el 45,43% se abastecen de red pública, el 45,84% de ríos, vertiente o acequia. En los domicilios, el 50,55% realizan la evacuación de aguas servidas por medio de la conexión a la red pública de alcantarillado; el resto lo hace mediante pozos sépticos, descargue directo a ríos y quebradas y existen aún en menor cantidad estancias que cuentan con una letrina, en pozos ciegos, y un importante 29,13% aun no disponen de un tipo de evacuación de aguas servidas, y las necesidades básicas insatisfechas en los hogares es del 83,40%.¹⁹⁶

La eliminación del 65,42% de basura de la parroquia se hace mediante un carro recolector que llega de Ibarra, un 22,17% de las viviendas arrojan la basura a terrenos baldíos o quebradas y un 12,41%, lo hace mediante quemas a cielo abierto, entierro o tirándola a los ríos. El 94,88% de viviendas dispone de energía eléctrica. El acceso al servicio de Internet personal es de 3.18% de la población, a telefonía fija y satelital el

¹⁹³ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 13, 43.

¹⁹⁴ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 37-8.

¹⁹⁵ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 39.

¹⁹⁶ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 46-7, 90.

26.32%; a telefonía celular el 63.60%. Sin embargo, un 40% de la población estaría en conexión a internet a través de los Infocentro parroquiales y particulares, y de igual forma el 70% accede a telefonía fija y satelital y el 90% a telefonía celular.¹⁹⁷

La parroquia tiene 88.94 km² de vías, de las cuales 14.65 km² son asfaltadas, 7.79 km² empedradas, 13.32 km² lastradas y 53.27 km² es suelo natural. La movilización de los pobladores es en base a transporte interprovincial que circula por la carretera panamericana, y conecta Ibarra con Tulcán y Pimampiro.¹⁹⁸

1.11.2. Parroquia Santa Catalina de Salinas

Salinas es una parroquia Rural perteneciente al Cantón San Miguel de Ibarra, de la Provincia de Imbabura, ubicada a 25.5 km² al norte de la capital provincial. Forma parte de uno de los asentamientos más importantes de población afrodescendiente de Ecuador, siendo reconocida como una de las 38 comunidades que conforman el Territorio Ancestral Valle del Chota¹⁹⁹. Tiene los siguientes barrios: la Esperanza, la Floresta Central, San Miguel, San Martín y las comunas Cuambo y San Luis.

Sancho Paz Ponce de León se refirió en 1550 a un pueblo del repartimiento de Otavalo en la cuenca del río Mira en donde los indios cuecen tierra con salitre y hacen mucha cantidad que la comercian en toda la comarca y pueblos cercanos. Para la cultura andina este producto era vital, y desde tiempos prehistóricos fue una fuente de riqueza, activo comercio y de intercambio con ají, algodón y coca. Por esos tiempos el pueblo conocido hoy como Salinas logró situarse entre los más ricos de la región.²⁰⁰

En Salinas, (Censo 2010) habitan 1741 personas, siendo 887 hombres y 854 mujeres. La población se ha auto identificado en un 38,43 % como afroecuatoriana, 37,51 % mestiza, 11,32 negra, el 8,16 mulato, 2,24% indígena y proporciones menores de otros grupos étnicos culturales. La parroquia registra 463 viviendas en las cuales el déficit de servicios básicos es del 46,22%, y el 11,8% viven en hacinamiento.²⁰¹

¹⁹⁷ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 47-8, 51.

¹⁹⁸ Cevallos Suarez y Cárdenas, *Plan de Desarrollo...*, 52-3.

¹⁹⁹ Padilla Pastrana, «Desarrollo local y afrodescendencia...», 38, 40, 44-5.

²⁰⁰ Padilla Pastrana, «Desarrollo local y afrodescendencia...», 41.

²⁰¹ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 59.

Al 2010, se notificó 473 hogares, de los cuales el 61,52% habitan en viviendas propias. El índice de acceso a servicios públicos básicos es de 63,93. Cuentan con agua potable el 72.57%, el 77.97% alcantarillado y el 98.70% electricidad²⁰². La pobreza por necesidades básicas insatisfechas de los hogares es del 52,87%. Salinas cuenta con una institución educativa particular y cuatro fiscales. El número de estudiantes fue de 648 y de profesores 37 para una población escolar de 616 alumnos²⁰³. La provincia de Imbabura afronta una tasa de analfabetismo de 10,6%.²⁰⁴

En lo concerniente a la infraestructura de salud, la parroquia cuenta con una unidad operativa de primer nivel de atención, con un radio de influencia por norma de 800 m. En el 2014, la desnutrición crónica de niños y niñas menores a 5 años –% Baja Talla + % Baja Talla Severa– es 10,81%. El % de desnutrición aguda –% emaciado + % severamente emaciado– es de 2,22. Salinas y los sectores circundantes se ven afectados por factores que alteran la calidad del aire debido a “emisiones emanadas por ladrilleras, tejerías, carboneras, incendios forestales, quemas agrícolas controladas, cocinas a carbón o leña, canteras y relleno sanitario (gas metano)”²⁰⁵. La recolección de residuos sólidos lo hace el Municipio de Ibarra con una cobertura de 21,4%.

Desde 1964, que se estableció el Ingenio Azucarero del Norte Compañía de Economía Mixta (IANCEM), el Valle del Chota-Mira y Salinas temporalmente se convirtieron en el principal proveedor de caña, pero a corto plazo, los campesinos vieron que eran cultivos más rentables los de fréjol y tomate riñón por lo que voltearon los sembríos de caña. A partir de los años ochenta a más de cultivar fréjol y tomate, comienzan a sembrar ají, vainita y pimiento entre otros. Posteriormente, retoman con mayor dedicación el cultivo tradicional de caña de azúcar para la agroindustria azucarera que procesa azúcar blanca y morena y abastece al mercado nacional y local.²⁰⁶

La actividad agrícola en Salinas se ve limitada debido a las temperaturas altas (máxima 18° C y mínima 16° C) y las precipitaciones escasas (500 a 750 mm). Además,

²⁰² Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 60.

²⁰³ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 212, 90, 95, 206, 197.

²⁰⁴ INEC. El Censo informa: Educación. Resultados del censo 2010 de población y vivienda en el Ecuador (Quito: INEC, 2010), 4. [Consultado: 18 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/1K4kb3v>

²⁰⁵ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 198, 79, 81, 86, 15, 17.

²⁰⁶ Villa Zura, «Acceso a la tierra...», 47.

la erosión del suelo corre con la salinidad y abundancia de sodio que afectan la condición ecológica y la producción agrícola²⁰⁷. Sin embargo, Salinas cuenta con mayor cantidad de planicies propicias para la agricultura, y además dispone de sistemas de riego y canales de riego provenientes de las parroquias y cantones lindantes.²⁰⁸

A partir de la caña de azúcar, la población produce panela de modo artesanal en cantidades que permiten cubrir el mercado local. Se complementa con la extracción de alcohol no procesado industrialmente, conocido como «trago, puro, o puntas» que se entrega a industrias de licores y empresas de la ciudad de Quito y a la empresa Industria Licorera Embotelladora del Norte, S.A. (ILENSA) de la ciudad de Ibarra, de donde son distribuidos a depósitos ubicados en varios centros poblados de la provincia.²⁰⁹

Esta parroquia revela un gran potencial turístico que ha sido reactivado mediante la rehabilitación de 30 km² de vía desde Ibarra hasta Salinas. El recorrido parte de la estación de Ibarra y atraviesa hermosas cascadas, cañaverales, zonas agrícolas Imbaya, y el puente sobre el río Ambi. En esta ruta se encuentran siete túneles que fueron construidos para acortar distancias y atravesar la Cordillera Andina hacia el norte hasta Salinas donde cada día florece con más vigor la cultura y la historia de los afroecuatorianos a través de su música, danza, gastronomía, artesanía y los increíbles paisajes norteños ecuatorianos. Según reporte del Ministerio de Cultura de Ecuador, “...el tren llegó por primera vez a la estación de Salinas, en la provincia de Imbabura, en 1945, cuando ya funcionaba el tramo Quito-Ibarra, inaugurado en 1929”²¹⁰.

1.11.3. Parroquia La Concepción

Se describe a la parroquia rural La Concepción desde la mirada del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial rural (GADRC) y su Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial para el periodo 2011-2031. Perteneció al cantón Tulcán y desde el 17 de abril de 1884 fue elevada a parroquia. Posteriormente en 1939 se establecieron nuevos límites al crearse la parroquia Jacinto Jijón y Caamaño, y así culminaron algunos problemas

²⁰⁷ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 15-6, 54.

²⁰⁸ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 43-46, 142.

²⁰⁹ Castillo Aguirre, *Actualización Plan de Desarrollo ...*, 142.

²¹⁰ Ministerio de Turismo. *El Tren de la Libertad: Un futuro turístico para el norte del Ecuador*, Noticias, 2013. [Consultado: 17 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2DLJvE3>

límites instaurados desde la colonia.²¹¹

Se encuentra ubicada al sur occidente, a 31 km² del cantón Mira, con una altitud de 1393 m.s.n.m. y un carretero de tercer orden conduce a este destino. Su clima seco subtropical favorece la producción agrícola y las lluvias le acompañan desde octubre hasta abril²¹². En general, la temperatura media mensual y anual oscilan entre 6-25° C.²¹³

De acuerdo con el INEC 2010, la parroquia La Concepción, representa el 23,05% de la población del Cantón Mira. Cuenta con 674 viviendas y 2807 habitantes: 1.414 hombres (50,37%) y 1.393 mujeres (49,63%)²¹⁴. En agosto del 2015, el GARD (*Gobierno Autónomo Descentralizado Rural*) informó que, la población censada fue de 2512, y que la disminución evidenciada fue debida a la migración. En esta parroquia cerca del 75% de la población es afrodescendiente, seguida de los mestizos en un 25% y otros grupos étnicos minoritarios²¹⁵. El 43,39% de la población está en el grupo de 0 a 18 años, el 45,46% entre los 19 y 64 años, y el 11,15% es mayor de 65 años.²¹⁶

Cuenta con 17 instituciones educativas: 1 jardín de infantes, 15 escuelas y 1 colegio. Laboran 64 docentes de los cuales el 87,50% tienen nombramiento y el 12,50% son contratados. No existen Centros de educación superior y hasta el 2010 habitaban allí 22 profesionales. Para el 2015, estuvieron cursando estudios universitarios 40 personas, 5 han egresado y 9 se han titulado. El cantón Mira tiene el más alto porcentaje de personas analfabetas (8,78%) de los cantones de la provincia del Carchi y asimismo en La Concepción este porcentaje es alto (14.45%), siendo el promedio nacional de 6,8%.²¹⁷

²¹¹ Wilson Villegas, Betty Díaz y Cristina Villegas, *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Parroquia Rural La Concepción 2011-2031* (La Concepción: Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Rural de La Concepción, 2015):1-263. [Consultado: 18 de noviembre de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2ORj2pH>

²¹² Pastoral Social Cáritas-Tulcán, *Crianza y venta de pollos y cerdos como creación de fuentes de empleo para madres solteras en la comunidad La Concepción, Cantón Mira, Provincia del Carchi* (Tulcán: Cáritas, 2013), 3. [Consultado: 18 de noviembre de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2Qd6hue>

²¹³ Villegas, Díaz y Villegas, *Plan de Desarrollo...*, 47.

²¹⁴ Marcia Susana Chandi Lara, «Gobiernos Autónomos Descentralizados y Sector Rural: estudio de caso en Chamanal, Parroquia La Concepción, Cantón Mira», Tesis de Maestría, Instituto Superior de Educación en Ciencias (ISEC) (Lisboa, ISEC, 2016), 25. [Consultado: 20 de noviembre de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2KcxJmL>

²¹⁵ Walter Villegas Guardado, *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Mira*, Informe Oficial PDYOT (Mira: Consejo Cantonal de Planificación, 2016): 1-212. [Consultado: 10 de Enero de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2GxlmQh>

²¹⁶ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 10, 87, 89, 117.

²¹⁷ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 128-9, 140, 42.

La Parroquia dispone de agua entubada que abastece mediante la red pública al 33,88% de la población, mientras que el 62,69% lo reciben de río, canal o acequia. El 1.64% de hogares descargan las aguas servidas directamente a la quebrada, otros eliminan las excretas a campo abierto ya que un 21,49% no tienen ningún sistema de recolección de aguas servidas. A nivel Parroquial el 20.77% de las viviendas no tiene servicio higiénico. En el ámbito del cantón Mira, el 35% tiene servicio higiénico sin conexión al alcantarillado, y en La Concepción es el 46.10%. Otro problema es la quema de la basura a cielo abierto provocando la emisión de gases contaminantes.²¹⁸

La pobreza por necesidades básicas insatisfechas de los hogares es del 94.08% y a nivel cantonal es del 74,70%. La incidencia de extrema pobreza en la Parroquia es del 57,05%, y el 36.93% a nivel cantonal. En la Parroquia 666 familias no disponen del servicio de internet que representa el 98.81%²¹⁹.

En la cabecera parroquial funciona un Centro de Salud y Puestos de Salud en las comunidades; El Rosal, Naranjal, Naranjito y Palo Blanco con servicios de medicina general, ginecología y odontología. También brinda atención el Seguro social campesino. Cuentan con programas de maternidad gratuita, para infantes, adolescentes, hipertensos y diabéticos; así como programas de vacunación y desparasitación. Entre las principales enfermedades que afectan a la población se encuentran las infecciones respiratorias, el resfriado común, diarreas, hipertensión arterial, lumbalgia, infección de las vías urinarias y dermatitis. La esperanza de vida es de 82 años.²²⁰

En el 2010, el 56,89% de la población de la parroquia La Concepción trabajaba por cuenta propia en actividades agropecuarias, el 20,44% eran jornaleros y los productores contaban con pocas tierras entre 1 y 5 ha entre productivas y no productivas. El 78,31% de la población se dedica a las faenas agrícolas y ganaderas²²¹. La producción agraria comprende; tomate riñón, caña de azúcar, fréjol, yuca, plátano, morochillo,

²¹⁸ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 155-57.

²¹⁹ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 158, 139.

²²⁰ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 145, 149, 127, 129.

²²¹ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 10, 87, 89.

espárragos, pimientos, ají, pepinillo, papaya, y tomate de árbol²²². Además, camote, papas, aguacate, guayaba, chirimoya, limón, y algunas hortalizas.²²³

La meta del cantón es industrializar la producción de fréjol, arveja, choclo, frutales, leche y artesanía. La ganadería se basa en la especie vacuna como un recurso de subsistencia familiar²²⁴. Se destaca el comercio informal, el turismo comunitario, elaboran artesanías y otros géneros como los alimentos procesados, textiles y productos de la madera. Es manifiesta la producción de pollos por parte de empresarios fuereños.²²⁵

²²² Hipatia Elizabeth Chicaiza Carrillo y Ruby Luz Gálvez Gálvez, «Levantamiento Catastral del Sector Urbano de la Parroquia La Concepción del Cantón Mira, Provincia del Carchi», Tesis de Ingeniería, Universidad Técnica del Norte, Escuela de Agronegocios Avalúos y Catastros (Ibarra: UTN, 2014):143. [Consultado: 10 de noviembre de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Kj9hzZ>

²²³ Pastoral Social Cáritas-Tulcán, *Crianza y venta de pollos...*, 23.

²²⁴ Gobierno Autónomo Provincial del Carchi, «La Concepción 129 años forjando el desarrollo», Periódico Parroquial, n°6 (2013): 12.

²²⁵ Chalá, *Plan de Desarrollo ...*, 91, 89.

Primera Parte

Capítulo dos: La esclavitud africana en América y el Ecuador Colonial

En este capítulo introductorio se pretende dar una visión general sobre el tema de la esclavitud negra en la América colonial, y se acondicionan las bases para la comprensión posterior de otros aspectos específicos de los esclavos y sus descendientes en Ecuador, durante los siglos XVII-XIX. Se incluye un vasto corpus teórico, extraído de fuentes académicas, que constituye la base documental en que se sustenta el análisis y la estructuración del tema.

Con la reinterpretación histórica del fenómeno esclavista en la América y de forma específica en Ecuador, se busca actualizar la temática y reconocer el valor de las aportaciones de una serie de investigadores que, a través del tiempo y hasta nuestros días, han proveído de material de época y contemporánea a la historiografía especializada; abriendo de este modo el camino para promover nuevos estudios sobre la vida cotidiana de los esclavizados africanos y de sus descendientes, desde el punto de vista individual o colectivo y enmarcados en un contexto diferenciador en cualquier parte del mundo en la que hoy habitan, llevando el sello de un pasado esclavista.

La esclavitud africana se traduce en un solo asunto con variadas líneas de análisis desde las más generales a las más específicas, donde cada una implica una ubicación temporo espacial imaginaria que ubica al escritor y al lector en posición de intérprete. Bajo esta complejidad que impone la interrelación presente-ausente para comprender mejor los sucesos históricos es que coincido con Harto de Vera, cuando reseña la Historia de América, de Carlos Malamud y otros²²⁶, al afirmar: “En el período que corresponde a la América Colonial se estudia la lenta gestación del ser americano, en aquellos aspectos provenientes de la fusión entre lo indígena o autóctono y lo europeo, a lo que habría que sumar en algunas zonas el aporte africano”²²⁷.

²²⁶ Carlos Malamud, *Historia de América. Temas didácticos*. Madrid: Universitat, 1993.

²²⁷ Según amplía este autor: Esto sucedió tanto en el aspecto económico (integración al mercado mundial), como territorial (conquista), político (formación de los imperios euro americanos), social (el mestizaje y el sincretismo entre lo indígena, lo europeo y lo africano) o ideológico (invención de una nueva realidad llamada América). Ver, Carlos Malamud, *Historia de América*, apud Fernando Harto de Vera, Reseña a «Malamud», Historia de América, en Información Bibliográfica, Repositorio documental de la Universidad de Salamanca. [Consultado: 10 de febrero de 2016], Disponible en: <https://bit.ly/2MkGwDC>

Como es sabido, la historia de la esclavitud data de tiempos muy antiguos y en opinión de Saco se puede decir que “todas las naciones bárbaras o civilizadas, grandes o pequeñas, poderosas o débiles, pacíficas o guerreras, bajo las más diversas formas de gobierno, profesando las religiones más contrarias y sin distinción de climas y edades, han conocido la esclavitud”²²⁸. Los africanos experimentaron la esclavitud a consecuencia de la derrota en los permanentes conflictos tribales, especialmente por situaciones étnicas y religiosas.²²⁹

Por su parte, García Fuentes juzga que los orígenes de la esclavitud son casi tan antiguos como los de la misma humanidad, creyéndose que, desde el siglo primero hasta el III d. de C., en Grecia y en el Imperio Romano los esclavos se constituyeron en la fuerza de trabajo primordial, hasta que con posterioridad la gran oferta de trabajo libre de los colonos terminó con la demanda de esclavos. En Egipto durante los siglos XIII y XIV se introdujeron 10.000 esclavos por año, siendo cristianos la mayoría. Asimismo, en África existió la esclavitud en el orden doméstico y de la industria artesanal.²³⁰

En el África precolonial algunos estados fronterizos del Sahel vendían esclavos a empresarios árabes-bereberes, los que a su vez los revendían a sus pares europeos. En el reino de Dhomey estaba prohibida la venta de súbditos, pero en el siglo XVIII cuando tomó posesión del puerto de Ouidah uno de los ejes de la trata en el golfo de Guinea, se constituyeron grandes tropas que perpetraban intensas correrías en los poblados cercanos para capturar esclavos. A diferencia de los estados, las sociedades africanas basadas en el linaje sometían a la servidumbre a negros indeseables como delincuentes, asociales, hechiceros, víctimas de catástrofes naturales y económicas, entre otros. Mientras que en comunidades como la de Arochukwu, del gobierno de Nigeria, a inicios del siglo XIX era un oráculo famoso el que destinaba quien debía ser vendido.²³¹

²²⁸ José Antonio Saco, *Historia de la Esclavitud* (La Habana: Imagen Contemporánea, 2006), 7.

²²⁹ En opinión de Saco, fue de Egipto de donde se tiene la primera noticia histórica de la existencia de esclavos. Los prisioneros de guerra, el comercio y la legislación, fueron las fuentes principales de esclavitud entre los egipcios. Saco, *Historia de la Esclavitud*, 7.

²³⁰ Lutgardo García Fuentes, «El tráfico de negros hacia América» *Tres grandes cuestiones de la historia de Iberoamérica: ensayos y monografías: Derecho y justicia en la historia de Iberoamérica: Afroamérica, la tercera raíz: Impacto en América de la expulsión de los jesuitas* [CD-Rom con 51 monografías], (2005). [Consultado: 14 de junio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2OfqpbF>

²³¹ Elikia, M'Bokolo, «¿Quiénes son los responsables?», en *Trata de esclavos y comercio colonial del siglo XVI al XIX* (Paris: UNESCO, 1994), 8. [Consultado: 22 de junio 2016], Disponible en: <https://bit.ly/1KOq2Mu>

Con la presencia del islam en la España medieval creció la necesidad de mano de obra esclava para labrar los plantíos agrícolas y para mejorar la producción, de manera que, se reactivaría la trata de esclavos durante los siglos VIII al XIII²³². Fernández Durán afirma que “la esclavitud fue una institución presente en la España medieval, cristiana y musulmana y en la España de la edad moderna. En el último tercio del siglo XV, varias naves portuguesas y castellanicas bordeaban las costas Subsaharianas para comprar negros que después los vendían en Lisboa, Cádiz, Sevilla y Valencia”²³³.

Entre los siglos del IX al XIV, en expresión de Fernández Durán –resume del sentir de varios investigadores–, el tráfico internacional abarcó entre 5.000 y 10.000 esclavos por año. Antes de la trata atlántica y el arribo de los portugueses, ya fueron exportados de diferentes localidades africanas entre 3,5 y 10 millones²³⁴. Al finalizar el siglo XV se introducían en España unos 500 esclavos por año y para 1492 se estima probable la existencia de unos 100 000 africanos negros o berberisco²³⁵. Las consultas de libros parroquiales en iglesias andaluzas dan cuenta de la presencia de negros africanos en el sur de España, desde finales del siglo XV y comienzos del XVI, provenientes en gran parte de Portugal.²³⁶

Conforme a lo explicado por Saco, en Europa “la esclavitud iba ya desapareciendo de algunas partes y menguando notablemente en otras, siendo la tendencia general convertir al esclavo en libre o en siervo”²³⁷. Esta condición estuvo inmersa en un espacio de lenta transformación de la sociedad donde las ocupaciones agropecuarias, los oficios y demás manufactura, en gran medida, pasaron de ser tareas de esclavos a labores de

²³² García Fuentes, «El tráfico de negros hacia América.», 3.

²³³ Reyes Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros: del Monopolio al libre comercio* (Madrid: Publidisa, 2011), 19.

²³⁴ García Fuentes, «El tráfico de negros hacia América», 3.

²³⁵ Malamud, *Historia de América*, 103.

²³⁶ Luz María Martínez Montiel, «Afroamérica-Crisol Centenario.», *CESLA*, n° 7, Uniwersytet Warszawski (2005): 9.

²³⁷ Saco, estima que el paso a las Indias siempre estuvo controlado por el Estado, primero a través de los agentes reales que organizaban las expediciones y desde 1503 por los funcionarios de la Casa de la Contratación, que seis años después comenzarían a realizar un registro personal de todos los pasajeros. El objetivo de la corona era evitar que pasaran a América todas aquellas personas que no encajaran con el prototipo de poblador honrado, cristiano viejo y de vida estable que pudiera servir de ejemplo a los indios americanos. Por esta razón se prohibió emigrar, al menos teóricamente, a judíos, moros, herejes y gitanos. También se impidió que los extranjeros pudieran establecerse en los territorios ultramarinos. A pesar de todas las restricciones, la Casa de la Contratación concedió las licencias de embarque con relativa facilidad, favoreciendo, en determinadas épocas, la emigración de familias completas o de mujeres cuyos conyugues estaban ya en América. El fin era conseguir una colonización estable y progresiva. Saco, *Historia de la Esclavitud*, 163.

africanos y sus descendientes libres o semi libres, trabajando la mayoría para sus propios beneficios. Pero la situación fue diferente a partir de la llegada de los europeos al continente americano, gran territorio que “se encontraba en condiciones de particular vulnerabilidad: en ella todo era nuevo, todo estaba por crear, no había más que una inmensa región, un vasto mundo dispuesto a recibir la forma que se le quisiera dar”²³⁸.

Según opinión de Amores Carredano, el hallazgo del Nuevo Mundo –América– y el subsecuente tráfico de esclavos negros debían producirse tarde o temprano, porque:

El descubrimiento y conquista del continente americano supuso el fin de su aislamiento y la ruptura de la exclusividad étnica y cultural del mundo indígena, pues desde ese momento llegarían contingentes poblacionales de procedencia exógena (europeos, africanos y más tarde, asiáticos).

Las naciones Portugal y España con proyectos en marcha navegaban ya por el Atlántico y desde fecha muy temprana se puso de manifiesto la intención de los españoles para colonizar el Nuevo Mundo, mediante la fundación de núcleos de asentamiento permanente.

En los primeros viajes pasaron a Indias marineros, aventureros, soldados y funcionarios, que buscaban el enriquecimiento rápido para regresar a sus lugares de origen, por lo que en ningún momento constituyeron una garantía de poblamiento estable.²³⁹

Entonces, un segundo conjunto poblacional de procedencia exógena después de los colonizadores fue introducido en el continente americano por parte de los europeos. Tratándose de los esclavos africanos, cuyo destino más inmediato era suplir la mano de obra indígena cada vez más escasa en las colonias aborígenes. El poblamiento de las nuevas tierras estuvo regulado por criterios mercantiles, bajo los cuales los esclavos pasaron a convertirse en un bien de capital²⁴⁰. Como advierte Iglesias Rodríguez, en compañía de otros autores, la América precolombina se convirtió en “un mundo sometido a las necesidades económicas de las metrópolis europeas, que aprovecharon en beneficio propio tanto su fuerza de trabajo como sus recursos mineros y agrícolas”²⁴¹, condición que se vio favorecida al estar África ubicada en el centro del circuito comercial, entre Europa, Asia y América.²⁴²

²³⁸ Saco, *Historia de la Esclavitud*, 163.

²³⁹ Juan Bosco Amores Carredano, *Historia de América* (Barcelona: Editorial Planeta, 2012), 331.

²⁴⁰ Amores Carredano, *Historia de América*, 334.

²⁴¹ Juan José Iglesias Rodríguez, *Manual de Historia Universal: Siglos XVI y XVII*, Vol. V (Madrid: Historia 16, 1995), 12.

²⁴² Iglesias Rodríguez, *Manual de Historia Universal*, 421.

Transcurridos 25 años del primer viaje de Colón, de acuerdo con Fernández Durán, la importación de esclavos africanos a las Indias empezó a raíz del primer traslado importante autorizado por el rey Fernando el Católico²⁴³. Este acarreo masivo, en 1501, al decir de Martínez Montiel, fue destinado a la isla La Española²⁴⁴. Al mismo tiempo, Saco²⁴⁵ y Fernández Durán²⁴⁶ estiman probable que antes de esta fecha hayan pasado algunos negros acompañando a sus dueños en los viajes de exploración y conquista.

En expresión de Cortés López, es el 16 de septiembre de 1501 cuando el rey Fernando el Católico emite un primer documento oficial dirigido al Fray Nicolás de Ovando en su calidad de Primer Gobernador de las nuevas tierras, según el cual se le dio disposiciones para ejercerlas en las islas e Tierra Firme del mar océano:

Por quanto Nos, con mucho cuidado abemos de procurar la conversion de los yndios a nuestra Sancta Fe Catholica, e, si alla fueren personas sospechosas en la fee a la dicha conversion, podrian dar algun ympedimento, non consentireis nin dareis logar que alla vayan moros nin xudios, nin erexes, nin reconcyliados, nin personas nuevamente convertidas a nuestra fe, salvo si fueren esclavos negros u otros esclavos que fayan nascido en poder de cristianos, nuestros subditos e naturales...²⁴⁷

Conforme a De Friedemann, la proporción de población esclava de la península Ibérica hubiese sido suficiente para dar cumplimiento a la Instrucción de 1501 para el Nuevo Mundo²⁴⁸. Por esos tiempos la población europea estaba en continuo crecimiento y con el traslado de los más pobres a ultramar se pudo satisfacer la necesidad de mano de obra barata. Se piensa asimismo que “la existencia de por lo menos 20 a 25 millones de indígenas en las tierras conquistadas parecía indicar que los europeos dispondrían de un caudal abundante de trabajadores para la explotación de sus colonias”²⁴⁹. También es válida la apreciación que, con la propia población indígena, bien dirigida y apoyada con los recursos físicos y adelantos tecnológicos europeos, se pudo evitar la aniquilación de

²⁴³ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros*, 163.

²⁴⁴ Martínez Montiel, «Afroamérica-Crisol Centenario», 13.

²⁴⁵ Saco, *Historia de la Esclavitud*, 163.

²⁴⁶ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros*, 19.

²⁴⁷ José Luis Cortés López, *La esclavitud en España en la época de Carlos I*, (Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2001). [Consultado: 12 de julio 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2JwOEnn>

²⁴⁸ Nina S. de Friedeman, *La saga del negro: presencia africana en Colombia* (Santa Fe: Pontificia Universidad Javeriana. Instituto de Genética Humana. 1993), 18. [Consultado: 12 de julio 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2HEnc4s>

²⁴⁹ Herbert Klein y Ben Vinson III, *La esclavitud africana en América Latina y el Caribe*, trad. Graciela Sánchez Albornoz (Madrid: Alianza Editorial, 1986), 25.

los primogénitos habitantes americanos a partir del siglo XVI y sobre todo no procedía la trata negrera, bajo pretexto que los subsaharianos eran más fuerte y resistente.²⁵⁰

A la isla La Española se le otorga el primer asentamiento europeo en el Nuevo Mundo, en 1492, y el destacado rol durante el primer siglo de la Conquista. Sin embargo, se obvia, bajo ese protagonismo, que también fue la tierra donde llevaron por primera vez esclavizados africanos. A partir de 1492, la impuesta presencia del negro en América involucró “su desarraigo del hogar ancestral para servir a otros como esclavo en un espacio cultural y geográfico enteramente extraño a él. Su condición de cautivo condicionó a su vez la restricción de sus tradiciones y la anulación de su identidad”²⁵¹.

Inicialmente, los puertos legales de entrada de esclavos fueron Veracruz y Cartagena. Desde Cartagena se llevaban al Caribe y Portobelo, y desde este último puerto reembarcado a Lima; no obstante, otras cuadrillas se enviaron al interior de Nueva Granada utilizando el río Magdalena. Al principio, Lima se convirtió en el centro distribuidor del Pacífico, abarcando casi todo el Perú y extendiéndose a Chile y Ecuador. A partir de la segunda mitad del siglo XVII, para contrarrestar el contrabando, fueron habilitados otros puertos del Caribe al comercio. Así es como Portobelo acaba desplazando a Cartagena como centro intermedio en la importación de esclavos y se incorpora Buenos Aires, distinguiéndose como principal destino del comercio ilícito, abastecedora del alto Perú y en menor medida de Chile.²⁵²

La adaptación de los esclavos africanos a las diferentes regiones del Nuevo Mundo fue desigual, al darse en función de factores climáticos y económicos. Limitaciones que tampoco fueron obstáculos para la rápida expansión y múltiples ocupaciones. Los asentaron en las cálidas islas del Caribe, en las tierras tropicales y subtropicales de México, Perú, Ecuador, Colombia y Venezuela; mientras que en las regiones templadas y en los fríos altiplanos la situación fue difícil y a veces, imposibles²⁵³. En tierras ecuatorianas su establecimiento inicial fue en Esmeraldas y con posterioridad en el Valle del Chota, también conocido como Coangue o Valle de las calenturas malignas.

²⁵⁰ Saco, *Historia de la Esclavitud*, 163.

²⁵¹ Martínez Montiel, «Afroamérica-Crisol Centenario», 13.

²⁵² Amores Carredano, *Historia de América*, 345.

²⁵³ Amores Carredano, *Historia de América*, 345.

El transporte de negros en los buques adaptados para tal efecto incitaba gran interés en las colonias, ya que la participación de los protagonistas en ese escenario fue distinta; por una parte, los mercaderes tratando de sacar el mayor rédito comercial; por la otra, los esclavizados pensando en cuál sería su futuro destino. Los barcos negreros llegaban a la bahía de Cartagena pasado sesenta días de viaje, si navegaban desde las costas del África en sentido lineal; después de una a dos semanas más si el recorrido incluía las islas del Caribe.²⁵⁴

En lo que tiene que ver con el impacto económico, social, demográfico y cultural que tuvo la esclavitud en las distintas zonas de la América continental y el Caribe, se enfatiza que para Brasil y Cuba se trató de una institución esencial, bajo la cual se liaron las formas de dominación y explotación legal y control social; mientras que en México y Perú la esclavitud se fue un sistema relativamente secundario, por estar estos territorios sujetos al control y explotación de la mano de obra aborígen. En Panamá, luego que la población indígena fue desapareciendo, el aumentando de la población de esclavos en el siglo XVII llegó a ser tres veces mayor que la de los europeos y sus descendientes; sin embargo, de parte de la Corona no mereció una mayor importancia económica o política²⁵⁵. En opinión de Martínez Montiel, fueron alrededor de 400 años de vigencia de la trata negrera trasatlántica, tiempo en el que serían impelidos hacia América entre 30 y 40 millones de esclavos africanos.²⁵⁶

Por los fines específicos de esta investigación, es preciso particularizar el caso de la Audiencia de Quito, considerada como «sociedad esclavista» en el Nuevo Mundo, ya que allí la esclavitud africana afectó de manera evidente las jerarquías sociales y las relaciones sociopolíticas. En México, América Central y Suramérica existió un modelo esclavista que buscó conciliar la presencia africana con la existencia de una población nativa ancestral, mientras que, en el Caribe y Brasil, la población indígena fue diezmada luego de la instauración del sistema colonizador.²⁵⁷

²⁵⁴ Herbert Klein y Ben Vinson III, «Vida, muerte y familia en las sociedades afroamericanas de esclavos», en *Historia Mínima de la esclavitud en América Latina y el Caribe*, 3ª ed. (México: Centro de estudios históricos, 2013), 135-6.

²⁵⁵ Klein y Vinson III, «Vida, Muerte y familia...», 52.

²⁵⁶ Martínez Montiel, «Afroamérica-Crisol Centenario.», 13.

²⁵⁷ Martínez Montiel, «Afroamérica-Crisol Centenario.», 13.

Para Amores Carredano, “la llegada de conquistadores europeos y esclavos africanos al Nuevo Mundo supuso la ruptura de la unidad étnica y cultural que hasta entonces tenían los indios americanos”²⁵⁸. Desde ese momento, y favorecido por diversos factores, se iniciaría el gigantesco cruzamiento biológico entre indígenas, blancos y negros, que es ratificado por Toro Murillo con su argumento: “Desde la aparición de América, el hombre y el mundo no son los mismos, ni en la filosofía ni en las ciencias, ni en la religión, ni en la política”²⁵⁹.

Con relación a los comienzos de la tragedia africana, Bennassar y otros autores contextualizan:

Durante el período que corresponde a la Edad Media Europea, África no tenía ningún «retraso» respecto a Europa, ya se tratase de aspectos culturales, económicos o incluso políticos. Las civilizaciones no se parecían a las europeas, pero se les podían comparar en cuanto al nivel de desarrollo. Todavía en el siglo XV, a pesar de cierta decadencia, florecían varios Estados africanos: el reino hafsida de Túnez, el Sonrhay de Gao, el imperio de Etiopía en los tiempos de Zara Yaqoh (1434-1468), y en menor grado, los reinos negros de Monomotapa y del Congo.²⁶⁰

Cuando introducen a millones de habitantes africanos en el circuito negrero de modo involuntario, al acabárseles la libertad, se les truncó, desde ese mismo momento, cualquier posible opción para conservar o prosperar en sus anteriores condiciones sociales y culturales de existencia, a la par que se vulneraron todos sus derechos y entre ellos su condición de salud y nutrición, que son factores inmanentes a la vida misma. La historiografía, de manera breve e inespecífica ha tratado estos temas, los que requieren ser estudiados con mayor precisión en consideración de su vigencia e importancia.

Para entender y abstraer lo bueno de lo malo necesitamos hacer un gran esfuerzo, más aún en el caso de la esclavitud que ha sido catalogada como uno de los pasajes más cruentos de la historia de la humanidad. Sobre esta temática existe nutrida información reinterpretada y reeditada a partir de las vivencias del propio Colón, los tripulantes y otros exploradores que llegaron a tierras americanas. Los archivos con las diferentes leyes y ordenanzas del reino español, los relatos de los cronistas de Indias, narraciones de viajeros

²⁵⁸ Amores Carredano, *Historia de América*, 336.

²⁵⁹ Alejandra Toro Murillo, «¡Tierra!, una mirada al descubrimiento de América por el escritor Pedro Gómez Valderrama», *Coherencia* 9, n.º 17 (Medellín, julio-diciembre 2012): 112.

²⁶⁰ Bartolomé Bennassar, *Historia Moderna*, trad. Dolores Fonseca. (Toledo: Ediciones Akal, 1980), 245.

y otros testimonios inherentes a la vida colonial, proporcionan valiosa información resguardada en instituciones públicas y privadas de aquellos países que participan en la empresa esclavista moderna y que son fuentes primarias necesarias para reconstruir aspectos de la vida cotidiana de los propios actores de la esclavitud.

2.1. Entrada de los negros al nuevo mundo

Contando con cincuenta y seis años, Cristóbal Colón y las tres naves castellanas parten de la barra de Río de Saltes el 3 de agosto 1492 y emprende en una carrera de grandes descubrimientos²⁶¹. Para Van Der Gucht, esta aventura marítima se registró en el cuaderno de bitácora de Cristóbal Colón que junto al almirante levó anclas desde el Puerto de Palos con destino a las Indias²⁶². Según la mayoría de los autores en este viaje salieron 90 hombres, pero de acuerdo con Oviedo y Gómara fueron 120 los primeros marineros, entre los cuales se hallaba Juan Prieto, un negro portugués criado de Cristóbal Colón²⁶³. Además, el explorador en sus desplazamientos contó con tripulantes negros, al igual que lo hicieron Cortéz y Pizarro en sus recorridos por mares y ríos de los territorios a los que lo llamarían, el Nuevo Mundo.²⁶⁴

²⁶¹ Alejandro de Humboldt, *Cristóbal Colón y el descubrimiento de América: Historia de la Geografía del Nuevo Continente y de los progresos de la Astronomía Náutica en los siglos XV Y XVI*. Vol. CLXIII, trad. D. Luis Navarro y Calvo, Vol. I (Madrid: Librería de Perlado, Páez y C, Sucesores de Hernado, 1914), 23.

²⁶² Klara Van Der Gucht, «Cristóbal Colón: entre historia y ficción. Una relectura crítica de Diario de a bordo (1492) de Cristóbal Colón e Historia del Almirante (1571) de Hernando Colón a la luz de las investigaciones recientes de Klaus Brinkbaumer y Clemens Hoges», Tesis de Maestría, Universidad de Gante, Maestría en Lingüística y Literatura, (Bélgica: U. Gent, 2013), 7. [Consultado: 10 de febrero 2016], Disponible en: <https://bit.ly/2JO6Wfb>

También refiere la autora que, lo escrito sobre el primer viaje colombino se conoce por transcripción de Bartolomé de las Casas que acompañó a Colón en su tercer viaje, y estima que el fray no reprodujo literalmente el cuaderno original del viaje colombino, sino que realizó un resumen bajo su criterio que puede tildarse de selectivo en base a lo que él consideró lo más importante, desde luego sujeto a la verdad, y sin considerar en ningún caso si en todas las circunstancias el mismo Colón dejó constancia de toda la verdad o si su verdad estuvo orientada a reseñar los eventos que a él y su aventura le fueran favorables. Además, estima que “el Almirante no solo falseó asuntos personales sino también información náutica” ya que según expertos marítimos llegan a dudar de la veracidad de algunos pasajes descritos por Colón pues conllevan irregularidades, inexactitudes y no correspondencia con el trayecto y circunstancias realmente suscitados. Klara Van Der Gucht, «Cristóbal Colón...», 11, 47, 42.

²⁶³ Consuelo Varela, *Cristóbal Colón y la construcción de un mundo nuevo. Estudios, 1983-2008*. Archivo General de la Nación Vol. CVII (Santo Domingo, República Dominicana: Editora Búho, 2010), 492. [Consultado: 23 de julio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2M3IWWi>

²⁶⁴ Luz María Martínez Montiel, *América I. La ruta del esclavo*, ed. Universidad Nacional Autónoma de México, (México, D. F: Dirección General de publicaciones y Fomento Editorial, 2006), 25. [Consultado: 19 de julio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2L84nCL>

Desde 1492 hasta 1504, Colón organizó 4 viajes de exploración a territorios americanos y del caribe. En los nuevos territorios, los españoles subordinaron a los indígenas a un trabajo excesivo en la explotación de las minas y cultivo de la tierra, a tal punto que sucumbieron con tal rapidez que parecía inevitable su completa extinción.²⁶⁵

Según Antonio de Herrera y Tordesillas, cuando Colón descubrió La Española se contaban en ella un millón de habitantes que en el espacio de 15 años se habían reducido a sesenta mil. Al respecto, Colón en 1500 advirtió a los reyes en los siguientes términos, “desde que dejé la isla sé que han muerto las cinco sextas partes de los naturales por bárbaros tratamientos o por cruel inhumanidad, algunos bajo el hierro, otros a fuerza de golpes, muchos de hambre, la mayor parte en los montes o en las cavernas a donde se habían retirado por no poder tolerar los trabajos que se les imponían”²⁶⁶.

Para remediar la falta de trabajadores, Ovando en 1508 armó una escuadra de barcos que pasó a las Lucayas y trasportó cuarenta mil personas a La Española. A partir de esta fecha continuaron los viajes de exploración de otras tierras, pero siempre teniendo de referente los primeros pasos dados por Colón en sus descubrimientos. A mediados del siglo XVI, más de la mitad de América era ya conocida, y los españoles habían figurado en primera línea entre los conquistadores, seguidos por los portugueses. De modo progresivo, desde la segunda mitad del mismo siglo, unos y otros empezaron a encontrar rivales entre las demás naciones del antiguo continente.²⁶⁷

La llegada de los expedicionarios a tierras americanas abrió el camino para la serie de acontecimientos y transformaciones de los pueblos aborígenes y de sus territorios, que, a más de los ibéricos, años más tarde acogerían a otro inmenso número de africanos convertidos en esclavos para satisfacer la demanda de mano de obra efectiva que sostuvo el modelo productivo de los colonizadores, y lo más posible para auto sustento, en una sociedad colonial compleja y diversa.²⁶⁸

²⁶⁵ Iñigo Abbad y Lasierra (Fray), *Historia geográfica, civil y natural de la Isla de San Juan Bautista de Puerto-Rico* (Puerto Rico: Imprenta y Librería de Acosta, 1866), 35. [Consultado: 25 de junio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2KjULKR>

²⁶⁶ Jané Hermanos, eds. *Historia de la América del Sur: desde su descubrimiento hasta nuestros días*, (Barcelona: Pedro Casanova, 1878), 31.

²⁶⁷ Jané Hermanos, eds. *Historia de la América del Sur...*, 24-5, 68.

²⁶⁸ Martínez Montiel, «Afroamérica-Crisol Centenario», 25.

Conforme a lo expresado por Klein y Vinson III, “Al terminar la Edad Media existía en el Viejo Mundo una variedad de regímenes de esclavitud, los más importantes de ellos en la región mediterránea”²⁶⁹. Previo a la trata africana trasatlántica, ningún país europeo estaba exento de esclavos, siendo el comercio interno y externo mínimo pero continuo. Se estima que antes del siglo XV, entre 3,5 y 10 millones de africanos fueron desarraigados de su territorio, y hasta esa fecha los mercaderes lusitanos habrían trasladado anualmente de 500 a 1000 esclavos, de los cuales una considerable proporción fueron comercializados en África. Sin embargo, la historia de la esclavitud africana tomaría otra connotación cuando a partir de 1500 llegan los expedicionarios y mercantes portugueses a la costa subsahariana y establecen una factoría en la isla de Santo Tomé, en el golfo de Guinea, con lo que irían formalizando el circuito negrero.²⁷⁰

Inicialmente, el tráfico de esclavos fue libre, y sería a partir de 1513 que la Corona española interviene a través de la entrega de licencias a particulares, concedidas en principio a los colonizadores y funcionarios reales como reconocimiento por los servicios prestados, y otras entregadas a un costo simbólico. Una vez en marcha el negocio esclavista, el costo de las licencias se disparó a tal punto que solo unas pocas empresas pudieron sustentar este cuantioso ejercicio durante el periodo 1533-1595. Varias compañías extranjeras compartían licencias, pero fueron los portugueses quienes dominaban la trata en Cabo Verde, la isla de Santo Tomé y Angola. La extracción de esclavos se hizo principalmente de la costa occidental del África, entre el río Senegal y el Coanza en Angola. En 1446, en el archipiélago de Cabo Verde, y en 1640 en Angola, se instalaron las factorías que proveyeron de esclavos a la América hispana.²⁷¹

En referencia al comercio y mercado de negros esclavos en Cartagena de Indias en el periodo de 1533-1850, Amores Carredano y otros, señalan que:

Este sistema de libre tráfico se mantuvo hasta finales del siglo XVI, cuando la Corona instauró el régimen monopolista de asientos que le aseguraba unos cuantiosos ingresos por adelantado. Los asientos permanecieron vigentes durante todo el siglo XVII, distinguiéndose dos etapas diferentes: el período de asientos portugueses (1595-1640) y el predominio holandés (1640-1694). El régimen de asientos se inició en 1595 con la concesión a Pedro Gómez Reynel, mediante subasta, el monopolio real a cambio de una cantidad concertada,

²⁶⁹ Klein y Vinson III, *La esclavitud africana ...*, 18.

²⁷⁰ Klein y Vinson III, *La esclavitud africana ...*, 19-20.

²⁷¹ Amores Carredano, *Historia de América*, 334-5, 345.

pero con la estipulación del tiempo de duración del privilegio y de la cantidad de esclavos a introducir. Este primer asiento disponía el paso de 4.250 esclavos negros anuales, que podían ser extraídos de cualquier lugar. Reynel debía vender las licencias libremente, a no más de 30 ducados cada una, y pagaría a la Corona 100.000 ducados anuales durante 9 años que duraría este primer asiento. Además, se le permitía realizar el transporte de esclavos en navíos sueltos y se le concedía una licencia para llevar 600 esclavos anuales al puerto de Buenos Aires. Las condiciones generales de los asientos portugueses que siguieron al de Reynel fueron más o menos las mismas.²⁷²

La primera etapa de asientos tuvo una suspensión temporal de 1611 a 1615, cuando su administración pasó a la Casa de la Contratación. Esta interrupción fue debida al obstruccionismo del Consulado sevillano al verse afectado en sus importes comerciales. En estos años los buques negreros navegaron en flotas e hicieron conexión obligada en Sevilla. Desde 1615, los portugueses retoman el régimen de asientos, esta vez con reducción del tiempo de duración a ocho años, sujeción a 3.500 el número de esclavos, y uso exclusivo de los puertos de Cartagena o Veracruz para entrar hacia América. Además, al asentista se le autorizó el comercio de 150 licencias con el Rio de la Plata y aumentar un 40 por ciento el número de negros en los navíos para compensar la mortandad durante el trayecto. Este adicional significó 1500 esclavos anuales.²⁷³

Con estas garantías, el régimen asentista se mantuvo hasta 1630, cuando se redujo la importación de africanos a 2500 anuales, más unos 1000 para sustituir los muertos durante el viaje. El sistema de asientos sufre una nueva suspensión entre 1640 y 1651 debido a discrepancias con Portugal, la inseguridad marítima en el Caribe y el ataque de los piratas holandeses a las posesiones portuguesas en África. Durante los once años de interrupción de la trata negrera oficial, la demanda indiana de esclavos fue satisfecha por el sistema de tráfico holandés quienes habían logrado constituir sus propias factorías en las costas africanas, así como un centro de acopio en la isla de Curacao, cerca de la costa venezolana²⁷⁴. Para Vila Vilar y Colmenares, así como no hay consenso en el número exacto de esclavos introducidos legalmente tampoco hay para los de contrabando, y se discute que los ilegales no serían más del 50% en relación con la implantación legal.²⁷⁵

²⁷² Amores Carredano, *Historia de América*, 342.

²⁷³ Amores Carredano, *Historia de América*, 343.

²⁷⁴ Amores Carredano, *Historia de América*, 344.

²⁷⁵ Amores Carredano, *Historia de América*, 188-9.

En el periodo de 1651 a 1662, los comerciantes del consulado de Sevilla se ocuparon de las licencias y los asientos. Al fracasar esta gestión, se hace cargo de la venta directa la Casa de la Contratación, a un valor de 30 ducados cada licencia, más 10 ducados por tonelada embarcada. Este proceso administrativo vuelve a descalificarse y desde 1662 a 1701 se implanta el sistema de asientos, adjudicando el monopolio a Domingo Grillo y Ambrosio Lomelin²⁷⁶. Es así como los monarcas dirigieron el tráfico de esclavos desde los depósitos que los ingleses y holandeses tenían en las islas de Jamaica, Barbados y Curacao, hacia los puertos de Cartagena de Indias, Portobelo y Veracruz.²⁷⁷

Entre otras explicaciones Amores Carredano y Gutiérrez Azopardo aprecian que a partir del asiento de Grillo y Lomelin, se implantó el término “pieza de indias”²⁷⁸ como medida en el sistema de importación, estableciéndose bajo este precepto a todo esclavo adulto de ambos sexos de entre dieciocho y treinta años, de siete cuartas o más de altura y sin defectos físicos ni enfermedades²⁷⁹. Los niños, jóvenes, personas de edad avanzada, enfermas y disminuidas eran considerados fracciones de ese patrón. Bajo esta normativa al decir de Philip D. Curtin entre 1651 y 1700 fueron transportados a la América española unos 165.000 esclavos africanos, cantidad que para Vega Franco y Sánchez-Albornoz, consideran exagerada. Según Vega Franco se trasladó en promedio, 1.526 africanos por año, en tanto, Sánchez-Albornoz alega que, según los cálculos de Curtin, cada año debieron entrar en América 3.300 esclavos.²⁸⁰

Desde 1701 la Real Compañía Francesa de Guinea por orden de Felipe V se adjudicaría el asiento para introducir en América 4.800 negros por año, durante 10 años; pero en 1710 antes del plazo previsto la compañía se declaró en quiebra y no llegó a cumplir con su obligación. Luego desde 1713 la Corona Inglesa se haría cargo del asiento

²⁷⁶ Amores Carredano, *Historia de América*, 190-1.

²⁷⁷ Manuel Herrero Sánchez, Yasmina Rocío Ben Yessef Garfia, y Carlo Bitossi-Dino Puncuh, *Génova y la Monarquía Hispánica (1528-1713)* (Génova: Associazione all'USPI. Unione Stampa Periodica italiana, 2011), 376-7.

²⁷⁸ Durante la trata en la práctica del comercio se establecieron algunos rangos de edad, así: Crías o bambos fueron llamados los que apenas tenían unos meses y dependían de su madre para el sustento, muleques hasta que cumplían quince o dieciséis años, llamando mulequillos a los que se calculaban no habían cumplido los diez años, y mulecones a los que se encontraban entre esta edad y los quince años. De ahí en adelante, hasta los treinta, si estaban en buen estado de salud y medían las siete cuartas, se consideraban como “pieza de Indias”. Un individuo de cuarenta años era considerado viejo. Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros esclavos...», 192-3.

²⁷⁹ Idelfonso Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros esclavos en Cartagena de Indias (1533-1850).», *Dialnet*, n°12, Universidad de los Andes (1987): 198.

²⁸⁰ Amores Carredano, *Historia de América*, 343-4.

de negros, y a su vez, entregaría esta prerrogativa a la Compañía del Mar del Sur quienes desde sus instalaciones en Jamaica y Barbados tuvieron la obligación de introducir 144.000 piezas de Indias en el plazo de 30 años. A pesar de las regulaciones, tanto los comerciantes franceses como los portugueses surtían las colonias mediante tráfico fraudulento, en especial a los territorios del sur de América.²⁸¹

La compañía inglesa *South Sea Company* que embarcaba negros hacia las Indias españolas empleaba procedimientos específicos para la tripulación y para el cargamento de esclavos. En los puertos de África debía provisionarse de sal, maíz, malagueta y aceite de palma; indagar sobre cuáles serían los abastecimientos más aconsejables y las prácticas para precautelar su vida. Los debían contar cada 15 días, anotarlos por sexo, registrar las defunciones, sus causas, las enfermedades y tirar al mar a los muertos.

La tripulación se obligaba a cuidar la salud de los negros durante la travesía, subirlos a cubierta todos los días y procurar entretenerlos con música. Debía lavar la cubierta del barco con vinagre y recomendar a los navegantes no mezclar el agua dulce con el agua salada para evitar enfermedades. Al llegar al puerto de Buenos Aires, los marinos presentaban un documento juramentado al factor de la compañía con el número de sujetos que entregaban y el número de muertos, con lo que se totalizaba el número de negros comprados. Este certificado era suscrito por el médico, quien de ser necesario debía quedarse al cuidado de los negros hasta por 60 días que duraba el desembarco.²⁸²

La concesión de licencias a la Compañía del Mar del Sur se mantuvo hasta 1750 cuando se firmó el Tratado del Palacio del Buen Retiro y se retomó el modelo de asientos limitados. Previo al decreto de libre tráfico ocurrido en 1789, hubo varias medidas para posibilitar el comercio. Las primeras provincias en ejercer el tráfico libre desde 1789 fueron; Cuba, Santo Domingo Puerto Rico y Caracas. Luego en 1791 los virreinos de Nueva Granada y Rio de la Plata, y en 1795 el del Perú. Desde 1793 los súbditos americanos empezaron con el tráfico de negros sin pagar impuestos, y la transacción se hacía con productos de la tierra²⁸³. En opinión de Gutiérrez Azopardo, el desarrollo de la trata negrera en Cartagena de Indias fue similar a las otras colonias de América,

²⁸¹ Amores Carredano, *Historia de América*, 346, 357.

²⁸² Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros...*, 188, 193.

²⁸³ Amores Carredano, *Historia de América*, 346-47.

coincidiendo la finalización del periodo de libre comercio en 1812, con la declaratoria de su emancipación, y la prohibición de importación de esclavos, pero no así su mercadeo.²⁸⁴

Ha resultado complicado ponderar la cifra de africanos introducidos en América durante el siglo XVI, no obstante, advierte Curtin que frente a la cifra aproximada de 100.000 negros que ingresaron al Brasil a partir de 1550, la América Negra recibió alrededor de 75.000 durante el siglo XVI²⁸⁵. Si se toma en cuenta que las licencias concedidas fueron 120.000; más, unos 30.265 africanos que según estimaciones de Vila Vilar fueron ingresados por el Caribe durante los últimos cinco años de ese siglo, las cifras señaladas deberían ser superiores, por tanto, se deduce que el número de africanos introducidos anualmente superaba los 4.250 permitidos por el sistema.²⁸⁶

Las regiones americanas mantenían un flujo constante y numeroso de esclavos africanos. Brasil y América recibieron cerca de dos tercios de los 1 200 000 transportados al Nuevo Mundo durante el siglo XVII. Entre 1700 y 1720 Brasil importaba un promedio de 20 000 esclavos por año, luego hasta 1750 serían 6000 y partir de este año fueron 9000. A Hispanoamérica, en 1700 el promedio de ingresos fue de 2000 negros. Para el Caribe durante el último cuarto del siglo XVII, los franceses transportaron unas 1400 piezas, y los ingleses unas 11 000. Las colonias españolas recibían de modo regular unos 1000 africanos por año hasta 1780. Este análisis no contempla los ingresos efectuados por las compañías que dotaban de esclavos a las Antillas francesas, Cuba, Puerto Rico y Norteamérica. En el siglo XVIII se evidenció un incremento del tráfico en toda América mediante la llegada de 6 millones de esclavos desde la costa occidental de África, correspondiéndole a la América española unos 570.000 africanos.²⁸⁷

²⁸⁴ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 188.

²⁸⁵ Amores Carredano, *Historia de América*, 335.

²⁸⁶ La autora describe a profundidad varios aspectos de la trata, por ejemplo: los Asientos, fechas, periodos, secuencia, compañías, número de esclavos transportados, contrabando y demás. Ver, Enriqueta Vila Vilar, «Los Asientos portugueses y el contrabando de negros». *Anuario de Estudios americanos* (1973): 557-724, *apud* Amores Carredano, *Historia de América*, 342.

²⁸⁷ Herbert Klein y Ben Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud en América Latina y el Caribe* (México: El Colegio de México. A.C., 2013). [Consultado: 10 de junio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2MvTWMa>

En opinión de Klein y Vinson III, “entre 10 y 15 millones de africanos fueron forzados a cruzar el Atlántico; uno o dos millones murieron en la travesía”²⁸⁸. De estas cifras, unos 2 200 000 esclavos llegaron al Nuevo Mundo hasta 1700, y cuatro quintos del total fueron transportados entre 1700 y mediados del siglo XIX.²⁸⁹ En cambio según Torres Leiva, fueron alrededor de 13,750, 000 los africanos transportados, especialmente para América durante los siglos XVI y XIX. Durante este periodo, se suman 20, 625,000 de africanos menos en ese continente, considerando; 25% de defunciones durante el viaje y otro 25% de muertes en las correrías y cruzadas de captura en el África;²⁹⁰

Durante los siglos XV y XVI la extracción principal de esclavos fue en Senegambia, luego en la Costa de Oro y Sierra Leona. Para 1700, de la Costa de Oro y la ensenada de Benín se exportaron anualmente en promedio 8000 africanos, mientras que entre Sierra Leona y Senegambia enviaron unos 2000 por año. Luego, en la primera década del siglo XVIII las regiones del Congo sur y Angola embarcaron cerca de 13000 negros. En Senegambia y el Congo centraron su accionar los franceses, los ingleses traficaron en todas partes del Congo y hacia el norte, los holandeses operaron desde las factorías erigidas en tierra africana, y los portugueses crearon sus propias factorías y centros de provisión urbanos en la costa Congo-angoleña.²⁹¹

El comercio esclavista de los ingleses y estadounidenses cesó en 1806, y luego, Francia y otros países europeos, se sumaron a la abolición. Mientras tanto, el tráfico de esclavos quedó en manos de los portugueses, quienes a partir de 1820 habrían transportado 1 900 000 a la América española ya que las colonias inglesas desde 1834 y las francesas en 1848 dejaron de importar esclavos. Brasil ante las presiones internacionales concluyó con la trata en 1850, los puertorriqueños en el decenio de 1840 y la Armada Norteamericana en 1860.²⁹²

²⁸⁸ Klein y Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud...*, s. p.

²⁸⁹ Klein y Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud...*, s. p.

²⁹⁰ Fernando Torres Leiva, *El Nuevo Esclavo Negro* (Estados Unidos: Palibrio, 2015). [Consultado: 20 de julio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2L6zGVm>

²⁹¹ Klein y Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud...*, s. p.

²⁹² Klein y Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud...*, s. p.

Acerca de las condiciones deplorables de traslado de los negros desde África a Cartagena de Indias, Gutiérrez Azopardo ha transcrito el relato del P. Alonso Sandoval, en los siguientes términos:

Vienen de seis en seis con argollas por los cuellos en las cadenas y estos mismos de dos en dos con grillo en los pies de modo que de pies a cabeza vienen aprisionados, debajo de cubierta cerrado por fuera ... que no hay español que se atreva a poner la cabeza sin almadiarse. A fines del siglo XVI, un traficante de esclavos lo describe así: «los machos venían bajo cubierta, tan juntos en aquel lugar tan angosto que cuando querían cambiar de postura apenas podían hacerlo. Las hembras estaban sobre cubierta y se echaban donde querían. Todos hombres y mujeres completamente desnudos. No fue mejor el estado de los esclavos en las armazones transportadas por los ingleses a finales del siglo XVIII». «Después de sacar a los negros de las bodegas y dejarlos en los lanchones fuera del buque, dos alguaciles recorrían hasta los más recónditos rincones con el objeto de inspeccionar que no se hubiera ocultado alguno. Posteriormente se procedía a desembarcar a los esclavos, uno a uno, en presencia de las autoridades que efectuaban el recuento.» La situación en que venían las cargazonas se agravaba con las enfermedades de que eran portadores los esclavos... Como resultado del viaje y de las enfermedades muchos de los esclavos llegaban a Cartagena moribundos; cuando no se declaraba una epidemia y diezmaba el cargamento...²⁹³

A partir del año 1663, al mismo tiempo que se regula legalmente la cantidad de negros equivalentes a la unidad de medida establecida como “pieza de Indias”, se instituye una marca o marquilla real, que se impregnaba en cada africano como signo de su legal ingreso. En el puerto de embarque en el África, el dueño de los esclavos aplicaba una primera marca; la siguiente era la marquilla real puesta en Cartagena en presencia de los oficiales reales. Se exceptuaba de esta acción a los moribundos. Al parecer a los niños también se les ponía la marquilla real con fines de control para futuros negocios. Por lo regular, en el pecho del esclavo era impregnada la coronilla real y en el lado izquierdo de la espalda la marca del Asiento. Posterior a su compraventa, el dueño imponía su propia marca. Todos estos sellos debían registrarse en la escritura de propiedad del esclavo.²⁹⁴

Una vez desembarcados en los depósitos, los prisioneros que ya tenían dueño eran albergados en los patios de las casas de su respectivo amo o caso contrario en galpones arreglados para tal efecto dentro y fuera de la ciudad. El Padre jesuita Alonso de Sandoval describe que en Cartagena se los amontonaba en unas estructuras húmedas construidas

²⁹³ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 197-8.

²⁹⁴ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 199.

con adobe en las que se levantaban plataformas de tabla a modo de camas. Estos cobertizos tenían una puerta con cerradura, y una pequeña ventana ubicada en la parte más alta que proporcionaba una escasa ventilación. Como servicio higiénico se disponía de tinajas. Algunos esclavos enfermaban y morían, a los restantes se los curaba y engordaba para poderlos vender a mejor precio.²⁹⁵

Sobre el maltrato que daba la Compañía de Cacheu a los negros, los oficiales reales han señalado que estos permanecían y se vendían desnudos, y que su alimentación era a base de cazabe. En los barracones les proveían de una limitada provisión de maíz cocinado con sal. Cosa similar pasaba con los africanos transportados de las factorías de la *South Sea Company*, cuya ración alimenticia se fundó en productos de la tierra. A los que morían les amortajaban en una estera y les arrinconaban hasta que pudieran enterrarlos. En todos los asientos morían los esclavos, en las factorías de la Compañía de Cacheu en Cartagena en un periodo de tres meses murieron 425 esclavos, y en poder de la Compañía Inglesa *South Sea Company*, en 1713 murieron 82 de los 1475 transportados.²⁹⁶

Los depósitos tenían un cuidador o capataz y auxiliares para hacer la comida. Además de las factorías, los mercaderes tenían depósitos al igual que algunos factores a pesar de estar prohibidos de participar en el negocio de esclavos. En ciertas fechas se produjo aglomeración llegando a permanecer hacinados de 800 a 2.100 esclavos; esto debido a la irregularidad de los envíos, piezas sobrantes por captura de contrabando y los saldos de remesas anteriores, como fue el caso de los primeros africanos introducidos por la empresa *South Sea Company*, quienes demoraron 22 meses en ser transferidos a nuevos dueños. También quedaban de remanentes los enfermos que demoraban en ser adquiridos por los compradores especializados en su recuperación.²⁹⁷

De igual manera, la mortalidad en el grupo de tripulantes era alta, llegando a veces al 11% en los buques franceses y en los británicos este porcentaje era mayor, siendo esta una de las razones por las que en XVIII tomaron ciertas medidas como; introducción de

²⁹⁵ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros...*, 200.

²⁹⁶ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros...*, 200.

²⁹⁷ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros...*, 201-2.

frutas y verduras en la dieta de los tripulantes, mejora de las condiciones sanitarias y mayor ventilación de los navíos, acciones que luego las imitarían los franceses.²⁹⁸

La compraventa de esclavos en Cartagena era continua y los españoles residentes en las Indias los conseguían a 100 y 150 pesos si las piezas provenían del contrabando, y a 300 pesos o reales de a ocho, si eran del asiento de la Real Compañía de Guinea²⁹⁹. Al decir del Padre Alonso de Sandoval, una vez desembarcados los negros africanos eran exhibidos en la plaza pública o en la misma factoría. Algunos venían ya comprometidos para su entrega a comerciantes, dueños de minas y estancieros de Cartagena, Santa Fe y Popayán. Por esta mercancía llegaban incluso los comerciantes de Quito y Perú.³⁰⁰

Conforme a lo expresado por Alberto Miramún³⁰¹, una caracterización típica del mercado y la feria de negros describe que las transacciones se hacían en sitios abiertos, al pie de los muros, en lugares rodeados de barracones, pero cercados por empalizadas. Se los obligaba a trotar, bailar, hablar, cantar y reír; estaban rapados, desnudos y untados con aceite para realzar su calidad, entonces el capataz de la factoría pregonaba su venta. Entre los interesados no faltaban los mismos funcionarios de gobierno, militares, y religiosos. También eran compradoras algunas damas de alcurnia, a veces eran damas de categoría quienes examinaban minuciosamente al africano antes de adquirirlo, siendo una prueba fiable el sabor del sudor. En tiempos de apremio las ventas se hacían en piezas se sacaban a subasta pública en la plaza, previo el respectivo pregón en toda la ciudad.³⁰²

Al decir de Gutiérrez Azopardo, las ventas de esclavos se hacían al contado, o a plazos quedando hipotecado el mismo esclavo. La unidad de transacción era por cabezas, por piezas o por lotes. Con regularidad, las partidas eran de cinco a veinte esclavos, pero en ocasiones se vendían grupos de cincuenta a cien. Se vendían sueltos, en parejas de hombres y mujeres, de mayores y niños, y de madres con sus pequeños. Los enfermos, rezagados y enfermos graves se vendían a costo muy bajo a comerciantes dedicados a su cuidado y tratamiento, para su posterior comercio. Entre los principales compradores

²⁹⁸ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros...*, 195.

²⁹⁹ Fernández Durán, *La Corona Española y el tráfico de negros...*, 14.

³⁰⁰ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 203.

³⁰¹ Alberto Miramún, «Los negreros del Caribe», en *Boletín de Historia y Antigüedades*, Vol. XXXI, Bogotá (1944): 351-352.

³⁰² Miramún, «Los negreros del Caribe.», 203.

destacaban los comerciantes mayoristas, algunos funcionarios de la administración local como los gobernadores, oficiales, alguaciles, escribanos, etc., entre las órdenes religiosas los jesuitas en especial, por último, los agricultores y artesanos.³⁰³

El precio por unidad estuvo regulado por la Corona, pero inicialmente al ser escasos los africanos en las tierras descubiertas resultaron costosos. Así, por ejemplo, en 1536, los 150 negros que llegaron al Perú, en la hueste de Diego de Almagro, cada uno valía dos mil pesos. En Chile, según real cédula de 6 de junio de 1556, ningún negro podía venderse a más de 180 ducados, pero si procedía de Guinea el valor era de 200 ducados; esta subida de 20 ducados por las buenas cualidades que se les atribuía (empeño, agrado y adaptación). Dicha cédula quedó derogada con la emisión de otra, de 15 de septiembre de 1561. En los primeros años del siglo XVII en Santiago de Chile un bozal se compraba entre 250 y 300 pesos, de a ocho reales, pero el valor de su adquisición en Guinea variaba entre 40 y 50 pesos.³⁰⁴

En la Nueva Granada, en 1540, el costo oficial de un esclavo fue de 140 pesos. En el lapso de 1631 a 1637, el precio de venta oscilaba entre 222, 390, y 332 pesos. Una madre con su cría costaba 255 pesos, una esclava bozal loca 60 pesos, y por muleques y mulequillos se pagaba de 328 a 330 pesos³⁰⁵. Según García, el proceso de “deculturación” se producía en los esclavos raptados en edades tempranas, como en este caso³⁰⁶. La South Sea Company, al iniciar su asiento, compraba los esclavos en Jamaica a 60 pesos y estos en las factorías africanas costaban de cuatro a diez pesos; pero en Cartagena se vendían tres y cuatro veces más caro, entre 220 y 250 pesos, y los muleques en 180 y 220 pesos. Tendencia al aumento del coste de un esclavo que se mantiene 89 años después; en 1726, se pagaba por un negro 300 pesos y por un muleque 270.³⁰⁷

³⁰³ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 204.

³⁰⁴ Domingo Amunategui Solar, «La trata de negros en Chile», *Revista Chilena de Historia y Geografía*, XLIV, n.º 48, Imprenta Cervantes (4.º Trimestre de 1922): 25-6, 29.

³⁰⁵ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 205.

³⁰⁶ Kevin Alexis García, «Historia y ficción de un puerto Negrero: doce expresiones de la deculturación esclavista en la ceiba de la memoria. Aportes para una narrativa comparada», *Nexus Comunicación* n.º 14, (2014): 35. Según el autor hasta 1840 los africanos eran traídos entre los 16 y los 20 años, y entre los 10 y 15 años a partir de 1840. Los esclavos más jóvenes no alcanzaban a formar una pieza y eran los mulecones, muleques y mulequillos.

³⁰⁷ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 206.

En 1765 la Compañía Aguirre y Aristegui pactó un asiento el 15 de octubre de 1765 durante diez años y debía introducir a Cartagena, Campeche, Honduras y Portobelo 3.000 esclavos anuales, pagándose 40 pesos por el derecho de marca. En la primera fase de este asiento, las piezas se vendieron a 465 y 490 pesos, en los lotes de 200 piezas con una rebaja del 25% y al menudeo a 500 pesos. Como parte de este asiento, en 1768 ingresaron al Perú 947 cabezas y una cría.

Durante 1772 quiebra la compañía; y, aun así, el uno de mayo de 1773, por cédula real, se renueva el asiento por seis años más, se suprime el pago por marca. Además, se autorizó la salida de barcos desde Puerto Rico y Cuba hacia el África, el pago de solo el 4% por las cantidades extraídas, fijar el valor por pieza de 180 pesos, admitir reclamo por el pago de esclavos suministrados al fío, y aumento en un quintal la harina por cabeza (para que sean tres). En una segunda etapa a partir de 1773, llegaron 1.101 esclavos y los precios de venta subieron de 530 a 540 pesos. Los jóvenes de 12 a 14 años se vendieron a 540 pesos. En los 11 años de actividad, esta compañía introdujo 2.048 esclavos, en un promedio de 186 cabezas por año.³⁰⁸

De Ávila Martel estima que los esclavos interpuestos en las Indias vía contrabando por las compañías francesas, ingleses y holandeses, en los primeros años del siglo XVIII costaban entre 100 y 150 pesos; al tiempo que el asiento de la Real Compañía de Guinea vendía a los negros a 300 pesos o reales de a ocho. Vía contrabando los portugueses también introdujeron esclavos a traves de las rutas que partían desde Paraguay hasta Potosí, de Tucumán a Chile, las de Río Hacha y Santa Marta hasta Mompós y el curso de los ríos Magdalena y Cauca hacia Santa Fe, Antioquia, Popayán y Quito.³⁰⁹

³⁰⁸ Javier Tord Nicolini, «Algunos aspectos de la trata de negros en el Perú a fines del siglo XVIII», *Revista Chilena de Historia del Derecho*, n.º 5 (1959): 74-5.

³⁰⁹ Tord Nicolini, «Algunos aspectos de la trata de negros...», 14, 16.

Además de la compraventa de bozales, se negociaba con esclavos ladinos y criollos³¹⁰ que fueron destinados en su mayoría al trabajo en el ámbito doméstico en las casas, haciendas y minas, al y a oficios artesanales; aunque también se ocuparon, al igual que los bozales, en todas las demás actividades reservadas para éstos. Sin embargo, a pesar de las regulaciones oficiales del reino, el comercio de esclavos era muy fluctuante; dependiendo, en definitiva, de la calidad del negro. Así, la compraventa de esclavos en la Real Audiencia de Quito estuvo diferenciada por particularidades como: edad, sexo, condición de salud o de enfermedad, lugar de procedencia, si era bozal o ladino, introducción regulada o por contrabando, modalidad de pago, etc.

Al respecto, Tardieu expone con detalle el mercantilismo negrero de Ecuador colonial en las ciudades de Guayaquil, Quito, Cuenca, Manta, Portoviejo y Loja-Zamora-Jaen, en el que se aprecia una escala diferenciada de valores; así, en Guayaquil, durante el periodo 1628-1678, se pagaba desde 80 pesos por un crío de 6 meses y hasta 800 por un esclavo de entre 20 a 29 años. En Quito, entre 1582-1660, un bozal de 10 a 14 años costaba 250 pesos y uno de 30 a 39 años 600 pesos. En noviembre de 1706 en Quito una esclava llegó a costar 1.280 pesos³¹¹. Para entonces, un negro criollo de 5-14 años valía 100 pesos y de 30-39 años 700 pesos. Entre los mulatos, uno de 10-14 años costaba 150 pesos y una mujer de 20-29 años valía 450 pesos. En ocasiones el costo de las esclavas bozales, criollas o mulatas, era superior a la de los hombres de la misma condición.³¹²

La entrega-recepción del cargamento de negros entre los factores de los Asientos y los comerciantes se hacía mediante una patente, cuyo documento original se resguardaba en la notaría para recurrir a él en posteriores transferencias. La venta oficial se hacía mediante escrituras en las que se especificaba edad, sexo, casta, más otros

³¹⁰ Se conoció como ladino al esclavo que conocía la lengua y costumbres españolas, y criollo era el esclavo nacido en España, Portugal o en los reinos españoles de las Indias. Un ladino por sus aptitudes se cotizaba a un mejor precio. Las ventas de ladinos, criollos o mulatos se registraban en escritura pública ante escribano o el alcalde ordinario y frente a testigos; tenían un ritual parecido al de las ventas de bozales y así lo advertían las escrituras. En ocasiones la venta de los ladinos y criollos se realizaba a través de la subasta en la que se enajenaban lotes pequeños de dos o tres esclavos, algunos más, o la madre con sus hijos. Ver, María Cristina Navarrete Peláez, *Génesis y Desarrollo de la Esclavitud en Colombia Siglos XVI y XVII* (Cali: Artes Gráficas del Valle, 2005), 132-3.

³¹¹ Archivo Nacional de Ecuador (ANE). Fondo Real Audiencia de Quito y República del Ecuador. Serie Esclavos. Caja N.º 1. Fecha: 1604-1707. Expediente: 1. Fecha: 1 de junio de 1604. No. de folios: 3

³¹² Jean-Pierre, Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito: Siglos XVI-XVIII* (Quito: Abya Yala, 2006), 227, 167, 311.

detalles de identificación como lacras, defectos corporales, tachas, habilidades, y la marquilla Real o del dueño.

Sobre la presencia de los buques negreros en Cartagena de Indias, los Jesuitas atentos a la llegada de las embarcaciones por su tarea evangélica han referido un número de 12 a 14 naves y de tres a cuatro mil esclavos por año durante los asientos portugueses; de tal manera que por aquella época cada vecino poseía hasta seis esclavos. En cuanto al sexo, lo más usual fue que las mujeres constituyeran la tercera parte del cargamento³¹³. Klein y Vinson III, advierten que durante la trata de esclavos existió ausencia de segregación sexual para la asignación de tareas dentro de la plantación, pero si hubo diferencia en su precio de comercialización; así, un varón adulto, sano, costaba de 10 a 20% más. Para el alquiler no se tomaba en cuenta la capacidad reproductiva de la mujer, pero sí en el importe de venta.³¹⁴

Como bien ha manifestado García Fuentes, los patronos preferían a los biáfanas y bran por su fama de buenos trabajadores. También eran codiciados los de Cabo Verde, que durante el siglo XVI fueron los más caros; en cambio eran poco apreciados los mandingas provenientes del África Occidental al igual que los jalofos; estos últimos porque tenían fama de sediciosos³¹⁵. Algunos amos al preferir uno u otro grupo de africanos pensaban en el beneficio para el ambiente laboral. Otros, en cambio, buscaban diversificar el origen de su lote para minimizar el riesgo a la resistencia y rebelión. Los mineros de Brasil y Colombia optaron por africanos capturados en la Costa de Oro, Bure y Bambuk, y de las zonas mineras de Senegambia, mientras que Georgia absorbía los negros de la parte alta de Guinea, por ser buenos plantadores de arroz.³¹⁶

En el comercio y gobierno de los africanos esclavizados en América se aplicaron variados recursos jurídicos y administrativos regularizados mediante documentos escritos destinados al respectivo mando superior interesado y en ocasiones dirigidos al esclavo. Hernández García realizó una clasificación de los documentos reales de la edad moderna y determinó la real provisión, real cédula, sobrecarta, carta acordada, real orden

³¹³ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros...», 192.

³¹⁴ Klein y Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud...*, s. p.

³¹⁵ García Fuentes, «El tráfico de negros hacia América», 4.

³¹⁶ Klein y Vinson III, *Historia Mínima de La esclavitud...*, s. p.

comunicada y mandamiento; que a su vez se subdividían de acuerdo con su contenido, función y estructura particular, compatible con su fin jurídico o diplomático³¹⁷. En el Ecuador colonial para los trámites jurídicos se usaron; la real provisión, autos, sumarios, expedientes, escrituras, contratos, poder notariado, juicios civiles y criminales, sentencias, remates, querellas, recursos de apelación o de amparo, pedimentos, declaraciones, redhibitorias, alegatos, réplicas y repulsa; entre otras.

Algunas de estas prácticas jurídicas o administrativas se debían a situaciones particulares como; huida de esclavos, esconder o amparar a esclavos fugitivos; recompensa por captura de esclavos prófugos; petición del mismo esclavo para ponerse en venta por sevicia o por reunificación familiar; establecimiento del costo de tasación; redhibitoria; embargo; reventa de esclavos por disgregación de las haciendas; mortuoria; reparto por herencias; escrituras por subasta; pleitos familiares por posesión efectiva; poder judicial para venta de esclavos; etc.

Mediante la investigación documental de la Serie Esclavos del Archivo Nacional de Ecuador desde 1604 a 1853, se establece una serie de registros como aporte a la historia de la esclavitud en América, de los cuales se describe una muestra: Escrituras de donación entre esclavos y sus descendientes, de padres a hijos, entre familiares y amigos³¹⁸; juicio criminal por muerte de esclavo a manos de otro esclavo³¹⁹; despojo

³¹⁷ Ángel Hernández García, «Clasificación diplomática de los documentos reales en la edad moderna», *Revista de Historia Norba*, n° 15 (2001):170-185. Según este escritor, La Real provisión. Es uno de los documentos más solemnes expedidos por la Corte en la edad moderna. Se utilizaba para comunicar órdenes de los Consejos, conceder mercedes, hacer nombramientos, otorgar ordenanzas municipales, notificar pragmáticas y resolver pleitos judiciales. Dentro de las reales provisiones se pueden distinguir; las disposiciones de gobierno (órdenes emitidas por los distintos consejos dirigidas a las autoridades competentes), concesión de mercedes (favor otorgando a una persona o institución que lo había solicitado previamente, a través de un documento y estas podían ser libranzas y licencias), nombramientos (documento que otorgaba el derecho de uso y disfrute de un oficio a la persona seleccionada para ello, y podían ser títulos y comisiones), prórroga de comisiones (autorización para la continuidad temporal en el cargo y en su tarea otorgada a oficiales o jueces ya nombrados anteriormente), ejecutorias (documentos solicitados por la parte ganadora del pleito en la que se ordena la ejecución de la sentencia a su favor), ordenanzas (conjunto de normas y disposiciones que regulaban el funcionamiento del municipio y el buen uso que de los bienes públicos municipales debían de hacer sus ciudadanos).

La Real cédula. Surge en el reinado de Juan II (1406-1454) y es un documento menos solemne y más simple que la Real provisión. Servía para comunicar disposiciones de gobierno, instrucciones, para conceder mercedes, nombramientos y comisiones, y, en muchas ocasiones cumplía las mismas funciones que la Real provisión. En su derivación se encuentran las disposiciones de gobierno, concesión de mercedes, nombramientos, instrucciones, sobrecartas, cartas acordadas, reales órdenes y mandamientos.

³¹⁸ ANE, Serie: Esclavos, Caja N° 1, Fechas: 1604-1707. Expediente: 17, Fecha: 14 de noviembre de 1704, No. de folios: 38.

³¹⁹ Caja N° 1, Expediente: 2. Fecha: 20 de noviembre de 1642, No. de folios: 7.

violento de un esclavo³²⁰; retención ilegal de un esclavo negro³²¹; falta de Real Provisión y pago a mulatos³²²; poder para vender esclavos³²³; varias causas de querrela por posesión ilegal de esclavos o por herencias³²⁴; petición de libertad por vejez o enfermedad grave³²⁵; por intento de reducción a esclavitud a esclavos libertos por disposición testamentaria³²⁶; falta de entrega de dinero por encargo de venta de esclavos³²⁷; varios contratos de compraventa³²⁸; y redhibición de compraventa por enfermedad del esclavo.³²⁹

En otros expedientes; una causa criminal en contra de esclavos fugitivos³³⁰; demanda por un esclavo prendado que es cambiado por una esclava joven³³¹; un esclavo que pretende comprar su libertad cuyo dueño aduce que es con dinero que le fue sustraído a él mismo³³²; recuperación de una esclava que fugó con sus hijos que ha procreado³³³; varios autos con solicitud para que los amos les otorguen en venta³³⁴; autos por compra de libertad³³⁵; demanda de pago por deuda en compra de piezas de esclavos³³⁶; petición

³²⁰ Caja N° 1. Expediente: 3. Fecha: 4 de junio de 1655. No. de folios: 5.

³²¹ Caja N° 1. Expediente: 4. Fecha: 17 de mayo de 1656. No. de folios: 7.

³²² Caja N° 1. Expediente: 4. Fecha: 1 de septiembre de 1667. No. de folios: 3.

³²³ Caja N° 1. Expediente: 9. Fecha: 25 de julio de 1688. No. de folios: 5.

³²⁴ Caja N° 1. Expediente: 12. Fecha: 6 de diciembre de 1697. No. de folios: 8. Expediente: 14. Fecha: 20 de octubre de 1700. No. de folios: 6; Expediente: 15. Fecha: Fecha: 15 de septiembre de 1702. No. de folios: 7; Caja N° 2. Años: 1712-1730. Expediente: 6. Fecha: 29 de julio de 1718. No. de folios: 51; Caja N° 2. Expediente: 12. Fecha: 27 de marzo de 1726. No. de folios: 149; Caja N° 1. Expediente: 14. Fecha: 20 de octubre de 1700. No. de folios: 6; Expediente: 15. Fecha: 15 de septiembre de 1702. No. de folios: 7; Caja N° 2. Expedientes: 15. Fecha: 13 de enero de 1730. No. de folios: 39; Caja N° 1. Expediente: 7. Fecha: 8 de abril de 1683. No. de folios: 50.

³²⁵ Caja N° 4. Años: 1745-1751. Expediente: 13. Fecha: 25 de agosto de 1750. No. de folios: 5; Expediente: 14. Fecha: 6 de febrero de 1751. No. de folios: 3.

³²⁶ Caja N° 1. Expediente: 20. Fecha: 15 de abril de 1707. No. de folios: 31; Expediente: 21. Fecha: 1 de agosto de 1707. No. de folios: 44; Caja N° 2. Expediente: 4. Fecha: 15 de diciembre de 1714. No. de folios: 4; Caja N° 2. Expediente: 8. Fecha: 18 de junio de 1720. No. de folios: 114; Caja N° 3. Años: 1730-1744. Expediente: 5. Fecha: 26 de mayo de 1732. No. de folios: 8; Caja N° 4. Expediente: 11. Fecha: 9 de mayo de 1750. No. de folios: 26.

³²⁷ Caja N° 2. Expediente: 2. Fecha: 16 de enero de 1713. No. de folios: 10, Caja N° 2. Expediente: 5. Fecha: 17 de enero de 1718. No. de folios: 30, Expediente: 7. Fecha: 5 de octubre de 1718. No. de folios: 8. Caja N° 2. Expediente: 11. Fecha: 29 de octubre de 1722. No. de folios: 37.

³²⁸ Caja N° 2. Expediente: 9. Fecha: 4 de febrero de 1722. No. de folios: 3.

³²⁹ Caja N° 2. Expediente: 14. Fecha: 6 de marzo de 1728. No. de folios: 36; Caja N° 4. Años: 1745-1751. Expediente: 3. Fecha: 20 de noviembre de 1745. No. de folios: 65.

³³⁰ Caja N° 3. Expediente: 2. Fecha: 27 de noviembre de 1730. No. de folios: 3.

³³¹ Caja N° 3. Expediente: 3. Fecha: 26 de enero de 1731. No. de folios: 2.

³³² Caja N° 3. Expediente: 4. Fecha: 16 de abril de 1732. No. de folios: 24.

³³³ Caja N° 3. Expediente: 12. Fecha: 28 de julio de 1739. No. de folios: 11.

³³⁴ Caja N° 3. Expediente: 14. Fecha: 5 de enero de 1742. No. de folios: 3; Caja N° 4. Expediente: 8. Fecha: 26 de septiembre de 1748. No. de folios: 13; Caja N° 4. Expediente: 10. Fecha: 7 de octubre de 1749. No. de folios: 8; Caja N° 4. Expediente: 15. Fecha: 5 de marzo de 1751. No. de folios: 6.

³³⁵ Caja N° 5. Años: 1752-1759. Expediente: 11. Fecha: 5 de junio de 1758. No. de folios: 33. Expediente: 12. Fecha: 15 de septiembre de 1758. No. de folios: 64; Expediente: 13. Fecha: 29 de marzo de 1759. No. de folios: 143.

³³⁶ Caja N° 6. Años: 1759-1767. Expediente: 1. Fecha: 1 de septiembre de 1759. No. de folios: 4

de pago de gastos por encargo y cuidados a esclava enferma³³⁷; y petitoria del padre prefecto del Hospital de la Caridad, para que el dueño de esclavo pague 80 pesos por atención de cinco meses de hospitalización por mal gálico.³³⁸

Diferentes causales jurídicas incluyen; la escritura de compraventa de una esclava entregada inicialmente al presbítero Sabana Larga jurisdicción de Popayán como pago de 200 misas celebradas en beneficio del alma del albacea don Francisco de la Parra³³⁹; causa seguida por esclava a la que el amo le obligó a ser su conviviente con quien ha tenido un hijo y otro en camino, quien pide 500 pesos por su libertad para obstaculizar su venta y continuar con esa unión ilícita, con la que ofende a Dios y a la esposa de este don Severino Franco³⁴⁰; sentencia de muerte dictada por el Tribunal de la Audiencia para el esclavo Juan Antonio Caamaño, por el homicidio de su amo don Juan Lorenzo Antepara. En este caso el Tribunal sancionó al Alcalde Ordinario de Guayaquil y amonestó al escribano que llevó la causa, por arbitrariedades cometidas en el ajusticiamiento.³⁴¹

Entre los recursos analizados consta una petición que hace el Ilustre Cabildo, Justicia y Regimiento de Santiago de Guayaquil, para comprar con recursos de propios cuatro a seis esclavos para el servicio de la carnicería³⁴²; disputa por la posesión de un niño de dos años, “mulatillo”, entre una indígena, como madre adoptiva, una religiosa como primera dueña de la esclava, la supuesta madre del niño y la actual dueña de la esclava³⁴³; querrela civil y criminal seguido por la esclava Manuela Valarezo a su antiguo dueño, por los azotes que le hizo dar, inculpándola de la sustracción de algunas especies, pero luego, fue apresado el ladrón³⁴⁴; informe del subteniente Manuel Espinosa de su comisión a las montañas de Malbucho, en donde procedió a capturar a once esclavos prófugos³⁴⁵; Real orden emitida desde el Pardo, con directrices para la compra de esclavos de las colonias francesas para trabajar en las colonias españolas.³⁴⁶

³³⁷ Caja N° 1. Expediente: 18. Fecha: 30 de abril de 1706. No. de folios: 11.

³³⁸ Caja N° 5. Expediente: 9. Fecha: 25 de junio de 1756. No. de folios: 7

³³⁹ Caja N° 6. Expediente: 2. Fecha: 11 de septiembre de 1760. No. de folios: 7

³⁴⁰ Caja N° 7. Años: 1768-1775. Expediente: 13. Fecha: 27 de julio de 1772. No. de folios: 63.

³⁴¹ Caja N° 7. Expediente: 16. Fecha: 16 de diciembre de 1773. No. de folios: 3.

³⁴² Caja N° 10. Años: 1783-1785. Expediente: 2. Fecha: 12 de septiembre de 1783. No. de folios: 4.

³⁴³ Caja N° 10. Expediente: 9. Fecha: 1 de junio de 1784. No. de folios: 33.

³⁴⁴ Caja N° 11. Años: 1785-1787. Expediente: 5. Fecha: 23 de octubre de 1786. No. de folios: 30.

³⁴⁵ Caja N° 21. Años: 1811-1818. Expediente: 7. Fecha: 30 de junio de 1815. No. de folios: 7.

³⁴⁶ Caja N° 9. Años: 1778-1782. Expediente: 11. Fecha: 2 de octubre de 1780. No. de folios: 4.

Asimismo, se encuentra una diligencia presentada por una agrupación de esclavos de la hacienda “La Concepción” bajo régimen de Temporalidades, por la crueldad en el trato que da el administrador don Francisco Aurreco Echea³⁴⁷; expediente con la propuesta que hizo don José de Olavarri que fue denegada con el fin de comprar 43 esclavos de la hacienda La Concepción, de las Temporalidades, para llevarlos a trabajar en las minas del Patía (Popayán)³⁴⁸; petición de don Juan Antonio de Chiriboga, quien remató la hacienda La Concepción de las Temporalidades, para vender 17 piezas de esclavos³⁴⁹; pedido de refuerzo armado a don Carlos Araujo para sacar algunas piezas de esclavos de su hacienda Quajara, comprada a las Temporalidades, pues ellos se resisten a dejar ese lugar³⁵⁰. Una Demanda presentada por terratenientes de Ibarra en contra de José María Rodríguez, arrendador de dos haciendas en Perucho, quién acoge a esclavos huidos, a cambio de devengar el favor trabajando en sus propiedades.³⁵¹

Existen algunos recursos relacionados con la gestión de esclavos en las haciendas de la Audiencia de Quito y tocantes a la Villa de Ibarra; una escritura de compraventa de 36 piezas de esclavos negros realizada entre el Tesorero-Administrador de la “Cía. de Guinea”, de Lisboa, con despacho en Cartagena y el padre Juan Ruiz, procurador de la Compañía de Jesús en la ciudad de Quito³⁵²; un recurso da cuenta de la rebelión de los esclavos de la hacienda La Concepción, en la jurisdicción de Ibarra, la que don Juan de Chiriboga compró a las Temporalidades³⁵³; una causa iniciada por varios esclavos de la hacienda Santiago, en la jurisdicción de Ibarra, a fin de que la Audiencia les autorice buscar otro amo, el juicio incluyó la investigación sobre el aparente maltrato y la sentencia incluyó 50 azotes a cada esclavo.³⁵⁴

Otro expediente se refiere a un esclavo liberto que solicita al prior de la orden de Predicadores que le consienta seguir labrando la parcela que tenía cuando era esclavo, a fin de subsistir con su mujer, hijos y nietos que continúan en esclavitud³⁵⁵; petición de redhibitoria de la compra de una esclava por padecer de carate, según lo acredita la

³⁴⁷ Caja N° 8. Expediente: 8. Fecha: 26 de enero de 1778. No. de folios: 59.

³⁴⁸ Caja N° 11. Expediente: 13. Fecha: 13 de noviembre de 1787. No. de folios: 10.

³⁴⁹ Caja N° 12. Años: 1788-1792. Expediente: 8. Fecha: 26 de febrero de 1790. No. de folios: 24.

³⁵⁰ Caja N° 10. Expediente: 1. Fecha: 19 de marzo de 1783. No. de folios: 11

³⁵¹ Caja N° 23. Años: 1825-1830. Expediente: 20. Fecha: 14 de febrero de 1827. No. de folios: 8.

³⁵² Caja N° 1. Expediente: 13. Fecha: 28 de septiembre de 1700. No. de folios: 3.

³⁵³ Caja N° 15. Años: 1795-1798. Expediente: 12. Fecha: 25 de junio de 1798. No. de folios: 21.

³⁵⁴ Caja N° 16. Años: 1799-1801. Expediente: 15. Fecha: 6 de junio de 1801. No. de folios: 6.

³⁵⁵ Caja N° 12. Expediente: 16. Fecha: 17 de enero de 1792. No. de folios: 3.

certificación médica firmada por el doctor Francisco Javier Eugenio de Santa Cruz y Espejo³⁵⁶ (anexo 1); apelación de la sentencia emitida por la justicia de Guayaquil, por negación de libertad a María Chinquirá por parte de los herederos del presbítero Alfonso Cepeda. Este dejó libre y sin ningún socorro a la madre de María por el hecho de padecer lepra, y en esas circunstancias tuvo dos hijas que fueron sometidas a esclavitud.³⁵⁷

La Serie Esclavos contiene 24 cajas con varios expedientes desde 1604-1853; entre ellos consta una Relación con la proyección de compra a los portugueses de doce esclavos en beneficio del rey para que sirvan en la expedición de fijación de los límites del Río Marañón³⁵⁸; un pedido del Defensor de esclavos para que a Mariano Antonio Rodallega que a esa fecha estaba tullido se le otorgue la libertad por sus méritos al haber ingresado en los batallones realistas, llegando a obtener el grado de cabo primero³⁵⁹; otro escrito del doctor José María Arteta alcalde ordinario de Quito, para que los 400 pesos que debían darle del fondo de manumisión por su esclavo que se incorporó a las tropas libertarias, sean tomados como pago de la alcabala de su hacienda Yanayacu, en Otavalo³⁶⁰; un caso llevado a la Corte Suprema por los alimentos que solicita Basilia Castro a su amo, pues se encuentra en la cárcel de Santa Martha de la ciudad de Quito y no tiene a ninguna persona en el lugar, por ser ella de Nueva Granada.³⁶¹

Solicitud de una providencia que hace el Protector de esclavos para que el dueño de la hacienda Conrrogal auxilie con un real diario al esclavo Francisco Congo y además no se le obligue a realizar trabajos forzados por carecer de su brazo derecho que lo perdió en el trapiche de la hacienda cuando esta pertenecía a las Temporalidades³⁶², Providencia obtenida por el Procurador General y Protector de esclavos de parte de la Audiencia, a fin

³⁵⁶ Guadalupe Soasti, «De la Monarquía a la República: una mirada al proceso histórico del Ecuador entre 1750 y 1830-1835», en *Boletín de la Academia Nacional de Historia*. Vol. Vol XC n. ° 185 (Quito, Academia Nacional de Historia- PPL Impresores, 2011), 56, 58. Eugenio de Santa Cruz y Espejo fue un Ilustre escritor, historiador, periodista, médico, investigador, ideólogo, abogado y prócer de la independencia de Ecuador. Considerado entre los máximos exponentes de la ilustración americana. Secretario de La Sociedad Patriótica Escuela de la Concordia de Quito (1789), presidente de la Sociedad Económica de los Amigos del País (agosto de 1791) y fue el encargado de la redacción del periódico *Primicias de la Cultura de Quito*. Caja N° 13. Años: 1792-1794. Expediente: 10. Fecha: 20 de noviembre de 1793. No. de folios: 5.

³⁵⁷ Caja N° 14. Años: 1794-1795. Expediente: 1. Fecha: 28 de agosto de 1794. No. de folios: 226.

³⁵⁸ Caja N° 9. Expediente: 8. Fecha: 1 de abril de 1780 No. de folios: 1.

³⁵⁹ Caja N° 21. Expediente: 10. Fecha: 8 de junio de 1816 No. de folios: 2.

³⁶⁰ Caja N° 22. Años: 1818-1824. Expediente: 20. Fecha: 30 de septiembre de 1824. No. de folios: 3.

³⁶¹ Caja N° 24. Años: 1850-1853. Expediente: 17. Fecha: 18 de mayo de 1844. No. de folios: 3

³⁶² Caja N° 20. Años: 1808-1811. Expediente: 3. Fecha: 29 de octubre de 1808. No. de folios: 7.

de que el teniente pedáneo de Perucho pase a la hacienda Conrrogal y haga conocer el contenido de la Real Cédula del 31 de mayo de 1780 a su dueño, don Manuel Gómez Polanco y a su mayordomo, y luego lo lea a todos los esclavos reunidos a fin de que conozcan sus derechos y no se les irroque malos tratos.³⁶³

Existen, asimismo, dos comunicaciones respecto a sacar de la hacienda Quajara un esclavo para venderlo en Quito junto con su madre y hermano. La una es del dueño de la hacienda pidiendo fuerza pública para hacerlo y la otra del Corregidor de Ibarra que solicita la orden para proceder; en ambos casos ponen de manifiesto la resistencia tenaz de los esclavos para que los saquen del lugar³⁶⁴. Se conoce del Juicio seguido contra don Fernando Grijalva en el que se ha ordenado el embargo ejecutivo de los esclavos de su hacienda y trapiche de Mira, por la deuda de 5.500 pesos a don Gregorio Angulo, quien le vendió un lote de esclavos³⁶⁵. Entre otros varios importantes argumentos se subraya sobre el “Testimonio de la Real Cédula de 14 de diciembre de 1817 en que Su Majestad prohíbe para siempre a todos sus vasallos de la Península y de América, la compra de negros en las costas de África”³⁶⁶, y la Fotocopia del Decreto Supremo del General José M. Urbina sobre la manumisión de esclavos en Ecuador.³⁶⁷

Para la regulación de los esclavos, el régimen jurídico indiano instauró la Real Audiencia como un órgano judicial con carácter colegiado, encargado de la administración de justicia en América, vigilancia del cumplimiento de las instrucciones y ordenanzas reales, con jurisdicción civil y criminal, y con capacidad gubernativa y administrativa en situaciones excepcionales³⁶⁸. En 1768 el Consejo de Indias encargó a la Audiencia de Santo Domingo la redacción de ordenanzas para esclavos, que fueron denominadas Códigos Negros, en ellas se acoplaron las regulaciones del Código Negro francés y las Ordenanzas de 1680. Este Código de legislación para el gobierno moral, político y económico de los negros de la isla La Española o Código Carolino, una vez

³⁶³ Caja N° 20. Expediente: 4. Fecha: 10 de noviembre de 1808. No. de folios: 9.

³⁶⁴ Caja N° 21. Años: 1811-1818. Expediente: 5. Fecha: 9 de abril de 1813. No. de folios: 2.

³⁶⁵ Caja N° 21. Expediente: 6. Fecha: 28 de junio de 1813. No. de folios: 7.

³⁶⁶ Caja N° 22. Expediente: 2. Fecha: 14 de junio de 1819. No. de folios: 3.

³⁶⁷ Caja N° 24. Expediente: 22. Fecha: 25 de octubre de 1851. No. de folios: 3

³⁶⁸ Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Audiencias, Gobierno de España. [Consultado: 7 de junio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2xQL5CF>

concluido en 1784 fue enviado a España para su aprobación, la que se dilató sin llegar a darse. A decir de los historiadores “el Primer Código Negro español murió al nacer”³⁶⁹.

España hasta 1783 se valió de los asientos acordados con los ingleses, franceses y portugueses, para la provisión de esclavos. A partir de este año inicia la libre trata que se materializa en la Cédula Real del 28 de febrero de 1789 por la cual se viabiliza el comercio libre de esclavos para Cuba, Puerto Rico, Santo Domingo y Venezuela, y pasado dos años para los virreinos de Buenos Aires y Santa Fe. En estas circunstancias y al haber fracasado la aprobación y divulgación del Primer Código Negro español, en 1789 la Corona en su reemplazo promulgó la “Instrucción sobre educación, trato y ocupaciones de los esclavos”³⁷⁰, con validez para todas las Indias. La propuesta de este Código contempló algunas importantes consideraciones como; limitar la edad laboral de 17 a 60 años y la prohibición del trabajo infantil, el adoctrinamiento religioso en los domingos y festivos, la obligación de proveerles de alimentación y vestimenta, promover el matrimonio entre negros, entre otras. Para excluir medidas crueles se dispuso la eliminación de la carimba, pero se mantuvieron otras órdenes crueles e insensibles para los esclavos que huían o protestaban.

En definitiva, el cauteloso reformismo borbónico esclavista fracasó quedando las colonias al mando de los gobernadores locales. Es así como en 1826 para San Juan de Puerto Rico se expidió un Reglamento sobre la educación, trato y ocupaciones que deben dar los dueños de esclavos en esta isla, que duró hasta la supresión de la esclavitud en

³⁶⁹ Mirta Fernández Martínez, «Los códigos negros de la América Española», *Bibliográficas*, 90.

³⁷⁰ Esta Instrucción “cayó en América como una auténtica bomba”. Los cabildos pidieron su suspensión; los comisarios de La Habana dirigieron un memorial al Rey, fechado el 5 de febrero de 1790, donde planteaban “los gravísimos inconvenientes que consigo trae la ejecución de algunos de los capítulos de la misma Real Cédula”. Por estos inconvenientes: “Vemos ya arruinadas nuestras haciendas, miserables nuestras familias; con imponderables atrasos al erario de V.M.; destrucción de las rentas decimales; aniquilado el comercio de este pueblo, abandonados nuestros campos, asolada la agricultura, llena de calamidades la Isla y nuestros esclavos sublevados, sin que se nos esconda el funesto espectáculo de la sangre que será preciso derramar para contenerlos”.

En la misma misiva, para justificar los dolorosos castigos a los que se sometía a los esclavos, se planteaba que la experiencia del trato con los “negros” les había demostrado que estos son “bárbaros, ingratos a los beneficios: Nunca dejan los resabios de la gentilidad; el buen trato los insolenta; su genio duro y áspero; (...) Son propensos a la desesperación, al tumulto, al robo, y a la embriaguez, alevosos, incendiarios e inclinados a toda especie de vicios”, todas estas aseveraciones se fundaban en algunos “espantosos crímenes cometidos por los esclavos”, que se narraban. Toda la carta era un alegato en contra del Reglamento de 1789, y una defensa de la realidad esclavista colonial basada en el supuesto carácter “salvaje” de los esclavizados, ocultando la crueldad y la deshumanización del trato que se les daba. La Real Cédula de 1789 no fue revocada pero tampoco se aplicó debido a la protesta de los esclavistas criollos, quedando así a potestad de cada colonia la aplicación de leyes sobre los esclavos. Fernández Martínez, «Los códigos negros de la América Española.», 90.

1873. Para Cuba el capitán general Don Jerónimo Valdés en 1842 dictó un Reglamento de Esclavos³⁷¹, incluido en el Bando de Gobernación y Policía de la Isla de Cuba³⁷², el que contenía algunos artículos tomados tanto del Reglamento de esclavos de 1826 de Puerto Rico como de la Instrucción para la educación, trato y ocupaciones de los esclavos de 1789³⁷³. Con este reglamento, quedó regulado para los esclavos algunos aspectos básicos como su comida y vestido, horas de trabajo, descanso y recreación; cuidado médico y hospitalario, prácticas religiosas, vida matrimonial, uso de instrumentos de trabajo, y el derecho a la coartación y manumisión.³⁷⁴

La política jurídica española al finalizar el periodo colonial no fue coherente con el inicio de la corriente abolicionista inglesa ni con los planes reformistas franceses de los miembros de la *Société des Amis des Noirs* (Sociedad de Amigos de los Negros), que exponían la irracionalidad de la trata y de la esclavitud. Massachusetts desde 1780 fue el primer estado norteamericano en declarar en su constitución que todos los hombres son libres e iguales, y en 1783 cobra vigencia con la abolición de la esclavitud. Para 1784 se incorporan al proceso abolicionista los estados de Rhode Island y Connecticut³⁷⁵, Nueva York en 1799 y Nueva Jersey en 1804. En 1787 en Londres se funda la Sociedad Antiesclavista Británica liderada por Thomas Clarkson, y en este mismo año en Estados Unidos se prohíbe la esclavitud en los territorios al norte y oeste del río Ohio.³⁷⁶

³⁷¹ Fernández Martínez, «Los códigos negros de la América Española», 91.

³⁷² En el estudio de Kemner se analiza el tema del “estatus de los afrodescendientes libres en las sociedades esclavistas más pobladas de América, desde el punto de vista de los derechos políticos y sociales de súbditos y ciudadanos... y desde una perspectiva comparada se estudian Brasil, Cuba y los Estados Unidos, las tres sociedades esclavistas más notorias en América durante el siglo XIX... Ver, Kemner, Jochen., «¿Eran ciudadanos los afrodescendientes libres en las sociedades esclavistas? Cuba, Brasil y Estados Unidos en el siglo XIX», *PROCESOS 36, Revista Ecuatoriana de Historia* (junio-diciembre de 2012): 9, 19. [Consultado: 23 de julio 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2mCiZCr>

³⁷³ El historiador Lucena Salmoral desarrolla una explícita exposición acerca de la Instrucción que la Corona mandó hacer para imponerles una reglamentación a los amos de los esclavos en Hispanoamérica a fines del régimen colonial, con el fin de limitar su amplio poder sobre la mano de obra esclava de la que lucraban. Instrucción que fue aprobada en 1789 y distribuida para todos los dominios españoles en las Indias y Filipinas. Ver, Manuel Lucena Salmoral, *La Instrucción sobre Educación, Trato y Ocupaciones de los esclavos de 1789; una Prueba del Poder de los Amos de Esclavos frente a la debilidad de la Corona Española* (Madrid: Universidad de Alcalá, ACISAL (1996):155. [Consultado: 19 de julio 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2L70wgf>

³⁷⁴ Jorge Castellanos, *Pioneros de la Etnografía Afrocubana* (Michigan: Universal, 2003), 63. [Consultado: 19 de julio de 2016], Disponible en: <https://bit.ly/2A2JHj>

³⁷⁵ Robert William Fogel y Stanley. L. Engerman, *Tiempo en la cruz. La economía esclavista en los Estados Unidos* (Madrid: Siglo Veintiuno editores, 1981), 28.

³⁷⁶ BBC Mundo, *Cronología: rompen las cadenas*, 2007. [Consultado: 19 de julio de 2016]. Disponible en: <https://bbc.in/2ovZCKl>

Debido a la rebelión de esclavos en la isla de Santo Domingo (actual Haití) en 1791, y al temor de perder sus colonias, la Convención Nacional francesa declara abolida la esclavitud en 1794 y libera a todos los esclavos de sus colonias. Esta ley es revocada por Napoleón en 1802. También Estados Unidos desde 1794 prohíbe que sus naves continúen en la trata de seres humanos. Un gran obstáculo para los abolicionistas de Inglaterra fue la primacía de los intereses coloniales en las Indias Occidentales, sin embargo, prosiguió el proceso bajo tres fundamentos; una arremetida contra la trata, otra frente a la esclavitud y la tercera sobre los derechos preferenciales del azúcar.³⁷⁷

En 1799 Nueva York aprueba una ley de emancipación progresiva, en 1800 se impide que los ciudadanos de Estados Unidos exporten esclavos, en 1804 Nueva Jersey opta por una liberación gradual, y en 1807 Estados Unidos e Inglaterra prohíben el tráfico internacional³⁷⁸. *Toussaint L'Ouverture* en 1801 proclama libertad para los esclavos en Haití lo que le cuesta el arresto por los franceses y muere en cautiverio en 1803, año en el que en Dinamarca se prohíbe el comercio esclavista. El cura Miguel Hidalgo en México (1810) promulga un bando aboliendo la esclavitud y Chile en 1811 declara la libertad de vientres. En 1812 en Cartagena se anuncia la supresión de la trata y el comercio de esclavos y es en 1821 cuando el Congreso de Cúcuta inicia un proceso en firme. En 1813 se prohíbe el comercio esclavista en Suecia y las Provincias Unidas del Río de la Plata convienen abolir la esclavitud.³⁷⁹

En 1814, los Países Bajos expresan la prohibición de comerciar con seres humanos, y en 1815 Austria, España, Francia, Gran Bretaña, Noruega, Portugal, Prusia y Suecia firman una declaración para la abolición de la trata de negros³⁸⁰. En 1817 España e Inglaterra convienen eliminar la trata y abolir la esclavitud, acuerdo que no llegó a cumplirse. Posteriormente, los países que aprueban la abolición de la esclavitud son: en 1823 en Chile; (en 1824 en Centroamérica y en 1829 México³⁸¹), en 1830 en Uruguay, 1831 en Bolivia. En 1838 se firma de modo definitivo la abolición de la esclavitud en el Caribe británico³⁸², y el Caribe Francés sería liberado de la esclavitud en 1848. Ecuador

³⁷⁷ Fernández Martínez, «Los códigos negros...», 91.

³⁷⁸ Fogel y Engerman, *Tiempo en la cruz...*, 27.

³⁷⁹ BBC Mundo, *Cronología...*, s.n.

³⁸⁰ Fernández Martínez, «Los códigos negros...», 91.

³⁸¹ Fogel y Engerman, *Tiempo en la cruz*, 28.

³⁸² Torres Leiva, *El Nuevo Esclavo Negro*, 13.

y Colombia se incorporan en 1851, en 1853 Perú y Argentina, en 1854 Venezuela, en 1861-5 Estados Unidos, en 1873 en Puerto Rico, en 1880 Cuba, y finalmente Brasil en 1888 sería el último territorio que se adhiere a la manumisión.³⁸³

Para ubicar a los esclavos africanos en el contexto geográfico del actual Ecuador, se parte de la referencia de González Suárez quien describe que la Provincia de Quito o Gobernación de Quito, fue una identidad territorial y política sudamericana que a raíz de la colonización pasó a ser parte del Imperio español:

Extendiase la gobernación de Quito, en la región interandina, desde Almager hasta Loja; y en la costa, de Sur a Norte, desde el río de Túmbez hasta el de Esmeraldas: dentro de esta gobernación estaban los distritos municipales de las ciudades de Quito, Cuenca, Loja, Zamora, Guayaquil y Portoviejo. Las gobernaciones de Esmeraldas, de Quijos y de Yahuarsongo redondeaban y circunscribían el territorio de la Audiencia: había, pues, rigurosamente cuatro gobernaciones dentro de los límites señalados a ésta. Las ciudades de Buga, Popayán, Cali y Pasto estaban sujetas en lo político y administrativo a los gobernadores de Popayán; pero, en lo judicial fueron desmembradas de la Audiencia de Bogotá e incorporadas en la de Quito.³⁸⁴

La gobernación de Quito hacia 1570 en su extensa capital contaba con 43.000 tributantes, –más del 50% de la masa tributaria integral–, el doble de los de Pasto y cuatro veces mayor que los de Jaén y Popayán. La jurisdicción de la ciudad de Quito “abarcaba hasta Carlusama, repartimiento de la ciudad de San Juan de Pasto, de la gobernación de Popayán por el Norte; por el sur hasta Tiquizambi, donde confinaba con Cuenca; por el Oriente con los términos de La Nueva Baeza de los Quijos; por el Occidente con Puerto Viejo, y más abajo la montaña, tierra anegadiza por la costa del Mar del Sur”³⁸⁵. El mando de la gobernación de Quito abarcaba a las ciudades de San Francisco de Quito, Jaén, Cuenca, Piura, Loja, Zamora, Guayaquil y Puerto Viejo.³⁸⁶

³⁸³ BBC Mundo, *Cronología...*, s.n.

³⁸⁴ Federico González Suárez, *Historia General de la República del Ecuador* (Quito: Imprenta del Clero, 1892).

³⁸⁵ Marcos Jiménez de la Espada, *Relaciones geográficas de Indias. Perú* (Madrid: Ediciones Atlas, 1965), 160. [Consultado: 12 de julio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2L32zxP>

³⁸⁶ Javier Ortiz de la Tabla Ducasse, «Los núcleos urbanos del Ecuador Colonial Siglos XVI-XVII», en *Ciencia, vida y espacio en Iberoamérica*, ed. José Luis Peset, Tomo II (Madrid: Gráficas URPE, 1989), 4,17-8.

A partir de los primeros años de colonización española, los indígenas fueron reducidos a pueblos en las diversas provincias y algunos poblados ya habían crecido y desarrollado de modo considerable, así, por ejemplo:

Latacunga y Ambato al principio fueron reducciones puramente de indígenas; pero la situación de ellas en medio del camino principal que conducía de Quito a Lima, capital del virreinato, y a Guayaquil y Panamá, centros del comercio, provocó a algunos españoles a establecerse tanto en la una como en la otra; además la distancia considerable, que separaba a Ambato de Chimbo, hizo necesaria la fundación de una ciudad intermedia, y Riobamba se pobló de nuevo, con el título y los derechos municipales de villa. Por el contrario, hacia el Norte, desde Quito hasta Pasto no había ni una sola población de españoles; pues, aunque existían los pueblos de Mira y de Tusa al otro lado del Chota, y los de Caranqui y Otavalo, más cercanos a Quito, ninguno de ellos había sido todavía ennoblecido con los títulos y prerrogativas de villa ni menos de ciudad. En todas estas poblaciones había no pocos españoles, que vivían entre los indios, unos ejerciendo oficios o industrias mecánicas; y otros, dedicados a las faenas agrícolas.³⁸⁷

Debido al crecimiento demográfico, las exigencias administrativas, las demandas sociales y un creciente número de asentamientos y parroquias, se crea la Real Audiencia de Quito mediante la Cédula del 29 de agosto de 1563 firmada por el rey Felipe II. El primer presidente fue Hernando de Santillán y Figueroa, nombrado en Monzón el 27 de septiembre de 1563. La Audiencia de Quito se conformó además con los Oidores; doctor Francisco de Rivas y los licenciados Melchor Pérez de Artiaga y Juan Salazar de Villasante y el primer fiscal fue el doctor Pedro de Hinojosa.³⁸⁸

En 1563 la población quiteña fue de 1200 vecinos: 1000 hombres y 200 mujeres, en su mayoría aborígenes³⁸⁹. Como último presidente de la Audiencia de Quito consta el mariscal Melchor de Aymerich, quien al ser derrotado por el Ejército independentista del General Antonio José de Sucre en la batalla de Pichincha del 24 de mayo de 1822 perdió su cargo mediante Acta de Capitulación firmada el 25 de mayo de 1822.

La Real Audiencia de Quito tuvo como límites: al norte el Virreinato de Nueva Granada (hoy Colombia y Venezuela); al sur el Virreinato de Nueva Castilla (actual Perú,

³⁸⁷ González Suárez, *Historia General...*, s.p.

³⁸⁸ José Alejandro Guzmán, «Los presidentes de la Real Audiencia de Quito», *Boletín Cultural y bibliográfico Biblioteca Luis Ángel Arango*, n.º 9 (1960): 587. [Consultado: 30 de mayo de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2H7teXs>

³⁸⁹ González Suárez, *Historia General...*, Capítulo I, párr. 2.

Bolivia) y territorios portugueses (actual Brasil); al este el océano Pacífico y al oeste por el Atlántico. En expresión de Avilés Pino la sede de la Real Audiencia de Quito se estableció en la gobernación de Quito, siendo sus gobernaciones subordinadas (en lo judicial) las de Esmeraldas, Quijos, Jaén, Mainas, Popayán y Pasto.³⁹⁰

En 1570 la Audiencia de Quito estuvo conformada por cuatro provincias o gobernaciones; la de Quito, de Popayán, de Quijos y de J. de Salinas; siendo la principal la de Quito. En el siglo XVIII se crean las gobernaciones de Cuenca y Guayaquil. También algunas ciudades de la gobernación de Popayán fueron desagregadas de la Real Audiencia de Santafé de Bogotá y agregadas a la nueva audiencia quiteña, entre ellas constan; Buga, Popayán, Cali y Pasto.³⁹¹

En la sierra, los corregimientos más destacados de la Real Audiencia de Quito fueron; Quito, Cuenca, Loja, Tacunga (Latacunga), Riobamba, Chimbo, Ibarra Otavalo; y en la costa, Guayaquil. El 27 de mayo de 1717, el reino español consignó una Real Cédula con la que la Real Audiencia perdió su personería y pasó a ser parte del Virreinato de Santa Fe (Bogotá), donde permaneció hasta 1720. A partir de este año pasó a conformar el Virreinato de Lima, para finalmente, en 1739 pasar a ser parte del Virreinato de Nueva Granada.³⁹²

El Virreinato del Perú, durante el siglo XVIII fue progresivamente fragmentado dando origen a los virreinos de Nueva Granada y del Río de la Plata, y se mantuvieron los de Nueva España o México y del Perú. El Virreinato de la Nueva Granada se conformó de la unión de la Real Audiencia de Santafé, la de Quito y la Capitanía de Venezuela. El extenso territorio tubo como capital Santa Fe y ocupaba las reparticiones; Nueva Granada, Cumaná, Guayana, Caracas, Maracaibo, Mérida, Cartagena, Santa Marta, Riohacha, Panamá, Veragua, Antioquia, Chocó, Popayán, Guayaquil, Quito, Cuenca, Loja, Mainas, Jaén, Neiva, Mariquita, Pamplona, Santafé y Tunja.³⁹³

³⁹⁰ Efrén Avilés Pino, Real Audiencia de Quito, *Enciclopedia del Ecuador*, 2018. [Consultado: 8 de julio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2MVudx5>

³⁹¹ Javier Ortiz de la Tabla Ducasse, «Los núcleos urbanos...», 421.

³⁹² Avilés Pino, Real Audiencia de Quito.

³⁹³ Alberto Mendoza Morales, «Virreinato de la Nueva Granada: 1717- 1810», en *Sociedad Geográfica de Colombia*, Ministerio de Educación Nacional de Colombia. [Consultado: 23 de junio de 2016], Disponible en: <https://bit.ly/2uCE0Bg>

Al decir de Tardieu ha resultado difícil precisar la fecha de ingreso de los primeros negros a los territorios de la Real Audiencia de Quito; sin embargo, mediante sus estudios ha logrado establecer su presencia en la capital de la Audiencia valiéndose de las escrituras de compraventa de esclavos negros durante el periodo de 1582 a 1660; documentos que constan en los libros de escribanos públicos de la Notaría primera, resguardados en el Archivo Nacional de Ecuador.³⁹⁴

En criterio de Zuluaga Ramírez y Romero Vergara, en 1560 un barco perteneciente a Alonso de Illescas procedente de Panamá, cargado con mercancía y negros (17 hombres y seis mujeres), arribó en el Portete procurando capear problemas climáticos. Al desembarcar zozobró y los negros, tomando algunas armas del barco, huyeron “tierra adentro” hasta llegar a Pidi. La partida de negros aprovechó la confusión para huir tierras adentro llegando según parece a las playas que hoy corresponden al cantón Muisne. Siendo este un espacio lindante con el territorio de las comunidades aborígenes de los Niguas y Campaces se facilitó su acercamiento que no siempre fue pacífico. Los Niguas fortalecidos con la presencia de los africanos atacaron a los Campaces en un enfrentamiento en el que murieron seis negros.³⁹⁵

Los negros, mediante enfrentamientos e invasiones lograron imponerse paulatinamente en los territorios esmeraldeños e instaurar un liderazgo primero con el negro Antón Mandinga y luego con Alonso de Illescas y sus descendientes. Su dominio territorial, social y cultural se extendió hacia territorios del norte y del oriente y consiguieron la adhesión de los indios Niguas e hicieron retroceder a los Campaces, Cayapas y Malabas. También lograron someter al Cacique de Bey y sus territorios en San Mateo. De modo similar, en 1560 hubo otro naufragio esta vez de un barco proveniente de Nicaragua en el que llegaron una mujer indígena y un negro. Desde entonces, la población negra y mulata de Esmeraldas fue creciendo a través de Illescas, más los negros fugitivos procedentes de Quito en el siglo XVII, así como los de Guapi y Barbacoas en el siglo XVIII.³⁹⁶

³⁹⁴ Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito...*, 167-225.

³⁹⁵ Francisco Uriel Zuluaga Ramírez y Mario Diego Romero Vergara, *Sociedad, cultura y resistencia negra en Colombia y Ecuador* (Cali: Universidad del Valle, 2006), 43, 40.

³⁹⁶ Zuluaga Ramírez y Romero Vergara, *Sociedad, cultura y resistencia...*, 48-9.

A partir de su conformación, Quito continuó prosperando, logrando la sede del Obispado y el Tribunal de Audiencia. Se debe destacar que mientras en 1573 había un pequeño número de negros, para 1633 la proporción fue mayor tanto de esclavos negros, horros, mulatos, meretrices y vagabundos, siendo posible sacar excedentes de población para las minas de Zaruma y obrajes de Riobamba, al tiempo que, se fundó la villa de Ibarra en 1606. En 1583 se requieren africanos para trabajar las minas de Zaruma ante la falta de mano de obra aborigen, y para 1639 se confirma la existencia de “negros, españoles holgazanes y extranjeros”³⁹⁷, en el sector de las minas de Zaruma.

De acuerdo con lo expuesto por González Suárez, a principios del siglo XVII hubo una cantidad considerable de negros en Guayaquil; mientras que en Quito su número era mucho menor. “Su destino social era el servicio doméstico en las casas de los amos, que los habían comprado, o el trabajo en las haciendas de climas ardientes, y principalmente en los ingenios de azúcar”³⁹⁸. Se observó que los indios recibían en sus casas y agasajaban a los negros ocultándolos de sus patrones, cuando andaban huidos; por lo cual fue necesario castigar a los caciques, para que entregaran a los negros prófugos y no los ampararan en sus pueblos”³⁹⁹.

La diferencia numérica de negros entre las ciudades costaneras y la capital de la Real Audiencia de Quito, conforme a lo expresado por Tardieu pudo deberse a:

Primero la distancia de los puertos de abastecimiento de esclavos africanos, Cartagena de Indias en el Atlántico y Panamá en el Pacífico, hacía más difícil y por ende más costosa su llegada por los caminos accidentados de los Andes. Luego, para los cultivos y la ganadería ovejuna que se practicaban en los alrededores de la ciudad, acudían los propietarios a la mano de obra nativa, bien adaptada para sus exigencias, a diferencia de lo que pasaba para los cultivos tropicales de la costa o de los valles cálidos como el del río Chota-Mira.⁴⁰⁰

En Quito, entre 1586 y 1660, de acuerdo con los registros de compraventa de esclavos se contabilizaron 158 bozales de diferente origen geográfico, mientras tanto el registro comercial de esclavos criollos entre negros y mulatos (hombres y mujeres) de procedencia quiteña en el periodo 1582-1660 fueron 78, de Ibarra uno y en las demás

³⁹⁷ Ortiz De la Tabla Ducasse, «Los núcleos urbanos del Ecuador...», 424.

³⁹⁸ González Suárez, *Historia General...*, Capítulo VIII. Sección 2.

³⁹⁹ González Suárez, *Historia General...*, Capítulo VIII. Sección 2.

⁴⁰⁰ Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito...*, 173.

ciudades son 36⁴⁰¹. El censo en 1840 reportó para Quito 23 170 habitantes, de los cuales 1 902 equivalente al 8,2% eran negros, y de este porcentaje, el 2% estaban libres.⁴⁰²

Las cifras recogidas por Laviana Cuetos en diversas relaciones y censos dan cuenta que, en la provincia de Guayaquil, en el año 1605, hubo 333 esclavos negros (333 en Guayaquil y 47 en Portoviejo)⁴⁰³. Después de un siglo y medio, el cabildo, en una primera cuantificación efectuada en 1754, confirma la existencia de “más de seis mil españoles, cinco mil indios y de doce a catorce mil entre mulatos, zambos y negros”⁴⁰⁴, incluidos los mestizos dentro del número de españoles. Las autoridades justificaban la falta de desarrollo económico de Guayaquil a los escasos indígenas para trabajar, y en 1786 acordaron solicitar la provisión de 4000 esclavos a través de la Real Hacienda, internación que no llegó a concretarse.

Jean-Paul Deler informó que al finalizar el siglo XVI, Quito tenía 3000 vecinos y una población cercana a 20 000 habitantes, siendo la cuarta ciudad andina más poblada detrás de Lima, Potosí y el Cuzco. Las ciudades de Cuenca, Riobamba y Guayaquil debían contar con más de 2 000 habitantes cada una⁴⁰⁵. En el registro del comercio de esclavos desde 1563 a 1669 según documentos de la “Notaría tercera” del Archivo Nacional de Historia, sección de Azuay; en Cuenca, consta la venta de 320 esclavos entre mayores y niños, de los cuales, 176 eran bozales⁴⁰⁶. Los negros recién llegados del África vendidos entre 1628 y 1678 fueron 52, y tan sólo 19 criollos de diferentes edades.

En 1780 se registraron 1500 esclavos (1000 para la capital y 100 por cada pueblo: Baba, Babahoyo, Palenque, Daule y Portoviejo)⁴⁰⁷ y para 1825 fueron 2200. En 1789 en el corregimiento de Chimbo (capital Guaranda) había 14.324 habitantes, incluidos 144 esclavos y ningún negro libre. Para esta fecha, el número de libertos era superior al de

⁴⁰¹ Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito...*, 173.

⁴⁰² Alfonso Castro Chiriboga, «La población negra en Quito de 1840», en *Monografía de Ibarra*, "Amigos de Ibarra" (Ibarra: Talleres OFFSET-Diario *La Verdad*), 76.

⁴⁰³ María Luisa Laviana Cuetos, *Guayaquil en el siglo XVIII*, apud Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito*, Capítulo 5. Los negros en Guayaquil s. XVII, 123, 136, 140-1.

⁴⁰⁴ María Luisa Laviana Cuetos, *Guayaquil en el siglo XVIII: recursos naturales y desarrollo económico* (Sevilla: Escuela de Estudios Hispano - americanos/C.S.I.C, 1987), 122, 137

⁴⁰⁵ Jean-Paul Deler, *Ecuador. Del espacio al estado nacional* (Quito: Banco Central del Ecuador, 1987), apud Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito: Siglos XVI-XVIII*. Capítulo 4:167-225. Los negros en Quito s. XVI-XVII, 168.

⁴⁰⁶ Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito...*, 270.

⁴⁰⁷ Laviana Cuetos, *Guayaquil en el siglo XVIII...*, 136.

esclavos en Quito, Otavalo, Ambato, Guayaquil Yaguarzongo y Cuenca. En Latacunga la desproporción era evidente ya que eran 188 negros libres y 9 esclavos; al tiempo que Loja contaba con 8266 libres y sólo 38 esclavos.⁴⁰⁸

2.2. Entrada de los esclavos en el Coangue - Valle del Chota

Como bien ha expresado Bouisson, el poblamiento negro de la cuenca del río Chota se apuntaló en la compra de esclavos en Cartagena que hizo la Compañía de Jesús para abastecer de trabajadores a sus haciendas cañeras: Concepción, Santiago, Chamanal, Tumbabiro, Carpuela, Caldera, Chalguayacu y Cuajara⁴⁰⁹; siendo entre 1680 y 1760, cuando las grandes inversiones económicas de la Orden de los jesuitas logra resolver los escasos de mano de obra para las labores agrícolas. Entre las primeras noticias acerca de la presencia de africanos en el área consta lo referido por Coronel Feijoo, quien cita a Antonio de Borja quien, en 1582, indicó: “Hay en este valle dicho de Coangue... cinco o seis españoles que están haciendo sus viñas... y hay negros”⁴¹⁰.

Sobre la introducción de negros en el Valle del Chota Peñaherrera y Costales han referido que fue el comerciante don Diego Antonio Vásquez Guerra, quien se adjudicó el hecho de;

Haber vendido cinco piezas de esclavas indias sin bautizar, tres de ellos varones y dos negros que les entregó para la venta en las playas de las costas de la provincia de Barbacoas y que los hubo y compró entre otros esclavos a dicho Roque García Salgado en la ciudad de Panamá de la Casa y Real Factoría de Francia para la introducción de negros esclavos de la Real Compañía de Guinea, los cuales les entregó marcados con las que acostumbra dicho asiento y factoría.⁴¹¹

Los citados historiadores apuntan que las esclavas indias y los esclavos negros con su respectiva carimba, pasaban desde Panamá a Barbacoas, y desde ahí, por

⁴⁰⁸ Fernando Jurado Noboa, «Algunos cabos sueltos sobre esclavitud y negros en la provincia de Bolívar 1758-1910», en *Monografía de Ibarra, “Amigos de Ibarra”* (Ibarra: Talleres OFFSET-Diario La Verdad), 85.

⁴⁰⁹ Emmanuelle Bouisson, «Esclavitud y negritud en la provincia de Imbabura: Pasado y presente», en *Monografía de Ibarra, “Amigos de Ibarra”* (Ibarra: Talleres OFFSET - Diario La Verdad): 209 - 210.

⁴¹⁰ Rosario Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento. De los indígenas de la coca y el algodón a la hacienda cañera Jesuita: 1580-1700* (Cayambe: Talleres Abya Yala, 1991), 82.

⁴¹¹ Piedad Peñaherrera de Costales y Alfredo Costales, «Completando la Historia Nacional. Ambrosio Mondongo, rebelde del Chota», en *El Negro de la Historia. Aportes para el conocimiento de las raíces en América Latina* (Quito: Centro Cultural Afro - ecuatoriano, 1990):58.

requerimiento jesuita, don García Tulcanaza, Cacique principal de Tulcán y Gobernador de la Corona Real con autorización de la Real Audiencia de Quito, importó esclavos africanos para abastecer la demanda de obreros en las riveras de los ríos Chota y Mira.

En opinión de Cushner, a inicios de los años 1600 los jesuitas de Quito compraron y utilizaron esclavos para obras de construcción en la ciudad. Cuando el trabajo concluyó, los jesuitas quisieron arrendar sus esclavos, pero recibieron la orden del Superior General de los jesuitas en Roma que los vendieran, pero nunca lo hicieron. Al contrario, fueron puestos a trabajar en las haciendas y en las minas que poseían los jesuitas⁴¹², muchas de ellas en la cuenca del Chota-Mira.

En 1627, el padre Fernando Cortes vende al Colegio Máximo⁴¹³ ochos caballerías (extensiones de tierra) cultivadas con coca y algodón en el valle de Pimampiro, más catorce esclavos⁴¹⁴, y al decir de Peters, el mismo año el mencionado jesuita “compra cien hectáreas de tierra en el valle de Pimampiro y 14 esclavos en Cartagena⁴¹⁵. Para 1637 en la Villa de Ibarra se registra la venta de 24 esclavos y 24 esclavas (adultos), 37 niños y 29 niñas; negociación que fue efectuada entre Miguel Xil de Madrigal, procurador de la Compañía de Jesús, y el juez de visitas de Escribanos de la Real Audiencia de Quito, Capitán Andrés de Sevilla. En el momento de la entrega, a este lote se agregaron cuatro negritos nacidos en ese lapso, lo que no cuentan en lo global del costo pactado.⁴¹⁶

⁴¹² Nicolás Cushner, *Hacienda y Obraje. Los jesuitas y el inicio del capitalismo agrario en Quito Colonial, 1600-1767* (Quito: IMPRIMAX, 2011), 264.

⁴¹³ En julio de 1586 llegaron a Quito los primeros jesuitas: Baltasar Piñas, Diego González, Diego Hinojosa y el H. Juan de Santiago. En 1594, se instalaron en el edificio actual del Centro Cultural Metropolitano. Allí funcionó el Colegio Máximo, incluida la iglesia de la Compañía de Jesús, con la misión de formar religiosos y profesores. A petición del Obispo Luis López de Solís, se hicieron cargo en unas casas ubicadas junto a la actual iglesia de la Compañía de la dirección del Seminario Conciliar, llamado desde entonces Colegio Seminario de San Luis. En 1597, se realizó la permuta de este local con las instalaciones del primer colegio jesuita, ubicado al frente, atravesando la actual calle García Moreno. A partir de ese año se edificaría paulatinamente el imponente complejo del Colegio Máximo jesuita, que ocupó toda la manzana. Abarcó múltiples dependencias, desde lo cotidiano, como la botica, la panadería y las huertas, hasta lo sagrado, y sobre todo con lo intelectual, pues, dentro del conjunto brilló la Universidad de San Gregorio Magno con su magnífica biblioteca, considerada una de las más sobresalientes en América del Sur. Ver, María Antonieta Vásquez Hahn, Luz a través de los muros. Historia del edificio. *Centro Cultural Metropolitano*. [Consultado: 21 de marzo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2HCwVsU>

⁴¹⁴ Francisco Piñas Rubio. S.J., *Resumen del Archivo de los Jesuitas del Colegio Máximo en la Real Audiencia de Quito* (Quito: Compañía de Jesús, 2006). [Consultado: 31 de julio de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2JAwxgl>

⁴¹⁵ Federica Peters, *Sobre - vivir a la propia muerte*, 3ª ed. (Quito: Abya Yala, 2005), 135.

⁴¹⁶ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 86.

Otra evidencia sobre la presencia de esclavos se encuentra en las escrituras de compraventa de la estancia de la Concepción, rematada a los jesuitas en 1682. Documentos donde constan "... tierras y trapiches, cañaverales, esclavos... casas..."⁴¹⁷. Se computan a los esclavos africanos así: para la hacienda de La Concepción, se compraron 28 bozales; y en la hacienda azucarera Cuajara, de propiedad del Colegio jesuita de Ibarra, en 1700 hubo 33 esclavos y en 1719 aumentaron a 103⁴¹⁸. En 1700 el padre Juan Ruis Bonifacio, procurador de la Compañía de Jesús de Quito, recibe un cargamento con 37 cabezas de esclavos (22 negros, 12 negras y dos muleques), de parte del Tesorero y Administrador General de la Compañía Real de Guinea, Capitán Gaspar de Andrade, totalizando con esta recepción 126 cabezas de esclavos.⁴¹⁹

Coronel Feijoo apunta que para 1700 el número de esclavos en las haciendas fue: 126 en Tumbaviro, 83 en Carpuela, 123 en Santiago, 87 en Chalguayacu, 152 en Chamanal, 380 en Concepción, 95 en Caldera y 268 en Cuajara, sumando 1.324 piezas⁴²⁰. Cushner por su parte puntea que para el año 1705 hubo más de 142 esclavos en las haciendas Conrrogal, Santiago y Pimampiro; y para 1751 se distribuirían 317 negros en las haciendas de la oficina del provincial jesuita Concepción y Santa Lucía.⁴²¹

Entre 1748-1758 nacen siete niños esclavos en la hacienda la Concepción. En 1767 el número de esclavos del Colegio Máximo se distribuyeron en las haciendas de: 101 en Santiago, 110 en Carpuela, 55 en Chabuyaco, 96 en Caldera; y pertenecientes al Provincial Superior fueron: 202 en La Concepción, 123 en Santa Lucía y 112 en Tumbaviro, y del Colegio de Ibarra no se expresa el número de esclavos⁴²². Por lo regular, estas compras eran de bozales provenientes principalmente del Golfo de Biafra, del África Central, Costa del Oro y del Golfo de Benín⁴²³.

Cuando los jesuitas fueron expulsados en 1767, las haciendas cañeras contaron con 2615 esclavos de todas las edades, incluidos 1.364 negros aptos para realizar trabajo

⁴¹⁷ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 82.

⁴¹⁸ Cushner, *Hacienda y Obraje ...*, 264.

⁴¹⁹ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 87.

⁴²⁰ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 88.

⁴²¹ Cushner, *Hacienda y Obraje ...*, 264.

⁴²² Cushner, *Hacienda y Obraje ...*, 268, 341.

⁴²³ Bouisson, «Esclavitud y negritud en la provincia de Imbabura...», 209-210.

pesado, 508 borriqueros⁴²⁴, 181 conductores, 94 viejos y lisiados y 488 menores de diez años⁴²⁵. Durante el periodo de 1782 - 1783, en las haciendas jesuíticas la población de hombres y mujeres esclavos fue similar, en alrededor del 50%. Redistribuidos; 95 en la Caldera, 95 en Carpuela, 80 en Chalguayacu, 145 en dos haciendas de Chamanal, y 345 en la Concepción. En el mismo periodo, Bouisson determina en estas haciendas 98 familias, y destaca a 26 de ellas, con más de cinco niños.⁴²⁶

Desde 1534 con la fundación española de Quito, varias culturas africanas han participado desde sus posibilidades en el desarrollo del actual Ecuador. Su fuerza laboral incidió en el patrimonio del reino, en la edificación de caminos, villas, e iglesias; las cruzadas independentistas, la revuelta liberal; la construcción de la vía férrea; en las haciendas con la producción de cacao, de azúcar y sus derivados; y en el ámbito de la cultura, el arte, la literatura y los deportes⁴²⁷. En la actualidad, una buena parte de habitantes afroecuatorianos han emigrado desde sus tradicionales territorios ancestrales del norte esmeraldeño, del Valle del Chota y de la cuenca del Río Mira, especialmente hacia las provincias de: Guayas, Pichincha, Manabí, El Oro y Los Ríos.⁴²⁸

2.3. Conclusiones

Este recorrido por el tiempo histórico nos debe llevar a un compromiso de reconocimiento al valor y fortaleza de la cultura africana en todos los ámbitos de accionar humano y contribuir desde nuestro campo de acción a superar cualquier rezago de esclavitud que haya logrado replicarse en la sociedad actual; sobre todo, exigir que los gobernantes desplieguen políticas de inclusión y desagravio para la población afrodescendiente, sin que ello signifique excluirlos del cumplimiento de los derechos y deberes de todo ciudadano ecuatoriano.

⁴²⁴ Entre la serie de oficios y artesanos que hubo durante la época colonial y republicana se registra a los borriqueros, quienes se encargaban de conducir una recua de asnos, mulas o caballos.

⁴²⁵ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 88.

⁴²⁶ Emmanuelle Bouisson, «Esclavos de la tierra: Los campesinos negros del Chota-Mira, siglos XVII-XX», *PROCESOS Revista Ecuatoriana de Historia* n.º 11, Quito: Corporación Editora Nacional (1997): 48-9.

⁴²⁷ PNUD-CODAE-CISMIL-UNFPA, ODM Ecuador: Objetivos de desarrollo del milenio. Estado de situación. Informe oficial. Quito: Imprenta La Unión, 2007. [Consultado: 31 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2J0TgRR>

⁴²⁸ PNUD-CODAE-CISMIL-UNFPA, ODM Ecuador, *Objetivos...*, 28.

En estas páginas se ha referenciado una parte de todo el contingente humano extraído de África y asentado en las tierras calientes de la sierra norte de Ecuador, llámese Valle del Chota-Mira, con cuyo sudor y lágrimas se acrecentó las arcas del reino y particularmente de la Orden Jesuita de este territorio. En consecuencia, recordar la tragedia suscitada en el Nuevo Mundo durante la época colonial en relación con la globalización de la trata de africanos para inducirlos a la esclavitud, con seguridad no es grato para americanos, españoles ni para ninguna persona sensata en el mundo contemporáneo. Los diversos episodios de la historia de la esclavitud inician con el Primer viaje de Cristóbal Colón y de ahí en adelante la larga trayectoria que produjo en sus inicios el sometimiento aborigen hasta culminar con el dramático y oficializado proceso de esclavización de hombres, mujeres y niños africanos en el continente hasta ese entonces desconocido por españoles, ingleses y portugueses.

Capítulo tres: Seguridad alimentaria nutricional de los esclavos africanos y sus descendientes en la América negra: casuística de Ecuador

Para el (*Comité de Seguridad Alimentaria Mundial*) CSA, dependiente de la (*Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*) ONUAA, la seguridad alimentaria se ampara en el principio de la “liberación del hambre” y comprende: la disponibilidad, el acceso, la estabilidad y la utilización de los alimentos. Se puede decir que no existe inseguridad alimentaria y nutricional “cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a alimentos inocuos, cuyo consumo es suficiente en términos de cantidad y calidad para satisfacer sus necesidades y preferencias alimentarias, dentro de un marco de saneamiento, servicios sanitarios y cuidados adecuados que les permiten llevar una vida activa y sana⁴²⁹”.

También, el (*Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias*) IFPRI, por sus siglas en inglés, bajo el marco conceptual de la (UNICEF-1995) propone la siguiente definición: “La seguridad nutricional se puede definir como un estado nutricional adecuado en términos de proteínas, energía, vitaminas y minerales para todos los miembros de la unidad familiar en todo momento”⁴³⁰.

El estudio y análisis de la seguridad alimentaria del esclavo africano y sus descendientes en tierras americanas se remite a las concepciones oficiales de la (UNICEF), y extrapolando esta realidad hacia los siglos XVI al XIX me permite pensar que los africanos, aún en su propia tierra, no gozaban de una adecuada alimentación y nutrición; situación que se volvió más vulnerable con la trata esclavista. La condición alimentaria de los esclavizados africanos, al ser una vivencia histórica determinada por diversos factores, requiere ser examinada desde un enfoque interdisciplinar, conciliador e integrador, para que reconociéndose el valor de los principios científicos nutricionales,

⁴²⁹ CFS-OMS-UNICEF, Seguridad alimentaria y nutricional (Roma: Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, Recomendación del 39º periodo de sesiones, CFS, 2012), 16. [Consultado: 18 de mayo de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/1MUvIJp>

⁴³⁰ CFS, *Seguridad alimentaria...*, 10.

políticos y económicos de la época seamos capaces en la actualidad de identificar y analizar las circunstancias, naturaleza e implicaciones de este proceso.⁴³¹

Las condiciones económicas y geopolíticas como parte de los factores intervinientes en las crisis alimentarias han causado a través de los tiempos carencias y hambrunas extinguiendo a millones de personas; en otros casos, han promovido una diáspora masiva de unos lugares que pudieron haber sido aparentemente seguros a otros potencialmente inseguros o menos seguros para la subsistencia. La diáspora africana a consecuencia de la inhumana trata trasatlántica, entre los siglos XVI al XIX, estuvo estipulada inicialmente por la gran demanda de mano de obra requerida para las múltiples tareas en los extensos territorios colonizados por los europeos en el continente americano, al tiempo que se transformó en un sistema mercantil de compraventa de seres humanos; el que causó uno de los acontecimientos más adversos en la historia de la humanidad.

Con regularidad fueron las mujeres las que se ocupaban de preparar la comida en los buques negreros, a partir de exiguas raciones de alimentos⁴³². Entre los productos alimenticios que conformaban las provisiones, ya sea durante el trayecto trasatlántico, en los depósitos transitorios o en las distintas estancias permanentes en la América Negra, estaca: frijoles, ñames y agua⁴³³; el maíz, arroz, mijo, plátanos, habas, tasajo y pescado fresco en las colonias costaneras⁴³⁴; harinas, legumbres secas y frescas⁴³⁵; aguardiente y granos como chícharos o guisantes, habichuelas negras y blancas, caritas⁴³⁶. Algunas referencias citan entre los alimentos de provisión la carne fresca, aceite de palma, harina,

⁴³¹ Noelia Carrasco Hernández, «Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos», *Estudios Sociales: Revista de Investigación Científica*, n.º 30 (2007): 81-101.

⁴³² National Geographic-España, Esclavos, la trata humana a través del Atlántico. [Consultado: 15 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/LFfLKO>

⁴³³ José Antonio Saco, *Historia de la Esclavitud* (La Habana: Imagen Contemporánea, 2006), 227.

⁴³⁴ Javier Laviña, *Alimentación y cimarronaje en Vuelta Abajo. Notas sobre el diario del rancheador* (Barcelona: Boletín Americanista-Universidad de Barcelona, 1987), 203-214.

⁴³⁵ Mame Kouna Tondut Sène, «Condiciones de viaje y transporte de los esclavos», en *la UNESCO. De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, ed. Doudou Diène (París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001), 550. [Consultado: 10 de enero de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/vIVo3s>

⁴³⁶ Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajíaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla», *Anales del Museo de América*, n.º 16 (2009): 127-154. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2xt20Hc>

pimiento y agua⁴³⁷; cebada, pan, carne de res, carne y grasa de puerco, pescado salado, huevos, vinagre⁴³⁸; harina de maíz, carne o pescado salado.⁴³⁹

Como parte de la dotación de alimentos para un esclavo africano, en los Estados Unidos figuraba la carne de cerdo salada, harina de maíz, verduras y frutas⁴⁴⁰. En algunas colonias españolas la dieta de los esclavos enfermos podía tener: aves, calabazas, garbanzos, naranjas, membrillos, pan de mandioca, azúcar, melaza y vino tinto⁴⁴¹. Para los esclavos con diarrea, hubo huevos, bizcochos, pan acemas, plátanos y membrillo machacado⁴⁴². No obstante, entre todos estos suministros relacionados, en muy pocos casos se detallan las cantidades, lo que dificulta el análisis nutricional integral y valoración de la ración esclava.

En las plantaciones del Caribe y en Cuba en específico, al decir de Moreno Friginals, el esclavo “desde el punto de vista productivo fue considerado un equipo y desde el punto de vista nutricional fue estimado un mecanismo ingesta-excreta, que requería una determinada cantidad diaria de combustible o fuente de energía (comida) para cumplir su trabajo y asegurar su existencia útil durante el tiempo calculado de depreciación”⁴⁴³. Así concebido, fue tratado como un bien material e instrumento para la producción, por tanto, debía ser alimentado para garantizar su rendimiento.

Si bien el acto de comer –necesidad fisiológica de alimentarse– y el apetito –ingesta selectiva de alimentos– es común a todas las poblaciones, la manera de satisfacer ambas situaciones no lo es; dependen de factores socioculturales, ambientales, económicos, individuales o familiares, específicos⁴⁴⁴. Alimentarse no significa solo matar

⁴³⁷ Javier Laviña, *Cuba: Plantación y adoctrinamiento* (España: Ediciones Idea, 2007), 260.

⁴³⁸ Frederick Bowser, *El esclavo africano en el Perú Colonial (1524-1650)*, (México: Siglo XXI editores, 1974), 430.

⁴³⁹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 137.

⁴⁴⁰ Ramiro Alberto Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava en Estados Unidos, el Caribe y Brasil: comentarios sobre el estado de las cosas», *América Latina en la Historia Económica*, n° 2 (2013): 5-35. [Consultado: 18 de enero de 2018], Disponible en <http://goo.gl/SlbOq2>

⁴⁴¹ Bowser, *El esclavo...*, 96-97.

⁴⁴² Blanca Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia», Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona, Programa Sociedad y Cultura (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013). [Consultado: 12 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>

⁴⁴³ Manuel Moreno Friginals, *El ingenio. Complejo Económico-social cubano del azúcar*. 3 tomos, edit. de Ciencias Sociales, La Habana, *apud* Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 137.

⁴⁴⁴ Gloria Carcamo Vargas y Carmen Mena Bastías, «Alimentación Saludable», *Horizontes Educativos*, n° 11 (2006): 1-7.

el hambre, pues implica todo un proceso que empieza con la decisión de cuál comida consumir, a fin de satisfacer los requerimientos fisiológicos, éticos, filosóficos, históricos, estéticos y religiosos; que integrados, se constituyen en hábitos alimentarios⁴⁴⁵.

Las personas o colectividades responden sensiblemente a variaciones en cualquiera de los factores descritos, llegando a modificar significativamente sus hábitos sobre todo mediante el contacto con otras personas provenientes de culturas alimentarias diferentes⁴⁴⁶. Como es lógico suponer, este viraje fue inevitable en los modos de alimentarse de la población africana que transitó el periodo colonial.

En conformidad con Abraham Maslow, la alimentación se concibe como una necesidad vital, primaria o biológica que no puede dejar de satisfacerse porque es indispensable para conservar la vida⁴⁴⁷. Las necesidades son las que le motivan a actuar al ser humano y se clasifican desde las más fuertes y dominantes hasta las más significativas tocantes a sí mismo. En primer lugar, están las fisiológicas: el hambre, la sed, el sexo y la actividad física, son las más poderosas de todas las necesidades. Si una persona carece de alimento, seguridad, amor y estima, sentirá sobre todo la urgencia de comida⁴⁴⁸; además, “cuando el organismo precisa realmente de energía y nutrimentos, las necesidades fisiológicas correspondientes a la sensación de hambre aumentan su intensidad hasta que tal carencia sea debidamente satisfecha”⁴⁴⁹.

Algunos factores psicológicos influyen en la impresión de tener apetito, así; la presencia de otros comensales, los entornos sociales específicos, la ocasión, los dispositivos culturales propios o ajenos y otros factores hedonistas y esnobistas que interfieren en la posibilidad de comer cuando realmente exista hambre⁴⁵⁰. Así pues, dentro

⁴⁴⁵ Juan Calanche Morales, «Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano», *Anales Venezolanos de Nutrición*, n ° 1 (2009): 32-40. [Consultado: 28 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/KoFci8>

⁴⁴⁶ Richard Visser, «Hábitos Alimentarios en la Cuenca del Caribe y las regiones centro y suramericana», *Revista cubana de Alimentación y Nutrición*, n ° 2 (2007): 174-185.

⁴⁴⁷ Antonio Elizalde Hevia, Manuel Martí Vilar y Francisco Martínez Salvá, «Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona», *Polis*, n° 15 (2006):1-18.

⁴⁴⁸ María Eugenia Mansilla, «Realización de necesidades y desarrollo humano», *Anales de Salud Mental*, n ° 1 (1998):129-142.

⁴⁴⁹ Ligia María Marcos Plasencia, Lisette Rodríguez Marcos, Marta Beatriz Pérez Santana, y Maribel Caballero Riverí. «Obesidad: Política, Economía y Sociedad. Estrategias de intervención contra la obesidad», *Trastornos de la conducta alimentaria*, n ° 11 (2010):1231-1258.

⁴⁵⁰ Marcos Plasencia y otros, «Obesidad...», 1239.

de un determinado contexto sociocultural, un alimento o una comida se convierte en un mecanismo integral vinculado a la cultura material e inmaterial de la población.

Los africanos que llegaron al continente americano en condición de esclavos hablaban una multitud de lenguas, conformes al sistema cultural del lugar de procedencia. Existían dialectos comunes con muchas expresiones y tradiciones que al socializar posibilitaron entablar lazos de amistad y comunidad. Esta aparente identidad pudo deberse a la vivencia de situaciones adversas similares como; el control, proceder e intereses del amo, restringido acceso a bienes y servicios, y sobre todo la ausencia de sus familias o amigos dentro de un ambiente completamente desconocido.⁴⁵¹

Bajo estas circunstancias, el origen, la condición de esclavitud y la sensibilidad jugaron un papel trascendente a la hora de generar un comportamiento alimentario semejante en los cautivos de las colonias americanas. Hasta 1580, casi el 80% de los esclavos existentes en México y Perú llegaron de la parte alta de Guinea, mayormente de las etnias wolof, biafara, bañón y bran. Durante el siglo XVII en Lima predominan los angoleños, habitantes de la región del río Kwanza, en África Central Occidental, muchos de los cuales eran hablantes de Kimbundu o Quimbundo.⁴⁵²

De modo similar en Ecuador, en Quito, entre 1586 y 1660, se mercadearon 326 esclavos: 158 bozales y 168 criollos. La gran mayoría eran angolas, seguidos del bran, congos, biafara, mandinga y zapé⁴⁵³. En la provincia de Cuenca de 1563 a 1669 se comerciaron 320 esclavos; siendo 156 de ellos bozales, en su mayoría angolas y congos extraídos de la zona Bantú. En menor cantidad están los de las castas de São Tomé (bran) y de Ríos de Guinea (biafara y Cabo Verde)⁴⁵⁴. En Guayaquil, durante el periodo 1628-1678, se comerciaron 71 esclavos: 52 son bozales y el resto criollos. Los bozales mayoritariamente son angolas y el resto carabalí y arará. No obstante, en estas tres ciudades, además de las procedencias citadas en un número considerable, se registran otras raíces, pero en ínfimas cantidades, y bozales sin un lugar de origen preciso.⁴⁵⁵

⁴⁵¹ Herbert Klein y Ben Vinson, *Historia mínima de la esclavitud en América Latina y el Caribe* (México: El Colegio de México. A.C, 2013), 377.

⁴⁵² Klein y Vinson, *Historia...*, 95-96.

⁴⁵³ Jean Pierre Tardieu, *El negro en la Real Audiencia de Quito (Ecuador). SS. XVI-XVIII* (Quito: Abya-Yala, 2006), 388.

⁴⁵⁴ Tardieu, *El Negro...*, 269-307.

⁴⁵⁵ Tardieu, *El Negro...*, 228-229.

Existen evidencias que revelan que durante la tortuosa navegación de África a América se cimentaron relaciones diádicas de sentimientos filiales entre los sometidos, las que continuaron en barracones y estancias y ayudaron a consolidar sus relaciones sociales en su nuevo hábitat. Así, en Jamaica demostraban su amistad con la expresión hermano o hermana y los niños decían tío o tía a los negros que compartían la travesía marítima con sus padres. En Cartagena, se referían a sus compañeros de travesía con afectividad llamándolos «carabelas». En Surinam, Sippi era el término usado para nominar a esclavos que habían compartido el mismo infortunio. En el litoral del pacífico colombiano, la amistad entre pares fue designada como mano o mi hermano.⁴⁵⁶

Estas relaciones sociales permiten a los grupos humanos intercambiar alimentos para cubrir su déficit alimentario o romper la monotonía de su dieta diaria, y de ese modo, se relacionan con su mundo exterior mediato. En el caso de los esclavos africanos su régimen alimentario se sustentó en la suma de la producción de alimentos en los cuatro continentes: América, Europa África y Asia. Al acoplarse los aportes locales y foráneos se fueron readecuando y recreando nuevos hábitos alimentarios acordes a la disponibilidad de recursos alimenticios, así como a las condiciones sociales y culturales a las que estuvieron obligados por su condición de cautivos.⁴⁵⁷

En el entorno alimentario del esclavo, ciertas prácticas no se volvieron habituales por el solo hecho de la repetición, sino que fueron el resultado de influencias culturales, ya que “los alimentos además de nutrir significan, comunican y expresan”⁴⁵⁸. Asimismo, bajo la influencia de un sistema de creencias y valores, a los alimentos se les han atribuido cualidades como “alimentos saludables y no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, buenos y malos, femeninos y masculinos, adultos e infantiles, calientes y fríos, puros e impuros, sagrados y profanos, etc.”⁴⁵⁹. Por su parte, los caracteres organolépticos como el color, sabor, aroma, consistencia y textura de los alimentos intervienen de modo cardinal en el desarrollo de los hábitos alimentarios.

⁴⁵⁶ María Cristina Navarrete, *Génesis y Desarrollo de la Esclavitud en Colombia siglos XVI y XVII* (Cali: Programa Editorial Universidad del Valle, 2005), 377. [Consultado: 20 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/IZwpNA>

⁴⁵⁷ Calanche Morales, «Influencias ...», 33

⁴⁵⁸ Ernesto De la Cruz y Brimar Flores, «Sabores dulces, una encrucijada étnica y multicultural. Caso Barlovento, Estado Miranda», *Investigación y Postgrado*, n ° 1 (2011):199-226.

⁴⁵⁹ De la Cruz, «Sabores...», 204.

Dando continuidad a las reflexiones precedentes y con el afán de brindar un acercamiento, desde el empleo de criterios contemporáneos, a la valoración del estado de seguridad o inseguridad alimentaria y nutricional de los esclavos africanos en la América española colonial, se toma de referente para este ejercicio los fundamentos teóricos de la FAO⁴⁶⁰; bajo los cuales se establece la posibilidad que las personas estén bien nutridas y saludables, dentro del contexto de su propia cultura y teniéndose en cuenta:

- la disponibilidad o producción superior a la demanda, capaz de cubrir los requerimientos calóricos mínimos de su población
- el acceso, determinado por el crecimiento económico general, el incremento de ingresos promedio por persona y la reducción de la pobreza
- la utilización que tiene que ver con la prevención y manejo de la malnutrición y el acceso a los servicios básicos
- la estabilidad representada por sistemas alimentarios sostenibles y adaptables al cambio climático

La FAO en el año 2011, presentó un conjunto de indicadores de la seguridad alimentaria y entre ellos: la “Suficiencia del Suministro Dietético Promedio”; condición que resulta de un análisis de los componentes nutricionales de los alimentos y las comidas consumidas por una población⁴⁶¹. Una alimentación sana y nutritiva está determinada por el aporte nutricional, dietético y sanitario de los alimentos⁴⁶², y se desarrolla dentro de ciertas condiciones culturales, sociales, psicológicas e históricas; por algo Mauss concibe a la alimentación como «un hecho social total».⁴⁶³

Los alimentos y los platos o comidas no son temas únicamente referidos a la cocina; pues, como se puede apreciar, la existencia del recurso alimenticio, las posibilidades de contar con él, la duración y reserva de los alimentos y su utilización o consumo, son componentes de la seguridad alimentaria. En tanto que, el acceso a alimentos adecuados, las prácticas de cuidado y alimentación, los asuntos tocantes a la salud y la higiene son inherentes a la nutrición.⁴⁶⁴

⁴⁶⁰ FAO-FIDA-PMA, *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2015*. Cumplimiento de los objetivos internacionales para 2015 en relación con el hambre: balance de los desiguales progresos (Roma: FAO, 2015), 63. [Consultado: 20 de mayo de 2018], Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i4646s.pdf>

⁴⁶¹ FAO, *El Estado...*, 9, 14, 18, 24.

⁴⁶² Alicia Guidonet, *La antropología de la alimentación* (Barcelona: Editorial UOC, 2007), 79.

⁴⁶³ Mabel Gracia Arnáiz, «Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social», *Physis Revista de Saúde Coletiva*, n ° 2 (2010): 357-386. [Consultado: 19 de mayo de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2IsGA5P>

⁴⁶⁴ CFS-OMS-UNICEF, *El estado ...*, 9-10

Durante la colonización española, la trata negrera se hizo formal y sistemática al estar resguardada por un marco legal amplio. En este contexto, la alimentación como necesidad vital se vio restringida, especialmente durante los meses que duraba el traslado marítimo de los esclavos desde África hasta los centros temporales de acopio y comercialización. Una limitada provisión alimentaria se mantendría por algunos años después que los cautivos fueran consignados a vivir en algún territorio americano.

Desde una concepción histórico - antropológica, el estudio de la alimentación de los esclavos africanos ha permitido apreciar con mayor certeza los cambios y secuencias producidos como herencia del pasado, ya que a través de las formas de alimentación de un pueblo “se puede incursionar en el conocimiento de sus estructuras sociales, de las creencias dietéticas y religiosas, de la cosmovisión en relación con el alimento y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos”⁴⁶⁵.

Por más de tres siglos después de haberse decretado la abolición de la esclavitud perduró la trata y el comercio ilícito. La manumisión fue paulatina en los países de Europa y América, dando inicio con la ley que abolió la esclavitud en Dinamarca (1803), en 1807 en Gran Bretaña y hasta 1836 en Portugal. Sin embargo, la trata ilegal se mantuvo durante una gran parte del siglo XIX, debido al requerimiento de esclavos en las Américas, sobre todo en Brasil y en Cuba. El tráfico lícito con América no concluyó completamente hasta 1860, a partir de lo cual se perfilaron otras maneras ilícitas y sistemas comerciales entre África occidental y Europa.⁴⁶⁶

Apoyado en las reflexiones precedentes, este estudio se ampara en las concepciones que sobre alimentos y alimentación nos ofrece la OMS. Así, alimentación es el “proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer”; mientras que alimento es “el producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen

⁴⁶⁵ Marian Coria López, «Medicina, cultura y alimentación: la construcción del alimento indígena», *Anales de Antropología*, n ° 48 (2014):59-77.

⁴⁶⁶ Robin Law, «El paso de la trata de esclavos», en: *De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, dir. Doudou Diène, UNESCO. (París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001), 550. [Consultado: 16 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/hd9WKB>

determinadas funciones en el organismo”⁴⁶⁷. De manera que, alimento y alimentación se mimetizan y son inherentes a un mismo proceso.

Como advierte Fernández García, la alimentación es una de las acciones humanas más vulnerables a la transculturación y gracias a ella el ser humano ha logrado adaptarse gradualmente a los cambios en su régimen alimentario y de ese modo ha sido posible la subsistencia de la raza humana en cualquier parte del planeta.⁴⁶⁸

Conforme a lo expresado por Calanche Morales, el régimen alimentario de las personas está ligado a una serie de nociones, apreciaciones, procedimientos y prácticas inherentes a los alimentos producidos en determinado espacio físico o que pueden provenir de intercambio externo; de manera que se asegura el sustento diario durante cierto tiempo. La selección de los alimentos busca satisfacer los gustos de las personas y se enmarca en un contexto socioeconómico específico⁴⁶⁹. Se trata entonces de un sistema social y cultural cuya importancia, vigencia y transformación se han producido históricamente a un ritmo lento, provocando cambios económicos, tecnológicos y científicos poco sensibles.

El análisis de la condición de seguridad o inseguridad alimentaria del habitante africano debe empezar desde la exploración histórica del régimen de alimentación en su esfera natal. Luego, en tiempos coloniales, se conoce que el sistema esclavista en la América negra procuró sostener la manutención básica del esclavo mediante la dotación de una ración más o menos estándar. Posteriormente, en el siglo XVII y al ver que el régimen de alimentación era insuficiente, mediante ordenanzas se dispuso la asignación de un lote de tierras en el que el negro pudiese cultivar productos en beneficio de la diversificación del régimen alimenticio propio y del de su familia.

⁴⁶⁷ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). «Glosario de términos», 125-140. [Consultado: 30 de agosto de 2017], Disponible en: goo.gl/xVEsWm

⁴⁶⁸ Bárbara Fernández García, «Migraciones en África: causa y consecuencia de la inestabilidad regional», *África ¿nuevos escenarios de confrontación?* (2011): 89-150. [Consultado: 14 de mayo de 2018], Disponible en: <https://goo.gl/RJDWmc>

⁴⁶⁹ Calanche Morales, «Influencias...», 33.

De cierta manera con estas medidas los amos pretendieron precautelar la condición alimentaria y nutricional del esclavo, bajo condiciones y circunstancias particulares de la época. Desde luego, no siempre las medidas resultaron efectivas en tanto no se disponía localmente de los recursos alimentarios suficientes, ya sea por escasas de oferta de alimentos o por limitada disponibilidad económica para la adquisición de los productos.

Como se ha indicado, la esclavización de los negros africanos empezó desde su captura, luego durante la travesía en los buques negreros, en su comercialización, mediante subastas, y finalmente durante su comercialización y apropiación; pero el modo que los africanos toleraron o no la aciaga esclavitud dependió de su valentía, así como de las condiciones de trabajo en su nuevo hábitat americano. De manera que, "... el África que cada esclavo llevaba consigo a las Américas era, por el contrario, el producto del contexto histórico específico que le había moldeado o conformado"⁴⁷⁰. El análisis e interpretación de las experiencias vividas en la esclavitud, aun a los más expertos historiadores les ha resultado un proceso complejo, ya que se requiere sobreponer una experiencia pasada a una experiencia presente, llegándose a sugerir que el estudio de la condición de los esclavos se realice de la misma manera que si se tratara de todos los inmigrantes, sean voluntarios o involuntarios.⁴⁷¹

En comunicación personal, Ismael Sarmiento Ramírez opina que para el esclavo la «disponibilidad», se fundamentó a partir de la inversión que realiza el amo en alimentos del entorno inmediato y fuera de este, tanto en productos vegetales como cárnicos, y otros alimentos dispuestos en el mercado interno y externo. Sin embargo, la dotación diaria de la ración al esclavo no garantizó su estado nutricional, fue el propio negro que tuvo que adaptar sus preparaciones y su paladar a otras nuevas técnicas con los alimentos básicos de la ración, con otros existentes en el entorno, y además, con los que se incorporaron a su régimen alimentario por la injerencia de grandes empresas trasnacionales de alimentos que impusieron productos que según los expertos son de baja calidad nutritiva.⁴⁷²

⁴⁷⁰ Paul Lovejoy, «La condición de los esclavos en las Américas», en *De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, dir. Doudou Diène, UNESCO (París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001), 550. [Consultado: 10 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/6AJEDT>

⁴⁷¹ Lovejoy, «La condición...», 179.

⁴⁷² Ismael Sarmiento Ramírez. Historiador cubano-español, Docente de la Universidad de Oviedo-España. (Comunicación personal, 20 de noviembre de 2017, Oviedo-España).

Tratándose del «acceso», coincido con Sarmiento Ramírez al considerar que estuvo garantizado el abastecimiento de productos del entorno como: el maíz, plátano, batata, ñame, yuca, algunos vegetales nativos, y otros de mayor durabilidad capaces de resistir las dificultades de almacenamiento, transportación e inaccesibilidad a las vías de comunicación terrestres y fluviales. «La estabilidad», solo fue posible cuando se estableció una misma dieta donde la producción y duración de los principales componentes garantizaba su aprovisionamiento en el radio de acción, y la «utilización», se circunscribió principalmente a aquellos alimentos que se obtenían de manera comarcal con un rendimiento e índice energético alto y un coste bajo, sin mediar su variabilidad, ni su composición nutricional.

Bajo estos condicionamientos, el afrodescendiente durante los siglos coloniales desarrolló un apego hacia el arroz, el fréjol y la carne, habiéndose hecho una generalidad en toda la población como herencia de la esclavitud. Conviene resaltar que estos alimentos ostentan una buena base nutrimental que ha sostenido de modo importante la calidad de su régimen alimentario hasta la actualidad.

En este apartado se han revisado estudios, textos y archivos históricos llegando a establecer que la información existente no refleja la integralidad de un fenómeno sociocultural y de salud tan complejo como es la inconsistente seguridad alimentaria y nutricional de los esclavos en la sociedad colonial; por lo que, el abordaje para analizar este tema se lo hace desde un contexto referencial basado en ideas y reflexiones atinentes a la disponibilidad, el acceso, la estabilidad y la utilización de las fuentes alimentarias existentes y posibles durante la diáspora africana hacia tierras americanas, y especialmente de aquellos negros que llegaron a la región norte del actual Ecuador.

El desarrollo comprende un contexto general de los recursos alimentarios en el África precolonial, la condición de salud de los esclavos, las fuentes alimentarias en América, el abastecimiento de productos alimenticios en el Ecuador colonial y la alimentación en África contemporánea. Para complementar la perspectiva de la situación alimentaria del esclavo africano en la sociedad colonial, en el Capítulo diez, se exhibe una aproximación al valor nutrimental de algunos modelos de ración alimentaria.

3.1. Contexto general de los recursos alimentarios en el África precolonial

La literatura histórica sobre la agricultura y ganadería en el África subsahariana antes de la incursión europea no es nutrida; pero se tiene conocimiento que desde hace cuatro mil años los pueblos bantús ocuparon paulatinamente los bosques ecuatoriales, las tierras sureñas del Sahara y migraron hacia el África Austral. Practicaban un sistema de rotación de cultivos, sus parcelas eran cultivadas por dos o tres años para luego desbrozar el terreno con herramientas manuales, quedando listo para plantar arbustos de mayor duración a partir de lo cual proporcionaban a las tierras descansos desde cinco a 15 años.⁴⁷³

Estas culturas, que practicaban la agricultura de roza y quema, se establecieron en las regiones que les brindaban condiciones favorables y colonizaron primeramente las tierras altas de la región de los Grandes Lagos, donde les fue posible cebar ganado bovino y cultivar sorgo, mijo y una judía del tipo *Vigna*. Más tarde se labraría el ñame, árbol de la cola y la palma de aceite. Al decir de Dufumier después del «descubrimiento» del nuevo continente, los portugueses introdujeron plantas americanas como maíz, mandioca, patata dulce, col caribeña, cacahuete, y la judía del tipo *phaseolus*⁴⁷⁴. Los bantús del África occidental se han caracterizado por ser exclusivamente agricultores, y sus cultivos predominantes han sido la mandioca, el plátano y el ñame. En tanto que los de África oriental y meridional, siembran de preferencia el mijo, y, además, son ganaderos.⁴⁷⁵

La producción agrícola fue de autoconsumo y para esporádicos trueques con ganaderos nómadas y trashumantes que pasaban cerca de sus pueblos todos los años durante la estación seca, con quienes intercambiaban sus productos, esencialmente por leche y carne. En las zonas bajas inundables y en las llanuras enriquecidas por las tierras de aluvión de los ríos en algunas zonas del África subsahariana se pudo cultivar un género de arroz africano (*Oryza glaberrima*). El mijo pequeño fue domesticado y ennoblecido

⁴⁷³ Marc Dufumier, *Agriculturas africanas y mercado mundial*, trad. Manuela Mora Parra (Valencia: Fundación Gabriel Péri-Universidad Politécnica de Valencia, 2009): 1-38.

⁴⁷⁴ Dufumier, *Agriculturas africanas...*, 9.

⁴⁷⁵ Augusta María Gil Esparza, «Alimentación de emigrantes Bubis de primera generación en la comunidad de Madrid», Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Nutrición y Bromatología II (Madrid:UCM, 2004), 15. [Consultado: 15 de abril de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2mpecb7>

por los agricultores y se superpuso al mijo grande –el sorgo–, originario de las regiones meridionales sudanesas del África tropical.⁴⁷⁶

Antes de la colonización europea, el África subsahariana registraba zonas densamente pobladas y otras poco pobladas, condicionadas a las potencialidades agrícolas que ofrecían los campos. Con ciertas variaciones todos los habitantes cuidaban de sus huertos y parcelas donde sembraban cereales, verduras, legumbres y frutas que constituían su alimentación básica cotidiana.⁴⁷⁷

Para Durnin, unos 1200 habitantes de Papúa-Nueva Guinea habitaban una extensa aldea próxima a una selva donde desbrocharon el bosque secundario para ubicar allí los huertos destinados al cultivo del taro –raíz comestible– y la banana, que se daban en múltiples variedades. Además, comían algunas nueces, frutas, y pequeñas cantidades de proteínas de origen animal que obtenían de la caza de zorros volantes y de los oposumes. Cerca del 75% del consumo de energía procedía del taro, las bananas y las nueces. Las proteínas de origen animal cubrían menos del 20% del importe diario de su dieta.⁴⁷⁸

Al vivir cerca de la costa, como actividad recreativa, a menudo capturaban peces y mariscos que luego pasaban a ser parte de sus comidas, pero intencionalmente a la pesca no la consideraron como una fuente proteica para su dieta. La ingesta de proteínas siempre pareció insuficiente; no obstante, los naturales de Papúa se mantuvieron bien constituidos corporalmente y con una considerable estructura muscular que les dotó de una condición física a veces comparable y hasta superior a las poblaciones europeas bien alimentadas.⁴⁷⁹

En el África oriental precolonial, las mujeres aprovisionaban casi el cien por cien de la alimentación para la aldea y para su familia. A más de la agricultura pescaban en aguas superficiales y en cierto modo aseguraban el aporte proteínico a la dieta familiar.

⁴⁷⁶ Thianar Ndoye y M'Boye Malick, «Del mijo al arroz», en *El hombre y lo que come. Alimentación y Cultura* (España: UNESCO, 1987): 1-36.

⁴⁷⁷ Enara Echart Muñoz y Antonio Santamaría, *África en el horizonte. Introducción a la realidad socioeconómica del África Subsahariana* (Madrid: Los libros de la Catarata, 2006), 253.

⁴⁷⁸ Jhon Durnin, «Ni carne ni pescado», en *El hombre y lo que come. Alimentación y Cultura* (España: UNESCO, 1987), 36.

⁴⁷⁹ Durnin, «Ni carne...», 17.

Al tanto que las mujeres solteras se integraban en grupos para salir a recolectar legumbres silvestres cuando se producía escases de alimentos a causa de las sequías.⁴⁸⁰

Los exploradores y colonos expulsaron hacia áreas marginales a los habitantes nativos y con frecuencia se apropiaron de ganado y productos almacenados, obligándoles a recomenzar una dura lucha por la subsistencia. En los nuevos sitios requirieron de la tierra y el agua para su agrucultura, áreas de pastoreo, ríos y lagos para pescar y los bosques de donde provenía una diversidad de recursos materiales, medicinas y alimentos. Sin embargo, los colonizadores también tuvieron serias dificultades con las poblaciones nativas del África austral y oriental, ya que, por lo general los negros no querían trabajar y huían para refugiarse en grandes territorios donde podían continuar viviendo de la caza, la pesca y la recolección, como en el caso de los pigmeos y bosquimanos.⁴⁸¹

Los Fang⁴⁸², inicialmente fueron nómadas, pero a raíz de la colonización se hicieron sedentarios y agricultores. En sus parcelas cultivaban calabazas, ñames, piñas, yucas, plátanos, cacahuete, etc. El cultivo de la caña de azúcar, los cocos y la papaya fue contiguo a las casas o alrededor del poblado donde estuvieron obligados a permanecer. La selva, a pesar de ser muy fértil, se agotaba pronto y había que dejarla descansar mientras tanto se reubicaban a cientos de metros a lo largo de los caminos trazados por imposición de los colonizadores.⁴⁸³

La agricultura fue trabajo de mujeres, mientras que los hombres, salían a la selva a trampear o cazar corzos (*Capreolus capreolus*), venados, monos, tortugas, etc., y algunas aves⁴⁸⁴. A criterio de Ofogo Nkama la alimentación de los pueblos bantú⁴⁸⁵ ha

⁴⁸⁰ Nuria Fernández Moreno, *Antropología y colonialismo en África subsahariana* (Madrid: Editorial universitaria Ramón Areces, 2009), 424.

⁴⁸¹ Dufumier, *Agriculturas africanas...*, 9-10.

⁴⁸² Son una etnia originaria del interior del área continental de Guinea Ecuatorial que habitaban un extenso territorio que comprende: Camerún, Congo Brazzaville, Gabón, Guinea Ecuatorial, Santo Tomé.

⁴⁸³ Boniface Ofogo Nkama, «Nos acercamos a una cultura: Los Bantú.», en *Nuestras Culturas. Unidad Didáctica 4* (Madrid: ASGG-Comisión Europea-Unicef, 1997):1-53. [Consultado: 10 de abril de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/Xysb1U>

⁴⁸⁴ Ángel Díaz Fernández, *Ir a África es volver*, (Madrid: Asociación Promoción y Desarrollo PROYDE, 2016): 1-100. [Consultado: 12 de abril de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2p3FhBI>

⁴⁸⁵ Para el etnólogo alemán Wilhelm H.I. Bleek el término bantú se refiere a un conjunto de pueblos de raza negra cuyas 450 lenguas están emparentadas entre sí. Esta cultura abarcaría las áreas geográficas del África Central, Oriental y Austral. Se calcula que las poblaciones bantúes en todos estos estados suman actualmente (a 1997) más de 180 millones de seres. Ver, Boniface Ofogo Nkama, *Nos acercamos a una cultura: Los Bantú*, 1997.

sido muy rica y variada, y aun en la modernidad contiene carne de caza, víboras, orugas y todo tipo de tubérculos y verduras, incluidas las silvestres.

Como fruto de la colonización, entre las Canarias y diversas regiones de África durante el siglo XV y el XVIII se produjo un sistema de canje de alimentos; pero la principal demanda hasta el siglo XVII fueron los esclavos de diversos orígenes y etnias. Del norte de África se importó “trigo, cebada, millo, harina, aceite, bizcocho, dátiles, guisantes, habas, alpeste, almendras, garbanzos, lentejas, miel, ganado, carne salada, pescado y anís (...), y del África subsahariana llegó a las islas el ganado, carne salada, tocino, sal, azúcar, cereal (...)”⁴⁸⁶

No todos los productos agrícolas que se cultivan en África son originarios de ese continente, algunos proceden de Asia, pero se establecieron en África antes de pasar a Canarias, y otros pasaron de América tempranamente al África y de allí de regreso se difundieron en varios territorios americanos. Posiblemente el ñame (*colocasia esculenta*), el plátano (*musa acuminata*) y algunos cultivos prehispanos llegaron directamente de la cercana costa africana a las Canarias, entre 1499 o 1500, y a mediados del siglo XVI el cultivo de plátano estaba ya muy extendido en las islas, así como su existencia en su forma silvestre, en barrancos y resumideros.⁴⁸⁷

La tradición alimentaria en África intertropical está liada a la evolución histórica de sus pueblos, es así como a partir de los siglos XV y XVI los portugueses implantan el maíz, el maní y la yuca, alimentos nativos de América⁴⁸⁸. Al disponer de la yuca, los habitantes del Kongo a mediados del siglo XVII dejaron de comer la habitual pasta de cereales y es suplida por la yuca brava en forma de casabe⁴⁸⁹. Se permutaron desde América al África la patata, la batata o patata dulce y el *macabo* o malanga.⁴⁹⁰

⁴⁸⁶ Germán Santana Pérez, María Teresa Cáceres-Lorenzo y Marcos Salas Pascual, «Historia de la incorporación de cultivos en Canarias durante los siglos XV al XVIII», *Revista de Historia Canaria* (2004):219-253.

⁴⁸⁷ Santana Pérez, Cáceres-Lorenzo y Salas Pascual, «Historia...», 227.

⁴⁸⁸ Henri Dupin y Serge Hercberg, «Evolución de la alimentación en los países en vía de desarrollo», *Cuadernos de agroindustria y economía rural*, n ° 8 (1982): 22-41. [Consultado: 15 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2niRwcC>

⁴⁸⁹ Michael Lathan, «Nutrición humana en el mundo en desarrollo», *Alimentación y nutrición*, n ° 29 (2002): 49. [Consultado: 23 de junio de 2017], Disponible en: <http://www.goo.gl/DgNA1p>

⁴⁹⁰ Ofogo Nkama, «Nos acercamos ...», 1-15.

En cambio, de África llegó a América el ñame transportado por los comerciantes de esclavos como parte de la ración de subsistencia, y su nombre se generalizó para designar a varias especies autóctonas. Otros alimentos como el trigo morisco y el acíbar (*Aloe vera*) conocida como sábila o pita sábila cultivados en las Canarias también parecen tener procedencia africana.⁴⁹¹

La presencia europea transformó la vida africana en cuanto a sus estructuras y relaciones sociales, las creencias, costumbres y el sistema económico. Empezaron por “desorganizar las sociedades aborígenes y someterlas a sus autoridades rompiendo así el equilibrio cultural y material existente (...), sobre todo en la estructura agraria”⁴⁹². El resultado fue que al transcurrir el tiempo los cultivos de exportación fueron suplantando a los de subsistencia con lo que se alteraron los patrones de uso y propiedad de la tierra.

3.2. Condiciones de salud de los esclavos

El estado general de salud de los esclavos durante las travesías marítimas de África a América influyó de modo importante en la utilización biológica de los sustratos nutricionales administrados mediante la provisión alimentaria. Se conoce que la enfermedad y muerte era ocasionada principalmente por la diarrea y la disentería, a consecuencia de la falta de salubridad del agua y los alimentos, así como de la higiene personal y eliminación de excretas. El hacinamiento y ausencia de condiciones adecuadas de servicios básicos y alimentos adecuados y suficientes permiten concluir que la población negra cautiva se mantuvo –la que sobrevivió– en una condición alimentaria y nutricional vulnerable desde el momento de su captura hasta el momento de su manumisión, e inclusive después de esta condición, hasta la actualidad.

Se sabe por las fuentes documentales que, la condición de salud y fortaleza física de los africanos antes de la trata fue una motivación para someterlos a la servidumbre en las colonias de América y principalmente en el archipiélago de las Antillas. A juzgar por los criterios de González Olivares:

⁴⁹¹ Santana Pérez, Salas Pascual y Cáceres Lorenzo, «Historia...», 232.

⁴⁹² María Dolores Algora Weber, «La Historia Contemporánea en África y sus efectos sobre la mujer en la sociedad subsahariana», *Cuadernos de Historia Contemporánea*, número extra-1 (2003):179-190.

La raza europea, era incapaz de soportar el trabajo material en aquel país de clima ardiente, de atmosfera húmeda, de terrenos incultos y pantanosos con una vegetación prodigiosa. Se hacía pues preciso, o abandonar la conquista que tan favorable influjo ha ejercido en el desarrollo del comercio, de la industria y de la civilización del mundo, o buscar trabajadores que, por su constitución orgánica, reuniesen las condiciones, de fuerza muscular, y analogía climatológica, que la naturaleza había negado a la raza indígena y caucásica. En situación semejante, era no solo natural, sino casi indispensable, fijar la vista en el África.⁴⁹³

A partir de estas afirmaciones podría decirse que la fortaleza física de los habitantes de África les permitió al menos en su mayoría resistir las penurias a las que fueron sometidos desde su captura, comercialización y ubicaciones en múltiples labores; proceso muy deplorable. Los barcos negreros eran denominados «tumbeiros» o enterradores. La travesía del Atlántico duraba de 35 a 50 días; largo tiempo en el cual hubo un alto índice de mortalidad, a veces superior al 50%; debido a la opresión y las enfermedades infectocontagiosas, siendo una medida para evitar una epidemia el deshacerse de los enfermos lanzándoles al mar. Al arribo, los supervivientes eran sometidos a una fase de recuperación a base de una abundante alimentación y esmerado cuidado, con el único fin de mejorar su importe en las ventas.⁴⁹⁴

Se conoce por Gutiérrez Azopardo de la información dada ante el parlamento inglés del negrero Alexander Falconbridge, esclavizador en Cartagena, quien consideraba que «el espacio de un esclavo [en las embarcaciones] era el de un cadáver en su ataúd, ni más largo ni más ancho que éste»⁴⁹⁵. Algunos capitanes de barcos consideran que la pérdida de vidas causadas por las apreturas y mala alimentación se compensaba con un aumento de los cargamentos, mientras que otros implicados consideraban que dando a los esclavos más espacio y mejor trato reducían la mortalidad y obtenían mejores precios.

En 1595, la misma corona autorizó a los portugueses traficantes hacia Perú a superar el número de esclavos permitido, debiendo declarar el traslado del número correcto y pagar los derechos correspondientes. Más que propiciar disminuir el modo hacinado del traslado de los esclavos, lo que interesaba era combatir el comercio ilegal.

⁴⁹³ Ignacio González Olivares, *La esclavitud en la isla de Cuba* (Madrid: Imprenta de F. Rivas, Segovia 29, 1865), 80. [Consultado: 22 de mayo 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2PIpC7U>

⁴⁹⁴ Claudio Pellini, «Cultivos en América colonial trabajos forzados a aborígenes». *Historia y Biografías*, 2014. [Consultado: 31 de mayo de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/mOk5Ar>

⁴⁹⁵ Ildefonso Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado de negros esclavos en Cartagena de Indias (1533-1850)», *Revista Complutense de Historia de América*, n.º 12 (1987):187-210.

No obstante, la evasión del pago era muy fácil y los rumores e incidentes de fraude en el tráfico hacia Cartagena fueron frecuentes. En 1618 un cargamento destinado a Lima enfermó y tuvieron que detenerse por seis semanas en Paita, esperando su recuperación. Se afectaron con llagas cancerosas que llevaron incluso a algunas amputaciones. Las consabidas infecciones afectaban a los esclavos durante la travesía y en este caso se destaca además la tifoidea y la frambesia (pian).⁴⁹⁶

De la trata documentada, posterior a 1700, no hay barco que operara con sobrecarga esclava, la muerte a bordo se debió más bien a la disentería producida por la mala calidad de los alimentos y del agua. Los brotes de esta enfermedad en ocasiones adquirían proporciones epidémicas, así como fueron la viruela y el sarampión⁴⁹⁷, el escorbuto o mal de loanda, afecciones oftálmicas, cámaras, dolor de costado, calenturas, tabardillo⁴⁹⁸. Como se desconocía el tratamiento de ciertas enfermedades, por lo regular estas seguían su curso hasta que el esclavo se recuperaba o bien moría, en cuyo caso los que tenían mejor suerte los envolvían en esteras y los arrinconaban hasta su entierro.

El hacinamiento permitió tanto a negros como españoles el contagio de sarna, piodermitis, ulceraciones, hinchazón, o beriberi. Durante el periodo 1705 a 1787 el escorbuto y la viruela atacaron a los negros en los galpones y barracas de Buenos Aires, por lo que el Cabildo, ante la incomodidad de la población, como medida sanitaria urgente los almacenó y rehabilitó en chacras alejadas del sector urbano⁴⁹⁹. Durante el periodo de la Compañía de Guinea los médicos diagnosticaron “¿bicos?” [bichos], hidrópicos tísicos, flema, cámaras en la sangre, llagas encanceradas, hernias, tilia, “empeynes”⁵⁰⁰ [empeines]. En el traslado de esclavos que hacía la Compañía de Inglaterra no se produjo epidemias, pero se reconocieron llagas en las piernas, faltos de dientes, defectos en los ojos, manchas en la piel, flema, quebradura de vientre o de pecho y culebrilla.

⁴⁹⁶ Bowser, *El esclavo africano...*, 83, 87, 97.

⁴⁹⁷ Bowser, *El esclavo africano...*, 198.

⁴⁹⁸ Nina De Friedeman considera que el mal de Loanda debe su nombre a uno de los puertos de embarque en la costa de Angola, siendo esta enfermedad muy temible pues a las víctimas se les hinchaban y pudrían las encías por lo que ordinariamente morían. Ver, Nina De Friedeman, *La saga del negro: presencia africana en Colombia, Colección Afrocolombianidad*. (Santa Fe: Pontificia Universidad Javeriana. Instituto de Genética Humana. 1993).

⁴⁹⁹ Martha Goldberg, *Vida cotidiana de los negros en Hispanoamérica* (Fundación Ignacio Larramendi, 2005), 4. [Consultado: 13 de mayo de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/P6WfuK>

⁵⁰⁰ Klein y Vinson, *Historia mínima...*, 197.

Bajo un criterio mercantil, los ingleses fueron los primeros en incorporar un médico a la tripulación de los barcos, medida que no disminuyó la incidencia de enfermedades ni aligeró la mortalidad de los enfermos. Una mejor información sobre las dietas alimenticias y la inoculación contra la viruela, difundidas a partir de 1750 entre los tratantes de todas las nacionalidades, explicarían la baja generalizada de la mortalidad de un 20% antes de 1700 a un 5% a finales del siglo XVIII.⁵⁰¹

Los cautivos durante tan largas travesías se enfermaban de melancolía fija y pasaban acurrucados, con la barbilla sobre las rodillas y los brazos alrededor de las piernas, rehusaban alimentos hasta que morían. De los guerreros bidyogos o bijagos se conoce que se doblaban la punta de la lengua hacia adentro, y empujando la glotis sobre la tráquea la obliteraban impidiendo la entrada y salida del aire de los pulmones, ocasionando el frecuente suicidio. Se habla de un 15% a 25% de africanos que murieron o se suicidaron, situación que prosiguió una vez colocados en los frentes de trabajo esclavo, en las estancias americanas.⁵⁰²

La determinación de enfermedades y defectos fue realizada por los médicos. Los esclavos enfermos llamados «macarrones» reducían el valor del cargamento y el consecuente pago de impuestos. Para efectos fiscales eran los oficiales reales, quienes calificaban la condición de los cautivos, ocasionando serios enfrentamientos con los factores representantes del Asiento, quienes sobornaban a los oficiales reales y hacían pasar como moribundos o enfermos graves, a esclavos que no lo estaban.⁵⁰³

Gutiérrez Azopardo estima que el hacinamiento y las carencias alimentarias debilitaban el sistema inmunitario de los esclavos y la tripulación, haciéndoles vulnerables especialmente para las infecciones gastrointestinales, la fiebre amarilla, paludismo, oftalmía y pián. Fue conocido el caso del buque negrero francés *Le Rôdeur* (1819) que zarpó de Bonny Island en el Delta del Níger con 72 personas, quienes durante el trayecto perdieron la vista temporalmente y solo un oficial no afectado estuvo en condición de llevar la embarcación hacia Guadalupe –isla del Caribe–. Se inutilizaron permanentemente 39 esclavos y fueron arrojados al mar antes del desembarco. Asimismo,

⁵⁰¹ Klein y Vinson, *Historia mínima...*, 135-151.

⁵⁰² De Friedeman, *La Saga...*, 41.

⁵⁰³ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado...», 197.

el carguero Nicolás Theodorus, en 1772, sobrellevó un azote de viruela, escorbuto y disentería, el comandante fue relevado cuatro veces y murieron 148 esclavos de los 200 que acarrea⁵⁰⁴. La serie de infecciones ocurridas en las transportaciones recibían como tratamiento algunos productos eméticos y comidas líquidas en base a legumbres.

Para evitar la propagación de la epidemia de viruela o fiebre amarilla se aislaba a los esclavos recién desembarcados; a pesar de ello lograban persistir enfermedades latentes con periodos de incubación largos, tales como: paludismo, tripanosomiasis, amibiasis, anquilostomiasis, lepra, filariasis y sífilis. Tampoco descartaba la presencia del mosquito (*Aedes aegypti*) principal vector de la fiebre amarilla.⁵⁰⁵

El viaje en los buques fue un traslado violento conocido como «*middle passage*» [medio pasaje]. En estos trasportes masivos durante el siglo XVIII; además, murieron la mitad de los marinos que navegaron hacia el África occidental, debido sobre todo a la malaria y la fiebre amarilla⁵⁰⁶. En el continente americano algunos insectos atentaron contra la salud de los colonizadores; así, al decir de Tardieu, cuando Francisco Pizarro y Diego de Almagro desembarcaron en la Bahía de San Matheo, de la costa ecuatoriana, enfrentaron una plaga de mosquitos que con sus picaduras causaban la muerte presumiéndose que la enfermedad sería el dengue hemorrágico. En la carta que el Licenciado Espinosa, desde Panamá, el 1 de abril de 1536, envía al emperador informa que por las condiciones no aptas para la salud “... el capitán Garcilaso que vino a poblar en la Bahía de San Matheo con cierta gente, están muy perdidos y enfermos y dellos se han ydo huyendo a Puerto Viejo...”⁵⁰⁷.

Cueva Jaramillo en sus escritos apunta que entre las causas que contribuyeron al fuerte despoblamiento aborígen en América se destaca las enfermedades traídas desde Europa, tales como la tifoidea, la gripe, el sarampión, la coquelucha, entre otras, ante las cuales, por ser desconocidas en América, la población aborígen no había desarrollado

⁵⁰⁴ Gutiérrez Azopardo, «El comercio y mercado...», 197.

⁵⁰⁵ Angélica Mandujano Sánchez, Luis Camarillo Solache y Mario Mandujano, «Historia de las epidemias en el México antiguo. Algunos aspectos biológicos y sociales», en *La Medicina en la Nueva España, Siglos XVI y XVII: Consolidación de los modelos institucionales y académicos* (Xochimilco: Universidad Autónoma Metropolitana UAM Difusión Cultural, 2003), s. p. [Consultado: 15 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/9OlhkU>

⁵⁰⁶ National Geographic-España, Esclavos.

⁵⁰⁷ Tardieu, *El Negro...*, 31.

ningún mecanismo de defensa biológica⁵⁰⁸. Se ha sugerido que en los buques negreros se sobrellevaron vivencias sorprendentes de sufrimiento humano, así como el germen de terribles epidemias y pandemias. Al decir de Sánchez y Solache y Mandujano: "... los padecimientos que trajo el negro se volvieron endémicos en el Nuevo Mundo y desde entonces han sido de primordial importancia en la historia"⁵⁰⁹.

Si en las embarcaciones trasatlánticas legales los negros secuestrados se encontraban en inseguridad alimentaria, el riesgo podía ser mayor en las embarcaciones de contrabando. Entre estas expediciones fraudulentas, destaco lo relacionado con el navío Nuestra Señora de las Nieves, proveniente de Angola; que, en 1620, ancló en el puerto de la ciudad de Santa Marta, cuyo destino final eran los puertos de Cartagena o Veracruz, porque el piloto y la mayoría de los navegantes venían muy enfermos y no había otras personas de reemplazo, y estaban carentes de agua y de bastimentos.⁵¹⁰

De Friedemann refiere que, en la Cartagena del siglo XVI, con la anuencia de las autoridades, se instauraron los «cabildos de nación» originariamente como «enfermerías populares» en cabañas húmedas y fangosas ubicadas junto al mar, para atender allí a los cautivos enfermos o moribundos. Una vez en la enfermería los negros que estaban en recuperación cuidaban a los nuevos ingresos provenientes del último navío. Posteriormente, los cabildos - enfermería dejaron de funcionar cuando los hospitales de San Lázaro y de San Sebastián empezaron a recibir a los enfermos. Se asume que, tanto estos recintos como los propios cabildos-nación se volvieron centros de evocación y afirmación de valores, expresiones lingüísticas o gestuales, imágenes, música y culinaria, donde se produjo una reintegración étnica de los YOLOFOS, entre 1533-1580, los Angola y Congo, entre 1580-1640, los Arará y Mina, de 1640-1703, Arará y Carabalí, de 1703-1740 y los Carabalí, Angola y Congo, entre 1740-1811.⁵¹¹

Tanto la condición sanitaria de los buques negreros como de los barracones deja entrever que sus ocupantes estuvieron expuestos a un permanente riesgo de inseguridad alimentaria en el componente de «utilización biológica de los alimentos», a raíz de la

⁵⁰⁸ Juan Cueva Jaramillo, «Identidad y Conflictos Culturales», *Universidad-Verdad*, n ° 27 (2002):71-90. [Consultado: 23 de mayo de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2EcBeKA>

⁵⁰⁹ Mandujano Sánchez, Camarillo Solache y Mandujano, «Historia de las...», La tragedia negra.

⁵¹⁰ Navarrete, *Génesis...*, 73-74.

⁵¹¹ De Friedemann, *La Saga...*, 550-551.

mala calidad higiénica de los alimentos y el agua, así como la presencia de patologías que normalmente interfieren en el aprovechamiento de los nutrientes por el organismo. Además, la coexistencia de cuadros infecciosos y febriles debió incidir en un necesario incremento de las necesidades nutrimentales, que con seguridad debieron quedar insatisfechas. Como explican Klein y Vinson III, la disentería fue la más letal de las infecciones en los niños negros y quienes sobrepasaban los cinco años –considerados los más críticos– podían llegar a los 38,5 años de vida y en el caso de las mujeres a 39. Siendo así, los esclavos africanos ostentaron las más altas tasas de morbilidad y mortalidad y menor esperanza de vida.⁵¹²

En síntesis, tanto los esclavos como los tripulantes de los navíos llegaron a enfermar y morir a casusa no solamente de la insuficiencia de su dieta sino por los limitados medios para el aseo personal, disposición de excretas, limpieza de utensilios e higiene de los alimentos. Las afecciones gastrointestinales fueron la principal causa de muerte, trastornos que inciden negativamente en el uso orgánico de los alimentos, que, a su vez, es un pilar fundamental para la seguridad alimentaria y nutricional.

3.3. Abastecimiento de productos alimenticios en América y el Ecuador colonial

En el Nuevo Mundo, se amplió la variedad de productos a partir del segundo viaje de Colón hacia América en 1493, año en el que el rey Fernando el Católico dispuso que en las naves se llevaran herramientas, semillas, animales, vivos y gente para trabajar las tierras del primer asentamiento español que fue la Isabela⁵¹³. Los ibéricos llegaron con plantas de trigo, cebada, caña de azúcar y viñedos; para 1519, exceptuando la vid que no logró prender, existía ya en las islas del Caribe una adecuada agricultura de estos alimentos⁵¹⁴. Con la expansión colonizadora por todo el continente llegaron los rábanos, mastuerzos, cáñamos, castañas, nísperos, azofaifas (*Zizyphus*), tamarindo, alfalfa, romero, retama y otras diversas hierbas aromáticas.⁵¹⁵

⁵¹² Klein y Vinson, *Historia Mínima...*, 7. *Vida, muerte en las sociedades afroamericanas*.

⁵¹³ Daza, «Historia del proceso de mestizaje ...», 48.

⁵¹⁴ Lucía Rojas de Perdomo, *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio* (Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012), 422.

⁵¹⁵ Lacydes Moreno Blanco, «Color y Poesía de la olla antillana», *Revista La Tadeo*, n ° 66 (2001):143-152. [Consultado: 28 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/Uuw4Og>

Al decir de Martínez Martín y Manrique Corredor, desde el segundo viaje de Colón hasta iniciado el siglo XVIII, llegaron para fructificar en América, a más de los cereales, una gran dote de alimentos como judías, arveja, habas, lenteja, garbanzo, acelgas, acenorias (zanahorias), ajo, berenjenas, cardos, cebolla, cerrajas, col, culantro, chicoria, eneldo, escarolas, espinacas, hierbabuena, hinojo, remolacha, lechuga, mastuerzo, mostaza, nabo, pepinos, perejil, verdolagas, ñame, plátano, cidras, dátiles, duraznos, granadas, higos, limas, limones, membrillos, naranjas, tamarindo, uvas y anís, entre otros. Asimismo, animales proveedores de carne para la dieta americana: reses, ovejas, cerdos y cabras.⁵¹⁶

A más de los alimentos descritos, otros víveres que trasladaron los tripulantes españoles inicialmente para su manutención y que luego se quedaron en las colonias son: carnes salada y seca, cecinas, pescado salado y seco, quesos, grasa de cerdo, aceite de oliva, vino, vinagre, bizcocho, harina de trigo, miel de abeja, guayabas, mameyes⁵¹⁷, pan, leche y almendras⁵¹⁸. También llegaron las gallinas y los huevos.⁵¹⁹

Además, se ajustaron a la agricultura colonial americana el centeno y la avena⁵²⁰, y otros frutos como: albaricoques, almendros, ciruelos, guindas, manzanas, membrillos, moras, nísperos, nogal, peras, toronjas y algunas variedades de plátanos. En opinión de Daza, en La Española no hubo plátano hasta 1516, cuando allí los aclimató Fray Tomás de Berlanga, pero antes de la llegada de los españoles a América, ya existía el hartón y el dominico, al hartón se lo semeja con el zapalote de los antiguos aztecas.⁵²¹

⁵¹⁶ Abel Fernando Martínez Martín y Edwar Javier Manrique Corredor, «Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense», *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, n.º 41 (2014): 96-111. [Consultado: 21 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/38NNbS>

⁵¹⁷ Daza, «Historia del proceso de mestizaje ...», 47, 59.

⁵¹⁸ Frank Moya Pons, La dieta de los conquistadores, *Dominicana on line*, 2015. [Consultado: 20 de abril de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2iEkwc3>

⁵¹⁹ Rafael Cartay, «Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX», *Agroalimentaria*, n.º 20 (2005): 43-55. [Consultado: 11 junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2unkRVV>

⁵²⁰ Cecilia Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida Cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario* (Bogotá: Universidad del Rosario, 2005), 171. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/baJwWy>

⁵²¹ Daza, «Historia del proceso de mestizaje ...», 48, 127.

Algunos historiadores coinciden al expresar que en siglo XVII es cuando comienza a formarse “la nueva sociedad americana, la implantación de las instituciones que gobiernan las colonias, la concreción de hábitos y de costumbres alimenticias y el afianzamiento de los factores que producirán una nueva cultura”⁵²². En esta estructura, el sustento de los esclavos se acomodó a la producción agrícola de las localidades; la que luego se propagó a lo interno y externo para dar respuesta a la movilidad de la conquista, el transcurrir del tiempo y la mayor demanda de las poblaciones.⁵²³

La situación de los africanos en América Negra fue muy difícil en tanto, desde sus propias condiciones de esclavizados, la disponibilidad, el acceso, la estabilidad y la utilización de las fuentes alimentarias reales y potenciales de los aborígenes y colonizadores le estuvieron negados hasta muchos años después, y para muchos bienes de por vida. Sin embargo, también para los europeos y para los aborígenes, la cultura alimentaria arraigada en cada grupo les ocasionó algún retraso para adaptarse al nuevo régimen que incluía más alimentos foráneos que propios de sus lugares de origen.

Durante el periodo esclavista, los africanos y sus descendientes quedaron avenidos a recibir una ración alimenticia que en cantidad y calidad estuvo destinada a procurar su supervivencia, sumando a ello la escasa y mala calidad del agua, el hábitat insalubre, el maltrato físico y psicológico, la convivencia con personas desconocidas y con diverso lenguaje, el desamparo familiar y, sobre todo, privados de la libertad. Bajo este panorama, “la comunidad histórica tendía a aceptar como un hecho la idea de que en realidad los esclavos vivían en el borde de la desnutrición”⁵²⁴.

Un sostén importante para la seguridad alimentaria es la disponibilidad de productos alimenticios. Está debidamente documentada la existencia de una gran cantidad y variedad de productos para el sustento alimenticio de los pueblos aborígenes en los distintos territorios americanos antes y después de la conformación de las colonias españolas. El mismo almirante Cristóbal Colón valoró favorablemente la vegetación en tierras americanas.⁵²⁵

⁵²² Restrepo Manrique, *La alimentación...*, 6-7.

⁵²³ Joaquim Prats y Carina Rey Martín, «Las bases modernas de la alimentación tradicional», *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería*, (2003):53-61.

⁵²⁴ Flores Guzmán, «La alimentación...», 1-2.

⁵²⁵ Colmeiro, *Primeras noticias...*, 49.

De España se llevaron a América las coles, escarolas, espárragos, orégano, melones y sandías. Tan pronto se aclimataban algunos productos, los españoles introdujeron a más de los señalados anteriormente, árboles frutales de higueras y melocotones. Para principios de 1530 en Colombia se habían aclimatado ya entre otras legumbres, los pepinos cohombros y batatas⁵²⁶. En la mitad del siglo XVI en diversas partes de las Indias ya se registran los olivares cuyos frutos se los comía en su estado natural⁵²⁷. De las especies introducidas al Nuevo Mundo las más propagadas fueron: ajo, canela, clavo de olor, cebolla, cilantro, comino, jengibre, perejil y pimienta.⁵²⁸

El inventario de alimentos nativos se enriqueció con los vegetales y animales que llegaron de España. La presencia de ganado se hizo evidente en la isla de Santo Domingo, desde 1498, y a partir de 1508 se produce la expansión vacuna hacia fuera de la isla La Española llegando a los actuales territorios de Chile, Perú, Ecuador y Colombia. Luego que los españoles aportaron con animales de utilidad para la alimentación de los aborígenes, esclavos y los mismos europeos, el ganado se ambientó y se reprodujo con tal magnitud en todo el continente de América, que fue habitual encontrar innumerables manadas de bueyes, vacas y cerdos, que ya ni se reconocían propietarios específicos.⁵²⁹

Algunos aspectos de la vida cotidiana de los habitantes de la ciudad de Quito y de otros corregimientos de la Real Audiencia son presentados por Enríquez B.⁵³⁰, información que fue obtenida de la Relación que hizo en Madrid Juan de Salinas Loyola, en respuesta al interrogatorio de 200 preguntas que dispuso el licenciado Juan de Obando, cuyo documento original se encuentra en la Real Academia de la Historia de Madrid. A continuación, se aborda este contenido por tratarse de un territorio geográfico próximo al norte ecuatoriano y el Valle del Chota, donde llegaron gran cantidad de esclavos africanos hoy llamados afrochoteños.⁵³¹

⁵²⁶ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 138.

⁵²⁷ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 120.

⁵²⁸ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 127.

⁵²⁹ José de Acosta, *Historia Natural y Moral de las Indias* (Buenos Aires: Biblioteca Virtual Universal, 2003), 484. [Consultado: 12 de mayo de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2HCXHj8>

⁵³⁰ Eliecer Enríquez, *Quito a través de los Siglos recopilación y notas bio-bibliográficas* (Quito: Imprenta Municipal, 1938), 237.

⁵³¹ Afrochoteños. Término utilizado para designar a un afrodescendiente nacido o que habita en el Valle del Chota, Ecuador; y afrocarchence al que habita en algún lugar de la provincia del Carchi.

En el siglo XVI, en los términos de la ciudad de Quito, como es: “Tuza, Mira que comprende Otavalbo, Carangue, Cochisqui, Pinta, y otras partes, hay estancias de ganado vacuno y yeguas...”⁵³². “Los demás ganados son conformes a los de España, [excepto] las ovejas de la tierra, que son del tamaño de [un] asnos, tienen los pies y manos, pescuezo y cabeza de camello”⁵³³.

La seguridad alimentaria de una población tiene mucho que ver con la disponibilidad económica para la adquisición de los productos y para tener una idea de los costos se detallan algunos precios que se manejaban en la Audiencia de Quito durante 1573; así, por ejemplo, al principio que llegaron de Nueva España “valía una vaca desde ochenta hasta cien pesos ... una cabra y una oveja cincuenta pesos, cada una por sí; agora vale una vaca cuatro pesos, ... una oveja dos tomines y una cabra medio peso ... los puercos, machos y hembras, valen a peso dos tomines, poco más o menos”⁵³⁴.

Para 1581 a la ciudad de San Francisco de Quito en el Pirú se la reseña así: “... una de las más principales y mejores de este reino y la más fértil y abundante dél para pasar la vida humana, y uno de los mejores y más lindo temple de todos los que hay en estas Indias”⁵³⁵. Cuenta en sus territorios de treinta leguas hacia el norte con más de ciento cincuenta mil cabezas de ganado ovejuno y cabruno, más de treinta mil de vacuno y más de diez mil o doce mil de porcino, amplias posesiones de pan y viñas y algunos huertos de olivos. De los grandes cañaverales se fabrica azúcar, miel y conservas; durante todo el año, prosperan grandes huertos de granadas, higos, camuesas, cidras, ciruelas, duraznos, limas, limones manzanas, melones, membrillos, naranjas, pepinos y frutas de la tierra.⁵³⁶

En 1763 “... el mejor buey se vende en el mercado a 2 chelines y 3 dineros las 25 libras, y el comprador puede escoger la pieza que quiera. El carnero se vende por mitades o cuartas partes, y cuando es tierno y gordo, vale todo entero 3 chelines”⁵³⁷. La producción ganadera parece haber sido abundante, y de Quito se proveía de puercos para las ciudades de Almaguer, Popayán, Cali y otras partes de la Gobernación de Popayán. Solían llevar

⁵³² Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 24.

⁵³³ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 26.

⁵³⁴ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 28.

⁵³⁵ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 7.

⁵³⁶ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 7.

⁵³⁷ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 123.

vacas a la ciudad de Los Reyes. Los tratos y granjerías que hay en la tierra, además de la labranza y crianza, se hace mucha cantidad de quesos de ovejas, vacas y cabras.⁵³⁸

El sistema de abasto estuvo organizado de manera que:

La ciudad se provee de trigo y maíz de vecinos y moradores que tienen por granjería la labranza; demás desto, hay muchos naturales que de ordinario lo traen a vender a su *tianguéz* (a) que hacen en la plaza de la dicha ciudad, donde se hallan las legumbres y frutas que se dan en la tierra. La vaca se proveen de las carnicerías, y carneros matan de ordinario que tienen de su cría (*así*). Vale un carnero tres y cuatro tomines, y medio peso la arroba de vaca. La carne se pesa los sábados por conservarse y ser la tierra de buen temple, y está mejor y más tierna y sabrosa el miércoles y jueves, a causa de estar manida. Los conejos, perdices y otros pájaros, y gallinas y huevos, se proveen que los indios lo suelen vender en sus *tianguéz*; demás que lunes y jueves son obligados de cada un pueblo de los que para ello están señalados (traer) los conejos, perdices y gallinas y huevos que les está señalado; lo cual todo se junta y un regidor diputado reparte, proveyendo lo primero al presidente y oidores, obispo y dignidades. El tocino hace cada uno en su casa, demás que de ordinario se venden tocinos y jamones. Vale un tocino peso y medio y dos pesos y tres, según es, y un jamón un peso. Vale un puerco cebón ordinario de tres hasta cuatro pesos, y si es grande, vale cinco y seis pesos. Cecina de vaca la hace el que quiere en su casa, y de venado se halla muchas veces en el *tianguéz*. Los quesos y sebo, manteca, hay pulperos que la venden. El vinagre se hace en la tierra de maíz y otras veces de miel de cañas. Un cordoban de los de la tierra vale dos pesos. Las cosas que se proveen de Castilla, como es el aceite, vale una botijuela que cabe una media arroba, cinco o seis pesos; una botija de vino que cabe diez azumbres vale catorce o quince pesos, una botijuela de miel que cabe una azumbre de la que se lleva destes reinos, vale tres pesos y tres y medio.⁵³⁹

En expresión de Enríquez, en la sexta década del siglo XVIII, el trigo solía valer a peso y dos tomines o a peso y medio, el maíz y las papas a un peso, la hanega de fréjoles a peso y medio. Entre los indios hacían sus mercados en sus mismos pueblos, de manera que hoy se hacía en un pueblo y mañana en otro más cercano, y así andaban en rueda. Entre ellos no tienen peso ni medida, sino su contratación fué trocar una cosa por otra, y esto es al ojo. Los españoles se rigen por el peso y marco de Ávila, y la hanega pesaba seis arrobas, poco más o menos⁵⁴⁰. En 1892, la libra de carne en Quito costaba poco, de dos y medio a tres peniques; los huevos frescos se podían comprar a un penique, y en Guayaquil, un pollo valía de uno a dos peniques. En Otavalo, Cayambe y otros lugares,

⁵³⁸ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 28.

⁵³⁹ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 42-3.

⁵⁴⁰ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 26, 44.

las pasas comunes se vendían a tres chelines, la libra de panela y de café sin tostar, costaban diez peniques.⁵⁴¹

Por el año 1538, “el Cabildo ordenó que a cada negro esclavo de los españoles se le adjudicase una india, para que prepare la comida para los esclavos”⁵⁴². Cabe destacar que para 1573 en Quito “hay pocos negros y negras; parece que habia cient piezas; valen a cuatrocientos pesos, poco más o menos”⁵⁴³. Después de más de un siglo y medio, en 1738, no hubo tantos negros con sus descendientes como en otros parajes de las Indias; “porque no es tan fácil su conducción, como porque en general son los indios, los que se emplean en el cultivo de la Tierra, y demás ejercicios del Campo”⁵⁴⁴. Unos pocos negros que labraban azúcares se estacionaron en las partes algo calientes de los distritos de Guailabamba y Perucho.⁵⁴⁵

En el ámbito de la producción y el abastecimiento de carne en el Ecuador colonial existió un régimen instituido que empezaba con el desarrollo de pregones para el suministro de ganado y su faenamiento hasta convertirlo en carne dispuesta en las carnicerías públicas para la venta a la población, lo que incluye la regulación de su costo. Varios documentos del Archivo Nacional de Ecuador (ANE), registrados en la Serie Carnicerías-Pulperías, tratan sobre el abasto de carne. Así, por ejemplo, consta en Autos la postura que hace en 1730 el maestro Don Rafael González, Presbítero de la Villa de Ibarra, para la venta de carne ofreciendo a tres reales y medio la arroba de carne y a seis pesos y medio el quintal de cebo.⁵⁴⁶

Por su aproximación temática, el análisis de los recursos alimenticios se sustenta desde la documentación histórica existente en el Archivo Nacional de Ecuador (ANE) y otras fuentes de época que dan cuenta de la importancia de la producción y abastecimiento de alimentos para la población demandante de estos productos vitales.

⁵⁴¹ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 194.

⁵⁴² Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 237.

⁵⁴³ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 63. Nota: El texto transcrito contenía algunas faltas de ortografía y son identificadas “por defecto” por el ordenador.

⁵⁴⁴ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 90.

⁵⁴⁵ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 77.

⁵⁴⁶ ANE. Serie Carnicerías-Pulperías. Caja N° 1. Expediente: 15. Lugar: Ibarra. Fecha: 5 de abril de 1730. N° de Folios: 9.

En el análisis de diferentes autos relacionados con la provisión de carnes se destacan entre otros, los siguientes registros: En 1737, ventas de novillos para la dotación de carne en Guayaquil⁵⁴⁷, pregones para hacer el abasto de carne para todo el año 1747 en el Cabildo de Quito⁵⁴⁸, oferta diaria de carne a que está obligado el oferente en la ciudad de Zaruma en 1762⁵⁴⁹, listados para el repartimiento de semanas de carnicería desde 1765 a 1774⁵⁵⁰, distribución de las semanas de carne que deben abastecer el Cabildo de Quito en 1775⁵⁵¹ y autos de 1777 para evitar el abuso que ejerce el Corregidor de Latacunga al cobrar a los indios carniceros los aranceles por cada res que matan.⁵⁵²

Es preciso destacar que si bien el sistema regularizado para el suministro de carne aseguraba la disponibilidad y la estabilidad del producto en las carnicerías públicas de donde se abastecían las autoridades españolas, las órdenes religiosas, los amos dueños de esclavos, los aborígenes y los mestizos; este régimen no influía en el acceso y la utilización de los productos por parte de las clases más ricas o pobres.

El 1 de marzo de 1785 el Cabildo de la Villa de Ibarra lanza una convocatoria para que los interesados en el repartimiento por varias semanas de carne lo efectuaran para socorro de ella y así contrarrestar el desabastecimiento de este producto. Los cuidadores y acopiadores de ganado debían ceñirse a una distribución de abasto para cubrir las semanas de todo el año, a razón de quince novillos por semana. Existió dificultad en razón que algunos ganados numerados para el abasto de Ibarra al estar cebados en tierras alquiladas de la Villa de Otavalo, sus autoridades las destinan a socorrer a la jurisdicción de Quito, dejando desabastecida a la Villa de Ibarra. En este año hubo desabastecimiento debido a que el ganado estuvo contagiado de enfermedad dejando a los pobladores expuestos a graves males al carecer de un socorro tan necesario.⁵⁵³

El escribano público del cabildo y de la real hacienda de la Villa de San Miguel de Ibarra, Don Luis García Valdés, el 19 de marzo de 1785, certifica que solo se han pedido por los cebadores y criadores de ganado nueve semanas quedando todas las demás

⁵⁴⁷ Caja N° 1. Expediente: 19. Lugar: Quito. Fecha: 11 de octubre de 1737. N° de Folios: 75.

⁵⁴⁸ Caja N° 2. Expediente: 2. Lugar: Quito. Fecha 5 de octubre de 1746. N° de Folios: 12.

⁵⁴⁹ Caja N° 2. Expediente: 11. Lugar: Quito. Fecha: 11 de agosto de 1762, N° de Folios: 31.

⁵⁵⁰ Caja N° 2. Expediente: 9. Lugar: Quito. fecha 5 de septiembre de 1769. No. Folios 130.

⁵⁵¹ Caja N° 3. Expediente: 19. Lugar: Quito. Fecha 5 de mayo de 1775. N° de Folios: 65.

⁵⁵² Caja N° 3. Expediente: 23. Lugar: Latacunga. Fecha: 31 de julio de 1777. N° de Folios: 5.

⁵⁵³ Caja N° 4. Expediente: 10. Lugar: Ibarra. Fecha: 1 de marzo de 1785. N° de Folios: 11.

que son 39 para el cumplimiento del año descubiertas a pesar de haberse mandado anticipadamente boletas y convocatorias a los pueblos para el abasto. En tal virtud del despacho del señor presidente regente y visitador general de esta provincia con el aval del Supremo Consejo de Indias se emite la orden para que todos los cuidadores y acopiadores cumplan el listado de distribución elaborado en base a la planilla anterior.

Para que tenga su debida observancia, las autoridades del ayuntamiento imponían la multa de doscientos pesos a los que se resistiesen en dar las semanas asignadas, de cuyo valor la mitad sería destinada a las Cámaras de su majestad y la otra mitad para obras públicas y gastos de justicia; pero además de dicha multa se les compelerá a que den la semana o semanas que les corresponda, remitiéndose en caso necesario al Ministro de Justicia y el correspondiente Intendente para que saquen los ganados de los potreros o sitios donde los tuvieren para abastecer a las carnicerías.

La distribución comienza con una primera asignación al señor alcalde, Don Domingo Gangotena: “la primera semana que caiga el 27 de marzo de 1785 y una segunda semana la del 20 de mayo”, la semana del 9 de diciembre a la hacienda Matarredonda, que tiene el Alférez Real Don Mariano Donoso, y ordenadamente continúa el listado para todo el año con la asignación de la última semana del 24 de febrero de 1786 destinada a Don Diego Peres⁵⁵⁴. El reparto se hacía en base a la capacidad de las haciendas, propietarios o cebadores; a las de mayor producción 5 semanas, luego cuatro, tres, dos y una semana a los vecinos o pequeños ganaderos. De igual manera se consideraba el estado del ganado si es el caso que esté gordo y en su sazón apto para ser sacrificado.

En 1785 el desabastecimiento fue colectivo en Ecuador, así lo expresa en Autos de recurso de Don Antonio Parames, Teniente de Baba, jurisdicción de la ciudad de Guayaquil, sobre la carencia de carnes y víveres que hay en este pueblo⁵⁵⁵. En Quito, el 17 de febrero del año 1787, Don Juan Rivadeneira, vecino del asiento de Otavalo, interpone un recurso para que no se le obligue al abasto de carne en la Villa de Ibarra, por tener ganado solo para sus esclavos y lo hace en los siguientes términos:

⁵⁵⁴ Caja N° 4. Expediente: 10. Lugar: Ibarra. Fecha: 1 de marzo de 1785. N° de Folios: 11.

⁵⁵⁵ Caja N° 4. Expediente: 11. Lugar: Baba. Fecha: 8 de abril de 1785. N° de Folios: 4.

Ramón Jaramillo en nombre del Don Joaquin Ribadeneira en virtud de su poder comparezco ante vosotros...mi representado tiene la hacienda en Tumbaviro que fue de las Temporalidades ocupadas a los regulares expatriados del nombre de Jesús en la cual tiene ciento y más esclavos que necesita mantener, con carne, granos, y demás especies que les ministran y gasta por lo menos dos cabezas de ganado bien celado en cada semana. I como la hacienda no tiene potreros ni otra providencia en que criar y engordar este ganado le es foroso tomar otros arbitrios como los toma siempre para que no falte aquella providencia de alimentos de los esclavos.

Con este mismo fin tiene puestas diez y seis cabezas de ganado en los potreros de Don José Espinosa y también arrienda el potrero de la hacienda Chorlavi, perteneciente a Doña Josefa Recalde, en la jurisdicción de la Villa de Ibarra. Al haber sabido de la orden de embargo o retener el ganado de Don Jose Espinosa para abastecer la carnicería de la Villa de Ibarra, a lo que no está obligado ni se le puede exigir con tanto descuento como el que se ocasionaría el quitarle el ganado a Don Joaquín con el que mantiene a los negros y demás sirvientes de su hacienda.

La Villa de Ibarra tiene sobrados abastecedores vecinos que seban mucho ganado y muchas veces el desposte lo hacen en esta misma ciudad por no poderlo despender en otros poblados que necesitan muy poco, y con solo dejar que cualquiera mate en su casa pagando el respectivo derecho de Alcabala, y lo mas que tuviere impuestos sobre este ramo, sobraría abasto para Ibarra según lo ha enseñado la experiencia. Por lo que, sería necesario hacerles entender que todo lleva el arreglo debido, para que no se resistan llevar el ganado al rastro oficial donde podrán matarlo con más comodidad que en sus casas donde no tienen los utensilios necesarios para esa maniobra. Firma: Ramón Jaramillo. Este Auto envió a Quito el Regidor o alcalde provincial de la Villa de Ibarra Juan de Ascaray, en Quito, 28 de febrero de 1787.

La orden superior de V.S. que antecede informa: que es constante que Don Joaquín Rivadeneyra para la mantension de los negros de su hacienda de Tumbabiro que compro de las Temporalidades de la Compañía extinguida. El informante que se le deben dejar libres las diez y siete cabezas de ganado que dice tener en los potreros de Don Jossef Espinosa exentas al expendio sin obligarle a contribuir semanas en la Villa de Ibarra. La escasez se da porque el Gobernador de Popayan ha prohibido que traigan ganado de

Taminango de donde se hacía considerable para la Villa como para esta ciudad. Firma Manuel de Zaldumbide en Quito marzo 5 de 1787.

Quito 16 de marzo de 1787. Autos y vistos. Que a Don Joaquín Rivadeneyra no se le obligue a que de sus ganados de para el abasto de la Villa de Ibarra, pues la seba el ganado preciso y necesario para el consumo de los negros y demás sirvientes de sus haciendas de Tumbabiro. Firman: Villalengua; y Ascaray.⁵⁵⁶

También se presentan Autos de Don Domingo Gangotena y Don Manuel Mier, del 14 de marzo de 1787, en el Cabildo de la Villa de Ibarra, sobre el abasto de carne de haciendas del Chota, Tulcán...Se dirigen a Don Juan Josef de Villalengua y Marfil, Presidente Regente de la Real Audiencia Gobernador y Comandante General en lo Militar y Político de esta ciudad y su provincia⁵⁵⁷. La redacción comprende tanto interpretación como copia textual:

Tienen en arriendo unas haciendas en el pueblo de Puntal y el Ángel y al haber sido asignados 3 semanas de abasto de carne para la villa de Ibarra, manifiestan que por la distancia tienen que pasar por el valle ardiente del Chota y el cañon por donde pasa el rio mira con mas de siete leguas de distancia y que al pasar con el ganado acostumbrado a la tierra fría de nuestros altos paramos se pierden ganados impensablemente como ha enseñado la experiencia. Ibarra esta rodeada de potreros donde se seba el ganado y que nunca ha sido necesario presionarlos para que abastezcan la villa de Ibarra. Además, pagan la real alcabala y pencion que se hubiere asignado de modo que no faltan a ninguna providencia. Se debe dejar en libertad para que cada uno mate el ganado cuando lo tenga gordo mas aun siendo pequeños sebadores. Es costumbre de los dueños de las grandes hcdas poner a sevar los bueyes viejos de labranza para engordarlos y luego matarlos para completar su cuota de abasto para la Villa de Ibarra y en Otavalo hay mas gente y allí nunca falta la carne. Cada hcda, debe atender la necesidad del lugar en donde están ubicadas. Pedimos que un comisionado independiente inspeccione, averigüe y haga un informe para que se tome la providencia que corresponda en justicia. Luego de la investigación y contando con información de otros vecinos y hacendados el Presidente Regente Gobernador y Comandante General Don Juan Josef de Villalengua y Marfil resuelve notificar a Don Carlos Araujo hacendado de Otavalo que contribuya con el ganado que sea necesario para el abasto de la carnicería de la Villa de Ibarra y notificar al mayordomo de la hcda, para que se allane a esta resolución. Este administrador informa que el tiene 8 y el amo Don Carlos 100 cabezas en la hcda de Angla de la jurisdicción de Otavalo que se están pasando de gordas y sin destino que darles, y como Otavalo tiene suficiente

⁵⁵⁶ Caja N° 4. Expediente: 15. Lugar: Quito. Fecha: 17 de febrero de 1787. N° de Folios: 3.

⁵⁵⁷ Caja N° 4. Expediente: 17. Lugar: Quito. Fecha: 14 de marzo de 1787. N° de Folios: 36.

ganado entonces podrían darles. Por tanto, Don Araujo admite que tiene 60 cabezas. Finalmente, el secretario de la audiencia Ascaray notifica a Don Araujo que contribuya con treinta al abasto de la Villa de Ibarra y las otras 30 quedasen para el socorro de los negros sirvientes de sus hcdas. Firmado el 12 de mayo de 1787. En un acápite señalan que la república está pasando por una grave crisis de escasas de harina y carne.⁵⁵⁸

De igual manera, en abril de 1809, el minero de Barbacoas, Casimiro Cortez comprador de las haciendas La Rinconada y Michuquez en los términos de Tulcán, al ser requerido por el Cabildo de Ibarra para el suministro de reses para socorro de los vecinos de la Villa de Ibarra, presenta una reclamación señalando que estos ganados sirven para alimentar a los 400 esclavos de sus minas y al impedir su salida de Ibarra se atenta contra el rendimiento de las minas que aportan importante causal a las arcas de Su Majestad.⁵⁵⁹

Con fecha 26 de mayo de 1788, en Cuenca se presenta un Auto de prohibición de sacar ganados de esta provincia bajo la pena de perderlos, ante lo cual Don Juan Sánchez Cubillas presenta un Recurso y se le concede la licencia de sacar dichos ganados. A raíz de este problema el Presidente Regente Intendente Superintendente General de la Real Hacienda y Comandante General de esta provincia escribe una carta el 4 de noviembre de 1788, dirigida al Muy Ilustre Consejo de dicha ciudad (Cuenca), diciendo que “como es que siendo esta provincia tan populosa no se haya establecido el abasto de carnicería pública y se haya dejao al arbitrio de los hacendados la provisión diaria de la carne y a la indiscreción y exorbitante codicia de las indias bibanderas su expendio y venta sin inspección de peso y precio”⁵⁶⁰. Además, ha existido libertad para matar los animales en parajes ocultos y consideraciones muy propias. Por lo expuesto, ordena se establezca en esa provincia el sistema de la carnicería como hay en todos los lugares civilizados para que no se experimenten los desórdenes y comunes perjuicios.⁵⁶¹

En referencia a la provisión de carnes, en el Archivo nacional de Ecuador constan varios autos, expedientes y recursos que evidencian la importancia de este sustento para la alimentación de la población en la época colonial. Así: En el Cabildo de la Villa de Ibarra, las monjas de la Concepción presentan un recurso referido a la matanza de ganado y el abasto de carne para este convento⁵⁶². Otro expediente es promovido por la

⁵⁵⁸ Caja N° 4. Expediente: 17. Lugar: Quito. Fecha: 14 de marzo de 1787. N° de Folios: 36.

⁵⁵⁹ ANE. Serie Minas. Expediente: 6. Lugar: Quito. Fecha: 19 de abril de 1809. N° de Folios: 2.

⁵⁶⁰ ANE. Serie Carnicerías-Pulperías. Caja 4. Expediente: 22. Lugar: Cuenca. Fecha: 26 de mayo de 1788. N° de Folios: 47.

⁵⁶¹ ANE. Serie Carnicerías-Pulperías. Caja 4. Expediente: 22. Lugar: Cuenca. Fecha: 26 de mayo de 1788. N° de Folios: 47.

⁵⁶² Caja N° 4. Expediente: 9. Lugar: Ibarra. Fecha: 11 de mayo de 1795. N° de Folios: 10.

representación del Cabildo de la ciudad de Guayaquil, solicitando se conceda licencia para sacar de la renta de propios, lo necesario para la construcción del matadero de reses y el consecuente abasto de carne fresca⁵⁶³. Un Reglamento que debe tener presente el Ilustre Ayuntamiento de Quito en el repartimiento de las semanas de carne y obligación de los abastecedores a su puntual cumplimiento⁵⁶⁴. También, un Auto de Buen Gobierno de 1779, para que se haga en lugar público y señalado la matanza de ganado vacuno, con el fin de evitar desórdenes y perjuicios al público.⁵⁶⁵

En documentos del cabildo de Loja, 6 de julio de 1801, Don Francisco Xavier de Terrazas, Juez Subdelegado de tierras realengas del Corregimiento de Loja pide una certificación al presbítero Don Mariano Angelo de Ormaza, Cura Rector de la Iglesia Matriz de la Concepción, sobre la carestía y especulación de carne, granos, grasa y otros alimentos, que se padece por largo tiempo en dicha ciudad. También le consulta para saber por qué los carniceros subieron medio real más a la arroba de carne, que desde tiempo inmemorial ha costado dos y medio reales. El procurador responde que “lo han subido porque acaeció un año de pocas aguas por esta causa se esterilizaron los pastos y pereció algún ganado. La congregación ha contado con poca carne que no pasan de 8 a 9 cabezas y por ese motivo se ha quedado el convento como los pobres de esta república, sin tan importante socorro”.⁵⁶⁶

Al respecto, el Vicario Francisco Saltos de Miranda y Villarruel de los hermanos de Nuestros Generales Padres Seráficos Agustinos (G.P.S. Agn), certifica la escasez de carne para el convento y hace hincapié en lo irremplazable del valor de la carne. Aduce que algunos más aventajados logran comprar al doble del precio las aves para mezclar con la carne de res y así lograr mantenerse. La escasez se da porque los semaneros traen quince reses siendo la orden del Ilustre Cabildo de 25 cabezas cada semana. Los hacendados han comprado el ganado a precios altos de 20, 25 y 30 pesos en otros lugares, por lo que han vendido la carne a cinco y seis reales la arroba.⁵⁶⁷

⁵⁶³ Caja N° 4. Expediente: 9. Lugar: Quito. Fecha: 22 de septiembre de 1797. N° de Folios: 9.

⁵⁶⁴ Caja N° 4. Expediente: 9. Lugar: Quito. Fecha: 14 de febrero de 1799. N° de Folios: 118.

⁵⁶⁵ Caja N° 6. Expediente: 1. Lugar: Cuenca. Fecha: 5 de junio de 1801. N° de Folios: 24.

⁵⁶⁶ Caja N° 6. Expediente: 2. Lugar: Loja. Fecha: 6 de julio de 1801. N° de Folios: 11.

⁵⁶⁷ Caja N° 6. Expediente: 2. Lugar: Loja. Fecha: 6 de julio de 1801. N° de Folios: 11.

En otros expedientes se documentan varios autos, consultas, disposiciones, ordenanzas, prohibiciones y sanciones referidas con la provisión de carne para las distintas localidades, y existen:

- recurso de queja del 24 de diciembre de 1803, dirigido al Cabildo de Ibarra, por parte de los habitantes de esa villa, por la carestía de velas, jabón y carne y la mortandad poblacional que existe por falta de este alimento.⁵⁶⁸
- solicitud de un grupo de indios con oficio de carniceros, para poder vender la carne no solo en la plaza de la carnicería y en la plaza mayor, sino también en sus casas.⁵⁶⁹
- informe del Procurador de la ciudad de Ibarra, sobre el abastecimiento de carne para Quito e Ibarra.⁵⁷⁰
- oficio en el que se ordena el aprovisionamiento de 200 reses, entre toros y novillos, para que sean conducidos a la parroquia de Tulcán, anticipando aviso al Gobernador de Pasto.⁵⁷¹
- Informe que hace Isidro Ianguéz el 4 de abril de 1768, sobre la erupción del volcán Cotopaxi y de las penurias que pasan los pobladores para abastecer de carne a la provincia.⁵⁷²

Tal como se ha detallado varios aspectos atinentes a la provisión de carne, otros alimentos cultivados y cosechados en diversos lugares aportan en el tema de la seguridad alimentaria del indígena colonizado y paralelamente del negro esclavizado que cohabitan en el Ecuador colonial. Del análisis de la Serie Haciendas del ANE se encontró registro nominal de 891 haciendas, 28 fundos y 9 hatos y en cada uno de ellos se describe acerca de su producción agrícola y ganadera, así como una sistematización de los ingresos y egresos de bienes alimenticios. Además, se encontró un listado de haciendas, chacras, cuadras, estancias, tiendas, covachas, sombrererías y cajoneras (vendedoras de los portales), tejares, pulperías y obrajes de las cinco leguas de Quito.⁵⁷³

De modo resumido, se exponen los diferentes libros, cuadernos, cuadernillos, hojas y anotaciones, con el registro de alimentos producidos o comprados en las haciendas y la reflexión que en varias de estas haciendas debieron existir negros africanos reclutados para la producción agrícola y ganadera⁵⁷⁴:

⁵⁶⁸ Caja N° 6. Expediente: 5. Lugar: Ibarra. Fecha: 24 de diciembre de 1803. N° de Folios: 5.

⁵⁶⁹ Caja N° 6. Expediente: 8. Lugar: Quito. Fecha: 23 de mayo de 1804. N° de Folios: 4.

⁵⁷⁰ Caja N° 6. Expediente: 11. Lugar: Ibarra. Fecha: 15 de abril de 1809. N° de Folios: 10.

⁵⁷¹ Caja N° 6. Expediente: 21. Lugar: Ibarra. Fecha: 10 de septiembre de 1832, N° de Folios: 22.

⁵⁷² Caja N° 6. Expediente: 28. Carpeta 29. Lugar: varios. Fecha: 1742-1813. N° de Folios: 6.

⁵⁷³ Caja 181. Expediente 3. Lugar: Quito. Fecha: 1786. N° de Folios: 24.

⁵⁷⁴ ANE. Serie Temporalidades. Caja N° 1. Carpeta 3. Volumen 1. Registro de gastos para vestir a todos los negros y negras, chicos y grandes, así como de fecha de nacimiento, padres y padrinos de un negro y dos negras. Vid. ANE. Serie Temporalidades. Caja N° 4. Carpeta 4. Asimismo, a partir de octubre de 1749, se describe el libro de quinquenio de cargo y descargo del Colegio de los jesuitas de Guayaquil en el que

Libro de suplidos (maíz y guarapo)⁵⁷⁵, cuaderno de rayas y socorros (papas)⁵⁷⁶, cuentas de granos y de cabras⁵⁷⁷, libro de cosechas⁵⁷⁸, diario de leches⁵⁷⁹, de ganados mayores y menores⁵⁸⁰, anotaciones de las carnes mortecinas, granos y sal, ganados mayores⁵⁸¹, cargo y descargo (papas, cebada)⁵⁸², lista de haciendas en donde se pueden cebar los ganados para el abastecimiento de Ibarra y de Quito⁵⁸³, cuaderno de quesos⁵⁸⁴, libro de fechas, números de ovejas y carneros, crías, muertes y fechas de trasquilas⁵⁸⁵, molienda y labranza⁵⁸⁶, de pailas para las cuentas de producción (miel, melado, cachazas, espumas, caldos y cuajes)⁵⁸⁷, cargo y descargo de ganado vacuno y ovejuno⁵⁸⁸, de papas⁵⁸⁹, cuentas desde 1817-1819 de azúcares, purgas, mieles buenas y raspaduras⁵⁹⁰, entregas de trigo, papas y cebada⁵⁹¹, cuentas (octubre a diciembre de 1624, 1625 y 1626) sobre la venta de plátanos, botijas de aguardiente, raspadura, miel, quesos, ganados azúcar, alfeñiques, aguardiente, aguacates, trigo, fruta, algodón⁵⁹²; parvas de cebada, papas⁵⁹³, gastos para compra de semillas de papa, cebada, quinua y haba; una huerta de alfalfa, 7 parvas de trigo regulares y una parva de quinua; además, 723 cabezas de ganado en las que constan 102 carneros y 46 crías.⁵⁹⁴

consta la venta de tres esclavos a 700 pesos, pago de jornales de los esclavos a 382 pesos por cada uno, ingreso por 1 esclavo vendido 446//3, por 4 esclavos comprados 292//1 y medio, por 3 negros comprados igual 857 pesos, 2 negros vendidos 810 pesos.

⁵⁷⁵Serie Haciendas. Caja N° 2. Volumen: 2. Lugar: Hacienda San Nicolás. Fecha: 2 de junio de 1754. N° de Folios: 77.

⁵⁷⁶ Caja N° 4. Volumen 2. Lugar: Cañar. Fecha: 1 de diciembre de 1763. N° de Folios: 39.

⁵⁷⁷ Caja N° 5. Volumen 1. Lugar: Tababela. Fecha: 19 de junio de 1784. N° de Folios: 634.

⁵⁷⁸ Caja N° 6. Volumen 9. Lugar: Hacienda Casaychi. Fecha: 1 de septiembre de 1795. N° de Folios: 26.

⁵⁷⁹ *Ibidem*, Caja N° 6. Volumen 10. Lugar: Hacienda Turubamba. Fecha: 1 de enero de 1797. N° de Folios: 160.

⁵⁸⁰ Caja N° 6. Volumen 11. Lugar: Latacunga. Fecha: 16 de julio de 1799. N° de Folios: 105.

⁵⁸¹ Caja N° 7. Volumen 4, 5, 6, 7. Lugar: Hacienda La Ciénega. Fecha: 7 de marzo de 1803. N° de Folios: 9 y varios.

⁵⁸² Caja N° 7. Volumen 10. Lugar: Hacienda El Galpón. Fecha: 15 de diciembre de 1804. N° de Folios: 80.

⁵⁸³ Caja N° 115. Expediente 7. Lugar: Quito. Fecha: 5 de junio de 1810. N° de Folios: 4.

⁵⁸⁴ Caja N° 9. Volumen 4. Lugar: Hacienda La Compañía. Fecha: 10 de mayo de 1813. N° de Folios: 17.

⁵⁸⁵ Caja N° 9. Volumen 5. Lugar: no. Fecha: 20 de mayo de 1813. N° de Folios: 16.

⁵⁸⁶ Caja N° 9. Volumen 7. Lugar: Hacienda el Chamanal. Fecha: 1 de junio de 1814. N° de Folios: 5.

⁵⁸⁷ Caja N° 9. Volumen 9. Lugar: Hacienda el Chamanal. Fecha: 31 de junio de 1814. N° de Folios: 5.

⁵⁸⁸ Caja N° 9. Volumen 16. Lugar: Hacienda La Caldera. Fecha: 30 de octubre de 1815. N° de Folios: 19.

⁵⁸⁹ Caja N° 10. Volumen 2. Lugar: Hacienda La Compañía. Fecha: 22 de mayo de 1814. N° de Folios: 8.

⁵⁹⁰ Caja N° 119. Exp. 8. Lugar: Hacienda Chamanal. Fecha: 11 de agosto de 1817. N° de Folios: 46.

⁵⁹¹ Caja N° 119. Exp. 9. Lugar: Hacienda La Compañía de Cayambe. Fecha: 11 de agosto de 1817. N° de Folios: 4.

⁵⁹² ANE. Serie Temporalidades. Caja N° 1. 1811-1694. Lugar: hacienda Cunchi Caldera y el Algodonal.

⁵⁹³ ANE. Serie Haciendas. Expediente: 3. Lugar: hacienda Guagrahuasi-Pelileo. Fecha: 3 de octubre de 1834 No. de folios: 30.

⁵⁹⁴ ANE. Serie Hospitales. Caja N° 3. Exp. 1. Carpeta 15. Lugar: hacienda de Gatazo y Chancaguanes (Riobamba). Fecha: 1768.

En los libros de cuentas de ingresos y egresos en cada mes había un cierre de efectivos ingresos y con ese alcance iniciaba el siguiente mes. Entre las haciendas jesuitas del Valle del Chota se contabilizan Chalguayacu, Caldera y Carpuela. En la Caldera (el algodonal) se vendía 40 fanegas de maíz a 3 pesetas la fanega dando ciento veinte 012.00 reales, guarapo, algodón, reses, pollinos, mula, burras. En las cuentas de gastos desde el 14 de agosto de 1692 se destaca la compra de pan porque no hay trigo ni harina en la hacienda; pago de salarios, chicha y cocabi (cocaví) para los indios; cebollas para sembrar en el algodonal, cebada para las mulas, chicha para los harrieros, guebos (huevos) para los huéspedes. En abril de 1692 se entrega 0.0002 pesetas a los negros para la compra de pan, y se relata sobre un molino de moler trigo.⁵⁹⁵

En junio de 1693 se manda a un albañil a comprar pan porque en la hacienda Caldera no hay. De igual manera pollo y quesos para los huéspedes, y cocabi⁵⁹⁶ para los enfermos. Para los arrieros que iban a Cayambe con el trigo, para el mayordomo que trasladaba el azúcar o la carga de algodón a la villa de Quito, faltaba el pan cuando no iban a hacer la harina en Cayambe. En este año gasta la hacienda en papas y cebolla. En abril de 1693 se compra papas y huevos para un festejo, pollos para los huéspedes; y presupuesto gastado en matrimonios, entierros de indios y negros.⁵⁹⁷

En marzo de 1625 consta 004 pesos entregados a los negros que le pidieron de limosna, pago de 001 pesos a negritos del algodonal por haber alineado el camino de la Caldera, papas para sembrar, pollos para los huéspedes y gallina negra para poner y cuidar al enfermo Feliciano. En febrero de 1696, pollos para recibimiento del santo obispo, 4 arrobas de carne fresca de vaca para consumir y dos reales de pellejo, huevos y legumbres. En junio 1696, 4 borregos, cebollas, huevos para hacer los megidos (mejidos), pellejos de novillos para las Axas (eras) de la cosecha de trigo. Se pagaba viáticos para ir a Quito dose [doce] 012 pesos. Compra de fruta (Sandías y melones) para la fiesta de San Ignacio, 2 reales a dos negros para que compren sal. Existe información hasta noviembre de 1698,

⁵⁹⁵ ANE. Serie Temporalidades. Caja N°1. Fecha: 18-11-1694.

⁵⁹⁶ Palabra de origen quichua, equivalente a cucayo. Poviene del vocablo quichua kkókkau que significa; provisiones de boca que se llevan en el viaje. Es conocido como «cucabe» al norte del Ecuador y como "tonga" al sur. En Colombia significa: almuerzo o también cocolón del arroz –arroz que queda adherida en el fondo del caldero por exceso de cocción-. En Argentina, Perú y norte de Chile se llama cocaví, y cocavín en el sur de Chile. También se le conoce como cucayo en Bolivia y Ecuador. Ver, Colegio Gutenberg Schule. <http://www1.gsp.edu.ec/etnias>, 2019. [Consultado: 23 de marzo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2JAIm5V>

⁵⁹⁷ Caja N°1. Fecha: 18-11-1694.

con descargo bajo recibos correspondientes. Gastos de la Caldera desde 14 de agosto de 1692 hasta noviembre de 1698.⁵⁹⁸

En 1713, en el libro de mayordomo se identifican costos de alimentos, expresados en pesos y reales (000p 0 reales), así: 1 costal de papas a 000p6 reales, media fanega de maíz a 000p 4 reales, media fanega de porotos a 000p 6 reales. El 2 de junio de 1721 se registra para media fanega de maíz (000p 3 reales) y el mismo costo 000p 6 reales para las papas y porotos⁵⁹⁹. En 21 de marzo de 1716 un real y medio de diez y siete fanegas de sal, a dos pesos y dos reales que importaron treinta y nueve patacones, veinte pesos de cuatro surrones⁶⁰⁰. En la hacienda jesuita Cuajara, ubicada en la cuenca del Mira, se lleva un registro cuidadoso de los peones por orden alfabético en el año 1742, y existe señalamiento de consumo de carne de vaca, carnero, papas, maíz y sal. Les daban una ración de carne y maíz cada semana y los llevaban cuenta para el descargo. Allí se hacían rodeos y se herraban a los toros de las haciendas como el Chamanal y Joseph.⁶⁰¹

En el libro de recibo y gasto de la hacienda El Conrogal (Pichincha-Quito) desde el 1 de agosto de 1746, llevan un control de consumo interno de quesos, huevos, caldos, miel, cachaza, aguardiente y azúcar; venden azúcar, miel, raspadura, aguardiente, quesos, cebada y papas. Registran fanegas de maíz como suplidos para indios y para esclavos. Desde el 25 de enero de 1748 comenzó la administración del hermano Miguel Martínez quien lleva control de gastos por compra de cerdos, novillos para cebar, garbanzos para sembrar, sal para los esclavos, envío de mozos e indios a traer de Cayambe 2 novillos y dos vacas viejas mensuales para raciones de esclavos. Entrega de diezmos por novillos, borregos, torillos, manteca, papas y maíz de socorro a indios. En marzo de 1751 se registra la compra de una carga de tabaco para los negros, en abril se gastan 22 fanegas de maíz para los esclavos y en mayo se compra papas para el casamiento de dos esclavos.⁶⁰²

En octubre de 1749, se resguardaron dos libros del quinquenio de cargo y descargo del colegio de Guayaquil que administraba las haciendas San Xavier, Salinas y Soledad. En el libro uno se registró; venta de cocos a 3 por real y 5 por 2 reales; 664 cocos 25

⁵⁹⁸ Caja N° 1. Fecha: 18-11-1694.

⁵⁹⁹ Caja N° 1. Carpeta 3. Libro de cuentas de la hcda. Blas Chigchina Mayor desde 1713.

⁶⁰⁰ Caja N° 1. Carpeta 4. Fecha: 1721-1724.

⁶⁰¹ Caja N° 2. Carpeta 3. Fecha: 1742.

⁶⁰² Caja N° 4. Carpeta 1. Fecha: 1746.

pesos, 36 cabezas de plátano a real por cabeza, 1 y media fanega de sal a 2 pesos⁶⁰³. En 1752 se detalla entre otros; gasto diario para la comida regular de negros buenos y enfermos. Para la despensa en este colegio se compra: arroz, tocino, azúcar, lentejas, papas, porotos, cebolla, ajo, arvejas, habas, pescado salado de Payta para cenas, manteca, agua dulce, vino, aceite, miel y plátanos para los negros. Desde noviembre de 1752 en el colegio empiezan a darles cena a los negros a base de, «miniastas» sin contar con los 2 reales diarios de carne. Se registra un pago de 001 pesos a una partera para atención de Brígida en su parto, y compra de jerga para el negrito por 001 pesos, más asignación de medicamentos para negros enfermos.⁶⁰⁴

Según el libro de cargo y descargo dos, en enero de 1753 se compra al esclavo Josef del Castillo (negro zurrador de cordobanes) a 425 pesos (p). Los precios de víveres denotan que: 8 panes cuestan 034p, 1 arroba igual 4 tabletas de chocolate 018p 5 reales, dos arrobas de azúcar 6p, cocos tiernos a 3 por 1r (001r), por 3 y medio jamones grandes de Latacunga a 2r cada uno igual 007p, 4 quesos medianos de Cuenca a 4r. Además, 1 gallina para enfermos, quesos para la comunidad, pan para 8 sujetos, plátanos para los sirvientes. Para 1767, se escriben entre «otros gastos» las raciones de negros 012 pesos, asistencia médica y medicinas para negros 0.8 pesos, comida y tabaco para negros 009p7r. El cierre de revisión parcial de cuentas lo hace el 26 de julio de 1753 el Reverendo padre procurador Thomas Nieto Polo⁶⁰⁵. El 25 de febrero de 1763, una fanega de cebada cuesta 009p, 1 fanega de maíz 001p y 1 pierna de carne 000p 6r⁶⁰⁶. Por el año 1824, al decir de Enríquez, la carne de novillo o vaca era de mejor calidad que la de Europa, y se vendía a cuatro o seis reales la arroba.⁶⁰⁷

Desde la fundación de Quito en 1534, paulatinamente se fueron construyendo las primeras casas, plazas, barrios, calles, puentes, iglesias, plazas y otros lugares populares. Desde sus inicios se estableció la primera plaza cívica en un cuadrilátero entre las calles Olmedo, Mejía, Cuenca y Pichincha. Adecuaron dos lotes de terreno de cuatro solares cada uno formando una manzana para destinarlas como plaza de feria o mercado. Una

⁶⁰³ Caja N° 4. Carpeta 5. Fecha: 1749.

⁶⁰⁴ Caja N° 5. Libro 1. Fecha: 1752.

⁶⁰⁵ Caja N° 5. Libro 2. Fecha: 1767.

⁶⁰⁶ Caja N° 5. Carpeta 1. Fecha: 1757- 1763.

⁶⁰⁷ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 231.

llamada tianguéz fue situada al Norte en lo que hoy es la placeta del Teatro Sucre, y la otra en la plaza del Mercado Sur, antes Santa Clara, que pasó a ser la primera carnicería.⁶⁰⁸

Otros recursos alimenticios en la época colonial fueron los derivados de la molienda de la caña de azúcar utilizados en alimentación de los aborígenes, de los esclavos y los españoles. Para su producción, en los primeros siglos de colonización, se requirió del contingente aborigen, y luego, a raíz de su extinción, esta mano de obra fue relevada por la del esclavo africano. Las haciendas cañeras de la región norte del país a más de la producción de los derivados de la molienda producían aguardiente como una fuente económica de mucha rentabilidad; sobre todo a raíz del control centralizado de los estancos por parte de las rentas públicas de la corona real.

Las plantaciones e ingenios al contar con esclavos para el trabajo pesado recibieron claras disposiciones para que los indios no trabajen en los trapiches y producción de azúcar y miel, así se encuentren cumpliendo el servicio de mita⁶⁰⁹. Se emitieron varias disposiciones prohibiendo utilizar a los aborígenes en la molienda de caña⁶¹⁰. Los trapicheros de las cinco leguas de Quito por orden del Presidente de la Audiencia Barón de Carondelet, en los primeros días del año debían dar razón jurada del número de botijas de aguardiente que podían obtener de sus cañaverales⁶¹¹, bajo la advertencia de ser inspeccionados. Asimismo, los productores se obligaban a entregar a la Administración de Aguardiente todo el producto de la destilación bajo normas de calidad, “sin mezcla de champurros hechos de raspadura” y sin guardarse nada a cuenta de pago a sus sirvientes y jornaleros.⁶¹²

Las notificaciones sobre responsabilidades y sanciones para compradores⁶¹³, vendedores y contrabandistas de aguardiente de caña⁶¹⁴ y para los fabricantes⁶¹⁵ se enfatizaron para la zona de Ibarra⁶¹⁶; a la par de la prohibición de utilizar a los indios en

⁶⁰⁸ Enríquez, *Quito a través de los Siglos...*, 231.

⁶⁰⁹ ANE. Serie Temporalidades. Caja N° 2. Fecha: 1692. Expediente: 5

⁶¹⁰ Caja N° 3. Fecha: 1729. Expediente: 4

⁶¹¹ Caja N° 21. Fecha: 1802. Expediente: 17.

⁶¹² Caja N° 25. Fecha: 1821. Expediente: 34.

⁶¹³ Caja N° 1. Fecha: 1687. Expediente: 6

⁶¹⁴ Caja N° 21. Fecha: 1802. Expediente: 23.

⁶¹⁵ Caja N° 2. Fecha: 1716. Expediente: 11

⁶¹⁶ ANE. Fondo Real Audiencia de Quito y República del Ecuador. Serie Estancos. Boletín N° 30. Caja 1. Fecha: 1667. Expediente: 4.

la molienda y cocción de miel para que les paguen con géneros y frutos (guarapos y jugos fermentados de caña⁶¹⁷), en vez de hacerlo con plata. Esto, porque los indígenas vendían esos productos al margen de la ley⁶¹⁸ perjudicando a las rentas reales.⁶¹⁹

Desde 1805, la Administración Principal de aguardiente de Quito llevaba el control de envíos desde los trapiches de las cinco leguas de la ciudad ⁶²⁰, suspensión de envíos por parte de los trapicheros de Ibarra y Otavalo por exceso acumulado⁶²¹, remate del estanco de aguardiente de la Villa de Ibarra⁶²², así como el ordenamiento de las fábricas de aguardiente de la provincia de Imbabura y las cantidades que deben satisfacer a la Hacienda Nacional⁶²³. Por esta misma temporada, algunos municipios al emitir ordenanzas internas fueron emplazados a respetar el Decreto Legislativo, promulgado en el Registro Oficial No. 692 de fecha 4 de enero de 1919, sobre los impuestos al aguardiente, alcohol y más bebidas nacionales y extranjeras.⁶²⁴

El bagazo como desecho resultante de la molienda de caña, fue utilizado por los esclavos para quemar a modo de combustible para las cocinas de leña⁶²⁵. Además, en el ancestral territorio del Valle del Chota, las abuelas usaron el bagazo molido y cernido para hacer tortas y tortillas de todo tamaño. La harina de bagazo se usaba como si fuese harina de maíz o de trigo, añadiendo cebolla blanca –larga o de rama–, huevo y queso; se amasaba y se moldeaban las tortillas para asarlas en tiesto. Para la torta, a la masa se la ablandaba con algo de leche y se colocaba en cazuela para hornear.⁶²⁶

Al decir de Luis Collaguazo, la mayor parte de los cimarrones se estacionaron en el territorio de la actual parroquia de Salinas, en sus respectivos palenques alejados de las haciendas San José, Puchimbuela, el Consejo, Tapiapamba y Yurapamba regentadas por

⁶¹⁷ Caja N°15. Fecha: 1786. Expediente: 6.

⁶¹⁸ Caja N° 2. Fecha: 1689. Expediente: 2

⁶¹⁹ Caja N° 22. Fecha: 1803. Expediente: 9.

⁶²⁰ Caja N° 22. Fecha: 1805. Expediente: 22.

⁶²¹ Caja N° 22. Fecha: 1805. Expediente: 24.

⁶²² Caja N° 4. Fecha: 1765. Expediente: 9

⁶²³ Caja N° 28. Fecha: 1856. Expediente: 25.

⁶²⁴ Ecuador. Asamblea Nacional. Ley Derogatoria N.º 2. Para la depuración de la normativa legal (2010). [Consultado: 24 de junio de 2017]. Disponible en: goo.gl/r1MKHe

⁶²⁵ Enriqueta Méndez, lideresa afrodescendiente. Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal (Ambuquí-Ibarra, Comunicación personal, 10 de marzo 2018).

⁶²⁶ Olga Palacios Ocles. Presidenta de la Asociación Aroma Caliente (El Juncal- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

jesuitas y particulares. Considera que a raíz de la llegada de los esclavos se produjo sucesivamente una convivencia que era más pacífica que de confrontación entre indios y negros, logrando mutuamente subsistir en un medio social y cultural diverso. En la actualidad, gran parte de la tierra aun algo salífera ha sido empleada para el cultivo de caña de azúcar destinada a abastecer la producción del Ingenio Azucarero del Norte⁶²⁷. Anderson David Maldonado Mina señala que la caña cultivada en este sector para la extracción industrial del azúcar es demasiado dura, por lo que es la caña criolla sembrada en Lita la que a modo de postre se sirve en gajos para los turistas.⁶²⁸

En el Ecuador colonial fue esencial la provisión de sal para los indios y los esclavos. “En la Sierra meridional del Ecuador, el aprovisionamiento de la sal estaba bastante asegurado...en los centros urbanos grandes y sus pueblos más cercanos, donde la población blanco-mestiza era predominante, se importaba la sal marina, mientras los pueblos indígenas optaban por la explotación y consumo de sus salitrales”⁶²⁹.

En las relaciones entre tierras bajas y la sierra, o sea entre la selva occidental y la sierra, los nativos adquirirían la sal mediante trueque, para lo cual, usaron tres vías que desde la época prehispánica hasta hoy día han servido a los pobladores para su desplazamiento sea caminando o navegando en balsas, por los ríos; Carchi-San Juan (actual frontera entre Colombia y Ecuador), Chota-Mira (límite norte de la etnia Otavalo), o a través del Guayllabamba (límite sur de la etnia Otavalo).⁶³⁰ En este estudio resulta significativo resaltar que por intermediación de las etnias asentadas a lo largo del río Mira-Chota llega la sal al grupo selvático quiyo, en el Oriente amazónico. Caillavet, describe la ruta de movilización de la sal en el siguiente sentido:

Aquella sal explotada en el pie del monte occidental circula entre las etnias serranas (Otavalo, pasto y región de Quito); la etnia Otavalo, quien controla íntegramente su producción, la difunde también hacia las etnias de la selva occidental: la de Lita y otros grupos selváticos

⁶²⁷ Luis Collaguazo. Guía Turístico del Museo de la sal (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

⁶²⁸ Anderson David Maldonado Mina. Administrador de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico y del Restaurante Palenque 1 (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

⁶²⁹ Ernesto Salazar, «Historia de la sal en el Ecuador precolombino y colonial», en *Antropología. Cuadernos de Investigación* (Quito, Escuela de Antropología, PUCE-Quito): 13-29.

⁶³⁰ Chantal Caillavet, «Territorio y ecología del grupo prehispánico Otavalo», en *Etnias del norte: Etnohistoria e historia del Ecuador* (Lima: Institut français d'études andines, 2000). [Consultado: 4 de octubre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2ZE05wg>

del oeste de los Andes: (“también vienen a mercalla (= la sal) los indios infieles que no estan conquistados y viven en tierras cerca destes pueblos deste corregimiento” (= de Otavalo).⁶³¹

En la costa la sal marina provenía de la elaboración de los «indios malabas», aunque su elaboración fue abundante no fue suficiente para satisfacer las necesidades locales, o bien resultaba más costosa debido a lo complicado de su elaboración descrita en 1597 así:

Los yndios de guerra que se llaman malabas y briscocos y cacamalas... van a hacer sal a la costa de la mar de unos palos que lleva el rio quando va cresçido y de otros rios ni mas ni menos que llevan los dichos palos, y como se mojan del agua de la mar se hacen salados y estos palos los queman y haçen çeniça y de la çeniça haçen lexía y queçen aquella agua y haçen sal para comer.⁶³²

De acuerdo con la expresión de Collaguazo, la parroquia de Salinas en 1582 perteneció al corregimiento de Otavalo, luego en el siglo XVII pasó a pertenecer a la Villa de San Miguel de Ibarra la que hasta 1880 abarcaba a la actual provincia del Carchi. Su nombre se debe a la existencia de tierra cargada de salitre y en la época colonial la capa de sal se encontraba a tres centímetros de la superficie, pero actualmente las lluvias y el regadío han contribuido a lavar la tierra. Los indios Otavalo fueron los que iniciaron la explotación de la sal en la zona, siendo fácil identificarla ya que brotaba como una escarcha blanca en el suelo agrietado. Para que aflore la sal a la superficie, no debía llover al menos por tres semanas.⁶³³

Para la extracción de la sal, primero se acarrea la tierra con salitre hacia la estancia de las cocinas para luego colocarla en las pipas de filtración. Estos rudimentarios equipos fueron construidos de modo artesanal con los tallos secos del penco formando paredes que se rellenaban con bahareque, a modo de cajones elevados del piso que dejaban en su base un espacio para colocar el recipiente receptor del líquido cien por cien concentrados en sal, denominado fuerte. En la base de la pipa se colocaba el chocoto (mezcla de tierra, agua y paja) que se constituía en un filtro por el que escurría el fuerte.

⁶³¹ Caillavet, «Territorio y ecología...», 3. Etnias serranas y etnias de la costa occidental.

⁶³² Caillavet, «Territorio y ecología...», 3. Etnias serranas y etnias de la costa occidental.

⁶³³ Luis Collaguazo (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018)

La tierra salinera colocada en la pipa debía conservarse húmeda con la añadidura permanente de agua. “Aproximadamente a las 30 horas, esta agua empieza a filtrar y es recolectada en los recipientes que está en la parte inferior de las pipas. Esta operación se hacía durante 3 a 4 días”⁶³⁴, luego de lo cual, la tierra ha perdido la mayor cantidad de sal, siendo desechada y amontonada en tolas. El líquido amarillento filtrado era cocinado en grandes pailas por el lapso de dos a cuatro horas hasta evaporar toda la humedad quedando una masa de coloración amarillenta, rica en yodo natural. Luego, esta masa se colocaba en un costal presionado entre dos piedras grandes para escurrir el exceso de líquido. En esta fase se humedecía el costal para extraer el exceso de yodo que pudiera contener. Seguidamente, para mejorar el color y aspecto, se enterraba por 24 horas, quedando el producto granulado listo para proceder con la manufactura en forma de cubos, tortas, bolas de diverso tamaño y los golpeados u hormas.

Para elaborar las hormas, se hacía una bola con la masa de sal, se lo presiona ligeramente con la mano cerrada, razón por la cual dicha figura tiene esta forma⁶³⁵. Estos moldes se colocaban en el piso uno detrás de otro en forma de collar y por dentro y fuera carbón encendido con lo cual se convertían en porciones secas y duras. La sal de la base de la horma que estaba en contacto con el piso era raspada y eliminada, quedando el producto limpio, siendo así el más caro. Tres cuadritos de sal vendían a los indios de Atuntaqui por 1 peso, 30 bolas de sal entregaban en Tulcán y San Gabriel a 40 sucres.⁶³⁶

Tapia Tamayo comenta en el periódico *La Razón* de Quito, 1935, que “... en Salinas de Imbabura existían ocho chacras de sal que producían ochenta amarrados cada tres meses. Uno de ellos tenía un peso aproximado de tres arrobas”⁶³⁷. Además, señala que “los indios productores de sal elaboraban paquetes de varios tamaños y medidas: atados, con un peso inferior a una libra, a la que llamaban miglla; pucos de dos libras; mazos de cuatro a cinco libras y costales con un peso superior a cien libras”⁶³⁸.

⁶³⁴ Anderson David Maldonado Mina. *Elaboración ancestral de sal*. Museo de la sal (tríptico). Salinas-Imbabura-Ecuador, 8.

⁶³⁵ Maldonado Mina, *Elaboración ancestral de sal*, 8

⁶³⁶ Luis Collaguazo (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

⁶³⁷ Amilcar Tapia Tamayo, «Monografía Histórica de la Parroquia de Santa Catalina de Salinas, Imbabura», Monografía, (Ibarra: Junta Parroquial de Salinas-Imbabura, 2008): 1-45.

⁶³⁸ Tapia Tamayo, «Monografía...», 20.

Las bodegas de sal eran una especie de chozas construidas de bareque recubiertas con chocoto (mezcla de barro, paja y excremento de ganado) y en la cubierta del techo se empleaba la paja de caña de azúcar. Desde Cayambe, Urcuquí, Cahuasquí, Pablo Arenas y Pasto-Colombia venían al trueque de la sal, lo más que de estos lugares traían los aborígenes eran frutas y verduras. Durante la colonia e inicios de la época republicana, para producir la sal se debía contar con autorización, ya que gran parte de los réditos económicos servían para mantener a 22 escuelas de la zona.⁶³⁹

El régimen alimenticio de los africanos en la América negra se sostuvo gracias a la producción agrícola local, con gran diversidad de alimentos que se adecuaron a los modos de preparación de acuerdo con la cultura de cada pueblo. Los amos guiados por su juicio, favorable a su economía, asignaron una ración alimenticia elemental, casi siempre de alimentos ricos en carbohidratos, entre ellos, los productos resultantes de la molienda de caña. En el Capítulo seis, se amplían los hallazgos sobre otros sustentos alimenticios, tanto en América como en Ecuador y las provincias de Imbabura y Carchi a las que pertenecen las parroquias estudiadas, víveres que se conjugaron en la cocina del esclavo africano, recreando novedosas comidas que han trascendido los siglos esclavistas, tornándose en la actualidad en identitarias de su cultura.

Las primitivas industrias azucareras de las islas españolas y portuguesas del Atlántico se caracterizaron por la utilización de mano de obra mixta; es decir, hombres esclavos y libres. A partir de 1503 se empezó a importar esclavos desde el África, principalmente para la extracción de minerales, y posteriormente, la mano de obra esclava sería clave en la plantación cañera, por lo que para 1518 el rey Carlos V permitió que se importaran a las posesiones españolas alrededor de 4.000 esclavos.⁶⁴⁰

Por noticias de Antonio Borja, se conoció de la presencia de cinco o seis españoles con algunos negros en el Valle de Coangue en 1582, emprendiendo el cultivo de la vid. En 1682 fue rematada la estancia de la Concepción a la Orden jesuita con adjudicación de “... tierras y trapiches, cañaverales, esclavos... casas”⁶⁴¹, y a partir de la primera mitad

⁶³⁹ Luis Collaguazo (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

⁶⁴⁰ Eduardo Almeida Reyes, *Monopolios y Poder en la Historia del Ecuador* (Quito: Superintendencia de Control del Poder de Mercado, 2015), 1-2.

⁶⁴¹ Almeida Reyes, *Monopolios y Poder...*, 82.

del siglo XVII, la Orden de Loyola se dedicó a lo interno de la Real Audiencia de Quito a la compra-venta de esclavos, cuyo alcance fue la importación de bozales a través de vendedores directos de las compañías negreras europeas.

El azúcar llegó al Reino de Quito y rápidamente comenzó a producirse en dos zonas principales: una, la subtropical cuenca del Valle del Chota-Mira; otra, la zona de Daule. Desde 1560 existieron proyectos de personas particulares para cultivar la caña de azúcar en las cercanías al Valle del Chota. En 1606 con la fundación de Ibarra y la adquisición de tierras por parte de los españoles, se propagó la producción en el sector, la que despunta en 1610 de la mano de los Jesuitas, pues, la Orden tenía experiencia previa con el azúcar en el Perú y Nueva España.⁶⁴²

En la época precolonial la mayoría de los Señoríos y Cacicazgos indígenas que habitaron el Valle del Chota-Mira a más de los cultivos de fréjol, maíz, camote, yuca, papa, legumbres, ají, aguacate, guabas y diversos árboles frutales; poseyeron extensas zonas con cultivos de algodón y coca. Con estos productos desarrollaron un sistema sostenido de intercambio con otros productos foráneos, proceso activado por mindalae –mercaderes– y la población indígena en general. También prosperó desde 1582 el cultivo de la caña de azúcar, y, generaba gran provecho a más de los alimentos que vinieron de ultramar como el trigo, garbanzo, pepinos y cañas dulces⁶⁴³; además de melones, higos, manzanas, membrillos, pepinos y berenjenas. A partir de 1606, con la expansión de los españoles hacia las tierras subtropicales de la cuenca del Chota comenzó el cultivo y comercio de olivos, uva, caña y otros frutos de Castilla.⁶⁴⁴

Los Jesuitas priorizaron la organización del sistema de regadío en las estancias y haciendas donde se privilegió el cultivo de caña. La importación de mano de obra esclava permitió un constante mantenimiento de las acequias y adecuación de las instalaciones⁶⁴⁵, pero a pesar de aquello poco a poco el control de las acequias pasó a manos privadas y la Corona iba perdiendo el control efectivo del agua y el regadío.

⁶⁴² Almeida Reyes, *Monopolios y Poder...*, 246.

⁶⁴³ Rosario Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento: de los indígenas de la coca y el algodón a la hacienda cañera Jesuita, 1580-1700* (Cayambe: Talleres Abya-Yala, 1991), 172.

⁶⁴⁴ Grupo de amigos de Ibarra, *Monografía de Ibarra*, Vol. II, (Ibarra: Talleres Ofset-Diario la Verdad. Biblioteca Aurelio Espinoza Pólit-Quito, s.a.).

⁶⁴⁵ Almeida Reyes, *Monopolios y Poder...*, 248.

De acuerdo con Colmenares, la Compañía de Jesús, en el territorio de la Audiencia de Quito, poseía ciento once haciendas que fueron administradas financieramente por los Colegios. El Colegio Máximo y la provincia de Quito poseían 42 hectáreas, el Colegio de Ibarra 11, el Noviciado de Latacunga 11 e igual número el Colegio de Ambato, el Colegio de Cuenca 12, el de Loja 6, Guayaquil 6 y 4 las misiones de Maynas. Además, en la jurisdicción de Riobamba constaban cuatro haciendas que pudieron ser del Colegio de Ambato o de Loja.⁶⁴⁶ La Orden de Loyola contaba con nueve haciendas en el valle Chota-Mira, de las cuales ocho se caracterizaron por su predominio cañero y una era ganadera y de pan sembrar. Contando con estas propiedades y esclavos que mantener, los Jesuitas constituyen algunos complejos regionales grandes y un complejo local.⁶⁴⁷

El agrupamiento de las haciendas permitió a los religiosos asegurar el abastecimiento de alimentos y otros productos. Chaluayaco se proveía de arvejas, fréjol, garbanzo y habas que provenían de las haciendas Carpuela, Santiago y la Concepción. Los hatos de Guañubuela y Cunchi producían trigo y cebada, así como ganado vacuno y ovejuno destinado a alimentar a los esclavos de las haciendas cañeras. La hacienda Cotacache y el obraje La Laguna abastecían de jerga y bayeta para el vestuario de los esclavos de todos los trapiches. Las haciendas de Pisquer, Chorlaví y Lulunquí producían productos de pan, siembra y ganado. En años de poca producción ganadera, se compraba el ganado para completar la alimentación de los esclavos.⁶⁴⁸

En expresión de Bouisson, en 1767, las haciendas azucareras del “valle sangriento” regidas por la Compañía de Jesús contaban con unos 1.164 esclavos⁶⁴⁹ y en 1780, de acuerdo con Coronel Feijoo, vivían 2.615 negros de todas las edades. Para la manutención de este último grupo se destinaba el 19% de los derivados de la caña y casi toda la siembra de maíz y papas⁶⁵⁰. Luego de la expulsión de los Jesuitas y bajo la administración de Temporalidades, los negros de los trapiches de la Villa de Ibarra mantuvieron sus chacras o parcelas dando continuidad al cultivo de maíz, algodón, trigo

⁶⁴⁶ Germán Colmenares, «La hacienda en la sierra norte del Ecuador: Fundamentos económicos y sociales de una diferenciación nacional (1800-1870)», *PROCESOS. Revista Ecuatoriana de Historia*, n° 2 (1992): 3-49.

⁶⁴⁷ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 105, 154.

⁶⁴⁸ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 112.

⁶⁴⁹ Emmanuelle Bouisson, «Esclavos de la tierra: Los campesinos negros del Chota-Mira, siglos XVII-XX.», *PROCESOS. Revista Ecuatoriana de Historia*, n° 11 (1997): 45-67.

⁶⁵⁰ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 109-110.

y frutas; y en ocasiones, arrendaban o daban al partir estas tierras⁶⁵¹. Al decir de Villavicencio, en 1858, el Valle del Chota poseía tierras muy fértiles, especialmente las ubicadas a lo largo de la ribera del río Mira donde se veían inmensas plantaciones de caña de azúcar, cafetales, naranjos, limones y variadas especies de árboles frutales.⁶⁵²

La obtención de azúcar en Ecuador fue artesanal, con la utilización del trapiche hasta las últimas décadas del siglo XIX; para luego prosperar a la destilación industrial de aguardiente en un ingenio azucarero⁶⁵³. El trabajo en los cañaverales y trapiches incluía procesos de recolección, corte, lavado y fragmentación de la caña. Luego en la molienda el proceso comenzaba con la “extracción de mieles hasta la elaboración y control de sus derivados: coladas, azúcar, raspaduras, miel de purga, caras blancas, caras prietas, caldos, cachazas y aguardiente”⁶⁵⁴.

La caña producida por la Orden jesuita se consumía principalmente en Ibarra, Otavalo, y Quito. Para 1776-1778, entre el 80 y 98% de los derivados de la caña se vendían en estos mercados y el resto era consumido en lo que se llamaría el “mercado interhacendatario jesuita”⁶⁵⁵, asegurando así su auto sustentabilidad. A pesar del déficit azucarero de la industria jesuita choteña y la dauleña, la Monarquía Hispánica nunca tuvo el propósito de incrementar la producción para consumo en el Reino de Quito, lo que demandó la importación de azúcar desde el Perú.⁶⁵⁶

En contraste con la opinión de algunos historiadores, Coronel Feijoo estima que los negros a la vez que “...recibieron buen alimento y vestido por cuenta de la hacienda, manejan un importante recurso como es la tierra, que en ciertos momentos les permitió un ingreso adicional, ya sea colocando productos como el algodón en mercados locales o las haciendas, o la posibilidad de arrendar o entregar a partidarios...”⁶⁵⁷. Además, gozaron de la exención de diezmos.

⁶⁵¹ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 109-110.

⁶⁵² Manuel Villavicencio, *Geografía de la República del Ecuador* (New York: Imprenta de Robert Craighead, 1858), 505.

⁶⁵³ Almeida Reyes, *Monopolios y Poder...*, 248.

⁶⁵⁴ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 77.

⁶⁵⁵ Almeida Reyes, *Monopolios y Poder...*, 428.

⁶⁵⁶ Almeida Reyes, *Monopolios y Poder...*, 249, 254.

⁶⁵⁷ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 111.

Al respecto, revisando el balance de producción y gastos de las haciendas cañeras en 1776-1778 se ha encontrado un registro con la asignación para esclavos y sirvientes de productos derivados del azúcar como botijas de miel buena, arrobas de azúcar y botijas de aguardiente⁶⁵⁸. De modo similar, por información de Cushner se conoce que en el trabajo minero de Gelima en Perú a los esclavos les proporcionaban para su mantenimiento maíz y carne, provisión que iba desde la hacienda del Colegio de Popayán de Llano Grande. Cabe destacar que en 1680 Popayán era parte de la Presidencia de Quito. Otro testimonio de compra de víveres para 40 esclavos de (Quito) Conrrogal en 1746-1752 incluye maíz, papas, ganado, queso y tabaco.⁶⁵⁹

En el ámbito cañero del Chota, la molienda fue un proceso ligado al castigo, los esclavos solo podían probar algún producto azucarado a escondidas de los administradores que eran más malvados inclusive que los patrones, quienes ni siquiera les daban su ración completa de aguardiente. La disminución del socorro acostumbrado de maíz y carne, así como del vestuario fue motivo para denuncias y alzamientos liderados por Pedro Luis Mina, Ambrosio Mondongo y Juan José Marques.⁶⁶⁰

Asimismo, la vida de los esclavos en las haciendas de la compañía de Jesús no parece haber sido del todo malo. Los esclavos se mantenían al cuidado del Hermano colaborador y el trato era mejor que el de las haciendas particulares privadas laicas. Tenían “buena alimentación, vestimenta, ritmos de trabajo no pesados, castigos menos duros...”⁶⁶¹. De manera que, bajo el Ramo de Temporalidades, los esclavos querían que se continúe con el mismo sistema administrativo jesuita.

A raíz de la expulsión de la Compañía de Jesús de Ecuador, en 1767, las haciendas y los esclavos pasan a ser dominio del Rey de España, surge entonces un nuevo sistema administrativo a cargo del ramo de Temporalidades; quienes, desde 1780, empiezan a vender algunas haciendas a latifundistas de Quito e Ibarra, con el propósito de liberarse al mismo tiempo de varios de sus esclavos que consideraban estar en exceso. Previo al

⁶⁵⁸ Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento...*, 84.

⁶⁵⁹ Nicolás Cushner, *Hacienda y Obraje. Los jesuitas y el inicio del capitalismo agrario en Quito Colonial, 1600-1767* (Quito: IMPRIMAX, 2011), 299.

⁶⁶⁰ Piedad Peñaherrera de Costales y Alfredo Costales, «Completando la Historia Nacional. Ambrosio Mondongo, rebelde del Chota», en *El Negro de la Historia. Aportes para el conocimiento de las raíces en América Latina* (Quito: Centro Cultural Afroecuatoriano, 1990): 57-66.

⁶⁶¹ Grupo de amigos de Ibarra, *Monografía de Ibarra*, 211.

periodo de abolición de la esclavitud (1825) al decir de Bouisson en el Valle Chota-Mira (Tumbabiro, Urcuquí, Salinas, Pimampiro, Mira, Cuajara) había 2084 esclavos, de un total de 2.315 que habitaban en la provincia de Imbabura.⁶⁶²

Algunos nuevos terratenientes estimaron conveniente para sus intereses económicos vender algunos esclavos considerados innecesarios para el funcionamiento hacendatario, ocasionando con esta comercialización malestar y motivo de sublevación, debido a la desintegración familiar y desarraigo de las tierras que los vio sobrevivir por muchos años. En estas circunstancias se alteró la organización obrera de las haciendas, así como la seguridad laboral de los esclavos que en muchas ocasiones tuvieron que acudir al procurador defensor de esclavos para canalizar sus demandas cuando se trataba de motivaciones justificadas como excesivo castigo o trabajo, falta o desmedro en su sustento alimenticio, maltrato, prohibición del uso de herramientas de la hacienda para laborar sus huertas en días festivos, entre otras.⁶⁶³

Al tratarse de seguridad alimentaria, se puede advertir que las chacras continuaron bajo la disposición de los esclavos, así como las herramientas de laboreo y la posibilidad de vender los plátanos y otros frutos cosechados en sus huertas. Sin embargo, algunos amos no reconocían los derechos que éstos habían adquirido en la época jesuita, así el uso de bueyes y herramientas de las haciendas para trabajar sus chacras, como ocurrió en la hacienda Santiago, cuyos esclavos declararon que “desde tiempo inmemorial se ha dado a cada esclavo un retaso corto de tierra para que sembrado se ayudase a la manutención y para su beneficio, se ha puesto igualmente bueyes y herramienta de hacienda”⁶⁶⁴. Problemas similares se vivieron en las haciendas Caldera y La Concepción.

El régimen esclavista en Ecuador persistió con similares condiciones para los esclavos durante la época republicana (1830) hasta el 28 de septiembre de 1852. Último año, cuando el presidente José María Urbina decretó la ley de abolición de la esclavitud, cuyo art. 38 reza que a partir del 6 de marzo de 1854 no habría más esclavos en el país. Desde entonces, los negros libertos continuaron afincados en las haciendas cañeras del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi en calidad de peones e ingresaron al igual que los

⁶⁶² Bouisson, «Esclavos de la tierra.», 50-51.

⁶⁶³ Bouisson, «Esclavos de la tierra.», 52.

⁶⁶⁴ Bouisson, «Esclavos de la tierra.», 51, 55.

indios a la modalidad de concertaje, ya sea para ganar un salario teórico de medio o un real, o para pagar una deuda existente o a veces imaginada por el amo, o ya sea para conservar su chacra como único recurso material para la manutención de la familia.

La chacra era llamada «tabla» y consistía en un pedazo de tierra que por lo regular era de mala calidad y poca productividad, ubicado en las partes distantes de la misma hacienda; pero que aun así fue un bienpreciado por la familia afrodescendiente. El huasipungo era laborado por el núcleo familiar y en promedio tenía unas 30 tablas con sembradíos que eran básicos para su dieta como yuca, camote, fréjol, aguacate, limón, papaya, limón entre otras. Los miembros familiares continuaron trabajando en el sistema de cuadrillas; los varones trabajaban en los cañaverales y en el trapiche, las mujeres se encargaban de deshierbar los plantíos y en el trapiche de envolver la panela, los jóvenes desde los trece años trabajaban en tareas menores y recibían medio real hasta lograr la mayoría de edad, que es cuando pasaban a ser peones al igual que sus padres.⁶⁶⁵

Durante muchos años los descendientes de esclavos lucharon por salir del concertaje para lo cual liquidaron sus deudas hasta que en 1964 mediante la Ley de la Reforma Agraria se declaró la abolición del huasipungo y se les proporcionó de modo definitivo en propiedad su lote de tierra por haber trabajado por más de diez años al servicio de la hacienda. Estos terrenos, en la mayoría de los casos tenían una extensión de 1,16 hectáreas. Además, en la misma zona y cerca a las haciendas, el Instituto Ecuatoriano de Reforma Agraria y Colonización (IERAC), entregó a los trabajadores “áreas cívicas” para que construyan sus viviendas.⁶⁶⁶

En 1973, la segunda fase de la Ley de Reforma Agraria brinda al campesinado del Valle del Chota la coyuntura política para organizar distintos movimientos, asociaciones y cooperativas para plantear al Estado ecuatoriano y ya no al patrón, sus necesidades, relacionadas principalmente en el acceso a la tierra, dotación de un sistema de regadío para poder recuperar las tierras que propendían a hacerse cada vez más áridas, y demanda de un trabajo justo.⁶⁶⁷

⁶⁶⁵ Bouisson, «Esclavos de la tierra», 59, 91.

⁶⁶⁶ Bouisson, «Esclavos de la tierra», 63.

⁶⁶⁷ María Giuliana Zambrano Murillo, *Resignificación de la justicia social en el Valle del Chota* (Quito: Abya Yala, 2111), 147.

Con el transcurrir del tiempo algunos ex huasipungueros lograron comprar algo más de tierras, pero a veces dispersas en la zona, de manera que en 1976 la tenencia de la tierra en el Valle del Chota por familia quedó distribuida así: 160 familias poseían de 0-1 hectárea, 163 de 1-3 has, 52 de 3-5 has y nueve familias de 5 o más has. Se debe destacar que el 57,4% de afrodescendientes de las poblaciones de Chalguayacu y Juncal, no tenían nada de tierra y la evolución del sistema de tenencia de la tierra refleja que pasaron de ser trabajadores de huasipungo a ser campesinos propietarios de parcelas, donde para sustento local sembraban esencialmente fréjol y tomate riñón.⁶⁶⁸

Las nuevas parejas de campesinos afrodescendientes ya no tuvieron acceso a la tierra y quedaron con la opción de trabajar en el sistema de «siembra a medias» o «siembra al partir» en donde los jóvenes trabajan la tierra de sus padres o familiares y luego la cosecha se reparte por igual, siendo en todo caso una producción minúscula que no abastece el sustento familiar. Esta condición ha ocasionado una permanente migración de los jóvenes en busca de trabajo temporal en las haciendas e ingenios locales, y otras ciudades como Ibarra y Quito. Las mujeres han salido a emplearse en quehaceres domésticos y otras especialmente del Juncal y El Chota por el acceso directo al transporte por la vía panamericana que conduce al vecino país Colombia, se han dedicado al comercio de varios enseres. Se conoce que en 1975 se produjo una migración masiva de afrochoteños a las empresas petroleras del oriente ecuatoriano, y en los años 90, engrosaron las filas de los migrantes hacia España.⁶⁶⁹

En tiempos actuales, la zona del valle del Chota cuenta con el canal de riego que incide favorablemente en el fomento del cultivo de maíz, fréjol, yuca, camote, tomate, pimiento, cebolla paiteña, vainita, ají. Adicionalmente, cultivan caña de azúcar para proveer de materia prima al (*Ingenio Azucarero del Norte Compañía de Economía Mixta*) IANCEM, empresa creada en el Valle del Chota en 1960, tal como lo hacen los campesinos de la parroquia Salinas.⁶⁷⁰

⁶⁶⁸ Bouisson, «Esclavos de la tierra», 62-64.

⁶⁶⁹ Marco Patricio Villa Zura, «Acceso a la tierra de los ex huasipungueros en la hacienda "Carpuela", en el Valle del Chota», Tesis de Maestría. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales-Sede Ecuador. Maestría en Antropología, (Quito: FLACSO 2015), 1-107. [Consultado: 14 de mayo de 2018], Disponible: <http://bit.ly/2wDdoUc>

⁶⁷⁰ Villa Zura, «Acceso a la tierra...», 47.

Al decir de Villa Zura, para el 2005 los habitantes de El Chota tenían en promedio 0,5 has de tierra al igual que los de Salinas, en tanto que en la Concepción alcanzan a 2 hectáreas⁶⁷¹, pero los suelos están agotados y el gran crecimiento demográfico de la población afro ha incidido para que los cultivos de subsistencia ya no sean suficientes para la dieta básica de la familia afrochoteña, por lo que, para mejorar la producción y emprender en otros proyectos de desarrollo integral, las organizaciones campesinas del Valle del Chota han buscado la ayuda de Organismos nacionales e internacionales que brindan ayuda técnica y tecnológica en el agro, así como han demandado del Gobierno el cumplimiento de las disposiciones detalladas en la Constitución de la República de Ecuador⁶⁷² en lo correspondiente a:

TÍTULO II DERECHOS. Capítulo segundo-Derechos del buen vivir, Sección primera-Agua y alimentación. Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

TÍTULO V ORGANIZACIÓN TERRITORIAL DEL ESTADO. Capítulo cuarto-Régimen de competencias. Art. 262.- Los gobiernos regionales autónomos tendrán las siguientes competencias exclusivas, sin perjuicio de las otras que determine la ley que regule el sistema nacional de competencias: numeral 8. Fomentar la seguridad alimentaria regional.

TÍTULO VI RÉGIMEN DE DESARROLLO. Capítulo tercero-Soberanía alimentaria. Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente

TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR. Sección quinta-Suelo. Art. 410.- El Estado brindará a los agricultores y a las comunidades rurales apoyo para la conservación y restauración de los suelos, así como para el desarrollo de prácticas agrícolas que los protejan y promuevan la soberanía alimentaria⁶⁷³

En atención a la ley, los Gobiernos Autónomos Descentralizados Parroquiales de Ambuquí (Chota y Salinas) y La Concepción llevan adelante proyectos de Seguridad Alimentaria en las respectivas parroquias, con las siguientes especificaciones: En la parroquia La Concepción se desarrolla el Programa del Buen Vivir Rural, con la participación de Organismos gubernamentales como: (*Gobierno Autónomo*

⁶⁷¹ Villa Zura, «Acceso a la tierra...», 21.

⁶⁷² Asamblea Constituyente. *Constitución de la República del Ecuador* (2008), 218. [Consultado el 15 de mayo 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2GxjXvD>

⁶⁷³ Asamblea constituyente, *Constitución de la República del Ecuador*, 24, 129, 138, 159, 181.

Decentralizado Parroquial Rural) GADPR de La Concepción, (*Gobierno Autónomo Decentralizado*) GAD del Carchi, el (*Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca*) MAGAP, de la Zona 1, y actores con derecho y organizaciones locales.

Este programa entre sus componentes destaca: “Fortalecer los modelos de producción agrícola sostenibles mediante la innovación tecnológica del riego, la gestión eficiente del uso del recurso hídrico y la diversificación de la producción”⁶⁷⁴. La perspectiva productiva se encamina a la generación de mayor cantidad de hectáreas con cultivo de diversas frutas, partiendo de una línea base que contempla actualmente 25 Ha de frutales y persigue un incremento de 119 Ha, lo que representa un mayor ingreso familiar, que parte de 317.5 dólares/mes a un incremento de 104,42 dólares/, y de un empleo familiar inicial para 178 personas se incrementaría para 167 personas adicionales. Participan en el programa 47 mujeres y 96 jóvenes.

3.4. Alimentación en el África subsahariana contemporánea

Dada las características de la investigación y en búsqueda de similitudes y diferencias, se hace necesario desarrollar de inicio un breve enfoque sobre la condición alimentaria y nutricional del habitante africano en la actualidad, con el propósito de establecer alguna relación entre la situación del pasado colonial del esclavo y la condición de liberto, a partir de la abolición de la esclavitud y durante la época contemporánea.

La alimentación de los seres humanos como elemento representativo de la cotidianeidad, con el transcurso del tiempo y en todo el mundo, se ha modificado atendiendo a demandas de orden biológico, psicológico, social, económico, político, ecológico y hasta religioso, que resultan propios y particulares de cada lugar. Estas transformaciones a su vez han motivado ciertas adaptaciones en el comportamiento alimentario permitiendo que se vaya diversificando y recreando culturas alimentarias heterogéneas, las que a pesar de las transformaciones han sido capaces de mantener una base común característica, que los identifica con un territorio y cultura en particular.

⁶⁷⁴ Ángel Chalá. Presidente Gobierno Autónomo Decentralizado Parroquial Rural de la Concepción GADPR. Información y documento del Programa del Buen Vivir Rural de La Concepción. Equipo Técnico del Programa: Coordinación: Ingeniero Julio Moreno y Arquitecto Ángel Padilla. (Comunicación personal, 20 de diciembre de 2016 y 22 de mayo 2018, La Concepción, Provincia de Carchi, Ecuador).

La cotidianeidad es según Goldberg uno de los aspectos que hoy intentan rescatarse de entre la memoria y la historia. Plantea que “los africanos y afrodescendientes esclavos y libres surgen en una dimensión diferente en el estudio actual de las sociedades americanas. En lo público y lo privado, lo doméstico y lo familiar, la intimidad, las actitudes, lo simbólico y la búsqueda de la identidad, el imaginario y las mentalidades, es ineludible su presencia generadora de actitudes que les son propias”⁶⁷⁵; y estimo que es en este contexto que se desenvuelven los afros del sector norte del país.

Existen experiencias post esclavitud africana, como la que detalla que para 1953 se encontró a los habitantes actuales de San Basilio –Bolívar-Colombia– viviendo en una cultura material bastante similar a la de los cimarrones en los siglos XVII y XVIII. Cortaban los grandes árboles y preparaban la tierra, en tanto que las mujeres y los niños hacían la mayor parte de la labor agrícola, básicamente con el arroz y la yuca que fueron los más importantes cultivos de subsistencia. Otros productos que cultivaban son; el ñame, maní, maíz, una variedad de bananos y plátanos, melones, algodón y tabaco.⁶⁷⁶

La modificación de la dieta de una población puede deberse a una serie de factores entre los que se encuentra la migración. Al analizar las causas de los flujos migratorios en África se menciona lo siguiente:

Los factores de expulsión se presentan más fuertes que los de atracción en las migraciones de un continente con fuertes disparidades sociales, modelos políticos fracasados, pésimas gestiones económicas y poseedor de los mayores índices de pobreza y exclusión a nivel mundial. El mal desarrollo de África se ve reflejado también en los movimientos poblacionales, cuyas causas primeras quedan patentes al analizar la evolución histórica de las migraciones en el continente africano, los factores político-económicos, e incluso medioambientales, que las determinan, así como el inagotable tráfico humano que afectó a cientos de miles de africanos dentro y fuera del continente. El fenómeno migratorio desde una visión histórica puede investigarse desde su evolución en la época precolonial, colonial y poscolonial africana: En la era pre colonial, los movimientos de población en África se vinculaban sobre todo con las condiciones ecológicas y socio políticas predominantes, especialmente las sanguinarias guerras tribales, los desastres naturales y la búsqueda de tierras cultivables o aptas para la colonización (...).⁶⁷⁷

⁶⁷⁵ Goldberg, *Vida cotidiana...*, 1-2.

⁶⁷⁶ Landers, «La cultura...», 7.

⁶⁷⁷ Fernández García, «Migraciones en África...», 94.

En este periodo cabe tomar en consideración la migración impuesta que sufrió la población africana durante la época de la trata negrera motivada por la urgente necesidad de mano de obra para las minas, plantaciones y trabajos forzosos en las diversas regiones del Nuevo Mundo, colonizadas por los europeos.

Para algunos escritores, en cambio: “El régimen colonial abrió el camino para la paz y la estabilidad política; los movimientos migratorios relacionados con las guerras tribales cesaron o se redujeron, pero (...) han reaparecido con pautas diferentes, en forma de éxodos de refugiados (...)”; en tanto que en la época poscolonial la situación de los desplazados africanos no ha mejorado, más bien se han agravado a tal punto que se ha llegado a referirla como una «tragedia humana». La migración afecta especialmente al “África Subsahariana, la región más pobre y menos desarrollada del mundo, donde las hambrunas, guerras y sequías acompañan a la inestabilidad social y guerras civiles, que han conducido al desplazamiento de más de 20 millones de personas”⁶⁷⁸, las que se han concentrado en campamentos en donde cohabita la deficiencia sanitaria, el acceso limitado al agua, a los alimentos y a la educación.

Con relación a la población africana, en el informe anual sobre el estado de la inseguridad alimentaria en el mundo-2015, la FAO expresó que “... a pesar de que continúan realizándose progresos en la lucha contra el hambre, un número inaceptablemente alto de personas carece de los alimentos necesarios para disfrutar de una vida activa y saludable. Las proyecciones indican que unos 795 millones de personas de todo el mundo, lo que equivale a algo más de una de cada nueve, estarían subalimentadas”⁶⁷⁹, entre 2014 y 2016.

⁶⁷⁸ Fernández García, «Migraciones en África...», 97.

⁶⁷⁹ Según la FAO (transcripción textual), la proporción de personas subalimentadas respecto de la población, conocida también como prevalencia de la «subalimentación», se ha reducido desde el 18,6 % en 1990-92 hasta el 10,9 % en 2014-16, lo que significa que ha disminuido el número de personas subalimentadas en un contexto de población mundial creciente. Desde 1990-92, el número de personas subalimentadas en todo el mundo ha descendido en 216 millones, lo que equivale al 21,4 %, pese a que la población mundial creció en 1.900 millones de personas durante el mismo período. La gran mayoría de las personas que pasan hambre viven en las regiones en desarrollo, donde se calcula que había 780 millones de personas subalimentadas en 2014-16. La prevalencia de la subalimentación ha caído en un 44,5 % desde 1990-92 hasta situarse en el 12,9 % en 2014-16. Ver, FAO-FIDA-PMA, *El estado de la inseguridad...*, 8.

En el informe conjunto emitido en 2017 por la FAO, UNICEF, Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), OMS y el Programa Mundial de Alimentos (PMA), en 2016 el hambre – privación de los alimentos necesarios para disfrutar de una vida activa y saludable– aumentó, afectando a 815 millones de personas en el mundo, en tanto fueron 777 millones en el 2015. Según las estimaciones mundiales, el incremento ha llegado a un máximo nivel, declarándose en hambruna a ciertas áreas de Sudán del Sur desde los comienzos del 2017, así como, de alto riesgo de hambre al noreste de Nigeria, Somalia y Yemen. En 2016, el estado de la seguridad alimentaria descendió en gran medida en varias zonas del África subsahariana, Asia sudoriental y Asia occidental.⁶⁸⁰

En la distribución de países con mayor prevalencia de subalimentación en el mundo por región en 2016, destaca con mayor porcentaje promedio al continente africano con un 20%, desagregado así: África oriental 33,9%, África central 25,8%, África subsahariana 22,7%, África occidental 11,5%, África septentrional 8,3%, y finalmente, África Austral con el 8,0%. Luego de África, está el Caribe con el 17,7%, Asia 11,7%, Oceanía 6,8%, América Latina 5,9%, América del Norte y Europa con menos del 2,5%. Estos datos se integran al hecho que las mujeres tienen una probabilidad ligeramente mayor que los hombres de padecer inseguridad alimentaria, en todas las regiones del mundo⁶⁸¹. La FAO, en su informe del 2019 estima que en el África prevalece el 20% de subalimentación, en tanto que en América Latina y el Caribe, este indicador está por debajo del 7%; y en Asia, el 12%.⁶⁸²

A nivel global, existen otras condiciones que preocupan a los máximos Organismos, como; la imposibilidad de acceder a los alimentos debido a la contracción económica que dificulta a la población pobre adquirir los alimentos; la tendencia a la subalimentación manifestada mediante los altos niveles de desnutrición infantil crónica –retraso del crecimiento– que en el 2016 afligió a 155 millones de niños menores de cinco años, la desnutrición infantil aguda que sigue siendo una amenaza para la vida de casi 52 millones de niños (8%), el 33% de anemia en mujeres en edad fértil, el incremento sostenido de sobrepeso en 41 millones de menores de cinco años, y obesidad

⁶⁸⁰ FAO-FIDA-OMS-PMA-UNICEF, *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. (Roma: FAO, 2017), iv.

⁶⁸¹ FAO-FIDA-OMS-PMA-UNICEF, *El estado de la seguridad ...*, 7, 14.

⁶⁸² FAO, FIDA, OMS, PMA, UNICEF. *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía* (Roma: FAO, 2019), xiv

en adultos inclusive en los países con ingresos medianos y bajos⁶⁸³. Al decir de Matteo Cosorich, en el 2020, “Unos cuarenta y cinco millones de personas en África, el equivalente aproximado a la totalidad de la población de Argentina, se enfrentan a una situación de grave inseguridad alimentaria debido a las reiteradas sequías, las inundaciones generalizadas y el desorden económico”, lo que puso al Programa Mundial de Alimentos la meta de prestar ayuda humanitaria en esta crisis alimentaria.⁶⁸⁴

En 2016, la prevalencia del sobrepeso infantil alcanzó casi el 12% en África austral, el 11% en Asia central, el 10% en África septentrional, el 8% en América del Norte y el 7% en América del Sur y Asia sudoriental. La prevalencia mundial de la obesidad en adultos da cuenta que el problema es más grave en América del Norte, Europa y Oceanía, donde el 28% de los adultos son obesos, en comparación con el 7% en Asia y el 11% en África. En América Latina y el Caribe, aproximadamente una cuarta parte de la población adulta actual es considerada obesa. Las últimas estimaciones de 2016 indican que la anemia afecta en mayor grado a África y en Asia, siendo superior al 35%. Es mucho menor en América del Norte, Europa y Oceanía, donde es menor al 20%. La malnutrición aguda global se asocia a la reducción del acceso a físico a los alimentos, limitados recursos financieros para su adquisición, así como otros factores determinantes de la salud de los niños y las madres.⁶⁸⁵

Al ser importante para la FAO dar información verídica y confiable a todo nivel sobre tópicos afines a la alimentación –nutrición– y la agricultura, ha difundido que:

Los avances hacia una mayor seguridad alimentaria⁶⁸⁶ continúan siendo desiguales en las distintas regiones. En algunas de ellas se han registrado progresos muy rápidos en la

⁶⁸³ FAO y otros, *El estado de la seguridad ...*, ii.

⁶⁸⁴ Matteo Cosorich. *La crisis de alimentos en el sur de África es de proporciones “no vistas hasta el momento”*. [Consultado: 2 de julio de 2020], Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/01/1468062>

⁶⁸⁵ FAO y otros, *El estado de la seguridad ...*, 21, 23, 46

⁶⁸⁶ FAO y otros, *El estado de la inseguridad...*, 58. La FAO (transcripción textual), concibe a la Seguridad alimentaria como la situación que se da cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. Con arreglo a esta definición, pueden determinarse cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria: disponibilidad de alimentos, acceso físico y económico a los mismos, utilización de los alimentos y estabilidad a lo largo del tiempo. Seguridad nutricional: Situación que se da cuando se dispone de acceso seguro a una dieta suficientemente nutritiva combinado con un entorno salubre y servicios sanitarios y de atención de la salud adecuada, a fin de que todos los miembros de la familia puedan llevar una vida sana y activa. La seguridad nutricional difiere de la seguridad alimentaria en el sentido de que considera también los aspectos relativos a prácticas de atención adecuadas, la salud y la higiene además de la suficiencia de la dieta. (Subrayado propio)

reducción del hambre, especialmente en el Cáucaso y Asia central, Asia oriental, América Latina y África septentrional. En otras, como el Caribe, Oceanía y Asia occidental, se ha reducido asimismo la prevalencia de la subalimentación, pero a un ritmo menor. Los progresos han sido lentos en general en dos regiones, a saber, Asia meridional y el África subsahariana. Aunque algunos países han tenido éxito en la reducción del hambre, la subalimentación y otras formas de malnutrición se mantienen en niveles globalmente altos en estas regiones. El ritmo diferente de los progresos en las distintas regiones ha provocado cambios en la distribución regional del hambre desde principios de la década de 1990. Asia meridional y el África subsahariana representan ahora una parte notablemente mayor de la subalimentación mundial. También han aumentado las partes correspondientes a Asia occidental y Oceanía, aunque con unos márgenes mucho más pequeños y partiendo de niveles relativamente bajos. Paralelamente, el ritmo de progreso superior a la media de Asia oriental y América Latina y el Caribe implica que estas regiones representan ahora partes mucho más pequeñas de la subalimentación mundial.⁶⁸⁷

Para abordar el tema alimentario y ampliar el criterio de análisis, la FAO ha definido los términos; hambre⁶⁸⁸, subalimentación⁶⁸⁹ y de malnutrición⁶⁹⁰ y ha informado con detalle la situación alimentaria en África, enfocando el hambre y la subalimentación, según el siguiente detalle:

En el África subsahariana⁶⁹¹, se estima que durante el periodo 2014 a 2016, alrededor del 23,2 % de la población, es decir 220 millones de personas están

⁶⁸⁷ FAO y otros, *El estado de la inseguridad...*,10.

⁶⁸⁸ FAO, *El estado de la inseguridad...*,58. Para la FAO, el término hambre en este informe es utilizado como sinónimo de subalimentación crónica. (Subrayado mío)

⁶⁸⁹ FAO y otros, *El estado de la inseguridad...*,58. La Subalimentación con una duración de al menos un año es considerada por la FAO como el estado de incapacidad para adquirir alimentos suficientes, que se define como un nivel de ingesta de alimentos insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria. Al hambre en este informe se la define como sinónimo de subalimentación crónica. (Subrayado mío)

⁶⁹⁰ FAO y otros, *El estado de la inseguridad...*,58. Malnutrición: Estado fisiológico anormal debido a un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de macronutrientes o micronutrientes. La malnutrición incluye la desnutrición y la hipernutrición, así como las carencias de micronutrientes; conceptualización emitida por la FAO. (Subrayado mío)

⁶⁹¹ FAO y otros, *El estado de la inseguridad...*,11-12.

Por este Informe de la FAO (transcripción textual), se conoce que, aunque la proporción de personas subalimentadas ha caído en un 33,2 %, el número de personas que padecen hambre ha crecido en casi un 20 % durante el periodo de seguimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). África austral presenta un panorama más favorable, con un descenso del 28 % en la prevalencia de la subalimentación desde 1990-92 y poco más de 3 millones de personas hambrientas. La subregión que ha logrado una reducción del hambre mayor es África occidental, donde el número de personas subalimentadas se ha reducido en un 24,5 % desde 1990-92, y se prevé que la prevalencia de la subalimentación se sitúe por debajo del 10 % en 2014-16. Este logro se ha alcanzado pese a la conjunción de varios factores restrictivos, como el rápido crecimiento demográfico (Nigeria es el país más poblado de la región), la sequía del Sahel y los elevados precios de los alimentos durante los últimos años. Los países más poblados que han alcanzado la meta 1. C de los ODM son Angola, Camerún, Etiopía, Ghana, Malawi, Mozambique, Nigeria

subalimentados. En este país, el número de personas hambrientas aumentó en 44 millones entre los periodos 1990-92 y 2014-16. En la subregión de África central la subalimentación en el periodo de 1990-92 creció al doble para los años 2014-16. El África oriental con 124 millones de personas subalimentadas, sigue ocupando el primer lugar en cuanto al problema del hambre, al igual que el África central.

Los flujos migratorios en África permiten entrever espacios de confrontación precisamente en los territorios en los que existen graves problemas sociales, económicos, levantamientos y conflictos armados, catástrofes naturales, etc., estos factores aportan a la inseguridad alimentaria de la población. Los desplazamientos masivos suelen manifestarse por la falta de acceso a bienes de primera necesidad como los alimentos, lucha por los recursos básicos como el agua y la energía, problemas de carácter étnico y catástrofes naturales⁶⁹². Las estimaciones indican que la producción agrícola de alimentos descenderá a la mitad provocando una desnutrición severa en sus habitantes, y de igual manera el limitado acceso al agua dulce presenta consecuencias adversas para la agricultura, la industria, y sobre todo para la salud de las poblaciones con propagación de enfermedades por el agua, escasa higiene y malnutrición.⁶⁹³

En los países afectados por conflictos, alrededor del 56% viven en el campo, dependientes del sistema agrícola, proporción que, en situación de crisis prolongada, podría subir al 62%, e inclusive puede ser mayor al 80% como es el caso de Etiopía, Burundi, y Níger. En estas circunstancias la agricultura de subsistencia es la herramienta indispensable para la seguridad alimentaria de las personas. Por la inseguridad y conflictos, las actividades de pastoreo se han reducido en Etiopía, Kenya y Uganda, minando los espacios y estrategias de supervivencia. En Kenya, se ha restringido a 15 kilómetros el radio de ceba de ganado por temor a los asaltos. En Uganda, los ganaderos se han visto obligados a estacionarse para el pastoreo, lo que se ha producido afectación ecológica y erosión de los terrenos. En Etiopía, los permanentes conflictos han provocado

y Togo. Además, muchos países más pequeños, como Benín, Gambia, Mauricio y Níger, también han conseguido dicha meta. Otros, como Chad, Ruanda y Sierra Leona, se encuentran cerca de hacerlo, si bien continúan soportando la pesada carga del hambre, en términos tanto relativos como absolutos. No obstante, la mayoría de los países del África subsahariana no están registrando progresos hacia la consecución de las metas internacionales, y muchos países, como la República Centroafricana y Zambia, siguen enfrentándose a niveles de prevalencia de la subalimentación altos.

⁶⁹² Fernández García, «Migraciones en África...», 143-4, 110.

⁶⁹³ Fernández García, «Migraciones en África...», 143-4.

pérdida progresiva del acceso a la tierra, así como a las fuentes de agua. La vegetación ha mutado en favor de ciertas indeseables especies espinosas y leñosas que invaden la vegetación herbácea, necesaria para el pastoreo.⁶⁹⁴

Se destaca asimismo la influencia que el cambio climático causará en el continente africano⁶⁹⁵; al respecto, el (*Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente*) PNUMA apunta que en el año 2060 podrían existir cerca de 50 millones de refugiados medioambientales en África, precisamente por las previsiones derivadas del cambio climático sobre la capacidad de los distintos ecosistemas de proporcionar agua, alimentos y refugio para la población.⁶⁹⁶

Especialistas en producción agrícola han estimado que en África el aumento de la producción alimentaria no consigue alcanzar al crecimiento demográfico y que las disponibilidades de alimentos por habitante no bastan para satisfacer las necesidades de calorías consideradas «normales», a pesar de las crecientes importaciones de cereales y otros productos alimenticios como el arroz, harina de trigo, azúcar, etc. Los productos destinados a la exportación entre estos el café, cacao, aceite de palma, cacahuete, algodón, caucho etc., no les permiten a los países africanos conseguir las divisas que requieren para comprar los productos alimenticios demandados por sus poblaciones rurales y urbanas.⁶⁹⁷

En general, las culturas africanas representan una mayor homogeneidad cultural, mayor uniformidad culinaria y mayor pobreza que las eurasiáticas. En una visión general de las cosas en la costa occidental de África, Goddy, entre otros argumentos ha señalado que “... los negros contentan a sus hijos con alimento escaso y de mala calidad ... no son culpables de ese tipo de intemperancia, sino que viven demasiado sobriamente; dos peniques bastan para la dieta de uno de ellos ... Su alimento común es un recipiente lleno

⁶⁹⁴ FAO y otros, *El estado de la seguridad ...*, 50, 56.

⁶⁹⁵ Fernández García, «Migraciones en África...», 117. El autor refiere que “el continente africano es, después del asiático que acoge al 60% de la población mundial, el más poblado del planeta (el 14% de la población mundial vive en África). Dentro del continente, el 84% de la población vive en el África Subsahariana (el 39% de la misma en el África Occidental), donde las estimaciones apuntan hacia un crecimiento demográfico superior al 3% que llevaría a modificar el reparto demográfico global en el año 2050, acogiendo entonces África al 21% de la población mundial, mientras que entre Asia y Europa apenas alcanzarán el 58% del total. Respecto a las migraciones, se estima que hay en África cerca de 16,3 millones de migrantes, de los que 13,5 millones se encuentran desplazados dentro de su propio país. En el año 2025, uno de cada 10 africanos vivirá y trabajará fuera de su país. Ello será debido al desigual desarrollo socio demográfico, económico y regional en África”.

⁶⁹⁶ Fernández García, «Migraciones en África...», 121.

⁶⁹⁷ Dufumier, *Agriculturas africanas...*, 5.

de mijo hervido hasta la consistencia del pan, o tal vez de ñames y patatas; sobre el cual vierten un poco de aceite de palma, con algunas hierbas hervidas, a las que añaden pescado hediondo”⁶⁹⁸. Al respecto, el comisionado holandés Bosman ha dicho que:

A esto le consideran un buen plato; ya que rara vez pueden conseguir el pescado fresco y las hierbas. Animales como bueyes, ovejas, gallinas y otras carnes, solo las compran en los días festivos: sobre todo en otros lugares. La Dieta que he descrito es la de la generalidad; pero los ricos no se alimentan mucho mejor: se permiten un poco más de pescado, un poco más de hiervas. Como plato extraordinario comen pescado, un punado de cereal, otro tanto de masa y un poco de aceite de palma, lo hierven todo en agua (...).⁶⁹⁹

En expresión de Goddy, la cocina del África rural de los habitantes centralizados de gonja y los tribales lodagaa sigue siendo simple y relativamente indiferenciada. Los adultos tienden a recibir más que los niños, los hombres más que las mujeres, los jefes más que los subalternos. Por lo demás, las similitudes en la comida son notables. En todas las sociedades, la ingesta de alimento y el comer, tiene algunos aspectos colectivos, en especial en las festividades en que el consumo de mayores cantidades y a menudo de alimentos especiales se produce en una situación comunitaria.⁷⁰⁰

Coincido con Dufumier cuando en el 2009 expresó “... la crisis agraria y rural extrema ha ocasionado un bajo nivel de vida, desnutrición, éxodo rural y emigraciones masivas hacia el extranjero...”⁷⁰¹. Lo cierto es que la mayoría de las poblaciones del África parece que no encuentran salida a la grave crisis alimentaria, sociocultural y económica que inciden en la calidad de vida de los habitantes con afectación primordial a los niños y mujeres gestantes. El desequilibrio permanente entre el crecimiento productivo y el incremento demográfico ocasiona un déficit sostenido que obliga a los gobiernos a buscar ayuda humanitaria internacional para minimizar las hambrunas.

Las condiciones de producción agropecuaria para abastecer la demanda alimentaria de la creciente población africana no han variado significativamente desde tiempos coloniales. Como es sabido, la industrialización, importación y exportación son realidades que suceden casi exclusivamente en las grandes urbes de todos los países. En

⁶⁹⁸ Jack Goody, *Cocina, Cuisine y Clase, Estudio de Sociología Comparada*, trad. Patricia Willson (Barcelona: Editorial Gedisa, 1995), 308.

⁶⁹⁹ Goody, *Cocina, Cuisine...*, 264.

⁷⁰⁰ Goody, *Cocina, Cuisine...*, 265.

⁷⁰¹ Dufumier, *Agriculturas africanas...*, 6.

el espacio comunitario, rural o marginal se mantienen las condiciones precarias de subsistencia. A pesar de estas circunstancias, en África subsahariana, uno de los potenciales recursos agroalimentarios comerciables es el pescado, que al decir de Yee Chan y otros, proporciona el 19% de la ingesta de proteínas a los africanos. Pero en el proceso de pesca se han cuantificado mermas y desperdicios equivalentes a “un poco más de una cuarta parte de la captura de peces”⁷⁰², debido especialmente, a la ineficiencia de las cadenas de frío.

Los citados autores, refieren datos de la ONU-2017 que proyectan que “... más de la mitad del crecimiento de la población mundial hasta 2050 es probable que ocurra en África”⁷⁰³. Estas consideraciones motivaron para que, en el 2014, el Ministerio de Agricultura, Desarrollo Rural, Pesca y Acuicultura de África, más otros Organismos afines, estudiaran la posibilidad de inversión para el comercio exterior en este sector; desde luego, salvando la serie de dificultades para su sostenibilidad y rentabilidad.

Para abordar el tema alimentario, Bogard y otros, estiman conceptualizar a los sistemas alimentarios como “... consistentes en todos los insumos y actividades requeridas para producir y distribuir alimentos para el consumo humano...”⁷⁰⁴, por tanto, comprenden la producción agrícola con sus subsistemas; la distribución y el consumo. Por tal consideración, el crecimiento poblacional, los ingresos, y propensión al urbanismo, podrían llevar a países como Nigeria y Egipto a convertirse hasta el 2050, en los mayores consumidores de pescado y marisco del mundo, considerando que se mantuviera la dinámica de la mayoría de los países africanos, que por sus bajos ingresos exportan los productos acuíferos de mayor costo, y mantienen para consumo local los de menos valor, con lo que logran manejar la pobreza; y a la vez, aseguran el consumo proteico como objetivo de seguridad alimentaria.⁷⁰⁵

⁷⁰² Chin Yee Chan, Nhuong Tran, Shanali Pethiyagoda, Charles C. Crissman, y Michael J. Phillips, «Prospects and challenges of fish for food security in Africa». *Global Food Security*, (2018):18 [mi traducción]. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36uz9U1>

⁷⁰³ Yee Chan, «Perspectivas y desafíos ...», 18-19.

⁷⁰⁴ Jessica R. Bogard, Geoffrey C. Marks, Stephen Wood, y Shakuntala H. Thilsted, «Measuring nutritional quality of agricultural production systems: Application to fish production», *Global Food Security* (2018): 54-64 [mi traducción]. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MNVnbq>

⁷⁰⁵ Yee Chan y otros, «Perspectivas y desafíos ...», 18.

En África Occidental, alrededor del 70% de las mujeres están inmersas en los sistemas alimentarios por ser responsables de buscar diariamente los alimentos para el hogar, y de lo poco que tienen siempre guardan algo para el día siguiente, no se permiten gastar todo en una sola comida. En Senegal, Faso, Níger, Malí, Burkina o cualquier otro lugar, las estrategias para buscar la seguridad alimentaria lo han hecho las mujeres, y a través de varias generaciones. Pero ellas ante la oferta gubernamental de nueva tecnología, semillas e insumos para el agro, prefieren “retener sus semillas, prácticas y conocimientos tradicionales intactos”⁷⁰⁶. En una pequeña parcela cercana a su hogar son capaces de producir arroz, que combinan con maíz y sorgo como dieta básica de subsistencia. La situación se complica debido a la migración que ha ocasionado un gran impacto sobre la disponibilidad de las comunidades rurales, de desarrollar sus cultivos de auto sustento y para todo el país.⁷⁰⁷

En opinión de Fanzo “La agricultura desempeña un papel central en los hogares rurales, donde reside el 75% de los pobres del mundo y donde existe una desnutrición sustancial que consiste en deficiencias tanto de macro como de micronutrientes”⁷⁰⁸. En los países pobres las personas viven de la producción agrícola de subsistencia. En el caso de África subsahariana, “el 80% del suministro de alimentos para el continente lo proporcionan pequeños agricultores, muchos de los cuales son mujeres”⁷⁰⁹.

Si bien la agricultura puede contribuir a mejorar la calidad de la dieta, varios estudios no han demostrado un impacto significativo, tal es el caso de los hogares de Indonesia, Kenia, Etiopía y Malawi, en donde la mayor diversidad productiva se produjo en las fincas, lo cual significó beneficios comerciales, mas no favoreció la dieta de los pequeños agricultores. En otros dos estudios correspondientes al territorio de Malawi, el uno, demostró que la compra de alimentos en los mercados locales es lo contribuye a la diversificación de ingredientes de la dieta, y el segundo trabajo, estableció una diferencia

⁷⁰⁶ Tabara Ndiaye y Mariamé Ouattara, «Mujeres rurales creando sistemas alimentarios abundantes en África Occidental», en *Movimientos alimentarios unidos. Estrategias para transformar nuestros sistemas alimentarios*, ed. Eric Holt Giménez (Barcelona: Icaria Antrazyt, 2013), 83,85-6.

⁷⁰⁷ Ndiaye y Ouattara, «Mujeres rurales creando ...», 90.

⁷⁰⁸ Jessica Fanzo, «Decisive Decisions on Production Compared with Market Strategies to Improve Diets in Rural Africa», *The Journal of nutrition*, n ° 47 (2017): 1-2 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QjytLu>

⁷⁰⁹ Fanzo, «Decisiones decisivas sobre la producción ...», 1.

favorable en la variedad del menú y contenido de nutrientes, mediante la diversidad de producción agrícola de auto sustento.⁷¹⁰

Millones de hogares pobres que viven en el área rural en todo el mundo se alimentan en base a las siembras locales, cuya diversidad se traduce en un elemento esencial de las dietas saludables, así como de ser una oportunidad para comerciar en el mercado local, generar ingresos, y mejorar la despensa del hogar. Los resultados del estudio realizado por Bellon, Ntandou-Bouzitou y Caracciolo en las fincas del sur de Benín, África Occidental, mostraron "... más de 65 especies diferentes de plantas comestibles cultivadas o recolectadas por los hogares. Más del 70% de los alimentos consumidos por las madres se compraron en 55 mercados. Más del 50% de las madres cumplieron con la diversidad dietética mínima con al menos 5 grupos de alimentos consumidos"⁷¹¹. Se concluyó que la asociación existente entre la diversidad de los cultivos en las huertas o fincas, la mayor oferta de productos en el comercio local y la variedad de la dieta, confluyen a mejores resultados de nutrición y salud.

Por información de Chamberlin, T.S. Jayne y Headey, se conoce que el África subsahariana posee tierra abundante y bajo esa consideración se debe estimar la verdadera extensión de las tierras de cultivo disponibles para atender la demanda de alimentos de la población, que, según estimaciones de la OMS, para el 2030 serán 1.400 millones. El estudio concluye que, Sudán, Madagascar, República Democrática del Congo, Mozambique, Angola, República del Congo, República Centroafricana, Etiopía y Zambia son los países con las mayores cantidades de tierra subutilizada, que en conjunto representan alrededor del 65% de todas las tierras disponibles para la expansión de cultivos en el África subsahariana, pero el crecimiento agrario dependiente de una mejora de las condiciones de acceso al mercado interno, mejor infraestructura de riego y carreteras, así como facilidades y seguridad para la movilidad a países vecinos, o incluso, a otras partes del mismo país.⁷¹²

⁷¹⁰ Fanzo, «Decisiones decisivas sobre la producción ...», 1.

⁷¹¹ Mauricio Bellon, Gervais Ntandou-Bouzitou y Francesco Caracciolo, «On-Farm Diversity and Market Participation Are Positively Associated with Dietary Diversity of Rural Mothers in Southern Benin, West Africa», *Plos One* 11, n 9 (2016): 1-2 [mi traducción]. [Consultado: 5 de abril de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2QKsYUU>

⁷¹² Jordan, Chamberlin, T.S. Jayne, y Derek D. Headey, «¿Scarcity amidst abundance? Reassessing the potential for cropland expansion in Africa», *Food Policy* 48 (2014): 51-65 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2tqLqKc>

Frelat y otros, al analizar un conjunto de datos acerca de la utilización y producción de la tierra en 93 sitios de 17 países de África subsahariana en los que habitan más de 13,000 hogares agrícolas, identificaron que un 60% de la disponibilidad de alimentos provino de las tierras de cultivo de los pequeños agricultores; y fue la principal fuente de energía de la dieta. En tanto que los ingresos no agrícolas contribuyeron con el 12% en el 18% de los hogares sin suficiente disponibilidad de alimentos, y con un 27% en el 58% de los hogares con mayor disposición. Por lo que, los autores coligen que la mejor estrategia para mejorar la seguridad alimentaria es a través de la multiplicidad de las fuentes de empleo en lugar de un enfoque solo en el desarrollo agrícola.⁷¹³

En términos de variedad de cultivos, Welcome y Van Wyk conciben al sur de África como un territorio rico en diversidad botánica y cultural. En un inventario de todas las plantas comestibles para la región de Flora del sur de África realizado por estos autores, establecieron que las “*Apocynaceae* fue la familia de plantas alimenticias más ricas en especies, con una suma de 137 especies, seguidas por las *Fabaceae* (135 especies), *Asteraceae* (94 especies) y *Poaceae* (73 especies). Un patrón similar denota África subsahariana, con primera posición para las *Fabaceae*, seguidas de las *Apocynaceae*”⁷¹⁴. En tanto, el patrón familiar a nivel mundial sitúa en el segundo lugar a la familia de las *Rosaceae*.

La porción comestible más común de las plantas son los frutos –generalmente *fabáceas*– luego las hojas, seguidas de los frutos subterráneos –*apocináceas*–. África del Sur goza de una gran disponibilidad de plantas alimenticias. Se han inventario 1740 familias, que corresponde al 7.6% de aproximadamente 23.000 especies encontradas en la región, de las cuales las más numerosas son; la *Asteraceae*, *Mesembryanthemaceae*, *Fabaceae*, *Iridiaceae* y *Poaceae*; en tanto que, los cinco grupos de plantas más grandes del mundo son las *Asteraceae*, *Orchidaceae*, *Fabaceae*, *Rubiaceae* y *Poaceae*.⁷¹⁵

⁷¹³ Romain Frelat, Santiago Lopez-Ridaura, Ken E. Giller, Mario Herrero, Sabine Douxchamps, ... y Mark T. van Wijk, «Drivers of household food availability in sub-Saharan Africa based on big data from small farms», *PNAS* 113, n° 2 (2016): 458-463 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SOQwdY>

⁷¹⁴ A.K. Welcome y B.-E. Van Wyk, «An inventory and analysis of the food plants of southern Africa», *South African Journal of Botany* 122 (May 2019):136-179 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2sKo16H>

⁷¹⁵ Welcome y Van Wyk, «Un inventario y análisis de las plantas ...», 40.

De acuerdo con Bvenura y Afolayan, a nivel mundial existen más de 350.000 familias de plantas, de estas, 80,000 son comestibles para los humanos y alrededor de 30 especies aportan el 95% de las calorías y proteínas de su dieta. El 60% de los alimentos consumidos por las personas lo conforman solo cuatro alimentos; el arroz, el maíz, el trigo y las papas, y las verduras silvestres son parte de las especies subutilizadas. En el sur África, ciertas plantas alimenticias nativas se consideran malezas y se desechan para favorecer el desarrollo de otros cultivos tradicionales.⁷¹⁶

Sin dejar de considerar su potencial nutritivo y contenido de fitoquímicos que actúan como antioxidantes beneficiosos en fisiología humana, la preparación de las verduras silvestres exige tomar precauciones, ya que algunos estudios concluyen que el cocinarlas a altas temperaturas y durante mucho tiempo pierden en gran medida el contenido de nutrientes, al tiempo que se inactivan los anti nutrientes como el oxalato, el ácido fítico, las saponinas, los taninos y los alcaloides. En otras investigaciones se ha demostrado que con cocciones cortas si se disminuyen significativamente estos compuestos perjudiciales, y también, se preservan en mayor grado los nutrientes. Bvenura y Afolayan concluyen en la necesidad de no generalizar su manejo, sino “tratar a cada verdura como alimento único”⁷¹⁷.

Con respecto a la provisión alimentaria, dentro del ámbito de desarrollo y valuación de un proyecto agrícola en el centro de Kenia (distrito de Kiambu) y el norte de Tanzania (región de Arusha), Herforth hizo un estudio sobre la intervención, promoción, producción, comercialización y consumo de vegetales tradicionales africanos, cuyos resultados destacan que la participación en esta propuesta se asoció con una mejor disposición económica, una mayor diversidad en la compra de alimentos y por tanto una mejor calidad de la dieta⁷¹⁸. De modo similar, en las parcelas de Uganda, se examinó la influencia de los sistemas agrícolas domésticos, la diversidad dietética y la ingesta calórica. Se llegó a confirmar algunos hallazgos previos registrados en la base de

⁷¹⁶ Callistus Bvenura y Anthony Afolayan, «The role of wild vegetables in household food security in South Africa: A review», *Food Research International* 76, n 4 (2015): 101-111 [mi traducción]. [Consultado: 5 de abril de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2F176Kp>

⁷¹⁷ Bventura y Afolayan, «El papel de las verduras silvestres ...», 102.

⁷¹⁸ Anna Whitson Herforth, «Promotion Of Traditional African Vegetables In Kenya And Tanzania: A Case Study Of An Intervention Representing Emerging Imperatives In Global Nutrition», Tesis doctoral. Cornell University, Doctor of Philosophy, (New York, Cornell U, 2010), 296 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2YSBXqi>

datos (LSMS-ISA) del Banco Mundial para Uganda, y se ratificó que el incremento de la diversidad agrícola aumenta la diversidad del consumo, y, por lo tanto, probablemente el nivel nutricional en los hogares.⁷¹⁹

En un trabajo reciente realizado en Bangladesh por Komatsu, Malapit y Theis, se cita el informe del Banco Mundial 2017, organismo que señala que la población de Camboya y Ghana es de «ingresos medios-bajos», y la de Mozambique y Nepal tiene «bajos ingresos». Entre otros factores, analizaron la correlación entre el tiempo que dedican las mujeres al trabajo doméstico frente al consumo de dietas más diversas, así como el impacto del trabajo de la mujer en la agricultura y la variedad de alimentos en la dieta. Se concluyó que en estos países los niños pobres gozan de una alimentación más diversa cuando las mujeres pasan más tiempo cocinando, de manera que, el desarrollo agrícola y las actividades nutricionales deben ser particularmente cuidadosos para no invadir el tiempo de la mujer en los hogares pobres.⁷²⁰

La gastronomía actual en la mayoría de países africanos se sustenta en los conocimientos ancestrales heredados de civilizaciones pasadas. Pero al mismo tiempo, luego de siglos de dominio colonial europeo, las diferentes regiones han gestado su propia cultura gastronómica, basada muchas veces en prácticas culinarias adquiridas de inmigrantes de países lejanos, de manera que, llegan a ser muy diferentes inclusive de los pueblos colindantes.⁷²¹

En Marruecos al norte de África, se consumen garbanzos, lentejas y otros granos secos que dan variedad a sus platos. La mayoría de las comidas se sazonan con sal o azúcar, e incluyen cereales, verduras; y carne de cordero, que por lo regular es asada al fuego directo. Para otras comidas, gustan de la carne de res, avestruz y pescado. Se destacan los postres dulces o almibarados con melaza, y pasteles. En la cocina

⁷¹⁹ Vincent Linderhof, Powell, J.P., Vignes, Romain y Ruben, Ruerd, «The influence of household farming systems on dietary diversity and caloric intake: the case of Uganda», *AgEcon Search* (2016): 1-17 [mi traducción]. [Consultado: 5 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37zoMON>

⁷²⁰ Hitomi Komatsu, Hazel Jean Malapit y Sophie Theis, «¿Does women's time in domestic work and agriculture affect women's and children's dietary diversity? Evidence from Bangladesh, Nepal, Cambodia, Ghana, and Mozambique», *Food Policy* 79 (agosto 2018): 256-270 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36hTJGQ>

⁷²¹ Serdar Oktay y Saide Sadıkoğlu, «The gastronomic cultures' impact on the African cuisine», *Journal of Ethnic Foods* 5, n ° 2 (Junio 2018): 140-146 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SN6rtb>

sudafricana actual, entre las especias y condimentos que dan sabor a sus comidas se encuentran, entre otras; la sal, ajo, el cilantro, la pimienta negra, los pimientos picantes, y el anís. Es importante el consumo de pan integral y el de maíz, que generalmente se sirven acompañando a los platos principales. Las bolas de masa hervida son muy populares, así como la sopa de flores de morera y la de avena. Preparan carne y salchichas secas. Se identifican con los postres más bien ligeros como el *dumplings* y la tarta de leche. Cocinan platos agridulces en los que combinan cebollas, albaricoques, almendras, coco, y otros que por lo regular son picantes.⁷²²

Al este de África está Nigeria, un país atravesado por el río Níger, que fue el principal destino de donde los europeos extrajeron más de 20 millones de esclavos durante 400 años, y que al decir de Oktay y Sadıkoğlu es el país más joven y poblado del mundo, con 183 millones de personas. Se caracteriza por una flora abundante de frutas tropicales como la piña, melón, coco, mango, plátano, *egussi* –similar a la sandía–; palmeras, algodón, maní, dátiles, goma y otros productos agroindustriales. Para sazonar usan una gran cantidad de tomate, cebolla, pimiento picante y especias. Su cocina emplea el arroz, cuscús, papas, carnes, pescado, pollo, fréjol, batatas y huevos, entre otros.⁷²³

En Zimbabwe al oeste de África, la yuca como raíz o su harina son muy familiares en la cocina tradicional, y estos sustentos fueron esenciales para los esclavos durante las travesías trasatlánticas. Otros alimentos apreciables son; la harina, azúcar, leche, avena y harina de avena, frutas y mantequilla. Un plato destacado es la *sadza* que antes de la introducción de maíz desde América se hacía con harina *Zviyo* –mijo–. La *sadza*, parece una especie de masa o pasta cocida, similar a lo que en el Valle del Chota-Ecuador se le conoce como «sango», y que puede hacerse de sal o de dulce, siendo esta una tradición culinaria heredada desde la época esclavista europea. En Zimbabwe y varios sitios de África aún se come a mano, pues existen comidas cuya consistencia se presta para ello.⁷²⁴

Por su parte, Jevan Cherniwan y Juan Moreno-Cruz estudiaron el maíz en el África precolonial y destacaron lo señalado por Curtin quien habría expresado que “Al menos dos cultivos del Nuevo Mundo se introdujeron en África en el siglo XVI: la yuca

⁷²² Oktay y Sadıkoğlu, «El impacto de las culturas gastronómicas ...», 141.

⁷²³ Oktay y Sadıkoğlu, «El impacto de las culturas gastronómicas ...», 142.

⁷²⁴ Oktay, y Sadıkoğlu, «El impacto de las culturas gastronómicas ...», 142.

y el maíz, se propagaron ampliamente y se convirtieron en dos de las fuentes de alimentos más importantes de ese continente”⁷²⁵. Incluso, el maíz llegó a ser el cultivo principal en África occidental, mediado por el comercio de esclavos. Después del maíz, ingresó la yuca, cuyo cultivo se extendió desde el siglo XIX, y la papa blanca, debutó a finales del siglo XIX.

Según proyecciones realizadas por Hein F. M. Ten Berge, y otros, la producción actual de maíz es insuficiente para abastecer la demanda alimentaria de la población del África subsahariana que se produciría en el 2050, siendo preciso para esas fechas que la siembra aumente hasta 4 veces. Los autores citan investigaciones del 2012 y 2016 respectivamente, que avisan que para 2050, la demanda mundial de alimentos se incrementará en un 60%, y para África subsahariana en más del 300%. Actualmente, la FAO ha estimado que, en el 2017, alrededor del 10% de la población mundial estuvo en situación de inseguridad alimentaria severa, donde los valores bajos cercanos al 1.4% corresponden a países de Europa y Norteamérica, y casi el 30%, a los de África.⁷²⁶

En otro estudio desarrollado en África, se analizó el ascenso y la caída del cultivo de arroz africano (*Oryza glaberrima*) producto silvestre que fue domesticado a raíz de la desecación del Sahara y la consiguiente desaparición de algunas especies vegetales silvestres. Hace 2.000 años se propagó su cultivo, pero en los últimos 500 años su siembra ha decrecido de manera simultánea al ingreso del arroz asiático.⁷²⁷

Mandelblatt, valiéndose de las crónicas de los esclavistas de los siglos XVII y XVIII, analizó el comercio trasatlántico, destacando que se generó un sistema importante de intercambio de productos para alimentar tanto a los esclavos africanos como a los europeos. La comercialización se fundaba principalmente en los sustentos provenientes de los sistemas de producción establecidos en el territorio costanero de África occidental,

⁷²⁵ Jevan Cherniwchana, y Juan Moreno-Cruz. «Maize and Precolonial Africa», *Journal of Development Economics* 136 (junio 2019): 137-150 [mi traducción]. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39uSoyF>

⁷²⁶ Hein F.M.Ten Berge, R. Hijbeek, M. P. van Loon, J. Rurinda, K.Tesfaye, S. Zingore, P. Craufurd, ... y M.K.van Ittersumb, «Maize crop nutrient input requirements for food security in sub-Saharan Africa», *Global Food Security*, (2019): 9-21 [mi traducción]. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SOelCL>

⁷²⁷ Philippe Cubry, Tranchant-Dubreuil C., Thuillet AC., Monat C., Ndjiondjop MN., Labadie K., y Vigouroux Y., «The rise and fall of the African rice crop revealed by the analysis of 246 new genomes», *Current Biology* 28, n ° 14 (julio 2018):2274-2282 [mi traducción]. [Consultado: 16 de mayo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2u99KAF>

más una cantidad destacada de abastos alimenticios de procedencia francesa y otras ciudades europeas, específicamente para el «Paso Medio francés»⁷²⁸. Con estos antecedentes, es posible juzgar que existió en algún grado, familiaridad y apego a los alimentos básicos que conformaban la ración alimenticia diaria estatuida.

Fenske y Kala, exploraron sobre la influencia del clima en la trata de esclavos para probar si la mayor extracción de esclavos se producía durante las épocas frías, que es lo que tradicionalmente se conoce. Las temperaturas bajas contribuían a disminuir la mortalidad y el precio de los esclavos; a la vez que, se incrementaba la producción agrícola. Se determinó a nivel de puerto, que las exportaciones de esclavos se redujeron cuando las temperaturas locales eran más bajas a lo normal.⁷²⁹

En diferentes países, existen Organismos públicos y privados que apoyan proyectos productivos destinados a la alimentación humana y ofertan insumos expresados en conocimientos, tecnologías y técnicas para la sustentación de las mejoras agropecuarias. En este contexto Snapp, Cox y Peter, han investigado al milenario cultivo de fréjol como un sustento básico para la población del África subsahariana, para aprovechar la fertilidad del suelo, y, sobre todo, debido al gran aporte nutrimental a la dieta. La inversión gubernamental ha priorizado el cultivo de cereales caracterizados por su alto aporte energético, mientras que, el fréjol común y sus variedades mejoradas no ha merecido atención como aporte a la seguridad alimentaria a bajo costo, lo que contribuiría en el cumplimiento de uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, como es acabar con la desnutrición hasta el 2030.⁷³⁰

Con relación a la disponibilidad de alimentos, se han investigado algunas comunidades rurales africanas, sobre todo desde la óptica del área de tierra disponible. Turner, ha profundizado el análisis de la fertilidad de los terrenos para producir alimentos,

⁷²⁸ Bertie R. Mandelblatt, «Rochel Beans and Prince's Island Cassava: West Africa, French Atlantic Commodity Circuits and the French Middle Pass Provisioning», *History of European Ideas* 34, n ° 4 (diciembre 2008): 411-423 [mi traducción]. [Consultado: 16 de diciembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35na4IV>

⁷²⁹ James Fenske y Namrata Kala, «The weather and the slave trade.», *Journal of Development Economics* 112 (enero 2015): 19-32 [mi traducción]. [Consultado: 16 de mayo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SNM2Va>

⁷³⁰ Sieglinde S. Snapp, Cindy M. Cox, y Brad G. Peter, «Multipurpose legumes for smallholders in sub-Saharan Africa: Identification of promising 'scale out' options», *Global Food Security* 23 (2019): 22-23 [mi traducción]. [Consultado: 29 de mayo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36kaiC9>

y su potencial relación con el desigual patrimonio de las poblaciones agrarias del África Occidental del Sahel, y concluyó que la fertilidad del suelo tiene un efecto directo en el rendimiento agrícola⁷³¹. En cuanto a la condición económica de la esclavitud colonial, Burnard, Panza y Williamson establecieron que Jamaica al ser una sociedad dependiente de la compra de alimentos durante la colonia, especialmente para manutención de los esclavos, se caracterizó por un alto costo de vida en comparación con otras colonias. Esta condición comprometió tanto a los esclavos como a la población libre no calificada.⁷³²

En el contexto de la sostenibilidad y seguridad alimentaria, Lammers, Ullmann y Fiebelkorn examinaron la disposición de la población alemana al consumo de hamburguesa de insectos y gusanos de búfalo y determinaron que un 41.9% de las personas estaban dispuestos a consumir una hamburguesa de insectos y solo un 15.9% a ingerir los gusanos búfalos como ingrediente principal de la hamburguesa de insectos. El disgusto fue el predictivo relevante para el rechazo al consumo de insectos comestibles, y pese a que los participantes detentaban una sólida conciencia sobre la sostenibilidad, este criterio no prevaleció en la no voluntad de consumir insectos.⁷³³

Por su lado, Luiselli y otros, han explorado sobre la frecuencia y tipo de consumo de animales silvestres en países de África occidental, en especial los que habitan en los bosques de Guinea y Sahel. En las áreas urbanas de Togo, Nigeria, Burkina Faso y Níger, la mayoría de jóvenes sin considerar su cultura, religión, etnia o nivel educativo, respondieron que nunca consumieron este tipo de carne, y en cambio las personas mayores de 51 años del área rural si lo han hecho más de una vez, sobre todo de; antílopes y grandes roedores, pero se soslaya a las serpientes, monos y murciélagos. El estudio ultimó que, la tendencia es a la disminución del consumo de especies salvajes.⁷³⁴

⁷³¹ Matthew D Turner, «Rethinking Land Endowment and Inequality in Rural Africa: The Importance of Soil Fertility», *World Development* 87 (noviembre 2016): 258-273 [mi traducción]. [Consultado: 8 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2ZMNEzQ>

⁷³² Burnard Trevor, Laura Panza y Jeffrey Williamson, «Living costs, real incomes and inequality in colonial Jamaica», *Journals & Books* 71 (enero 2019): 55-71 [mi traducción]. [Consultado: 8 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35paBdK>

⁷³³ Patrik Lammers, Liza Marleen Ullmann y Florian Fiebelkorn, «Acceptance of insects as food in Germany: Is it about sensation seeking, sustainability consciousness, or food disgust?», *Food Quality and Preference* 77 (octubre 2019): 78-88 [mi traducción]. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MP6AZy>

⁷³⁴ Luca Luiselli, Emmanuel M. Hema, Gabriel Hoinsoudé Segniagbeto, Valy Ouattara, Edem A. Eniang, ..., y John E. Fa., «Understanding the influence of non-wealth factors in determining bushmeat consumption: Results from four West African countries», *Acta Oecologica* 94, (junio 2019): 47-56 [mi traducción]. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SMrRXB>

La responsabilidad de la sociedad frente a su comportamiento nutricional ha sido también explorada, y como bien lo manifiestan, Rose, Heller y Roberto, se debe mejorar la salud nutricional de la población con intervenciones a largo plazo, que se relacionen con la sostenibilidad del sistema alimentario. Determinadas condiciones como; el cambio climático, la pauperización de la tierra, la menor biodiversidad, la escasez y contaminación del agua, la composición de las dietas vigentes, las prácticas agrícolas, y el desperdicio de la producción son una amenaza para la seguridad alimentaria mundial. Los investigadores juzgan que es la orientación dietética, ya sea a nivel individual o colectivo, es primordial, y apoyan la inclusión del tema de sostenibilidad dentro de las Guías alimentarias como lo ha hecho Estados Unidos (EE. UU), en sus directrices.⁷³⁵

Otro trabajo es el efectuado por Kearney, y tiene que ver con el cambio de patrones de consumo de alimentos a través del tiempo, tanto en países de altos, medios y bajos ingresos económicos. Se precisaron como factores condicionantes; la globalización, los mayores ingresos y crecimiento económico, la urbanización, la migración interna, el comercio, la tecnología para el procesamiento de alimentos, el envejecimiento poblacional, y el comportamiento del consumidor. Entre otros resultados, se determinó que en algunos países de altos ingresos ha existido progreso en los patrones dietéticos y consecuentes mejoras en la salud, en tanto que el patrón de hambruna caracterizado por una dieta baja en grasas, alta en carbohidratos, fibra con almidón y de baja variedad, aún se encuentra en varios sitios de África subsahariana y el sudeste asiático.⁷³⁶

En un estudio desarrollado por Cabral, Vaz de Almeida, y Cunha se aplicó un (*Cuestionario de elección de alimentos*) FCQ a la población africana de Cabo Verde, acerca de nueve componentes; aspecto nutricional y dieta, contenido natural, atractivo sensorial, precio, conveniencia, estado de ánimo, bienestar, familiaridad y preocupación ética. El análisis identificó tres grupos con criterios similares de elección: "saludables", "hedonistas" y "comprometidos", y los criterios que imponen categorización dependen en gran medida de la cultura, la educación y condiciones de los países.⁷³⁷

⁷³⁵ Rose, Heller, y Roberto, «Position of the Society for Education and Nutrition Behavior», 3-15

⁷³⁶ John M. Kearney, «Changing patterns of food consumption and its drivers», *Encyclopedia of Food Security and Sustainability 2* (2019):2, 4 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37nFBvY>

⁷³⁷ Diva Cabral, Maria Daniel Vaz de Almeida, y Luís Miguel Cunha, «Food choice questionnaire in an African country-Application and validation in Cape Verde», *Food Quality and Preference* 62 (2017): 90-95 [mi traducción]. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QMyV3Y>

A pesar de la dificultad de realizar investigaciones sobre el consumo de la dieta y la nutrición a nivel individual o de hogares, Qaim ha establecido que “las diferentes formas de desnutrición están directamente relacionadas con las dietas inadecuadas y los patrones de consumo de alimentos de los hogares y los individuos”⁷³⁸, afectando especialmente a países como África y Asia, donde predomina la pobreza. También, Fanzo y otros, analizó la relación entre el cambio climático, la agricultura, la nutrición, y el impacto en las regiones rurales donde habitan personas que viven en la pobreza, especialmente en países y comunidades donde los efectos del cambio climático serían más evidentes como en el África subsahariana y Sur y Sudeste Asiático, cuyo impacto atenta sobre la nutrición. Por ello, al decir de los citados autores, se requiere adaptar los sistemas alimentarios al clima, y se tenga en cuenta la nutrición mediante estrategias que aseguren alimentos suficientes, seguros y nutritivos para la población mundial.⁷³⁹

Tratándose de los afrodescendientes, se conoce que, los inmigrantes conservan ciertas prácticas alimentarias propias de su cultura y que han sido objeto de adaptaciones acordes a los recursos alimentarios disponibles en las localidades donde han hecho su morada. Checa ha estudiado las características de la alimentación de los norteafricanos mayoritariamente marroquíes inmigrantes en la ciudad de Sevilla-España, quienes aún mantienen la estructura alimentaria y costumbres de su país de origen magrebí, aunque con ciertas diferencias condicionadas por el territorio. “La comida consiste en un plato único que cambia a lo largo de la semana y en el que se combinan legumbres, verduras y carne, ya sea a modo de potajes, guisos o estofados, acompañados de una ensalada; de postre toman fruta de tiempo”⁷⁴⁰. La merienda consiste en algo más ligero que el almuerzo y es a base de pasta, huevos o carne –aunque sean despojos–, acompañados de ensalada y fruta del tiempo como postre.

Los africanos que viven en Sevilla consumen pescado sobre todo merluza congelada, sardinas, jurel, pescadilla. Las verduras y hortalizas ocupan el primer lugar en

⁷³⁸ Matin Qaim, «Patterns of food consumption in developing countries», *Encyclopedia of Food Security and Sustainability* 2 (2019): 556-560 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QEUzHg>

⁷³⁹ Jessica Fanzo, Claire Davis, Rebecca McLaren y Jowel Choufani, «The effect of climate change on food systems: implications for nutritional outcomes», *Global Food Security* 18, (septiembre 2018):12 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QEM2UG>

⁷⁴⁰ Francisco Checa, ed., *Africanos en la otra orilla. Trabajo, cultura e integración en la España Mediterránea*. Almería: Icaria Editorial, 1998:127, 131.

la tabla de gastos mensuales con lo que hacen guisos y potajes a veces con poca carne o sin ella; y el pan nunca les falta. Preparan diversas comidas con garbanzos, arroz, lentejas, habas secas, trigo y sus derivados, harina para espesar las sopas, aceite de oliva para preparaciones y de girasol para los fritos. Cada persona toma leche a razón de medio litro al día y consume tres docenas de huevos al mes. Prefieren el arroz con agregado de azafrán, cúrcuma o colorante alimentario; el cilantro da el color verde a las preparaciones, y el color rojo se obtiene del tomate o del pimentón dulce.⁷⁴¹

En cuanto a las especias, los más usados son; el ajo, la pimienta, el pimentón dulce, comino, sésamo, jengibre, curry, clavo, nuez moscada, cúrcuma, azafrán, canela, menta, hierbabuena. Toman zumo de frutas y té verde con hierbabuena en las reuniones; y cotidianamente beben agua. Es frecuente la importación y uso de pastillas de caldo concentrado *halal* fabricadas en los países musulmanes que sustituyen a la carne cuando esta escasea. La comida se sirve en mesas bajas y se sirve un plato común, sin cubiertos.⁷⁴²

Los patrones alimentarios han sido diversos, en dependencia de zona geográfica de residencia y la accesibilidad económica. Los afrodescendientes provenientes del campo asentado en zonas urbanas como es el caso de Madrid, ahora tienen “dietas más ricas en proteínas, mayor variedad de alimentos y menor consumo de alimentos tradicionales”⁷⁴³. Gil Esparza ha estudiado la alimentación del pueblo bubis –grupo del bantú del África occidental, localizado en la Isla de Biokoo– y que han inmigrado a la comunidad de Madrid y ha determinado que los inmigrantes importan con ellos sus hábitos de alimentación. En 1995 se estudiaron los hábitos y el comportamiento de los magrebíes emigrantes en Francia, observando que este grupo de afrodescendientes tiene un menor consumo de carnes y lácteos en comparación con la población francesa, y más ingesta de féculas y vegetales.⁷⁴⁴

Una investigación realizada por Esparza, destaca que, entre las hortalizas de origen africano consumidas por los bubis se encuentran; cresta de gallo, acedera de Guinea, okro, lukokoó, escarola, okadi, silepa, lechuga, bunjae, bosea, mueba, sésamo

⁷⁴¹ Checa, ed., *Africanos en la otra orilla*, 135.

⁷⁴² Checa, ed., *Africanos en la otra orilla*, 137, 140.

⁷⁴³ Esparza, *Alimentación de emigrantes Bubis ...*, 11.

⁷⁴⁴ Esparza, *Alimentación de emigrantes Bubis ...*, 5.

salvaje. Entre los tubérculos están el ñame común, ñame de tres hojas, beá, reá, besopó, ñame blanco bebé, ñame blanco Guinea. De las frutas; ciruelo país, árbol cacahuete, manzano africano, canistel, guayabo, fresa del país, zarzamora, frambuesa africana, cacahuete, árbol chocolate, uva del país, safú, obé, akee, seso vegetal, lobichi, ciruela del país, mombín, ciruelo, palomero, obeté, datilera enana. Entre los condimentos están; pimienta negra del país, árbol del ajo, tamarindo, alguita, bookoaka. Para infusiones utilizan la semilla de colatero, árbol de Navidad, casia fétida, orégano del país.⁷⁴⁵

Al decir de Gil Esparza, durante el siglo XIX, los colonizadores españoles introdujeron en la isla de Bioko hábitos alimentarios y alimentos extranjeros como la yuca, la malanga, la patata, el maíz, el mango y el aguacate; y destaca que en el transcurso de este siglo no se ha producido ningún cambio importante en el aporte proteico y graso de la alimentación. La dieta del bubi, se basa tanto de alimentos de origen africano como de otros continentes y se totalizan alrededor de 34 hortalizas (Dicotiledóneas), 12 monocotiledóneas. En el grupo de cereales, legumbres secas, tubérculos y raíces tuberosas, existen 24; 68 entre frutas y frutos secos, 19 condimentos y especias, 9 infusiones y estimulantes. Animales vertebrados terrestres son 57; peces de agua dulce 3, de agua salada 15, y cada uno con sus correspondientes variedades⁷⁴⁶

Durante el siglo XX, y sin abandonar, en absoluto, sus tradiciones alimentarias, el pueblo bubi incorporó a su dieta en mayor cantidad y frecuencia el arroz, el pescado seco o salado y otros alimentos manufacturados tales como el azúcar y las conservas. Parte del consumo tradicional de ñame, malanga bubi y plátano macho fue sustituido por los cereales. Estos cambios conducen a un aumento en el aporte proteico de la dieta y a una discreta disminución en el volumen de alimentos para obtener el necesario aporte calórico. El cacao y el café cultivado en explotaciones agrícolas en Bioko nunca fue alimento para el pueblo bubi; la producción se destinaba a la exportación.⁷⁴⁷

La encuesta sobre consumo familiar de alimentos en la colonia de Bioko efectuada en 1963, estableció entre los alimentos preferidos por los bubis; el ñame y la malanga, el arroz, el cacahuete, el plátano, la banana, y en menor proporción el aguacate, papaya,

⁷⁴⁵ Esparza, Alimentación de emigrantes Bubi ..., 21-25.

⁷⁴⁶ Esparza, Alimentación de emigrantes Bubi ..., 27-31.

⁷⁴⁷ Esparza, Alimentación de emigrantes Bubi ..., 29.

piña, fruta del árbol del chocolate, mangostán, mango y naranja. Cerca del 90 % de la proteína de la dieta era aportada por el pescado seco importado, la caza y la pesca.⁷⁴⁸

Sobre este tema, la FAO, en su publicación *Raíces, tubérculos, plátanos y bananas en la nutrición humana* de 1991, refiere un sistema de producción y consumo diversificado para Guinea Ecuatorial dentro de los países del África subsahariana, destacándose con un mayor consumo las raíces y los plátanos, siendo en este grupo la yuca la de menor preferencia. Son los países de la franja productora de ñame de África occidental. En ellos los cereales representan la mitad del consumo de calorías.⁷⁴⁹

También un estudio en hogares con seguridad e inseguridad alimentaria en una zona urbana del sur de Gauteng, Sudáfrica, el investigador Grobler comparó la percepción que tienen las familias sobre las causas de la pobreza. Las valoraciones reconocidas por la literatura son tres; 1. Individualista al concebir que sean los propios individuos los responsables de su condición; 2. Estructural, porque se expresa como resultado de factores económicos y políticos, y 3. Fatalista ya que puede resultar de una enfermedad o mala suerte. Los resultados muestran que los hogares inscritos en inseguridad alimentaria juzgan a la sociedad como responsable de la pobreza y falta de acceso a los alimentos, en tanto que, los hogares con seguridad alimentaria estiman que el culpable de inseguridad alimentaria y pobreza, es la misma persona. Con estas consideraciones, las políticas públicas deben tomar en cuenta estas apreciaciones de los africanos.⁷⁵⁰

En el trabajo efectuado por Fathelrahman y Muhammad enfocado a investigar la formulación de políticas de seguridad alimentaria en la región de Medio Oriente y África del Norte, entre los factores condicionantes se estudiaron; la autosuficiencia alimentaria, el apoyo a las exportaciones y la política alimentaria orientada al suministro de alimentos, la distribución, la estabilidad de precios, disposición de ingresos, y el procesamiento de

⁷⁴⁸ Esparza, Alimentación de emigrantes Bubi ..., 30.

⁷⁴⁹ Esparza, Alimentación de emigrantes Bubi ..., 31.

⁷⁵⁰ Wynand CJ Grobler, «Perceptions of Poverty: A Study of Food Secure and Food Insecure Households in an Urban Area in South Africa», *Procedia Economics and Finance* 35 (2016): 224-231 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MPILk5>

alimentos. Se concluyó que el éxito de las políticas radica en la consideración de la multidimensional de la inseguridad alimentaria en la región.⁷⁵¹

En el análisis de la seguridad alimentaria de los africanos, cobra especial interés la inocuidad de los alimentos. La investigación efectuada por Paudyal y otros, examinó la prevalencia de patógenos transmitidos por los alimentos en siete países africanos (Benin, Botswana, Ghana, Kenia, Nigeria, Sudán y Uganda) a partir de publicaciones en revistas regionales o internacionales difundidas entre enero de 2000 y diciembre de 2015. Los alimentos se dividieron en dos categorías: alimentos crudos y alimentos listos para comer, incluidos alimentos y bebidas de la calle. La mayoría de los estudios examinados (67.2%, 78/116) se referían a alimentos de origen animal: 38.8% para carne y huevos, 17.2% para productos lácteos y 11.2% para productos acuáticos. Sólo el 8,6% examinó alimentos de origen vegetal (frutas y verduras). El 24.1% correspondió a los alimentos y bebidas listos para comer (RTE). La Enterobacteriaceae, *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* y *Listeria monocytogenes*, fueron los microorganismos más reportados en esos estudios.⁷⁵²

En esta línea de análisis, un estudio sobre la contaminación por hongos y micotoxinas de alimentos fermentados de mercados sudafricanos demostró que “la mayoría de las muestras (66%) tenían micotoxinas presentes individualmente o en combinación”⁷⁵³. Los alimentos analizados fueron: harina de maíz (*mahewu*), melón fermentado (*ogiri*), frijol de aceite africano (*ugba*), algarroba (*iru*), y gachas de maíz (*ogi*); productos que tuvieron presencia dominante de los grupos fúngicos de tipo *Aspergillus* y *Saccharomyces*, los que, en cierta medida, pueden resultar perjudiciales para la salud de la población.⁷⁵⁴

⁷⁵¹ Eihab Fathelrahman y Safdar Muhammad, «Food Policy and Food Security Challenges in the Middle East and North Africa Region» *Reference Module in Food Science*, 2016: 1-12 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35kQsFA>

⁷⁵² Narayan Paudyal, Anihouvi V., Hounhouigan J., Matsheka MI., Sekwati-Monang B., Amoa-Awua W., ..., y Fang W., «Prevalence of foodborne pathogens in selected African countries: a meta-analysis», *International Journal of Food Microbiology*, n.º 249 (2017): 35-43 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37t63Eo>

⁷⁵³ Ifeoluwa Adekoya, Adewale Obadina, Judith Phoku, Marthe De Boevre, Sarah De Saeger, y Patrick Njobeh, «Fungal and mycotoxin contamination of fermented foods from selected south african markets», *Food Control* 90 (agosto 2018): 295-303 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SMARfe>

⁷⁵⁴ Adekoya y otros, Contaminación por hongos ..., 295-303

En el África Subsahariana en alguna medida también el maíz está expuesto a la infestación con hongos toxigénicos y contaminados con micotoxinas como las “aflatoxinas, desoxinivalenol, fumonisinas, ocratoxinas y zearalenona. Su efecto puede ser agudo y/o crónico que conduce a problemas de salud tales como; cáncer de hígado, inmunosupresión, irritación y problemas respiratorios, entre otros”⁷⁵⁵, factores que agravan la condición de inseguridad alimentaria de la población de este continente.

Es evidente que los consumidores expresan en gran medida su confianza frente a la inocuidad de los alimentos por ello demandan su venta. Johan Lagerkvist, Amuakwa-Mensah y Tei Mensah investigaron sobre doce normas de seguridad alimentaria implementadas por los agricultores, intermediarios y comerciantes, al mismo tiempo sobre la costumbre de usar sal o vinagre para tratar a las verduras y si estas son almacenadas con higiene y ventilación. Se estableció que una buena proporción de los habitantes de la región de Accra en Ghana asumen que las verduras que compran en mercados abiertos se producen, manipulan, transportan y venden en condiciones apropiadas de higiene, pero no se debe descartar la posibilidad de garantizar la calidad con el uso de un sistema de etiquetado nutricional y certificación oficial de los alimentos. Un hallazgo destacado tubo que ver con la reducción del tratamiento previo de los alimentos con sal y vinagre, así como el consumo inmediato o diferido de las verduras, lo cual demanda de más información y capacitación.⁷⁵⁶

En Sudáfrica, se desarrolló un estudio relacionado con la inocuidad de los alimentos, a propósito de un brote de listeriosis. Sobre este tema, Boatemaa y otros, desarrolló un trabajo de revisión de las políticas y prácticas en aspectos de salud, nutrición y economía, ya que el sector alimentario está expuesto a provocar inseguridad alimentaria que podría expresarse en la ocurrencia de enfermedades transmitidas por los alimentos, el fraude alimentario y una ineficiente aplicación de la normativa. Los resultados permitieron sugerir que para mejorar la inocuidad de los alimentos hace falta una

⁷⁵⁵ James Armachius y Vumilia Lwoga Zikankuba, «Mycotoxin contamination in corn alarms food security in sub-Saharan Africa», *Food Control* 90 (2018): 372-381 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2rOueOq>

⁷⁵⁶ Carl Johan Lagerkvist, Franklin Amuakwa-Mensah y Justice Tei Mensah. «How consumer confidence in food safety practices along the food supply chain determines food handling practices: Evidence from Ghana», *Food Control* 93, (noviembre 2018): 265-273 [mi traducción]. [Consultado: 11 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QiUudj>

participación conjunta en todos los niveles del sector alimentario minorista para impedir contravenciones que afecten la inocuidad de los alimentos.⁷⁵⁷

Asociada a la inseguridad alimentaria, la transición nutricional en los países africanos ha evolucionado de modo similar a otros del resto del mundo, manteniendo la desnutrición y llegando a la obesidad como es el caso de Sudáfrica, que según Inseng Duh, Grubliauskiene, y Dewitte, ocupa el tercer lugar entre los países más gordos del mundo⁷⁵⁸. La insuficiencia alimentaria es una condición implacable en la mayoría de los hogares y se asocia a los desórdenes nutricionales señalados.

De acuerdo con el criterio de Omotayo, Ogunniyi, y Aremu; las poblaciones de Guateng y KwaZulu-Natal en Sudáfrica, experimentaron un nivel más alto de privación alimentaria (22.72% y el 20.66% de los adultos, y el 17.58% y el 25.57% de los niños, respectivamente); en tanto que, en la Provincia del Cabo Norte la insuficiencia afectó a un menor número tanto de niños como de adultos (4.59 y 6.26)⁷⁵⁹. Por su lado, Boysen y otros; han investigado los efectos que tendrían los impuestos a los alimentos altamente procesados (HPF) y la incidencia de obesidad en los países de bajos ingresos del África Subsahariana, y han concluido en la necesidad de estudiar conjuntamente tanto la obesidad como el bajo peso, ya que, si bien las personas más pobres podrían estar más predispuestas a la obesidad por la tendencia a un mayor consumo de productos procesados; por otro lado, estos son ricos en energía lo que en las zonas urbanas les convierte en la fuente calórica más importante de la dieta, por lo que, el aumento de impuestos elevaría el costo de los alimentos lo que causaría mayor prevalencia de consumidores pobres con bajo peso.⁷⁶⁰

⁷⁵⁷ Sandra Boatemaa, McKenna Barney, Drimie de Scott, Julia Harper, Lise Korsten, y Laura Pereira, «Awakening from the listeriosis crisis : food safety challenges, practices and governance in the food retail sector in South Africa», *Food Control* 104 (octubre 2019): 2-3 [mi traducción]. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SMBpSh>

⁷⁵⁸ Helen Inseng Duh, Aiste Grubliauskiene y Siegfried Dewitte, «Previous exposure to food temptation reduces subsequent consumption: a test of the procedure with a South African sample», *Appetite* 96 (junio 2016): 636-641 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QHpnGf>

⁷⁵⁹ Abiodun Olusola Omotayo, Adebayo Isaías Ogunniyi y Adeyemi Oladapo Aremu. «Data on food insufficiency status in South Africa: Insight from the South Africa General Household Survey» *Data in Brief*, abril 2019 [mi traducción]. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39xnKEF>

⁷⁶⁰ Ole Boysen, Kirsten Boysen-Urban, Harvey Bradford, y Jean Balié, «Highly processed food taxes: what could be the impacts on obesity and low weight in sub-Saharan Africa?», *World Development* 119 (julio 2019): 55-67 [mi traducción]. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MR0UhB>

El amplio y complejo tema de la inseguridad alimentaria ha motivado a los gobiernos y Organismos nacionales e internacionales a buscar y desarrollar estrategias de prevención y atención de los desórdenes nutricionales como son la desnutrición y la obesidad, en consideración que la alimentación consciente y sana es un factor decisivo en la preservación de la salud y desarrollo de una población.

3.5. Conclusiones

Desde un recorrido teórico por la situación alimentaria de los esclavos, desde el siglo XV hasta lo que va del siglo XXI, en perspectiva diacrónica, se ha identificado una escasa, pero valiosa información historiográfica sobre el suministro alimentario para los cautivos mientras ocurría su transportación naviera, durante su estancia temporal en los barracones de los puertos americanos o en sus ubicaciones definitivas en haciendas agrícolas, ingenios azucareros, minas y otros.

Sin afirmar que los africanos en su hábitat nativo gozaron de una suficiente y amplia gama de alimentos para su manutención, se conoce que especialmente en las zonas aledañas a los ríos disponían de arroz africano (*Oryza glaberrima*), mijo, sorgo, taro, ñame, diversas variedades de bananas, y ciertas verduras, legumbres y frutas de recolección que constituían su alimentación básica cotidiana. El aporte proteico se obtenía de la caza de venados, monos, tortugas, víboras, orugas y muchas aves. A partir de la colonización algunos pueblos nómadas se hicieron estacionarios y dedicados a cultivar: calabazas, ñames, piñas, yucas, plátanos, cacahuete, caña de azúcar, cocos, papaya, y otros frutos de la tierra.

Varios alimentos resultados de la colonización se extendieron en África llevados por los portugueses, entre los que están el maíz, el maní, yuca, papa, batata y la malanga. En América se aclimató el ñame transportado por los comerciantes de esclavos como parte de la ración de subsistencia, y su nombre se generalizó para designar a varias especies autóctonas. Otros alimentos que parecen provenir del África como el trigo morisco y el acíbar (*Aloe vera*) conocida como sábila o pita sábila se aclimataron en las Canarias. El intercambio de alimentos entre localidades permitió la disponibilidad y acceso a sustentos como el trigo, cebada, millo, harina, aceite, bizcocho, dátiles, guisantes, habas, almendras, garbanzos, lentejas, miel, ganado, carne salada, pescado.

Esta información ha sido recuperada, desde sus antecedentes, de los relatos de los cronistas de Indias y de otros expedicionarios que vinieron como colonizadores, sean autoridades coloniales u otros pobladores de las nuevas tierras. Pero para reconstruir la historia alimentaria del esclavo africano se ha encontrado bastante limitación en cuanto a estudios sobre la cantidad y calidad de los alimentos que conformaron la ración alimenticia de sustento, el número y tamaño de porciones, tiempos y tipo de comidas, métodos y técnicas de preparación, así como la condimentación y servicio. De igual manera, han existido ciertas restricciones en la documentación referente a la cultura alimentaria moderna del africano y de los afrodescendientes en otras regiones de América y particularmente de Ecuador.

Algunos historiadores, sociólogos, antropólogos, más otros diversos investigadores, preocupados en rehacer la historia y la forma de vida de los esclavizados, consideran que fueron desatinadas y excesivas ciertas medidas adoptadas por los españoles durante la colonización, sobre todo en el gobierno del recurso humano durante la trata y la esclavitud. Mientras transcurría el confinamiento en los barracones construidos para tal efecto en África, la transportación marítima y terrestre, la comercialización, el afincamiento en haciendas, plantaciones, minas y otros sitios de trabajo, bajo el poder de un traficante o un amo. Por las propias condiciones inhumanas a las que fue sometido, el africano esclavizado se mantuvo permanente en riesgo de enfermedad y muerte, y más aún, de inseguridad alimentaria y nutricional hasta cuando el sistema esclavista liderado por gobernantes, capitanes de navíos negreros, tratantes, mercaderes, amos de hacienda y demás reaccionaron ante la necesidad de conservar la salud y vida del esclavo como un medio de salvaguardar las inversiones económicas que demandaba todo el manejo del complejo sistema esclavista colonial.

La esclavitud por si misma conlleva una afectación de todos los derechos humanos, incluida la negación hasta de las necesidades básicas como el alimentarse, beber y dormir adecuadamente, y no se diga de otras necesidades como la seguridad y protección, la sociabilización, el reconocimiento y estima y la autorrealización. Presumiblemente, el habitante africano desde su lugar de procedencia ya acarrea un déficit alimentario que se agudizó con la colonización de los territorios africanos y al mismo tiempo durante la trata se difundió a las naciones americanas una multitud de esclavos y con ellos una gran demanda de alimentos y otros bienes de subsistencia.

Dadas las condiciones de transporte de los esclavos durante las largas travesías marítimas, la enfermedad y muerte eran situaciones inevitables. El hacinamiento, la falta de atención de salud, la presencia de enfermedades infecciosas gastrointestinales y respiratorias ocasionadas principalmente por la falta de salubridad del agua y prácticas inadecuadas de preparación, conservación, higiene y manipulación de los alimentos, así como de la higiene personal y eliminación de excretas; cuadro desfavorable que situó a los esclavos que sobrevivieron en una permanente condición de inseguridad alimentaria y nutricional ya que estos factores se conjugaron para potenciar una inadecuada utilización biológica de los alimentos. En cuanto a los alimentos a más de ser culturalmente extraños su abasto en cantidad y calidad fue insuficiente.

Con la llegada de los negros a tierras americanas y en un esfuerzo de reconocer algún aspecto positivo de ese pasaje nefasto de la humanidad como es la esclavitud, desde el ámbito de la alimentación podemos decir que el mestizaje alimentario y culinario provocado con los aportes de la cultura indígena, negra y europea, transformaron los hábitos y costumbres alimentarias y culinarias ancestrales de los principales grupos humanos actuantes, cambios sustentados en el incremento y versatilidad de los productos alimenticios que llegaron de España y África, y con la movilidad que tuvieron los mismos productos internos provenientes de diversas localidades de América.

América y el Ecuador prehispánicos contaron con una gran producción y variedad de alimentos de origen animal y vegetal que fueron adecuados para mantener con salud y buena condición física a sus habitantes. Cuando llegaron los primeros esclavos, la demanda de alimentos pudo haber sido satisfecha con racionalidad; pues, para esas fechas la población aborígen fue diezmada por diversos factores inherentes a la colonización y en su vez se introdujo a los esclavos africanos que al ser sustitutos de mano de obra también se constituyeron en personas que requerían de alimentos. Sin embargo, el modelo de gestión de la esclavitud impidió especialmente a los negros acceder a los recursos alimenticios de los territorios americanos y del Caribe.

Durante varios años, la conformación de la ración alimenticia para esclavos se instituyó por transmisión oral entre los esclavistas en las diversas colonias americanas. Luego, esta práctica se convirtió en costumbre, en dependencia de la obtención local de productos agrícolas más otros que llegaron de Europa y que se aclimataron con facilidad

en los nuevos territorios. En todo caso, la cantidad y variedad de alimentos que debía administrárseles fue a modo de combustible mínimo para conservar su ritmo de trabajo y productividad. Básicamente los productos que nutrieron a los africanos fueron; la yuca, batata, malanga y otras viandas; maíz, plátano, fréjol, calabazas y algunas legumbres y raíces de la tierra; carne o pescado salados. Posteriormente, se incorporaron a su dieta con importante presencia, el arroz y la papa.

No fue sino hasta 1528 que dentro de la serie de regulaciones españolas sobre los esclavos se promulga en Santo Domingo una ordenanza que dispuso para su mantenimiento una asignación básica de alimentos constituida por: casabe, maíz, ajíes, y carne suficiente. En base a esta primera ordenanza, en 1768 se elaboraría el Primer Código Negro Español (que no se aprobó) el que estipuló una ración conformada por; carne, casabe u otra cosa equivalente ya sean plátanos o batatas. Posteriormente, en 1784 el Código Carolino fundado en el primero, incluyó algunas especificaciones referidas a la optimización de los recursos propios de las localidades, con énfasis en cuanto a la dotación de carne y pescado, así como de frutos menores de la tierra. Esta regulación, (no llegó a sancionarse) en la práctica, uniformó el manejo alimentario de los esclavizados africanos en las colonias españolas. Con la disposición a los hacendados de asignar a los esclavos una pequeña cantidad de tierra para cultivo de subsistencia, el régimen alimentario pudo variar con la inclusión de frutas y hortalizas; así como de proteína proveniente de la crianza de animales domésticos.

En opinión de algunos especialistas, el trato dado a los esclavos en las haciendas de la Compañía de Jesús en Ecuador no parece haber sido tan adverso, pues, se mantenían al cuidado de un Hermano coadjutor encargado de velar por su alimentación, vestimenta, ritmos de trabajo tolerables y castigos menos severos, y más bien parece que en la administración del Ramo de Temporalidades, el arreglo y ciertas prerrogativas logradas empezaron a desconocerse, en perjuicio del esclavo y de sus descendientes.

En los diversos parajes de estancia de los descendientes de esclavos, su auto sustento provino de la producción agraria de las huertas o chacras, heredadas de la colonia, e incluso algunas poblaciones rurales mantienen una cultura material muy similar a la de los cimarrones de los siglos XVII y XVIII. La labor agrícola continúa alrededor de; el arroz, la yuca, ñame, maní, fréjol y otras legumbres, maíz, bananos y plátanos en

algunas variedades, papas y otros tubérculos, caña, arroz, maíz, frijoles, ajíes, caña de azúcar, diversas legumbres. Desde tiempos coloniales se instauró un dinámico intercambio interno y externo de productos entre las colonias, de manera que la importación y exportación permitió contar con una diversidad de productos autóctonos e introducidos, cuyo acceso pasó a depender del poder adquisitivo de la población en las ciudades y grandes urbes; mientras que, en la población rural, los cultivos de subsistencia y la ganadería a pequeña escala, siguen siendo los medios de provisión alimentaria.

Los afroecuatorianos, en el periodo poscolonial, buscaron un reconocimiento material por todos los años de servidumbre al servicio de las haciendas con solo la disposición de un huasipungo para producción alimenticia de auto sustento. No obstante, no será hasta 1964 que mediante la Ley de la Reforma Agraria se les proporciona de modo definitivo en propiedad un lote promedio de 1,16 hectáreas de tierra por haber trabajado por más de diez años al servicio del mismo patrono. Posteriormente, las subsecuentes parejas de campesinos afros dejaron de beneficiarse de lotes de tierra y quedaron a expensas del trabajo en tierra ajena, ya sea de sus padres, abuelos, vecinos y amigos; bajo la modalidad de siembra al partir, cuya producción no abastece ni a la una ni a la otra familia. Razón suficiente para justificar la migración masiva de afrochoteños y afrocarchenses hacia lugares o ciudades dentro del mismo país y hasta al extranjero; desplazamientos que se realizan en busca de satisfacer sus necesidades materiales más básicas, en mucho de los casos.

En la actualidad, la dieta de los afrodescendientes ha mutado volviéndola compatible con su hábitat, su condición de vida y los recursos reales y accesibles, dentro de una cultura material que se ha esforzado por conservar importantes rasgos característicos de su origen africano. La mayoría de los africanos y los afrodescendientes en las diversas regiones a donde han migrado o donde ya se han establecido permanentemente continúan vinculados a los rezagos de la esclavitud, donde prevalecen las carencias materiales y en particular la inseguridad alimentaria. En cuanto a su salud y estado nutricional se mantienen las altas tasas de hambre y desnutrición, combinados con obesidad que ahora convive con la pobreza.

El desarrollo social como ocurre en tantos países no ha sido igual para las diferentes regiones del África ni tampoco para todos los africanos o afrodescendientes

que habitan en América y particularmente en Ecuador. Con la globalización existe una diversidad de productos alimenticios de distintas procedencias en casi cualquier parte del mundo, de manera que, la disponibilidad ahora ya no es una limitante, pero sí el acceso económico que es cada vez más precario en las poblaciones rurales y urbano marginales, caracterizadas por escasas fuentes de trabajo y poco despegue productivo y comercial. En estas condiciones el tema de la seguridad alimentaria cobra mayor vigencia en razón que las migraciones están acarreado la pobreza a las grandes urbes con lo que las posibilidades de alimentación y nutrición se restringen para todos, tal como cuando los negros africanos fueron traídos a América y el Caribe en calidad de esclavizados y multiplicaron la población con necesidad de alimentarse, ocasionando a su vez, fragilidad en todo el sistema agropecuario y comercial, en definitiva, social.

Capítulo cuatro: Métodos y técnicas culinarias de los esclavos africanos y sus descendientes en América española colonial

El estudio de los métodos y técnicas de preparación y cocción de los alimentos y comidas de los esclavos africanos y sus descendientes en la América española colonial presenta algunas limitaciones informativas, debido a que estos aspectos de su vida cotidiana no han sido explorados con especificidad dentro de la historiografía referida a los afrodescendientes en las Américas. Para su análisis más inmediato se ha efectuado una exhaustiva revisión bibliográfica, que incluye la producción científica de todos los campos vinculantes con el tema centrado en la comida y las prácticas culinarias atávicas. Además, se hace uso de una reducida documentación de época.

A través del servicio doméstico, mayoritariamente en manos de las mujeres negras, así como el trabajo en plantaciones y minas destinado más a los hombres, se adquirieron hábitos que en ocasiones eran impuestos y en otros momentos asimilados de manera espontánea o mimética, de acuerdo con lo aportado por los amos y lo visto en el radio de acción más inmediato. En estos espacios domésticos –casa dentro– es donde de inicio, porque luego se extiende con las ventas de alimentos y platos preparados en calles y mercados –casa fuera–, se conforma y toma identidad propia los nuevos rasgos de la cultura alimentaria de los afrodescendientes en América Latina y el Caribe.

Como se ha explicado, durante los siglos coloniales se produjo la mayor corriente de movilidad humana hasta entonces vivida, a consecuencia del traslado forzoso de africanos al continente americano; quienes, desde el mismo momento de su captura pasaron a convertirse en esclavos, muchos de ellos de por vida. Un proceso migratorio que implicó, en demasía, en tiempo y espacio, un traslado físico de personas de un lugar a otro; desarraigándoles materialmente, pero sin poderles abstraer de modo importante de su mundo interior, donde sus códigos simbólicos, sus comportamientos, hábitos y costumbres ancestrales, más otras formas de vida impuestas por el amo o las adquiridas en el nuevo hábitat, seguirían siendo inmanentes a sus orígenes.

El africano, a pesar de tener que sobrevivir con un nuevo régimen alimentario como siervo, en gran parte diferente y ajeno a su cultura, una vez en tierra americana,

contó con otros alimentos que les permitieron de cierta forma continuar con una mínima parte de sus tradiciones alimentarias ancestrales. Prácticas que arraigaron más en aquellos destinados a labores en minas y plantaciones agrícolas, y que vivían en colectividades como los barracones.

En sus elementales cocinas y contando con una limitada cantidad y variedad de productos alimenticios, los esclavos empezaron a imprimir su sello cultural con la práctica de ciertos modos de preparar sus comidas e intentando mantener sus costumbres africanas cuando fue posible. En otros casos, surgieron inventivas acordes a su apremiante necesidad de subsistir, o se mimetizaron con ciertas habilidades culinarias de los aborígenes, con quienes en ciertas ocasiones les tocó convivir, al menos en el espacio de la cocina del amo. En este proceso de aculturación, desplegaron algunas técnicas culinarias para preparar, cocinar o preservar los alimentos. Utilizaron su fuerza mecánica para descascarar, tostar y pilar los granos, faenar los animales destinados a su alimentación, salar y secar la carne, ahumarla o asarla a fuego directo, preparar el emblemático sofrito para sazonar sus comidas, des amargar la yuca brava y manufacturar el casabe, elevar la sapidéz de los platos de sal transformándoles en bocadillos y postres; entre otras tantas industrias afro heredadas.

La trayectoria de los alimentos y de la alimentación en general a través de la historia data de la presencia de los primeros pobladores en la tierra, quienes comenzaron a buscar fuentes de abasto de productos alimenticios a través de la caza, la pesca y la recolección. Luego fue necesaria la domesticación de plantas y animales, así como el desarrollo y mejoramiento de las técnicas de siembra, cosecha, almacenamiento, procesamiento y distribución. Por último, se originaron diversas técnicas culinarias para el manejo de dichos alimentos naturales permitiendo así su mayor consumo.

Con el transcurrir del tiempo, la alimentación⁷⁶¹ de todos los seres humanos se ha modificado debido a necesidades: biológicas, sociales, culturales y económicas; así como,

⁷⁶¹Alimentación. 1. Acción y efecto de alimentar o alimentarse o, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento. 2. Conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir o, cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición o, poder nutritivo o capacidad para nutrir de una sustancia comestible. Real Academia Española. (2019). Alimentación. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/alimentaci%C3%B3n?m=form>

de avances técnicos y tecnológicos que, entre otros factores, modifican la calidad nutricional de los alimentos. A su vez, las transformaciones acaecidas con los alimentos han permitido ciertas adaptaciones en el comportamiento alimentario de las personas, dando paso a una modernización y surgimiento de culturas alimentarias diversas, las que a pesar de las innovaciones han sido capaces de salvaguardar una estructura común que los asocia con una región geográfica en particular.

Los agentes de cambio son connaturalmente las mismas personas, que desde la esencia de su cultura originaria transportan sus cosas más queridas y apreciadas a diferentes lugares para compartirlos con otros individuos, formando encadenamientos humanos que propician su transmisión; entre ellas, sus alimentos y técnicas culinarias. A la vez llevan los fundamentos para su preparación y consumo que en el caso de los alimentos nativos más representativos de cada región se vigorizan con un adecuado manejo doméstico.

Desde el ámbito de la gastronomía y cocina, el tema de la alimentación incluye varias categorías que van implícitas dentro del proceso, partiendo desde el momento de la selección de los alimentos y a partir de allí hasta su ingesta. En cuanto a los alimentos sean estos frescos o industrializados, se precisa conocer entre otros aspectos su contenido nutricional, la condición física e higiénico-sanitaria, así como también su disponibilidad y costo. Una vez que se cuenta con los alimentos, salvo algunos que pueden consumirse en su estado natural, la mayoría se integran al proceso de transformación para convertirse en productos acabados como: comidas, preparaciones o platos, términos del argot culinario avalados por la Real Academia Española⁷⁶², bajo la siguiente especificación:

- Comida: se refiere a “lo que se come y bebe para nutrirse”, y es este el significado pertinente para este estudio.
- Preparación: tiene que ver con la “acción y efecto de preparar o prepararse”. En el ámbito de la alimentación cuando nos referimos a “preparaciones” lo hacemos como sinónimo de “comidas” que vienen a ser el producto de: disponer, organizar, combinar, elaborar, guisar o cocinar, los alimentos.

⁷⁶²Real Academia Española. (2019). “Comida, Preparación, Plato”. *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/comida?m=form>

- Plato: corresponde al “recipiente bajo y redondo, con una concavidad en medio y borde comúnmente plano alrededor, empleado en las mesas para servir los alimentos y comer en él y para otros usos”. Otras acepciones de “plato” no se refieren al menaje en sí, sino al conjunto de alimentos dentro del recipiente, así, por ejemplo:
- Plato combinado: Plato que tiene diversos alimentos y se sirve en cafeterías o locales análogos, a modo de comida entera
- Plato compuesto: “Plato que se hace de variedad de dulces, o de leche, huevos y otros ingredientes semejantes”
- Plato del día. “En algunos restaurantes y cafeterías, platos que se ofrecen cada día de la semana”
- Plato fuerte: “Es el plato principal de una comida”

Bajo estos conceptos en este estudio para la exploración de la cocina colonial los vocablos platos, preparaciones y comidas son considerados como sinónimos.

El proceso de preparar, cocinar o guisar una comida tanto en el ámbito doméstico como de la restauración social y colectiva requiere de ciertos componentes como: el agente culinario con sus conocimientos e iniciativa; la receta utilizada; los ingredientes que agrega; el manejo de utensilios y aparatos de cocina; las técnicas de preparación, cocción y conservación empleados; el discernimiento para armonizar los alimentos bajo criterios nutricionales y dietéticos así como algunas normas de presentación en la mesa.⁷⁶³

En la fase de cocción usualmente interviene una fuente de energía, que puede ser entre otros, el uso del fuego directo. Se admite que el hombre domesticó el fuego hacia quinientos mil años a.C., y a partir de entonces empieza a conformarse el hogar (entendido como hoguera), con estructura propia y como elemento central de la vida familiar; sin embargo, antes de haber controlado completamente este elemento de la naturaleza, el hombre ya lo habría utilizado en la cocción de ciertos alimentos. El fuego además sirvió como fuente de iluminación y de calor.⁷⁶⁴

⁷⁶³ Rafael Cartay, «Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX», *Agroalimentaria*, n ° 20 (2005):43-55. [Consultado: 11 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2unkRVV>

⁷⁶⁴ Raquel Carrillo González, *La domesticación del fuego en la Edad de Piedra* (Madrid: Anatomía de la Historia, 2012). [Consultado: 20 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/VWl8L3>

Conforme a lo expresado por Fernández y Hernández, “El uso del fuego es un rasgo distintivo que caracteriza a los humanos, la diferencia de los animales y de los antepasados”⁷⁶⁵. Su origen se establece a partir del momento en que los hombres primitivos dejaron de comer los alimentos crudos y comenzaron a cocinarlos, a raíz de entonces el fuego pasa a constituirse en un elemento de transformación cultural.

A juzgar por las premisas de Lévi-Strauss, al estudiar el origen del fuego, tuvo que basarse en puntos de coincidencias o «rasgos de sensibilidad» de varios mitos para analizar las codificaciones relativas a los cinco códigos sensoriales: visual, auditivo, olfativo, gustativo y táctil⁷⁶⁶; a lo que Gómez García agrega las oposiciones binarias: crudo-cocido, seco-húmedo, fresco-podrido, entero-troceado, liso-grumoso, inerte-bullente, silenciosos-ruidoso, diatónico-cromático, etc.⁷⁶⁷; y Fernández y Hernández enfatizan en el uso del fuego, porque: cada poblado imagina la obtención del fuego de distinto modo, pero para todos, la naturaleza representa a lo «crudo» y el uso del fuego presupone lo «cocido», por tanto la cocción es un producto de la evolución cultural.⁷⁶⁸

En el recorrido que hacen los alimentos naturales para convertirse en comidas, preparaciones o platos debe coexistir un área física que cobije a toda la serie de procedimientos y actividades culinarias, las que, a su vez, demandan de los conocimientos, pensamientos, tradiciones y hábitos que caracterizan a un pueblo, a una clase social o a una época. Estos espacios son las denominadas “cocinas”; lugares o estancias en donde los alimentos se someten a procesos de transformación que buscan entre otros aspectos: mejorar su digestibilidad salvaguardando su potencial nutritivo, garantizar la calidad higiénica sanitaria, exaltar los caracteres organolépticos (sabor, color, aroma, textura y consistencia); y, además, combinar, provechosamente, los alimentos para satisfacer las preferencias particulares de una determinada población.

⁷⁶⁵ Ana Fernández y Graciela Hernández, «Origen y uso del fuego mito recogido entre los tehuelches araucanizados de la patagonia argentina», *Amerindia*, n.º 24 (1999):73-83. [Consultado: 15 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/WAj4YI>

⁷⁶⁶ Véase la obra completa de Claude Lévi-Strauss, *Mitológicas: Lo crudo y lo cocido*, trad. Juan Almela. (México: Fondo de Cultura Económica, 1968).

⁷⁶⁷ Pedro Gómez García, *Lo crudo, lo cocido y lo podrido*. De las estructuras mitológicas a las culinarias. (España: Universidad de Granada, 1993). [Consultado: 22 de enero de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/zmtvYv>

⁷⁶⁸ Ana Fernández y Graciela Hernández, «Origen y uso del fuego ...», 79.

Al realizar una exploración sobre la alimentación de un pueblo, su comida, sus alimentos, sus hábitos y costumbres alimentarias es decir al proceso alimentario en sí, se está profundizando en el conocimiento de varios elementos básicos de su cultura, sobre la cual Montanari invita a reconocer que:

La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza solo lo que se encuentra en la naturaleza (como hacen todas las demás especies animales), sino que ambiciona crear su propia comida, superponiendo la actividad de producción a la de captura. La comida es cultura cuando se prepara, porque, una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre los transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina. La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aun pudiendo comer de todo, o quizá justo por ese motivo, en realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva del gesto, ya sea a valores simbólicos de la misma comida.⁷⁶⁹

El acto de comer para nutrirse está sujeto a una condición de voluntad del comensal y en consecuencia de las implicaciones culturales en su acto de comer. Es así como, en este proceso intervienen de manera decisiva los conocimientos y prácticas alimentarias de los pueblos, y la forma en que los alimentos son preparados y servidos. De este modo lo afirma Albán Achinte, cuando señala que “... más allá del sostenimiento vital que la comida le representa al organismo, ésta se convierte en una construcción cultural”⁷⁷⁰.

Con relación a la territorialidad de una cultura alimentaria y sus especificidades a lo afro, se ha puntualizado que “... la comida se asocia a un sistema de creencias, que en el caso de las comunidades afrodescendientes tiene una larga ruta desde el África hasta sus adaptaciones en el nuevo continente”⁷⁷¹. Su anclaje a la nueva sociedad colonial se sustenta en los conocimientos ancestrales traídos desde del África natal y que les permitieron, en la medida de lo posible, sobrellevar, mantener y difundir ciertas expresiones alimentarias propias de sus saberes. Con gran acierto, Barney Cabrera sintetiza algo dicho de una u otra forma por muchos autores y es que, en el transcurso de

⁷⁶⁹ Massimo Montanari, *La comida como cultura* (Gijón: Trea, 2006), 22.

⁷⁷⁰ Adolfo Albán Achinte, «Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia sociocultural en comunidades Afrodescendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte de Ecuador), siglo XX», Tesis de Doctorado. Universidad Andina Simón Bolívar, Doctorado en Estudios Culturales latinoamericanos, (Quito: UASB, 2007). [Consultado: 20 de julio de 2017], Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/468>

⁷⁷¹ Albán Achinte, «Tiempos de zango y de guampín», 5.

la época colonial en América se suscitó una superposición de culturas de donde nació la necesidad de crear nuevas comidas. Momento en el que:

Todo se mezcló (etnias, oficios, costumbres, etc.) siendo obvio que también se olvidaron o mezclaron las comidas ancestrales. Y así mezclados los alimentos y adquiridas otras costumbres, es elemental que el nombre de los hábitos originales (culinarios o de otra índole) también cayese en el olvido, puesto que nadie entre los esclavos que convivían en el hábitat de la mina o la hacienda hablaba la misma lengua. Por esta razón, tal como hubo necesidad de inventar “otras comidas”, así mismo los negros se vieron precisados a improvisar “otro lenguaje”.⁷⁷²

En todo momento, los esclavos africanos llegaron a América sin más bienes materiales que su propio cuerpo; muchos, poco vestidos, con los harapos que les quedaban de cuando fueron capturados o las simples vestimentas impuestas por los tratantes; otros, totalmente desnudos, por haber estado sus ropas deshechas tras ser embarcados, debido al hacinamiento en los barcos, la humedad, el salitre y la continua exposición al intenso sol durante los infernales días que duraban las travesías. En determinados barcos se completaba la alimentación llevada desde Europa con un mínimo de productos nativos africanos, otros que paulatinamente se fueron introduciendo de Asia y América, más los que se iban obteniendo durante las travesías. Junto a la carne y el pescado seco se servía, dos veces al día, avena, arroz y mijo, y se añadía a veces yuca, maíz, plátanos, batatas, patatas, alubias o verduras secas, rehogados en manteca o aceite de palma; algo de cocos, limas y naranjas; un poco de agua en la cáscara interior del coco; aguardiente o brandy a discreción en momentos señalados; y por las mañanas, un poco de vinagre o de jugo de limón, para enjuagarse la boca, con el fin de evitar el escorbuto.

El mijo, el arroz y el aceite de palma provenían de la misma África. La carne de tortuga salada se obtenía en Cabo Verde y en cada escala se compraban agua y verduras. La mandioca o yuca fue un ingrediente principal en los barcos portugueses, el maíz “trigo indio” en los holandeses e ingleses y la avena en los franceses. No obstante, tal como resume Hugh Thomas, de quien también se extrae la anterior información⁷⁷³: “Los

⁷⁷²Eugenio Barney Cabrera, *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Asentamientos humanos en el valle del Cauca y sus posibles influencias en los hábitos alimentarios* (Cali: Universidad del Valle, 2004), 244.

⁷⁷³ Hugh Thomas, *La trata de esclavos. Historia del tráfico de seres humanos de 1440 a 1870* (Barcelona: Planeta, 1998): 414-417.

abastecimientos eran casi siempre menos de los necesarios”⁷⁷⁴; y ante una dieta tan repetitiva, sin apenas aliño, repulsiva al paladar y difícil de digerir, por ser una gacha no blanda: “Algunas veces era necesario forzar a los esclavos a comer, para impedir que se matarán de hambre”⁷⁷⁵. Afirmación que Thomas sostiene a partir de lo dicho por dos testigos: Jean Barbot⁷⁷⁶ y William Wilberforce⁷⁷⁷, y con la ejemplificación material que brinda Thomas Clarkson⁷⁷⁸:

Barbot, que decía que era “de natural compasivo”, habíase visto, sin embargo, “en la necesidad de ordenar que rompieran los dientes de esos desgraciados porque no querían abrir la boca”. Wiberfoce dio el ejemplo de un capitán que ordenó a su segundo que con una mano ofreciera un pedazo de batata a un esclavo y “un pedazo de fuego” con la otra. A bordo llevaban para estos recalcitrantes unas tijeras especiales o *speculum oris*, cuyas hojas se introducían a la fuerza entre los dientes de los rebeldes y luego se daba vuelta a un tornillo que las separaba y así abrían las mandíbulas. En la historia de la abolición de la trata de Clarkson se encuentra una reproducción de éste y de otros instrumentos.⁷⁷⁹

Al mismo tiempo, fueron los tratantes de esclavos quienes se encargaron de transportar alimentos originarios del África a América, con los que muchos esclavos y sus descendientes pudieron mejorar su entorno culinario, siendo en este sentido indudable que la colonización también fue de los productos alimenticios, del proceso de elaboración de su comida y de la alimentación.

Ya desde los barracones cuarteles en África, los negros, provenientes de diferentes etnias y privados en gran medida de sus identidades individuales y colectivas, se vieron obligados a receptor la cultura del blanco dominante, a lo que agregaron desde una postura resiliente otros saberes tomados del entorno más inmediato. En cuanto a la alimentación, fueron principalmente las mujeres las encargadas de transmitir a sus descendientes los conocimientos, procedimientos y modos de preparar los alimentos. Acción a la que hay

⁷⁷⁴ Hugh Thomas, *La trata de esclavos...*, 414.

⁷⁷⁵ Hugh Thomas, *La trata de esclavos...*, 416.

⁷⁷⁶ Jean Barbot, *A Description of the Coasts of Guinea* (P.E.H. recop., Londres, 1992) II-79.

⁷⁷⁷ Discurso de William Wilberforce, en *Parliamentary History* (Historia parlamentaria británica) vol. 28, col. 258.

⁷⁷⁸ Thomas Clarkson, *The History of the rise, progress and accomplishment of the abolition of the African Slave Trade by the British Parliament* (Londres, 1808) 2 vols.

Thomas Clarkson, *Essay on the Comparative Efficiency of Regulation or Abolition as Applied to the Slave Trade* (Londres, 1789), en Elizabeth Donnan, *Documents Illustrative of the Slave Trade to America* (Washington, 1930), 462.

⁷⁷⁹ Hugh Thomas, *La trata de esclavos...*, 416.

que sumar las prácticas religiosas, contenedoras hoy en día de muchas costumbres alimentarias, así como, el sincretismo dado entre todas las culturas actuantes.

Y en la modernidad, se conoce, tanto por el discernimiento científico como por las experiencias empíricas, que ciertas prácticas de cocinas ancestrales de las comunidades negras son concebidas a partir de la herencia atávica de sus antepasados africanos. Otras fuentes, siendo estas la mayoría, aprecian que los procedimientos culinarios en los asentamientos de los esclavos durante la época colonial fueron adoptados de los aborígenes en aquellas áreas donde estos últimos grupos han sido predominantes. En criterio de Flandrín y Montanari, con el afán de lograr que los alimentos preserven su condición comestible.⁷⁸⁰

Conforme a lo expresado por Restrepo Manrique: “los siglos XVII y XVIII del período colonial corresponden a la formación de una nueva sociedad, la implantación de las instituciones que gobiernan las colonias, la concreción de hábitos y costumbres alimenticias y el afianzamiento de los factores que producirán una nueva cultura”⁷⁸¹. En el caso del esclavo –se vuelve a coincidir en la idea, ahora con Daza Martínez⁷⁸²–, desde su captura hasta su implantación en América se fue adaptando al mestizaje culinario⁷⁸³ que en este caso fue el resultado del encuentro de tres culturas: la indígena, con sus alimentos autóctonos y modos de preparar; la española, con la introducción de otros productos y diferentes costumbres alimentarias; y la propia cultura africana que llegó con la esclavitud y sus costumbres originarias a vigorizar la nueva cocina americana⁷⁸⁴. Dicho mestizaje se produjo desde el ámbito de los ingredientes (alimentos), en su preparación y cocción, con el manejo de los utensilios y hasta en las formas de consumirlos.

⁷⁸⁰Jean Louis Flandrin y Massimo Montanari, *Historia de la alimentación* (Gijón: TREA, 2011), 26-28.

⁷⁸¹Cecilia Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida Cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario* (Bogotá:Universidad del Rosario, 2005), 6-7.

⁷⁸² Blanca Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia», Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona, Programa Sociedad y Cultura, (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013). [Consultado: 12 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>

⁷⁸³ Mestizaje culinario: Según Daza Martínez, “se refiere básicamente a la mezcla o combinación de los productos alimenticios, así como sus técnicas de preparación, entre dos o varias culturas, dando como resultado la modificación y transformación de un plato”.

⁷⁸⁴ Joy Ngo de la Cruz, *Alimentación en otras culturas y dietas no convencionales*, en AEPap, ed. Curso de Actualización Pediatría 2012 (Madrid: Exlibris Ediciones, 2012): 361-2. [Consultado: 28 de junio de 2017]. Disponible en: goo.gl/GGi4Be.

Para sobrevivir, en una sociedad racial diversa y compleja, los esclavos afroamericanos se vieron obligados a tomar una actitud flexible e ingeniarse estrategias que les permitieran incorporarse a las nuevas culturas –europea e indígena– como entes actuantes y no como seres inoperantes; lo cual no significó claudicar en sus aspiraciones de conseguir su libertad y con ella su autenticidad, como su máxima aspiración humana⁷⁸⁵. En la actualidad, la cultura afroamericana tiene variadas características y expresiones en los distintos lugares de Hispanoamérica en donde han sentado raíces; debido, básicamente, al influjo de sus regiones de orígenes africanos, a las labores históricas realizadas y a la mayor o menor inserción en los radios de acciones actuantes.

El proceso de preparación de los alimentos de los esclavos y sus descendientes en América y de forma específica en el Ecuador Colonial se desarrolla dentro de la “cocina”, un vocablo bien restringido en uso de los subyugados y que el *Diccionario de la lengua Española* define como: 1. Pieza o sitio de la casa en el cual se guisa la comida; 2. Aparato que hace las veces de fogón, con hornillos o fuegos y a veces horno, que puede calentar con carbón, gas, electricidad, etc. 3. Arte o manera especial de guisar de cada país y de cada cocinero⁷⁸⁶. Por lo general, la “cocina” se interpreta como la conjunción de las tres definiciones correspondientes a: espacio, equipo y función.

En este estudio, con independencia a esta construcción metodológica de corte occidental, que interrelaciona a los tres términos bajo un mismo fin, y apoyándome en descripciones salidas del entorno cotidiano de los esclavos y sus descendientes en las plantaciones, no se difiere un espacio único, porque éste no constituyo generalidad. El esclavo no contó con un sitio cerrado donde guisar su comida, la mayor parte de las veces la hizo al aire libre y en las peores condiciones. Tampoco contó con un “equipo”, aún reduciéndose éste a un simple hornillo, brasero o utensilio pequeño para cocinar, siendo lo más común guisar con los minúsculos utensilios puestos directamente al fuego de leña y como sostén para los recipientes dos o tres piedras. Sin embargo, ante ambos impedimentos: espacio y equipo, la función de cocinar sí encierra una manera específica de guisar, donde convergen lo atávico, lo impuesto por el amo y lo adquirido de manera

⁷⁸⁵ Martha Goldberg, *Vida cotidiana de los negros en Hispanoamérica*, Fundación Ignacio Larramendi (2005). [Consultado: 13 de mayo de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/P6WfuK>

⁷⁸⁶ Real Academia Española. (2019). *Cocina*. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/cocina?m=form>

mimética de su radio de acción más inmediato; dígase, lo que ven cocinar en la cocina del amo y en la población, aborígen o criolla, que tienen a sus alrededores.

Ya fuera del yugo esclavista, muchos negros y negras libres, al poder disponer del espacio físico (cocina) cuentan con la estructura básica, aunque sea elemental, donde van a preparar o elaborar las comidas tanto en el ámbito casero como de la restauración social y colectiva ancestral o propia de ese momento, y que aún hoy son repetidas por grupos de inmigrantes. Proceso que comprende una serie de componentes, entre los que se destacan:

El agente culinario; la receta que se emplea; los ingredientes que incorpora; el manejo de utensilios y artefactos culinarios; las técnicas de conservación, cocción y preparación de alimentos; el conocimiento del arte de combinar alimentos siguiendo ciertos criterios nutricionales, dietéticos, estéticos y de economía doméstica, así como algunas normas de presentación de los alimentos en la mesa, y por último, la imaginación creativa del agente culinario, que es un factor muy importante en el enriquecimiento de la gastronomía de cualquier pueblo.⁷⁸⁷

En lo intrínseco del argumento culinario, el análisis se centra en el estudio de los alimentos, así como, en los procesos de transformación que acontecen con ellos en la cocina para convertirlos en productos terminados, llámense; comidas, preparaciones o platos. En las diferentes fases del manejo de los alimentos quien actúa como el actor principal o agente culinario es la persona que, en la práctica, implementa tal o cual técnica o método de preparación y cocción, siendo, por tanto, directamente responsable de obtener el mayor beneficio de los productos alimenticios.

Los pueblos aborígenes de América antes de la colonia contaban con variadas fuentes alimenticias de origen animal, vegetal y mineral. Los mismos exploradores y cronistas de indias han brindado testimonio sobre la diversidad de plantas, animales terrestres, peces y productos del mar, aves, insectos, gusanos y demás seres vivos habitantes de la tierra, como reales y potenciales fuentes de alimentación. Encontraron plantas alimenticias tan antiguas que datan del año 5000 a.C. como el amaranto, la calabaza, el zapote, el frijol y el chile.⁷⁸⁸

⁷⁸⁷ Cartay, «Aportes de los inmigrantes...», 44.

⁷⁸⁸ J. Jesús Cárabes Pedroza, Gregorio Torres Navarro y José Flores García, *Historia activa de México* (México, D.F: Editorial Progreso, 1972), 14.

En el caso de Ecuador, Estrella en *El pan de América*, respaldado en los testimonios escritos de los cronistas de Indias, analiza y clasifica una variedad de alimentos aborígenes, la que da cuenta de la suficiencia agraria para cubrir la demanda de los aborígenes, en el período precolonial y colonial⁷⁸⁹. Así también, Daza en, *Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia*, presenta una perspectiva amplia sobre las fuentes alimenticias con las que contaban los pueblos indígenas de Colombia, antes y después de la llegada de los exploradores españoles.

A partir del descubrimiento de América (1492) se hace evidente la presencia española en el escenario americano; en ocasiones, con el acompañamiento de unos pocos negros que acompañaron a los ibéricos, como parte de la tripulación. En primera instancia, los indígenas fueron obligados a trabajar mediante el sistema de encomienda para sostener el desarrollo económico de los españoles, lo que precisó de la emisión de regulaciones para el sustento alimenticio durante la jornada de trabajo. Al respecto Enríquez⁷⁹⁰, en la recopilación y fiel transcripción que hizo de un documento original resguardado en la Academia de Historia en Madrid (1573), se refiere a los indígenas de la “Cibdad de Sant Francisco de Quito” en estos términos: “los naturales son de mediana estatura, buenas faiciones, de buen natural, imprime en ellos cualquier oficio o arte en que son eneseados, son de medianas fuerzas”⁷⁹¹.

Aun siendo los indígenas considerados como de «medianas fuerzas», durante los primeros años de colonización soportaron extenuantes labores diarias impuestas por los conquistadores; además, las enfermedades, epidemias y sobre todo el mal trato de los años ocasionarían la devastación de la población aborígen a tal punto de extinguirla en algunos lugares⁷⁹². En estas condiciones, y debido a la necesidad de contar con relevo de mano de obra, el sistema político-administrativo colonial precisó de la urgente

⁷⁸⁹ Véase la obra completa. Estrella, E. (1986). *El pan de América*.

⁷⁹⁰ Eliecer Enríquez, *Quito a través de los Siglos recopilación y notas bio-bibliográficas* (Quito: Imprenta Municipal, 1938), 9.

⁷⁹¹ Eliecer Enríquez. *Quito a través de los Siglos*. En esta obra existe una nota de J. de la Espada que argumenta que el documento que se transcribe pudiera ser una Relación que se hizo en España y que parece hermana de las de Piura y las de Loja y Zamora, redactadas por Juan de Salinas Loyola, gobernador de Yaguarzongo y Pacamurus, en Madrid, por encargo del Licenciado Juan de Obando y respondiendo al interrogatorio de 200 preguntas, que fue el primero que se ordenó para esta clase de documentos.

⁷⁹² Enrique Dussel, *Historia general de la iglesia en América Latina*. Vol. I. Salamanca: CEHILA, 1983): 303. [Consultado: 14 de diciembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2R0POsl>; Ver, D. Benedicto Cuero Alvarez, «La conquista y colonización española de América», *Historia Digital XVI*, n ° 28 (2016);115. [Consultado: 16 de diciembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2w1YIi2>

importación de negros, al suponer que ellos estaban dotados de aptitudes físicas para el trabajo esforzado y penoso. Es así como, desde finales del siglo XV llegan a América los primeros cargamentos oficiales de esclavos, los que son introducidos en diversos territorios hasta entonces habitados y desarrollados por las culturas nativas.

La obligada diáspora africana hacia el continente americano, debido a la trata de negros durante el período de esclavitud, ocasionaría en América, una mayor demanda de alimentos, cuyo abastecimiento se organizaría a partir de las disponibilidades que ofrecían las colonias. Con la serie de aspectos que requerían de control dentro de la organización administrativa y social de los nuevos territorios, el gobierno español, a través de sus instituciones y delegados en todas las colonias, empezaron a emitir cédulas, ordenanzas, instrucciones, reglamentos y demás disposiciones, entre ellas; una ración estándar mínima de alimentos, con lo que se pretendió, solucionar el tema alimentario del esclavo africano.

Como parte del proceso culinario, encaminado a satisfacer la demanda de comida de los negros cautivos, algunos alimentos antes de llegar a constituirse en platos o preparaciones aptos para el consumo debieron pasar por procesos de manufactura, los que en el lenguaje culinario son reconocidos como métodos y técnicas de preparación y cocción, y en este estudio, se constituyen en hilo conductor de la indagación. Pero, al no existir información historiográfica suficiente y consistente sobre esta temática, se plantea su análisis a partir de las comidas, platos o preparaciones definidas en las fuentes bibliográficas y documentales que han ofrecido estas caracterizaciones; de donde se coligen los métodos y técnicas de preparación, conservación, cocción, almacenamiento y distribución de los alimentos. Se examinan; el maíz, arroz, trigo y otros cereales; la yuca, la carne, el tasajo y el pescado, entre otros. También, se exploran otras contribuciones afines a la cultura alimentaria de los aborígenes, en el hábitat inmediato al esclavo.

4.1. Métodos y Técnicas de preparación de los alimentos y comidas de los esclavos africanos y sus descendientes

4.1.1. El maíz, arroz, trigo, y otros cereales

Para normar la provisión alimentaria destinada a la manutención del esclavo en Santo Domingo, la Corona Real dictamina, el 6 de octubre de 1528, el Primer Código Negro

español, en cuyas ordenanzas se dispone para el mantenimiento de negros una ración básica de maíz⁷⁹³ y desde entonces este grano nativo de América⁷⁹⁴ pasó a ser parte del sustento oficial, que en base a los usos y costumbres se difundiría en todas las colonias españolas. En el puerto de Cartagena uno de los principales lugares de descargue de las flotas trasatlánticas, la alimentación consistía en pan de maíz preparado en forma de bollo, de cuzcuz o en su vez cazabe; acompañado a veces, de un poco de carne de res. Por lo regular, un almuerzo consistía en maíz hervido y machacado con tomates silvestres, plátano y hortalizas.⁷⁹⁵

Desde 1705, los factores de la Real Compañía Africana en Whydah (Guinea) que transportaban esclavos a sus colonias en América del Norte, recomendaron alimentarlos con maíz, ñames, pimienta malagueta y aceite de palma, a lo cual debían agregar frijoles, pan, queso, carne seca y harina. En consideración al lugar de procedencia del cautivo, en su dieta, se reemplazó el maíz por los ñames y el arroz.⁷⁹⁶

Al decir de Saco, la ración diaria de agua era de media botella, y de comida los ñames y frijoles por dos veces al día. Los encargados del Sistema de control marítimo podían sospechar de contrabando de negros cuando en los buques se constataba el embodegaje de agua, arroz, harina de maíz y otros comestibles, en una mayor cantidad a la requerida para la tripulación. Asimismo, otra alerta fue la existencia de vasijas de cocina más grandes o en número mayor a lo necesario, o, un número extraordinario de barriles vacíos.⁷⁹⁷

En opinión de Laviña, la primera adaptación de la dieta de los africanos cautivos se produjo durante la travesía marítima hacia América, durante la cual les proporcionaron dos comidas diarias compuestas por harina de maíz, arroz, mijo, ñames o plátanos y tasajo. Al no conseguir estos abastos en las localidades, eran sustituidos por pasta de habas sazónada con aceite de palma, harina, agua y pimienta, y con regularidad también

⁷⁹³ Manuel Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra en las colonias de América Española (1503-1886): Documentos para su estudio* (Madrid: Unesco-Universidad de Alcalá, 2005), 38.

⁷⁹⁴ Ripusudan L., Paliwal, «Origen, evolución y difusión del maíz», en *EL MAÍZ EN LOS TRÓPICOS: Mejoramiento y producción*, de L. Paliwal Ripusudan, Gonzalo Granados, Honor Renée Lafitte y Alejandro D. Violic, editado por Jean Pierre Marathée. FAO, 2001.

⁷⁹⁵ Daza Martínez, «Historia del Proceso...», 307-310.

⁷⁹⁶ Jane Landers, «La cultura material de los cimarrones: los casos de Ecuador, La Española, México y Colombia.», *Rutas de la esclavitud en África y América Latina*, (2001):125-155.

⁷⁹⁷ José Saco, *Historia de la Esclavitud* (Michigan: Ediciones Jucar, 1974), 16-39.

se les abastecía de pescado fresco⁷⁹⁸. Maya Restrepo considera que los buques trasatlánticos que llegaron al Nuevo Reino de Granada durante la colonia se distinguieron por la “pobre dieta de agua, harina y arroz” que proveían a los cautivos.⁷⁹⁹

Como bien expresa Sarmiento Ramírez, en 1849 en la Habana, a los cimarrones por falta de reclamo de sus antiguos dueños se los confinaba a los depósitos, donde les proveían de una ración de harina de maíz y menestras, estos alimentos en reemplazo del plátano que en ese tiempo escaseó en la isla. Además, aunque no fuese a diario como estuvo estipulado, también recibían tasajo⁸⁰⁰. El maíz y el arroz, al ser productos con los que el esclavo no estuvo familiarizado, les demandaron tiempo y pruebas de acierto y error para su procesamiento y utilización. En tanto que, los cereales por ellos conocidos fueron el sorgo y el mijo, de los que sí conocían el manejo culinario.

Para hacer los alimentos comestibles, la tecnología culinaria aportó con procedimientos que los negros dominaban antes de ser esclavizados en las colonias americanas. Así, la molienda, en el antiguo Kongo (1591) fue una práctica popular. El cereal *luko* triturado y molido daba una harina blanca que servía para hacer panes finos, agradables al gusto, que nada podían envidiar al pan de harina de trigo. El sorgo previamente remojado, era molido en grandes morteros de madera; luego, el producto se cernía en cedazos de paja con tejido muy tupido y se obtenía la harina⁸⁰¹. Últimamente, también en el África oriental, los cereales muy refinados como la harina de trigo, de arroz y de maíz, han reemplazado a los tradicionales que son menos pulidos y más nutritivos.⁸⁰²

En opinión de Obenga, la alimentación de los habitantes del Kongo durante el siglo XVII, fue básicamente de cereales y granos como el *luko* (*'l' eleusine corocana*), la masa *ma Kongo* (especie de sorgo), los frijoles o habichuelas *nkasa* (*Phaseolus vulgaris*),

⁷⁹⁸ Javier Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento* (España: Ediciones Idea, 2007), 207-208.

⁷⁹⁹ Luz Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas* (Colombia: Ministerio de Educación Nacional, 2003). [Consultado: 25 de abril de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/Q8Kr1c>

⁸⁰⁰ Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla», *Anales del Museo de América*, n ° 16 (2009): 127-154. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2xt20Hc>

⁸⁰¹ Theophile Obenga, «Tradiciones y costumbres alimenticias Kongo en el siglo XVII: Estructuras del sabor», *América Negra*, n ° 5 (1992): 40-53. [Consultado: 18 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/HhEasO

⁸⁰² Michael Lathan, «Nutrición humana en el mundo en desarrollo.», *Alimentación y nutrición*, n ° 29 (2002): 49. [Consultado: 23 de junio de 2017], Disponible en: <http://www.goo.gl/DgNA1p>

las habas *wandu* y las arvejas (*Pisum sativum*)⁸⁰³. En tanto que, los cereales de importación como el maíz (*Zea mays*) y el arroz (*Oryza sativa*), no eran muy apreciados, a tal punto que, sobre todo el arroz, se utilizaba para cebar a los cerdos.⁸⁰⁴

También De Rome, refiriéndose a las tradiciones y costumbres alimenticias del Kongo del siglo XVII, señala que los cereales tenían múltiples usos en la cocina, ya sea en grano o como harina. Con la fécula de luko, de maíz, sorgo y millo, los pueblos africanos preparaban una especie de pan cocido llamado “*Mfundu*”. En su elaboración, se utilizaba un perol grande con agua que se mantenía en ebullición, a la que se añadía poco a poco la harina, meciendo constantemente hasta que el agua haya sido absorbida completamente, resultando una masa consistente que pasaba a reposar y enfriarse. Así preparada, duraba tres días y se consumía acompañada de caldo de carne, aves o pescado y una salsa picante.⁸⁰⁵

La mayoría de los cereales, con el fin de eliminar las capas externas duras del grano y obtener un producto pulido apto para el consumo, requieren de la aplicación de alguna técnica de procesamiento. En el caso de la molienda, la intensidad y tiempo de pulverización puede ocasionar una pérdida de nutrientes, siendo por tanto necesario aplicar una técnica adecuada para la obtención de una harina nutritiva como materia prima en la fabricación de variados potajes. Ha sido motivo de debate el hecho que en el África negra tradicional, a pesar de existir varias prácticas colectivas para el manejo de los cereales, las mujeres personalmente los descascarillan y trituran, dedicando a ello una gran parte de su tiempo.⁸⁰⁶

Los esclavos africanos que vivieron en Venezuela, a partir de 1784, se dedicaron a la agricultura de sus alimentos de subsistencia, así; el maíz, plátano, ñame, ocumo, cambur, yuca, ahuyama, frijoles, piña, entre otros. Al mismo tiempo, adoptan algunas costumbres de la población indígena como es el caso del arduo procesamiento de la yuca para la elaboración del casabe, o la fabricación de la arepa de maíz que llegó a constituirse

⁸⁰³ Obenga, «Tradiciones y costumbres ...», 46.

⁸⁰⁴ Obenga, «Tradiciones y costumbres ...», 42.

⁸⁰⁵ Obenga, «Tradiciones y costumbres ...», 47

⁸⁰⁶ Flandrin y Montanari, *Historia de ...*, 10-11.

en el pan de todos, incluso de los negros⁸⁰⁷. En 1573, en los tambos de la Real Audiencia de Quito, la fanega de maíz se conseguía a medio ducado⁸⁰⁸. También en Cuba, durante el siglo XIX, la harina de maíz fue uno de los alimentos primordiales del régimen alimentario de los esclavos, y al decir de Sarmiento Ramírez, en la actualidad, continúa entre los productos de mayor consumo.⁸⁰⁹

La arepa consistió en un panecillo circular a base de harina de maíz, con un tamaño aproximado a 10 centímetros de diámetro por 1.5 centímetros de grosor y un peso cercano a 250 gramos. Para su elaboración se desgranaba la mazorca, se remojaban los granos y se molían en el metate⁸¹⁰. La masa suave y manejable resultante de la molienda, se moldeaba en pequeñas porciones aplanándolas con las manos y formando los bollos o panes, que luego, se tostaban en una plancha de barro expuesta al fuego.⁸¹¹

El maíz es un grano muypreciado porque admite su consumo tanto en su estado maduro como fresco –tierno–, simplemente hervido o en calidad de harina para la elaboración de diversas recetas. Las técnicas de moler y majar son prácticas ancestrales generalizadas en América, y durante la época colonial los negros lo practicaron con el maíz, la yuca y el plátano⁸¹². Pero, son los aborígenes prehispánicos mesoamericanos quienes idearon la «nixtamalización», siendo la técnica más eficaz para procesar el maíz⁸¹³. Esta práctica culinaria permite que el grano –originalmente duro–, pase a un estado más suave y digerible, siendo usado así en la gastronomía contemporánea.

⁸⁰⁷José Ramos Guédez, «Una parte de África en nuestro paladar», *Así somos*, (2012): 1-2. [Consultado: 22 de julio de 2017], Disponible en: goo.gl/RM3doR

⁸⁰⁸Ricardo Descalzi, *La Real Audiencia de Quito Claustro en los Andes*. Historia de Quito Colonial. Vol. I. Siglo XVI. (Quito: Editorial Universitaria, 1981):237.

⁸⁰⁹Ismael Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana (1800-1868): sistema de abasto y comercialización», *Anales del Museo de América*, n ° 10 (2002): 219-254. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2mZvFBy>

⁸¹⁰**Metate**. Piedra sobre la cual se muelen manualmente con el metlapil el maíz y otros granos. En España se empleaba para hacer el chocolate a brazo. Real Academia Española. (2019). **Metate**. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/metate?m=form>

⁸¹¹José Lovera, «Intercambios y transformaciones alimentarias en Venezuela colonial: Diversidad de panes y de gente», *Conquista y comida: Consecuencias del encuentro de dos mundos*, n ° 1 (2003): 57-68.

⁸¹²Daza Martínez, «Historia del Proceso...», 65.

⁸¹³**Nixtamal**. Maíz ya cocido en agua de cal, que sirve para hacer tortillas después de molido, conocido así en México, Honduras y el Salvador. Real Academia Española. (2019). **Nixtamal**. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/nixtamal?m=form>

Con la harina de maíz o el maíz molido se elaboran una serie de tamales en varios países de América, que pueden tener variantes dependiendo del estado, la región y hasta el pueblo. Estos manjares, con el transcurso del tiempo, pasaron de ser una preparación aborígen a ser una preparación criolla con alimentos de origen nativo como el maíz, la papa, picantes y otros agregados hispánicos; más, los comestibles coloniales consumidos por los negros; el sofrito, el arroz, la hoja de plátano, el huevo, etc⁸¹⁴. En la cultura alimentaria del Caribe también prevalece la preparación del tamal de yuca y el tamal de maíz en hoja o en cazuela.⁸¹⁵

De igual manera, es conocida dentro de la cocina aborígen y adoptada posteriormente como práctica culinaria del esclavo la preparación del «sango». En el Valle del Cauca en Colombia, según Tascón⁸¹⁶ la palabra sango deriva de *saku*, “masa de maíz cocida, comida espesa...” equivalente a una pasta blanda que las gentes pobres hacen de plátano verde asado y machacado a la cual agregan chicharrón o rehogado para comerla. Mientras que, para Sergio Elías Ortiz el sango es “comida de maíz molido con yuca o papa o batata y otras hierbas”⁸¹⁷. Como advierte Barney Cabrera, los nariñenses entienden por sango a “toda cosa revuelta, mezclanza de objetos, ensalada o revoltillo”⁸¹⁸, y ellos lo preparan como una mazamorra chuya de maíz.

En algunos hogares afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi especialmente del Juncal y de La Concepción, aún se mantiene la costumbre de preparar el sango de maíz molido, de sal y de dulce. María Luisa Espinoza Méndez⁸¹⁹ estima que su mamá era «bien huarimi» (buena cocinera) y que de ella aprendió muchas cosas prácticas como es el caso de cocinar y sazonar las comidas. Le gusta hacer el sango de harina aplicando las técnicas heredadas de sus antepasados, así:

Se revienta el maíz en el tiesto, se muele, se cierne y esa harina se va agregando poco a poco a una olla en la que está hirviendo agua y el refrito, se mece constantemente

⁸¹⁴ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 198;

⁸¹⁵ Acela Virgen Matamoros Traba, *Cocina Caribeña. Cultura e identidad*. (La Habana: Editorial Científico-Técnica, 2016). [Consultado: 18 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2VDoSR8>

⁸¹⁶ Leonardo Tascón, *Historia de la conquista de Buga*, apud Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 187.

⁸¹⁷ Ortiz, S.E. *Estudios sobre lingüística aborígen en Colombia*, apud Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 187.

⁸¹⁸ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 210.

⁸¹⁹ María Luisa Espinoza Méndez. (Comunicación personal, 14 de diciembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Cantón Ibarra, Ecuador)

mientras se va secando y formando una colada muy espesa (a punto). A esta preparación se le agrega casi al finalizar la cocción el pipián (semillas de zambo o zapallo previamente tostadas y molidas) y se sirve con yuca o camote cocidos. El sango de dulce se prepara de modo similar, pero al agua de cocción en vez de sal se agrega panela y canela; y no contiene pipián sino queso. Así preparado, se acompaña de café o agua de hierba luisa.

En palabras de Barbarita Lara⁸²⁰, el sango de sal y de dulce son comidas que se preparaban en la cocina colonial de los afrodescendientes, pero ya se han dejado de hacer. Primero porque son platos que demandan mucho tiempo y trabajo y luego porque la relación directa de las parroquias con la ciudad, el acceso directo a los mercados, las posibilidades de transporte y la gran oferta de comida rápida o platos preparados de consumo inmediato, desvían la atención de la familia, especialmente de la juventud que, si en algún momento degustaron las comidas ancestrales, ahora han perdido el interés.

Como aporte a la identificación de técnicas culinarias en este estudio se analizan algunas recetas del antiguo Congo correspondientes a los primeros veinte años del siglo XVII y que tuvieron su influencia en la gastronomía popular cubana, para el aprovechamiento del maíz.⁸²¹

- *Funche* especie de *salcocho*⁸²² preparado por los negros en base a maíz seco molido, plátanos, boniatos o ñames, agua, sal y manteca, mezclado con huesos de res, tasajo o sebo.
- *Agguidí* que contiene harina de maíz agriada con zumo de limón y algo de azúcar prieta, que luego se envuelve en porciones en hojas de plátano y se atan con arique⁸²³, como peloticas o albóndigas que son cocidas al vapor.
- *Ekó* se hace con granos de maíz remojados, se muelen en piedra por dos o tres pasadas, se coloca en agua y se pasa por el jibe de paño para separar el majarete (almidón) y con la pasta resultante se hacen tamalitos. Esta masa también lo toma con agua o la colocan en agua para hacerla fermentar por unos días.

⁸²⁰María Barbarita Lara Calderón. Concejala del cantón Mira. Una de las coordinadoras del Consejo Nacional de Mujeres Negras CONAMUNE. (Comunicación personal, 17 de noviembre 2016. Parroquia La Concepción, Provincia del Carchi, Ecuador)

⁸²¹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 143.

⁸²² *Salcocho*. Preparación de un alimento cociéndolo en agua y sal para después condimentarlo, es conocido en las Antillas, Honduras, México y Venezuela. Real Academia Española. (2019). *Salcocho*. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/Salcocho.?m=form>

En Cuba el salcocho es sinónimo de comida de esclavo.

⁸²³ *Arique*. Tira de *yagua* que se emplea en Cuba para atar. *Yagua o Maximiliana magnifolia*. Planta palmácea, en Cuba y Puerto Rico corresponde al tejido fibroso que envuelve la parte más tierna de la palma real. Real Academia Española. (2019). *Arique*. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/arique?m=form>

- *Egunsí* que son pequeños queques hechos de una pasta de almendras, verdolaga, harina de maíz ya cocinada, miel y azúcar prieta, todo bien batido y cocidos al horno.
- *Chequete* es una bebida elaborada con maíz tierno tostado y puesto a fermentar de un día para otro con una tusa de maíz quemado, cocimiento de yerba luisa, naranja agria sin cáscara ni semilla, y melado con azúcar. Este refresco resulta muy parecido a la tradicional chicha americana.
- La *Sambumbia*, bebida hecha de miel de caña y agua debe guardar una proporción de tres a uno entre la cantidad de agua y de melado de caña, se agrega media mazorca de maíz quemado y se deja fermentar por cuatro a cinco días.
- Bebidas azucaradas y fermentadas con la acción de la mazorca o tuza de maíz quemadas.⁸²⁴

Siguiendo la secuencia de la emisión de leyes y disposiciones, el Segundo Código Negro Español o Código Carolino que es expedido por la Audiencia de Santo Domingo el 14 de diciembre de 1784 –que nunca entró en vigor legal hasta quedar obsoleto en 1789–, contenía disposiciones en torno a los alimentos y alimentación, y en la ración semanal de los negros de La Española constan los cereales a modo de “condimento o atole de harina de trigo, o de mijo”⁸²⁵.

El trigo llegó a tierras americanas por intermediación española y fue un cereal importante incorporado a la alimentación de los esclavos y aborígenes durante la colonia. En los primeros tiempos el trigo se consumía en grano como los demás frutos de la tierra, mucho tiempo después se comenzó a tritarlo en morteros hasta reducirlo a harina, tarea penosa que los hacían los esclavos castigados por faltas leves. En un inicio la harina se disolvía en agua, posteriormente pasó a ser cocida a manera de papilla, para finalmente hacer el pan. Los primeros testimonios sobre el pan propiamente dicho se forjan en Roma donde se lo describe en forma de tortilla que se cocía en el rescoldo, luego en hornilla caliente y posteriormente en una parrilla o en una especie de tortera. Los hornos para cocer el pan dieron comienzo en Oriente a cargo de los hebreos, los griegos y los asiáticos y pasaron a Europa después de 583 años de la fundación de Roma.⁸²⁶

⁸²⁴Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 144-145.

⁸²⁵ Manuel Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro Español, también llamado Carolino, existente en el Archivo de Indias*. (Universidad Alcalá de Henares, 1995). [Consultado: 2 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/3aV9XrJ>

⁸²⁶ Mariano Galván Rivera, *Nuevo Cocinero Mexicano: En forma de diccionario* (México: Imprenta del Cumplido, 1845). [Consultado: 4 de octubre de 2017], Disponible en: <http://www.goo.gl/gd6vmh>

La harina de trigo y los sucedáneos elaborados en base a este producto llegaron en las embarcaciones de descubrimiento como ración alimenticia de la tripulación y reserva para corto tiempo, luego la estancia española en los territorios colonizados y la dificultad de la llegada de nuevas provisiones hizo que los españoles y luego los esclavos se acostumbraran a comer el pan de maíz, la arepa, la tortilla aborigen o el pan de yuca (casabe). Los altos costos fueron una limitante para que la población pobre no tuviese acceso a la harina de trigo, así, por ejemplo, durante el primer trimestre del siglo XIX a Cuba se importaba desde España y Estados Unidos harina de trigo a precios inaccesibles para la mayor parte de isleños.⁸²⁷

Como en los primeros años de su fundación no había pan en Quito, el Cabildo se encargaba de asignar una india para que prepare la comida de los esclavos en las haciendas ⁸²⁸, pero “ningún esclavo podía tener más de una india a su servicio para que le preparase los alimentos, con pena de perder este servicio y recibir como castigo cien azotes”⁸²⁹. Según este testimonio, es cierto que al referirse al «pan», éste equivalía a decir «comida»; se deduce entonces que, durante la colonia, los negros e indígenas compartieron sus tradiciones e interactuaron en la cocina de sus amos.

Durante los siglos XVI y XVII existió una especie de jerarquización del pan tanto en Venezuela como en otros territorios bajo la colonización española, así lo expresan Contreras y Gracia citados por Unigarro, en primer lugar se ubicó el pan de trigo o pan blanco asignado para los conquistadores, militares y religiosos; luego el pan de maíz que conformaba la ración alimenticia del esclavo y extendida a la clase alta; le seguía el pan de yuca o casabe, consumido en gran medida por africanos y aborígenes; y en último lugar, el pan de plátano como alimento inevitable para los esclavos negros.⁸³⁰

La diáspora africana se extendió a las plantas y a las personas, es el caso del cultivo y procesamiento del arroz en la zona sudanesa y la cuenca de los ríos Senegal y Gambia en África, localidades donde este cereal impulsó el comercio esclavista en los siglos XVII

⁸²⁷ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación...», 125.

⁸²⁸ Enríquez, *Quito a través...*, 237.

⁸²⁹ Descalzi, *La Real Audiencia de Quito...*, 117.

⁸³⁰ Jesús Contreras Hernández y Mabel Gracia Arnaíz, *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*, (España: Editorial Ariel, 2005), *apud* Catalina Unigarro Solarte, Sara Terán, Mónica Pacheco y Ana María Guerrón, *De la chacra al fogón. Travesía por las rutas de la papa, el plátano, la yuca y el maíz*. (Quito: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2014), 27.

y XVIII⁸³¹. Al nuevo Mundo llegó la gramínea transportada por los comerciantes negreros y como bien dice Carney “el cultivo, el procesamiento y la preparación del arroz representan una forma de conocimiento significativa establecida por los esclavos en las Américas...”⁸³². Con su mano de obra, transformaron la economía de plantación de Carolina del Sur durante el siglo XVIII, haciéndola la más próspera de Norte América.

En las plantaciones del sur de Estados Unidos, Brasil y Cuba; el arroz fue el cereal de provisión preferido, lo mismo que para los esclavos fugitivos en las Guineas, Brasil, Méjico, Centroamérica y el Caribe. De la mano de los esclavos de occidente y los grupos de fugitivos, se trasplantó la cultura del cultivo del arroz a todas las regiones tropicales de América, de manera que en Puerto Rico a los esclavos en su ración diaria de la tarde les daban harina con habichuelas y algunas veces arroz.⁸³³

Con cierta continuidad el reinado español fue dictaminando ordenanzas sobre la alimentación de los cautivos. Para 1842 época en la que los esclavos de distintas colonias venían consumiendo el arroz en su provisión, se emite el Reglamento de Cuba que fue elaborado en la Habana en el que se especifica que la asignación alimenticia que los amos les darán en el campo será: “dos o tres comidas al día como mejor les parezca ...”⁸³⁴, y se regula como “alimento diario y de absoluta necesidad para cada individuo seis u ocho plátanos o su equivalente en boniatos, ñame, yucas y otras raíces alimenticias, ocho onzas de carne o bacalao, y cuatro onzas de arroz u otra menestra o harina”⁸³⁵.

En el siglo XVII según apreciación de Barrera y Domingo⁸³⁶, la provisión suministrada durante la travesía de África a América estuvo constituida por “arroz, los

⁸³¹ María Mesa Ramírez, «Black Rice: The African Origins of Rice Cultivation in the Americas», *Revista Colombiana de Antropología*, n ° 50 (2014): 277-281. [Consultado: 8 de julio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/KqCeZr>

⁸³² Judith Carney, «El origen africano del cultivo del arroz en Las Américas», *Asclepio*, n ° 1 2015: 67. [Consultado: 3 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2P01k4b>

⁸³³ Luis Díaz Soler, *Historia de la esclavitud negra en Puerto Rico* (Puerto Rico: Editorial de la universidad de Puerto Rico, 1953), 161.

⁸³⁴ Manuel Lucena Salmoral, *Leyes para esclavos. El ordenamiento jurídico sobre la condición, tratamiento, defensa y represión de los esclavos en las colonias de la América española*. (Fundación Ignacio Larramendi, 2000). [Consultado: 10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/kZG413>

⁸³⁵ Lucena Salmoral, *Leyes para esclavos...*, 487.

⁸³⁶ Barrera y Domingo, *Reflexiones Histórico-físico-naturales-médico-quirúrgicas. Prácticos y especulativos entretenimientos acerca de la vida, usos, costumbres, alimentos, vestidos, color y enfermedades a que propenden los negros de África, venidos a las Américas*, apud Sarmiento Ramírez, 2009:133.

chícharos o guisantes [sic], las habichuelas negras, y las habichuelas blancas, y también caritas como llaman en las Américas; algún poco de carne salada en salmuera, y media libra de mollejón de harina cocida con estas legumbres”⁸³⁷. A criterio de Klein y Vinson III, los tripulantes de barcos negreros durante los siglos XVIII y XIX, se acogieron a pautas comunes para alimentar a los africanos con arroz, ñame y aceite de palma.⁸³⁸

Si bien diversas fuentes históricas documentan la gran utilidad del arroz en la dieta del esclavo africano durante el periodo colonial, no se aborda desde ningún punto de vista las comidas o preparaciones que fueron elaboradas con este alimento, de modo que no resulta fácil identificar los métodos y técnicas culinarias aplicadas para viabilizar su ingesta. Sin embargo, Sarmiento Ramírez aporta sobre el consumo de arroz en la población afrocubana, describiendo que el *congrí* entró a Cuba a finales del siglo XVIII y consiste en un arroz relleno con fréjol rojo guisado y pedacitos de carne de cerdo o chicharrones. En otros platos el frijol *guandú* es ingrediente de guisos y mezclas con arroz⁸³⁹. El *congrí* es afín a la comida llamada «moros y cristianos»⁸⁴⁰ que contiene arroz y fréjol rojo o negro, siendo también así conocida y consumida en Ecuador.

Mientras transcurría la colonización, las mujeres esclavas negras y mulatas en su posición de domésticas de las familias de la alta sociedad, así como en sus propios ambientes familiares en su condición de libres, introdujeron algunos componentes africanos en la práctica culinaria cartagenera como la tradición de moler los granos de leguminosas y condimentar las masas para formar pequeños bollos y freírlos, práctica que aún es común en varios pueblos africanos.⁸⁴¹

Los diversos métodos y técnicas de preparación y cocción de los alimentos buscan hacerlos más digeribles, conservar o mejorar su composición nutricional, asegurar su inocuidad y exaltar su palatabilidad. El resultado de su aplicación es la obtención de comidas y platos que propician una mayor utilidad al cuerpo humano. En este contexto,

⁸³⁷ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 133.

⁸³⁸ Herbert Klein y Ben Vinson III, *Historia mínima de la esclavitud en América Latina y el Caribe* (México: El Colegio de México. A.C, 2013), 357.

⁸³⁹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 144.

⁸⁴⁰ Niurka Núñez González y Estrella González Noriega, «Antecedentes Etnohistóricos de la Alimentación tradicional en Cuba», *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n.º 2 (1999): 148. [Consultado: 30 de junio de 2017], Disponible en: [http://. goo.gl/RX7xd4](http://goo.gl/RX7xd4)

⁸⁴¹ María Cristina Navarrete, «Cotidianidad y cultura material de los negros de Cartagena en el siglo XVII», *América Negra*, n.º 7 (1994): 65-80. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/Xuc0rV

se analiza el manejo culinario aplicado al maíz, trigo, arroz y otros cereales, y se identifican variados procedimientos de manipulación previa como: coger o cosechar, desgranar, secar, escoger o separar, pilar o descascarar, triturar o machacar, moler, cernir, revolver o mezclar, disolver, batir, amasar, moldear, envolver, remojar, rehogar, fermentar o agriar, germinar, condimentar, aderezar y quemar.

De los métodos de cocción que figuran en las preparaciones y recetas expuestas se distinguen los mediados por calor húmedo-expansión con sus respectivas técnicas de cocción: a vapor, fermentado, hervido, fritura, nixtamalización, sancochado, sofrito y guisado. En tanto que, con la aplicación del método de cocción por calor seco-concentración se realizan; el asado al horno u horneado, asado al rescoldo y el asado en tiesto o en comal.

4.1.2. La yuca

La yuca se encuentra también entre los principales cultivos aborígenes desde la época prehispánica. Se distinguen dos clases: la yuca brava o amarga –venenosa por su contenido de cianuro– que fue utilizada para la fabricación de casabe, y la yuca dulce que se consumía directamente en variadas preparaciones. Tal como ocurrió con los indígenas durante la colonia, la alimentación del esclavo negro es el reflejo del proceso de transculturación acaecido en este período. Para Calanche Morales, la transculturación alimentaría comprende “la adopción por parte de un pueblo o grupo social de los rasgos alimentarios y culinarios propios de otro grupo social”⁸⁴². Como ejemplo se menciona la incorporación de la yuca a la dieta de los esclavos y de los aborígenes africanos.

En opinión de Sarmiento Ramírez, durante los primeros años de iniciada la colonización algunos rasgos de la cultura africana se doblegaron ante la imposición del amo, tal es el caso de la ordenanza dominicana de 1528 que instauró el casabe –producto con identidad nativa– dentro de la ración alimenticia de los esclavos⁸⁴³. Los negros

⁸⁴² Juan Calanche Morales, «Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano», *Anales Venezolanos de Nutrición*, n.º 1 (2009):32-40. [Consultado: 28 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/KoFci8>

⁸⁴³ Ismael Sarmiento Ramírez. Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba), *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013. [Consultado: 10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>

extraídos del Kongo, a partir de la mitad del siglo XVII conocían la yuca porque en su comida diaria la tradicional pasta de cereales ya fue sustituida por la yuca, por intermediación de los traficantes negreros.⁸⁴⁴

En la época colonial la hibridación de saberes, hábitos y costumbres, productos alimenticios y otros aspectos de la vida cotidiana permitieron un enriquecimiento mutuo entre europeos, indígenas y negros africanos⁸⁴⁵. De modo análogo, las comidas, los métodos y técnicas de preparación o de cocción y el utillaje empleado fueron trascendentes en la identidad de cada pueblo. Las peculiaridades y contrastes con el tiempo llegaron a imbricarse en una cultura alimentaria criolla, que bajo ciertas condiciones ha pervivido hasta nuestros días⁸⁴⁶. Así, por ejemplo, los europeos y los africanos tuvieron que adaptarse a las prácticas alimentarias de los indígenas, como en el caso de la yuca en forma de casabe⁸⁴⁷ que, a pesar de calificarlo de desabrido, dificultoso para tragar y parecido a virutas, aprendieron a prepararlo y consumirlo.⁸⁴⁸

Como advierten Núñez González y González Noriega, los europeos tuvieron que conformarse con el casabe, el maíz, algunas variedades de frijoles, frutas y otros tubérculos que ofrecía la isla cubana. Así también, con las carnes de los animales que habitualmente consumían los indígenas: iguanas, jutías (roedor gigante familia *Capromidadae*), cocodrilos y diferentes aves, pescados y productos del mar.⁸⁴⁹

Con la transculturación alimentaria cambian muchos hábitos debido entre otros factores a la desaparición o escases de algunos de los alimentos básicos de cada región y la incorporación de otros que fuesen foráneos. Así, “el maíz, la yuca y las patatas, que se cultivan ahora en África en gran cantidad, se originaron fuera de este continente y han

⁸⁴⁴ Lathan, «Nutrición humana ...», 49.

⁸⁴⁵ En expresión de Daza Martínez, la hibridación en el contexto alimentario es entendida como un proceso natural de carácter mundial del que ninguna población puede abstraerse. En el período colonial este mecanismo permitió que se armonicen o entremezclen las culturas: indígena, europea y africana y sus tradiciones no solo dentro del concepto de la pluralidad sino también de la temporalidad provocando así una cierta continuidad en tiempo y espacio de culturas híbridas ricas en folklor, arte, industria y conocimiento. Véase obra completa: *Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia*

⁸⁴⁶ Aliana Rodríguez Pupo, *La cultura popular tradicional: comidas y bebidas de la población rural en la provincia cubana de Las Tunas*. (Contribuciones a las ciencias sociales, 2012). [Consultado: 6 de abril de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/MZv8Sc>

⁸⁴⁷ Rodríguez Pupo, *La Cultura ...*

⁸⁴⁸ Calanche, «Influencias culturales...», 34.

⁸⁴⁹ Núñez González y González Noriega, «Antecedentes...», 146.

sustituido al ñame y el mijo, provocando cambios sustanciales en los hábitos alimentarios de esta población.⁸⁵⁰

Los aborígenes fueron forzados a producir casabe a gran escala debido a la popularidad que adquirió entre los mismos nativos y luego cuando se incrementó el consumo obligado por parte de los esclavos, tanto estacionarios en las colonias como temporales en los buques negreros. La elaboración de la harina de yuca para preparar el casabe⁸⁵¹ implica un proceso laborioso que conjuga varias técnicas desde el momento de la recolección de la yuca hasta la tostación y secado del pan de cazabe⁸⁵². Se acreditó su consumo debido a su alto contenido energético, su buen sabor y textura, así como por su versatilidad para ser combinado con pescado, carne y vegetales. Si se lo mantenía seco, podía durar hasta por un año sin descomponerse durante la travesía trasatlántica.

Por el año 1750 que surgió la técnica de cocer la yuca brava en abundante agua para eliminar las sustancias cianógenas, pero durante el período entre 1630 a 1680 en las distintas provincias del reino del Congo, la yuca fue consumida asada (*bikeri*) o como harina de yuca brava (*mfufu*) que se cocinaba en el caldo de carne. En la modernidad, aun prevalece la pericia de la mujer de antes del siglo XV, que, entre otras prácticas, continúa cocinando de la misma forma la yuca, sus hojas guisadas con maní, prepara el ederezo de salazón y picante para guisar sus comidas y elabora la salsa con el aceite de palma, aplicando técnicas culinarias distintivas de su culinaria⁸⁵³. Como herencia del siglo XVII se matiza en la elaboración del fufu –*foufou*– que es la harina de yuca cocinada hasta formar una pasta. En Uganda, hasta la actualidad se utilizan la yuca y el plátano para preparar bebidas fermentadas fuertes llamadas *waragi* y *koinag*.⁸⁵⁴

Algunos sistemas agrícolas de subsistencia se han conservado en los pueblos de cimarrones hasta tiempos actuales, es el caso de San Basilio (Bolívar-Colombia), donde según Escalante, hasta 1953 continuaban viviendo en una cultura material con muy pocos

⁸⁵⁰ Lathan, «Nutrición humana...», 38.

⁸⁵¹ Casabe. Es una torta circular y delgada hecha de la raíz de la yuca agria rallada y exprimido el jugo venenoso de la planta; se cuece en el burén echando por un cedazo la fécula ya preparada; se extiende y comprime con una paleta hasta que cocida le un lado se vuelve del otro. Pichardo y Tapia E. *Diccionario provincial de voces cubanas*. Matanza: Imprenta de la Real Marina, 1836.

⁸⁵² Daza Martínez, «Historia del Proceso...», 110.

⁸⁵³ Obenga, «Tradiciones y costumbres...», 48, 53.

⁸⁵⁴ Lathan, «Nutrición humana...», 313.

cambios en relación con lo descrito de sus antepasados en los siglos XVII y XVIII⁸⁵⁵, donde, los sembríos siguen siendo la yuca, maíz, maní, ñame, plátanos y arroz.⁸⁵⁶

Para Barney Cabrera, los pobladores afros del Valle del Cauca tenían la costumbre de preparar el sancocho, aderezado con carne vacuna –cecina de preferencia– y plátano verde. Se presume que es un plato con ancestros o «contagios» negroides con ciertas distinciones; si conforma el menú cotidiano es preparado con carne, pero, si se trata de plato especial para una festividad o celebración familiar, entonces se prepara con pollo. En América, el sancocho se ha convertido en “una alegoría culinaria de la cultura latinoamericana” porque se ha renovado en base a la disposición de productos propios de cada territorio.⁸⁵⁷ Patiño Ossa, por su lado piensa que el sancocho es “a la vez, un plato que simboliza la diversidad y la cotidianidad”⁸⁵⁸. El sancocho puede variar en su constitución debido al agregado de algunos ingredientes, pero lo que no puede faltar es el plátano verde –macho– y la yuca. También contiene rodajas de choclo –maíz tierno–, zanahoria amarilla, y a veces, arveja tierna y arroz. Se condimenta con: cebolla blanca larga, culantro, perejil, sal, achiote, pimienta; y en ocasiones orégano.

Según Phanor James los ingredientes del sancocho, “proceden de las huertas indígenas, siendo solamente la carne de res y el plátano de ancestros importados del viejo continente y del África, o, si se prefiere, de Canarias, usual estación de paso”⁸⁵⁹. El plato típico de España y que influyó de modo decisivo en la cocina de América colonial es la llamada «olla podrida», que derivó en los pucheros y «sancochos» americanos⁸⁶⁰. Sea de raíces aborígenes, africanas o invento de los esclavos en América, esta sopa es una de las comidas emblemáticas de todo el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, y muy popular en los hogares de todo Ecuador. Como aclara Enriqueta Méndez; se prepara con hueso carnudo o carne de res, cerdo, pollo, pescado o con lo que haya, siendo el componente

⁸⁵⁵ Rina Cáceres, *Rutas de la esclavitud en África y América Latina* (Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica, 2001), 155.

⁸⁵⁶ Escalante, A. *El palenque de San Basilio: una comunidad de descendientes de negros cimarrones*, apud Cáceres, *Rutas de la esclavitud...*, 155.

⁸⁵⁷ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 47-48.

⁸⁵⁸ Germán Patiño Ossa, *Fogón de negros Cocina y cultura en una región latinoamericana* (Bogotá: Ministerio de Cultura, 2007), 105.

⁸⁵⁹ Eder, Phanor James. El fundador *Santiago M. Eder (recuerdos de su vida y acotaciones para la historia económica del Valle del Cauca*, apud Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 47-48. 2012: 211-212.

⁸⁶⁰ Cecilia Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida Cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario* (Bogotá: Universidad del Rosario, 2005), 34.

cárnico el que le da el apellido al plato. El plátano es troceado con los dedos para evitar que se ennegrezca por el contacto con el metal, y la olla se mece con cuchara de madera.⁸⁶¹

Algunas organizaciones desarrollan eventos que propician un reencuentro de saberes y prácticas culinarias ancestrales. Así, la FAO en el 2013 llevó a cabo el Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición, encuentro en el que a más de reconocer los beneficios que aportan algunas prácticas tradicionales de preparación, cocción y conservación de los alimentos, también se estimó que el hervido puede afectar el valor nutricional de los platos. Se abordó el caso de las hojas de yuca, que mediante su molienda y posterior hervido por treinta minutos o más, al eliminar los compuestos cianógenos, también podían perder ciertos nutrientes.⁸⁶²

En la actualidad, la yuca para consumo humano se cultiva en gran cantidad en Asia sudoriental, África meridional y Brasil, cuya producción representa cerca del 50 por ciento a nivel mundial.⁸⁶³ En América, los principales países productores son Paraguay y Colombia. En Ecuador, el sembrío se extiende por las llanuras tropicales de todas las provincias del país, inclusive en Galápagos.⁸⁶⁴

Se ha desarrollado una exposición breve sobre el uso de la yuca y sus hojas en las comidas ancestrales, de donde se desprenden las siguientes técnicas culinarias de manipulación y cocción. Para el desamargado de la yuca brava, las técnicas de manipulación incluyen; pelado, rallado, lavado, cernido, escurrido, asoleado, aireado, moldeado, tostado, apilonado. Previo a su cocción es picada o troceada, y para elaborar su harina es pelada, rallada, desecada, tostada y molida. Entre los métodos de cocción se establecieron los siguientes: 1. Por calor seco; se destaca el asado en budare, comal u horno; 2. Mediante calor húmedo; el hervido y el fermentado para obtener pasta o harina agria; y 3. Según calor mixto, se identificó el guisado.

⁸⁶¹ Enriqueta Méndez, lideresa afrodescendiente. Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal. (Comunicación personal, 26 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, Ecuador).

⁸⁶² Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Métodos indígenas de preparación de alimentos: ¿qué impacto tienen sobre la seguridad alimentaria y la nutrición? *Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición 2013*: 4. [Consultado: 26 de julio de 2016], Disponible en: <https://bit.ly/2DfyAIL>

⁸⁶³ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Perspectivas Alimentarias*, Resúmenes de Mercado, 2015. [Consultado: 24 de enero de 2018], Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i5003s.pdf>

⁸⁶⁴ FAO, *Perspectivas...*, 7.

4.1.3. El Plátano

Es una fruta utilizada como sustento alimenticio probablemente desde los principios de la humanidad. Siguiendo la ruta del plátano se pudo identificar que algunas poblaciones africanas como los Buganda en Uganda y los Wachagga en la República Unida de Tanzania, dependían de los plátanos como su principal alimento. Fue uno de los productos representativos en la dieta de los esclavos confinados en la isla La Española, en donde desde 1516 los aclimató Fray Tomás de Berlanga.

En expresión de Saldarriaga, es probable que la variedad que prosperó fuese el camburi o plátano de Guinea que se produce en climas templados como el de las islas Canarias, Túnez, Argel y la costa de Málaga. Asimismo, se cree que el dominico y el hartón existieron en América antes de la llegada de los españoles, siendo comparable con el zapalote conocido por los aztecas desde mucho antes del colonizaje.⁸⁶⁵

Se integró a los alimentos catalogados como «viandas», destinados a la provisión alimenticia de los esclavos en el período comprendido entre 1768 y 1842. El primer Código Negro Español elaborado en 1768 –que no llegó a aprobarse– estableció en la ordenanza n.º 14, que la ración semanal de alimentos para los esclavos mayores de 16 años estaría compuesta por tres libras de carne, seis libras de casabe u otra cosa equivalente como batatas, plátanos, etc., y para los niños (hasta esa edad), la mitad de dichos alimentos⁸⁶⁶. En el caso de los afrodescendientes cubanos, sustituyeron tempranamente el tradicional casabe nativo por el consumo de plátano, que escaseó en la isla en 1849, debido a la gran demanda del producto.⁸⁶⁷

Anteriormente, cuando me refiero a la yuca, se destacó también, la importancia del plátano como ingrediente básico del plato ancestral «sancocho». En la costa ecuatoriana, por su cercanía al mar; la preparación del sancocho es con pescado, que puede ser bagre u otro. El «sancocho blanco», es una variedad de sancocho y se diferencia del tradicional porque, el plátano es cocinado en otro recipiente agregando agua y sal,

⁸⁶⁵ Gregorio Saldarriaga, *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada Siglos XVI y XVII*, Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012. [Consultado: 12 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/iGY190>

⁸⁶⁶ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 130.

⁸⁶⁷ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 142.

luego; se escurre, se maja o muele, se amasa con mantequilla y se enrolla en forma de bollo alargado del que se desprenden porciones que se agregan al servir el plato de caldo sazonado con los demás ingredientes característicos del sancocho.

En el Valle del Chota ha sido una tradición heredada desde los ancestros el denominar al plátano verde como «sancocho». Cuando nombran una preparación que contenga plátano, los afrodescendientes refieren primero a todos los ingredientes y luego recalcan, más el sancocho. Otro plato emblemático de esta área es el picadillo que corresponde a una sopa de fréjol con plátano o guineo verde, leche y queso. Mientras duró la convivencia etnográfica hubo la oportunidad de escuchar por repetidas ocasiones del plato «picadillo con sancocho».

El plátano fue muy apreciado por los esclavos africanos en América y desde la época del coloniaje se han reproducido hasta las épocas recientes algunas técnicas para su preparación como; los hervidos, los asados y otros productos que se envuelven en hojas de plátano para su cocción. Esta técnica de envolver el alimento para protegerlo durante su cocción es una costumbre heredada en varios países de América, y para que la hoja se vuelva flexible y manejable, se la ahúma o quebrantada al calor de las brasas; luego, para atar los envueltos se recurre a la fibra de vástago o colino de plátano⁸⁶⁸. Con buena acogida, las cadenas alimentarias modernas expenden rollos y paquetes manufacturados con láminas de hoja de plátano para sus diferentes usos culinarios.

El fruto de los platanales se presta para la elaboración de un sinnúmero de preparaciones mediante diversos métodos y técnicas de manipulación o de cocción. Para el manejo culinario del plátano en la época colonial se han implementado entre las técnicas de preparación preliminar; el pelado, picado o troceado, secado al sol, la molienda, el amasado, horneado y otras inventivas requeridas en la elaboración del pan de plátano. Las hojas han sido cortadas, lavadas, ahumadas, quebrantadas o reblandecidas, subdivididas y amarradas para su distribución o almacenamiento. De los métodos de cocción destacan: 1. Por calor húmedo; las técnicas de hervido, fritura y fermentación; y 2. Por calor seco; el asado.

⁸⁶⁸ Carolina Porlles, Pamela, Bedregal Cula, Sandy Álvarez Escudero, José Carlos Tafur Tavera, y Rodrigo Wan Escudero Whu, *La evolución de la gastronomía en Perú*, 2010. [Consultado: 4 de febrero de 2017], Disponible en: <http://.goo.gl/7dYSI6>

4.1.4. Carnes y tasajo

En sus orígenes el hombre fue básicamente herbívoro, pero, al pasar los años y al sentir la presencia de muchos animales emprendió en su afán de cazarlos y valerse de ellos para diferentes usos, destacándose su utilidad en su dieta. La manera de prepararlos y consumirlos fue evolucionando acorde a las técnicas de sacrificio del animal y luego el proceso de faenado para obtener el producto comestible. Los nativos de las tierras colonizadas contaban con experiencia en la cacería de animales grandes y pequeños, así como de varias técnicas para su preparación, cocción, almacenamiento y conservación.

Hoy se valora que los pueblos nativos desarrollaran con toda sabiduría varias técnicas muy adelantadas para su época, tanto para la cocción de los alimentos, como para su conservación y almacenamiento, valiéndose de los mismos recursos de la naturaleza como; el sol, el viento, las heladas, el agua, la lluvia, la arcilla, la ceniza, las piedras, la tierra, las hojas de plantas, etc. Los negros africanos a raíz de su arribo a tierras americanas, también tuvieron que subsistir sumidos en este panorama culinario.

Entre las técnicas culinarias ancestrales practicadas antes de la colonización española se distinguen; el asado, el cocido y la putrefacción. Cornejo, quien estudió la cultura Aymara, determinó que, este pueblo había desarrollado más de diez técnicas de cocción entre las que se encuentran: el calor en hornos de terrones, el asado en piedras calientes, colocación de piedras calientes entre o sobre los alimentos, uso de barro como capa de protección del alimento para asarlos en hornos de piedras, carnes escurridas al sol y asadas en brasas, tostación de granos; y el asado de carnes adobadas; ya sea en cenizas calientes del fogón, en cocinas rústicas de leña, al fuego directo, o, en carbón usando una parrilla.⁸⁶⁹

En la época colonial, se distingue la presencia de carne y pescado en la ración alimenticia para los aborígenes trabajadores (encomendados). La regulación llegó a través de las Leyes de Burgos o Reales ordenanzas emitidas el 27 de diciembre de 1512. Siendo estas las primeras medidas legales redactadas para las Indias, cuyo ámbito de acción

⁸⁶⁹Hernán Cornejo, «La cocina Aymara: técnicas ancestrales», en *Cocinas Regionales Andinas* (Quito: Corporación Editora Nacional, 2010), 57-70.

comenzó por las zonas de Castilla del Oro, que comprendía a las actuales; Costa Rica, Nicaragua, Panamá y el norte de Colombia.⁸⁷⁰

Al año siguiente, el 28 de julio de 1513, se expide en Valladolid la reglamentación de dichas ordenanzas en las que se dispuso a los encomenderos dar a los trabajadores de las estancias, pan e ajos e aji avasto los días ordinarios, y los domingos y días festivos, ollas de carne guisadas mejor que los otros días. Asimismo, a los indios mineros, una dieta en base a pan y ají, más una libra de carne diaria, la que, en los días de precepto, podía sustituirse por pescado o sardina.⁸⁷¹

En 1528 se genera en Santo Domingo (República Dominicana) el Primer Código Negro español en el que se instituye para mantenimiento de negros: casabe, maíz e ajíes, y carne abundantemente⁸⁷². Más tarde, en 1536 el Virrey de Mendoza promulga una Ordenanza que dispone a los amos de los trabajadores en las minas de plata de México, “dar de comer a los tales indios libres que les sirviesen en las dichas minas, de la forma y manera que lo diesen a sus esclavos”⁸⁷³. La ración entonces reglamentada constaba de; “cuartillo de maíz en grano, e ají y frijoles, según y cómo lo dieren a sus esclavos”⁸⁷⁴.

En 1493, en su segundo viaje hacia América, el almirante Cristóbal Colón llegó con un pequeño cargamento de becerros, cerdos y ovejas que los desembarcó en la isla de Santo Domingo. Posteriormente, en mayo de 1498 durante el tercer viaje, transportó un mayor número de parejas de; bovinos, caballos y asnos. Treinta años después del segundo viaje comenzaría la expansión vacuna fuera de La Española, pues, tomando la vía de Panamá, el gando comenzó a naturalizarse en Chile, Perú, Ecuador y Colombia.

En 1524, las noticias dan cuenta de la existencia de bovinos en toda la América del Sur. En 1527, la Real Audiencia cede a Venezuela el privilegio de poblar de vacunos a la isla Margarita. En 1531, llegan los primeros bovinos a tierra firme (Panamá), a Perú

⁸⁷⁰Rafael Sánchez Domingo, «Las Leyes de Burgos de 1512 y la doctrina jurídica de la conquista», *Revista Jurídica de Castilla y León*, n.º 28 (2012): 1-55. [Consultado: 12 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/AVhAOB>

⁸⁷¹Antonio Pizarro Zelaya, «Leyes de Burgos: 500 años» *Diálogos: Revista de Historia*, n.º 14 (2013): 31-78. [Consultado: 20 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/f8RO7p>

⁸⁷²Manuel Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra en las colonias de América española (1503-1886): Documentos para su estudio*. (Madrid: Unesco-Universidad de Alcalá, 2005); 38

⁸⁷³Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud...*, 53.

⁸⁷⁴Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud...*, 53.

y Brasil lo hacen en 1534, a Chile las primeras 20 vacas en 1540, en 1549 al Paraguay (actual territorio argentino), 7 vacas y un toro alcanzan al Paraguay (Asunción) en 1552, territorio donde desde 1530 ya se criaba la especie bovina.⁸⁷⁵

Con anterioridad a la época precolombina los nativos se sustentaban con productos de la caza, la pesca y la recolección, los frutos de la cacería eran consumidos inmediatamente y cuando la provisión de carne era abundante, lo conservaban mediante el secado con exposición directa al aire, hasta que pierda toda la humedad y se evapore, proceso del que resultaba el «Charqui». A partir de la aclimatación y proliferación del ganado en tierras americanas y sobre la sentida demanda de carne para el mantenimiento de la población de esclavos en las distantes colonias españolas, así como de los cargamentos de los navíos, cobra vigencia las faenas de salar y secar, pero un proceso integrador fue la elaboración del «tasajo», producto que sustentó la nutrición de los negros especialmente en Cuba y Brasil, de ahí su ligazón con la esclavitud.

El tasajo es un “Pedazo de carne seco y salado o acecinado para que se conserve”⁸⁷⁶, la carne así tratada además brindaba facilidades para su transporte y comercialización. En 1602, Felipe III dió apertura a la transportación de charqui y tasajo desde las colonias americanas, de modo que, en 1605, se efectivizó la salida del primer cargamento desde Buenos Aires hacia Cuba. Desde 1793, comenzó legalmente la libre exportación de carne salada, y la corte española continuó motivando la construcción de empresas para salar la carne. Es así como, en 1795, se instaló en tierras argentinas (Río de la Plata), el primer saladero a gran escala⁸⁷⁷ con lo que, a finales del siglo XIX, se elevaría de tres a cuatro veces la comercialización de carnes saladas, provenientes en mayor proporción del sacrificio de novillos; en tanto que la carne para el abasto, se

⁸⁷⁵ Manuel Beteta Ortiz, <http://racve.es/publicaciones/>, Real Academia de Ciencias Veterinarias de España. Llegada del vacuno español a Suramérica, 15 de diciembre de 1999. [Consultado: 20 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2EVUZ9t>

⁸⁷⁶ Real Academia Española. (2019). Tasajo. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/tasajo?m=form>

⁸⁷⁷ El arcón de la historia de Argentina. <https://elarcondelahistoria.com/>. s.f. <https://bit.ly/3ceLJco>, [Consultado: 12 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/3ceLJco>

obtenía de las vacas⁸⁷⁸. En 1870, los países latinoamericanos exportadores de tasajo en orden de importancia fueron: Brasil, Cuba, México y Argentina.⁸⁷⁹

La obtención del tasajo exigía un laborioso proceso que en el contexto de los métodos y técnicas de elaboración de los alimentos merece destacarse, citando a Rodolfo Leyes, quien describe que en 1912 un saladero laboraba así:

El animal ingresaba a un corral donde era mantenido para su inspección veterinaria a cargo de un inspector veterinario de la División Ganadería del Ministerio de Agricultura; cuando estaba confirmada su sanidad para el consumo, era conducido a un brete donde era enlazado y jalado por una máquina a vapor, haciendo que el animal estire el pescuezo. Allí ingresaban los desnucadores, a los que ya nos hemos referido, que cortaban el bulbo raquídeo. La res cae sobre una zorra tirada por tres hombres, que se encargaban de enviarla a la playa, lugar de trabajo de los desolladores. La zorra estaba dispuesta sobre rieles. Decía Richelet que en 8 minutos y treinta segundos,⁴⁰ el animal era cuereado enteramente y se sacaban las mantas y los cuartos. En ese momento vuelve a ingresar el veterinario, que examina el animal. Las mantas y los cuartos pasan a las mesas de los charqueadores, quienes le quitan los excesos de grasa y seccionan las piezas de carne en tamaños uniformes. Nuevamente, las mantas eran llevadas a una pileta que contenía una solución de cloruro de sodio a temperatura ambiente. Luego de una hora se moviliza a otras piletas con la misma solución, pero más frías. Finalmente, se arrojaban las mantas al piso con sal de “Cádiz”. Se cubre toda la superficie de mantas y se la tapa de sal. Así, capa sobre capa de carne separada con sal, hasta tres metros de altura. Al día siguiente, se daban vuelta todas las piezas, se invertía su posición (las de arriba abajo y viceversa). Se procedía del mismo modo durante cinco días. Para terminar el proceso, se llevaban las mantas de carne a los “varales”, que eran armazones de palo, de un metro de altura con forma de arcos, donde se colgaban las carnes. Allí, si el tiempo era bueno, soleado y seco, esperaba desde doce a treinta días, para terminar de secarse. En los saladeros de Concordia se utilizaban pisos impermeables para apilarse y eran cubiertos con encerados durante el invierno. Todo esto se realizaba en las mejores condiciones de limpieza e higiene posible.⁴¹El mismo autor dirá que los obreros –argentinos y uruguayos en su mayoría- eran aceptados recién cuando se cercioraban de que su salud era perfecta, de lo contrario no eran contratados.⁸⁸⁰

⁸⁷⁸ Juan Carlos Garavaglia, «De la carne al cuero. Los mercados para los productos pecuarios (Buenos Aires y su campaña, 1700-1825)». *Anuario. IEHS*, 1994:68-69. [Consultado: 11 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2y6xJmg>

⁸⁷⁹ Osvaldo Barsky y Jorge Gelman. *Historia del agro argentino. Desde la conquista hasta comienzos del siglo XXI*. (Buenos Aires, Argentina: Sudamericana, 2001). [Consultado: 11 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/34seVKl>

⁸⁸⁰ Rodolfo Leyes, «Del saladero a la fábrica de extracto de carne: Transformaciones de los procesos de trabajo en la industria de la carne, Entre Ríos, 1864-1935» *Trabajo y Sociedad*, n ° 26 (2016): 351. [Consultado: 12 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2JWs6to>

Al decir de Sarmiento Ramírez, las más grandes plantaciones disponían de una amplia cocina central donde se procesaban los alimentos, si no se disponía de ella, se confería al esclavo diariamente su correspondiente fracción de bacalao y tasajo crudo, para que lo preparen y consuman en su respectivo bohío. En las haciendas e ingenios durante el período de los sesenta del siglo XIX en las que los esclavos vivían congregados en barracones, la preparación del tasajo y de la ración de comida estaba en manos de las esclavas más viejas, con restricciones físicas o que por alguna razón ya no podían servir en la corte⁸⁸¹. La carne fresca estuvo ausente en la comida de esclavos cubanos o se la proporcionaba cuando moría una res. Asimismo, en la alimentación de los negros cimarrones, los cárnicos presentes fueron el tasajo y las carnes ahumadas.⁸⁸²

Con regularidad, el tasajo, bacalao, arroz, tocino y chorizo; si llegaban a humedecerse emanaban olores repugnantes, al igual que las carnes y subproductos de elaboración casera puestos a curar; ya que éstos permanecían colgados en los techos de los comercios⁸⁸³. La demanda y el precio del tasajo comenzaron a decrecer desde la segunda mitad del siglo XIX, y a partir de 1860 empezó a ser reemplazado por el extracto de carne y luego por carne cocida y envasada; productos que se extinguieron rápidamente con la disposición de los frigoríficos⁸⁸⁴. De igual manera, por 1883, las faenas saladeriles cayeron en decadencia en Argentina, al contar con equipos de refrigeración y mayor demanda de ganado en pie. Los saladeros, a más del tasajo elaboraban otros productos como: “la carne ahumada, lenguas saladas, harina de hueso y harina de sangre”⁸⁸⁵.

De acuerdo con Legran, la población cubana usaba limón o naranja agria para tratar la carne en descomposición, o se controlaba la putrefacción “poniéndola en remojo, en suero o cuajada, lavando los trozos en agua hirviendo y colocándolos en un saquito de cisco molido o hirviéndolos”⁸⁸⁶. Las carnes mejoraban su palatabilidad echándole a la preparación un carbón encendido para que absorba todo el mal olor mientras hierve. Con

⁸⁸¹ Sarmiento Ramírez, *Historia ...*

⁸⁸² Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 134, 138.

⁸⁸³ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación ...», 225.

⁸⁸⁴ Oliveira Garzón, J., *Charqui, desde los incas hasta la actualidad* (Colombia: Proalimentos, 2009). [Consultado: 6 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/z1W62H>

⁸⁸⁵ Oliveira Garzón, J., *Charqui, desde los incas hasta la actualidad* (Colombia: Proalimentos, 2009). [Consultado: 6 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/z1W62H>

⁸⁸⁶ Legran, J.P. *Nuevo manual del cocinero cubano y español*, apud Sarmiento Ramírez, *La alimentación cubana (1800-1868): sistema de abasto y comercialización*, 2002: 225

el mismo fin, los esclavos hicieron uso de la sal y hojas de naranja o de guayaba para la limpieza de las vísceras de res o de cerdo.⁸⁸⁷

Asimismo, en Cuba una práctica muy extendida fue la elaboración de un picadillo con la carne en mal estado. Para el efecto, la carne mejoraba sus cualidades sensoriales haciéndola hervir en abundante agua con sal, luego se la escurría y secaba, se picaba finamente y condimentaba con cebolla, tomate, ajo y perejil. Así aliñada, se la freía en manteca de cerdo para hacerla más apetecible. También se preparaba el ajiaco, al que se le agregaban todos los ingredientes disponibles que estaban a punto de descomponerse. Si esta preparación llegaba a sobrar, para el siguiente recalentado se le iba añadiendo otros alimentos, con el propósito de renovar su sabor y consistencia.⁸⁸⁸

Para Colmenares, en 1736 los funcionarios de alta jerarquía de las ciudades de la Gobernación de Popayán reconocieron que la carne es “el más necesario alimento con que se mantienen así ricos como pobres”. En 1794, se estimó que los ricos pudiesen en caso de apremio sustituir en sus mesas la carne con otros alimentos que reemplacen ese requerimiento, mientras que los pobres dependían enteramente de la carne, dado el aprovechamiento que se hacía del recurso tierra, en cada lugar.⁸⁸⁹

El consumo de carne siempre ha estado asociado con algún grado de exclusión, así; en expresión de Albán Achinte, la carne pasó a ser esencial en la localidad de Popayán, y mantuvo una distinción social en base a su calidad y precio, de manera que, “la carne mala y flaca, que podría causar enfermedades, de menor cantidad y precio por su calidad era consumida por los sectores menos favorecidos de la población, entre ellos losnegros esclavos y libres, y las gentes empobrecidas que vivían en esta ciudad”⁸⁹⁰. En esta localidad, los negros no consumían pescado, pero para ellos siempre existió la posibilidad de complementar su alimentación con carnes de monte y peces.

En los territorios del Perú a raíz de la colonización, se estableció como patrón de consumo habitual para los esclavos la parte de las carnes que desechaban los colonos,

⁸⁸⁷ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 148.

⁸⁸⁸ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 149.

⁸⁸⁹ Colmenares, G. *Historia social y económica de Colombia- II. Popayán una sociedad esclavista 1680-1800*, apud Albán Achinte, «Tiempos de zango y de guampín», 114

⁸⁹⁰ Albán Achinte, «Tiempos de zango y de guampín», 111.

específicamente las partes blandas con las que preparaban sus platos, agregándole muchos condimentos y sometiéndoles al asado en la brasa para realzar su sabor y disminuir olores penetrantes. En la actualidad, entre los platillos criollos más representativos están precisamente los preparados con estos productos, habiéndoles denominado “anticuchos, rachi, pancita, mollejititas, carnecita, chanfainita, etc.”⁸⁹¹.

En la sociedad colonial las “vísceras”⁸⁹² o partes blandas del animal se mantuvieron con baja estima por ser consideradas como desechos o comida de pobres. En esta categoría se encuentran todos los órganos comestibles como: intestinos, panza, pulmones; hígado, corazón, riñones, lengua, ubre y sangre, provenientes de animales grandes o pequeños. En Ecuador y otros países americanos, las vísceras han alcanzado cierto prestigio por su valioso contenido de nutrientes, especialmente de hierro⁸⁹³. En la renovada cocina ecuatoriana, las menudencias son aderezadas, cocidas y servidas a toda la población, incluida la afrodescendiente.

A medida que se fue complejizando la sociedad colonial fue necesaria la regularización del proceso de provisión y faenado de los animales para garantizar la provisión de carne de un modo seguro. El 10 de diciembre de 1830 se expidió el Reglamento de Rastro de cerdos para la Habana que prohibió que estos animales sean manipulados fuera del rastro a no ser que fuesen para gasto familiar, en cuyo caso, debía ser certificado por el contratista mediante papeleta. Los introductores de ganado debían disponer las pjaras de cerdos según su número, hasta cien en los chiqueros y un mayor número temporalmente en los corrales hasta que se desocupen los chiqueros.⁸⁹⁴

El reglamento prohibió la disposición de establos tanto en la ciudad como en los barrios extramuros, así como faenar animales que parezcan estar enfermos. El rastro – lugar oficial para la matanza– debía contar con una cuadrilla fija de matadores para que

⁸⁹¹ Porlles, *La Evolución de la gastronomía...*

⁸⁹² Vísceras. Cada uno de los órganos contenidos en las principales cavidades del cuerpo humano y de los animales. Real Academia Española. (2019). Vísceras. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/v%C3%ADscera?m=form>

⁸⁹³ Hierro. Es un mineral esencial debido a que se necesita para producir la hemoglobina contenida en los glóbulos rojos y la mioglobina de los músculos, y ambas transportan el oxígeno a cada célula del cuerpo. Mahan, L. Kathleen y Janice L Raymond. *Dietoterapia Krause*. 14a ed. ELSEVIER, 2017.

⁸⁹⁴ Valdés Noriega y Sierra Gerónimo, *Bando de Gobernación y policía* (La Habana: Imprenta del Gobierno y Capitanía General por S. M., 1842): 7, 19. [Consultado: 19 de julio de 2016]. Disponible en: goo.gl/9JcWKQ

se encarguen de todas las operaciones de limpieza y partición del animal en cortes o piezas, así como su traslado a los mercados según las reglas establecidas. Los matadores recibían de los dueños de los animales o de los encomenderos dos reales por cabeza de ganado faenado. Además, destaca la disposición que, ni contratistas ni matadores tenían derecho a ninguna parte del animal u otra ventaja. El mismo reglamento dispuso que el ordeño de las vacas se haga en las plazuelas a las que serán conducidas por negros bozales, y para su pastoreo debía ser un hombre por cada seis cabezas.⁸⁹⁵

Para proveer de carne a la cocina afro en Colombia y Ecuador, se ejecutaba un laborioso proceso que incluye algunas técnicas y operaciones culinarias practicadas en los siglos XVIII, XIX hasta casi la mitad del siglo XX, cuando se interpone en las haciendas el sistema emergente de abasto mediante el cuatreroismo, abigeato o descarne. Al decir de Albán Achinte fue Manuel Arley Ussa quien planteó que:

Descarnar, comer, pelar, comer ganado, pesar, hacer el avance, hacer el levante, rebuscarse, para el negro patiano tiene su particular comprensión, así como, la acción o el efecto de enlazar una res, macho o hembra, por lo general en la noche o en la madrugada, sacrificarla, tomar parte o la totalidad de la mejor carne pulpa (lomo, pierna, etc.), grasa y en algunas ocasiones, hueso (costilla), depositarla en costales y transportarla a un sitio que brindara ciertas garantías, y guardarla, bien en depósitos caseros o alledaños a las viviendas o ya en áreas de monte. Esta carne era sometida al proceso conocido localmente como cecinada. La cecinada o la acecinada consistían en cortar la carne en trozos delgados, salarla y deshidratarla mediante su exposición al sol para garantizar su conservación.⁸⁹⁶

Relativamente pocas personas podrían desestimar su aprecio por las carnes. Con relación a estas, en los asentamientos negroides del Valle del Cauca se instauraron sugestivas costumbres, así; para el desayuno de los negros asalariados, por su favorable condición económica podían consumir a las nueve de la mañana, una comida más o menos consistente y abundante, dispuesta con carne asada, plátano frito o machacado, arroz seco, o caldo de papas con sustancia de hueso.⁸⁹⁷

Tal como ocurre en otros países y regiones, los pueblos africanos practicaban ciertas técnicas y operaciones para preparar los alimentos y sus comidas; la mayoría de ellas eran comunes y se relacionaban con las características de la producción agrícola

⁸⁹⁵ Valdés, Sierra, *Bando...7*.

⁸⁹⁶ Albán Achinte, «*Tiempos de zango y de guampín*», 118.

⁸⁹⁷ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 220.

local. En la subregión de Teso en Uganda, la gente hasta la modernidad suele conservar la carne ahumada dentro de un montículo de ceniza de sosa, donde puede permanecer hasta seis meses sin descomponerse; luego, para ser preparada se le pone en remojo y luego se cocina en pasta de mani⁸⁹⁸. Mientras que, los pueblos de la zona bantú⁸⁹⁹ para conservar los alimentos utilizaban bastante picante en los alimentos cocinados, y el ahumado para las carnes, el pescado y las verduras. En tanto que, para la cocción de antílopes, roedores, tortugas marinas e insectos, utilizan el método de calor seco mediante el asado directo al fuego. Otra manera de proteger los alimentos durante la cocción es a través de la envoltura en hojas de plátano, así lo hacían con la carne, otros ingredientes de las recetas culinarias, y hasta con los mismos plátanos. Estos envueltos se cocinan al vapor para servirlos en bodas, fiestas y ocasiones especiales.⁹⁰⁰

Dada la trascendencia de las carnes y vísceras en la dieta de la población americana, en el Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición efectuado en el 2013 por la FAO surgieron novedosas propuestas como la de restablecer la técnica para elaborar el charqui. Al ser un producto rico en hierro y accesible a su almacenamiento podría ser adaptado como alimento infantil, sin demandar un costo adicional. Otro planteamiento fue el de recuperar la cocción y el secado de la sangre de animales diferir su consumo, técnica que no requiere de recursos o infraestructura especiales.⁹⁰¹

Sobre el consumo del charqui, en comunicación personal Teresa Méndez afirma que este producto era admitido de buen agrado por los negros afrodescendientes del Valle del Chota, a pesar de su desagradable olor, una vez desaguado, hidratado y debidamente aliñado mejoraba su aceptabilidad, volviéndose sabroso. Se lo freía y servía como acompañante de la yuca, camote o verde cocinados. Fue un ingrediente básico también para preparar el sancocho. Esta carne salada llegaba de Pasto –Colombia– y se lo adquiría en Pimampiro, cantón de la provincia del Carchi. El producto desapareció del comercio

⁸⁹⁸ FAO, *Métodos indígenas* ...,5

⁸⁹⁹ Para el etnólogo alemán Wilhelm H.I. Bleek, el término bantú se refiere a un conjunto de pueblos de raza negra cuyas lenguas –450 lenguas– están emparentadas entre sí. Esta cultura abarcaría las áreas geográficas del África Central, Oriental y Austral. Se calcula que las poblaciones bantúes en todos estos estados suman actualmente (a 1997) más de 180 millones de seres. Boniface Ofogo Nkama, «Nos acercamos a una cultura: Los Bantú», en *Nuestras Culturas. Unidad Didáctica 4* (Madrid: ASGG-Comisión Europea-Unicef, 1997):3. [Consultado: 10 de abril de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/3b4pR3l>

⁹⁰⁰ Ofogo Nkama «Nos acercamos a una cultura: Los Bantú», 14.

⁹⁰¹ FAO, *Métodos indígenas de preparación de alimentos*, 7

desde hace aproximadamente sesenta años, y las nuevas generaciones no lo llegaron a conocer; pero, si existiera aun a la venta, se lo volvería a comprar y preparar, pero de mejor manera que antes.⁹⁰²

En Cuba de los años ochenta, algunos métodos tradicionales de conservación empezaron a desaparecer a raíz de la electrificación del sector rural que permitió usar equipos modernos para refrigerar o congelar los alimentos frescos, especialmente carnes, lácteos y platos preparados. Sin embargo, se continúan salando las carnes y preparando el tocino y el tasajo, al puerco se lo conserva frito y tapado en su propia manteca; mientras que, las morcillas o longanizas dejaron de ser manufacturadas en las casas al requerir de un laborioso proceso, y luego, porque ya se comercian al por mayor en los mercados.⁹⁰³

Como es lógico de imaginar, al ser los productos cárnicos más proclives a un deterioro fisicoquímico, su manejo exige la aplicación de una serie concatenada de técnicas y procedimientos que deben cumplirse con prolijidad y bajo un estricto apego a los parámetros de calidad como; el control del tiempo, la temperatura y la higiene. De la exploración bibliográfica y documental del tema culinario de cárnicos, se logró abstraer las prácticas tradicionales de; pastorear la res, ordeñar, enlazar, sacrificar, matar y faenar. El proceso de faenar involucra técnicas de preparación preliminar como; limpiar, pelar, desangrar, picar, subdividir o partir en piezas o trozos, descarnar, pesar, depositar en costales, cecinar o acecinar, guardar y conservar. Otras operaciones de manipulación descritas son; calentar, hidratar, remojar, desaguar, desalar, extraer, moler, embutir, amarrar, escurrir, aliñar, sazonar, condimentar o adobar. Además, lavar con hojas de naranja o de guayaba las vísceras o higienizarlas con limón, naranja agria, suero, cuajada, o, acompañar un carbón encendido mientras hierve una comida en caso de utilizar la carne con indicios de pudrición.

Para conservar las carnes se han utilizado las prácticas de ahumar, salar, curar, deshidratar, sazonar con picante, enterrar en ceniza de sosa o en su propia manteca; y en tiempos postcoloniales, refrigerar, congelar y descongelar. De las técnicas de cocción

⁹⁰² Teresa Méndez. Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal. (Comunicación personal, 19 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, Ecuador).

⁹⁰³ Niurka Núñez González y Estrella González Noriega, «Algunas transformaciones en las comidas tradicionales de la población rural cubana», *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n ° 20 (2001): 139-145. [Consultado: 30 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/MzqBZG>

vinculados con los cárnicos mediante el método de cocción por calor húmedo se distinguen; el hervido, cocinado a vapor, dorado en aceite, la fritura, refritos, extracción de sustancia de hueso y el recalentado. Por intervención de calor seco están las técnicas de asar a la parrilla o a la brasa; y por calor mixto, el estofado y el guisado.

4.1.5. Pescado

La ración alimenticia del esclavo estacionario de plantación o hacienda estuvo estatuida bajo leyes y ordenanzas del reino, donde la carne (res) se mantuvo por largo tiempo sustentando el aporte proteico de la dieta. En su momento, la ración pensada y dispuesta pretendió cubrir los requerimientos nutricionales del negro africano sometido a una intensa actividad de trabajo. Los alimentos fueron dispuestos en dos a tres comidas diarias o como mejor les pareciera a los amos, pero sin dejar de ser “suficientes no sólo para la conservación del individuo, sino para reponer sus fatigas”⁹⁰⁴.

Por ausencia o escases de carne, en ciertas localidades próximas al mar, el componente cárnico fue suplido por arenques, bacalao y otros pescados salados, así se evidencia en el Segundo Código Negro Español (Código Carolino) del 14 de diciembre de 1784⁹⁰⁵. De igual manera, el Reglamento para la educación, trato y ocupación de los esclavos promulgado en San Juan de Puerto Rico, estatuyó una ración alimenticia y entre los alimentos de absoluta necesidad diaria, la cantidad de 8 onzas de carne, bacalao o macarelas⁹⁰⁶. En la práctica, los esclavos confinados a las regiones costaneras consumieron habitualmente pescados frescos o salados y otros productos del mar como camarones y tortugas, y los que habitaban terrenos del interior, al estar materialmente distantes de estos productos, no desarrollaron el hábito de consumir pescado.⁹⁰⁷

En América colonial predominó el consumo del bacalao seco, así lo aprecia Sarmiento Ramírez cuando analiza la ración alimenticia de los esclavos a mediados del siglo XIX. Dicha ración, en primer lugar, situaba a las viandas como el plátano y el boniato, luego la salazón constituida por el tasajo y bacalao, y finalmente el arroz, la

⁹⁰⁴ Lucena Salmoral, *Leyes...*1224.

⁹⁰⁵ Lucena Salmoral, *El texto ...* 311

⁹⁰⁶ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...»,130.

⁹⁰⁷ Núñez González y González Noriega, «Antecedentes Etnohistóricos...»,148.

harina de maíz y los frijoles, entre otras legumbres⁹⁰⁸. También se conoce por Acosta Saignes que se administraba el pescado seco y salado los jueves y viernes santos, como parte de la ración para los esclavos de las minas de Coroteo en Venezuela.⁹⁰⁹

Las tradiciones culinarias africanas han contribuido para estar al tanto sobre las comidas habituales de los africanos en sus territorios originarios y en tiempos coloniales, de donde se desprenden algunas técnicas para su preparación y cocción. En opinión de los escritores de Dapper (1668), para los habitantes del África Subsahariana particularmente de Loango (Kongo), “su comida ordinaria es pescado fresco y ahumado y principalmente sardinas que ellos preparan con ají (*achi*) o pimienta del Brasil, aceite de palma y un poco de sal, y los ricos comen pan de millo con otras carnes”⁹¹⁰.

Mientras en tierras subsaharianas se desarrolla la trata negrera, en 1786 señala Degrandpré oficial de la marina (1801), en Loango hacen un “*cary*” (*cari, carry, curry*), especie de puchero, sazonado con un género de tomates y aceite de palma, de terra merita y ají; con esta sazón se preparan además pescados y aves. Para esta salsa utilizan ají enfurecido y cúrcuma y lo comen acompañada de pescado o aves y con bananos asados en reemplazo de la pasta de millo o el *Mfundu*.⁹¹¹

África, al estar bordeada de mar tiene varios kilómetros de costa con una abundante y variada pesca de donde se extrae el bacalao fresco, el que es preparado en ensalada. Otros platos incluyen a los cangrejos de río y las ostras gigantes. Una comida africana típica es el *ragout* de cangrejo con arroz (*ago glain*) y el pescado marino *congrio* relleno de cebolla picada, perejil o pimienta roja (*tie bou dienie*).⁹¹²

El pescado siendo un alimento de origen animal, proteico y de estructura acuosa requiere de especial cuidado en su manipulación, almacenamiento, conservación, e inclusive mientras demore en ser consumido el plato ya preparado. No se tienen suficientes datos de cómo fue el manejo del pescado fresco en la época colonial, lo que sí

⁹⁰⁸ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 132.

⁹⁰⁹ Acosta Saignes, M. *Vida de los esclavos negros en Venezuela*, apud Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 140.

⁹¹⁰ Obenga, «Tradiciones y costumbres...», 47-48.

⁹¹¹ Obenga, «Tradiciones y costumbres...», 47-48.

⁹¹² Gustavo Jiménez Mora, «África Subsahariana y su gastronomía». En *Curso gastronomía cocina África subsahariana*, 2009. [Consultado 05 de julio de 2017]. Disponible en: goo.gl/6PEHxS

se conoce es de la existencia del bacalao seco como provisión para alimentar a los esclavos. Este producto debió demandar de técnicas de manipulación similares a las aplicadas para la elaboración del tasajo. De las técnicas de cocción vinculados con los pescados, se destaca; el hervido y la fritura que son métodos de cocción por vía húmeda.

4.1.6. Otros alimentos

Todos los alientos requieren de la aplicación de algún tipo de método o técnica de preparación preliminar o de cocción para hacerlo un comestible, más apetecible y digerible. Los alimentos pasan a ser ingredientes de comidas y platos propios de una localidad y pueden ser analizados con una determinada finalidad. En este caso, los platos tradicionales de la gastronomía del antiguo Congo en los primeros veinte años del siglo XVII, han sido analizados por Sarmiento Ramírez desde el punto de vista de su aporte a la cocina cubana, en este estudio se los expone a continuación con el objetivo de examinar los métodos y técnicas culinarias implementadas por los esclavos en la época colonial.⁹¹³

Este análisis tiene su relación con los afrodescendientes en razón que muchos africanos impelidos a estas tierras tienen sus raíces en el Congo, de donde con seguridad trajeron sus costumbres y prácticas culinarias tradicionales algunas de las cuales habrán soportado el influjo de la transculturación e hibridación y subsistido en la cocina de los afrodescendientes de Suramérica. Bajo este enfoque se distinguen algunos platos del Congo que evidencian ciertas prácticas culinarias referidas al tema de estudio:

- *Fundy*, que es el millo molido y guisado y se designa así a todas las harinas y potajes
- *Funche*, conocido en el occidente de Cuba y en el oriente llamado *serensé*, con este término solo se designa a los platos hechos con harina de yuca y que se sirven acompañados de salsa o consomé de pescado o carne
- *Calalú*, plato de los pueblos yorubas, preparado con tallos y hojas de calabaza, malanga, yuca, boniato, verdolaga, papaya y tomate; troceados y cocinados con sal, vinagre y manteca o aceite
- *Fufú*, uno de los platos más comunes en África y los negros africanos habitantes de las colonias españolas, francesas e inglesa, se prepara con ñames o plátanos hervidos y amasados y en Cuba sirve para acompañar la carne guisada

⁹¹³ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 143-145.

- *Ekuru*, en base a pasta de frijoles de carita pelados machacados y revueltos en manteca de corajo, pasta que es envuelta en hojas de plátano y cocinada a baño de maría, no contienen sal, pero si le da color con bija
- *Amalá*, harina de verde salcochado que después es secado al sol se lo muele y su harina se cocina con agua
- *olelé*, se hace en base a *fufú* de frijoles de carita, descascarados y molidos a los que se agrega un sofrito con sal y manteca de corajo
- *Ochinchín*, es un revuelto seco o sofrito en manteca de corajo que contiene berros, berzas, acelgas y almendras
- *Eguá* que es un *fufú* en el que intervienen procesos de salcochado en agua y oxidación de la pasta del fréjol al colocarle unos palitos de hoja de plátano, para finalmente sazonarlo con un sofrito
- *Ashanti*, (Asante, grupo étnico de Ghana) preparan albóndigas de ñames majados que agregan a las sopas. Otros platos incluyen procesos culinarios como la harina de maíz cocida y el plátano verde salcochado o asado
- Croquetas o bollos de harina de frijoles y jengibre y los cocidos con aceite de corajo y pimienta negra, los cuales denotan técnicas de preparación y cocción particulares, son platos especiales de los *orishas* o dioses de la santería.⁹¹⁴

De las recetas descritas se han podido desprender algunos métodos de manipulación como: pelar, moler, secar, picar, moldear, amasar, machacar, revolver, descascarar, envolver, oxidar, guisar y aliñar. De los métodos de cocción por vía húmeda constan las técnicas de cocción en agua o grasa; hervir, salcochar, freír y sofreír, y de las técnicas de cocción por vía seca se destacan; el asado y la cocción a baño de María.

Una técnica de cocción que se le atribuye a la creatividad del cocinero esclavo es la del popular «sofrito» o escabeche, compuesto generalmente de cebolla, pimienta, ajo y tomate, ligeramente fritos en manteca con achiote⁹¹⁵. A criterio de Nitza Villapol, citada por Navarrete, existen rastros desde tiempos coloniales en el Caribe Hispanoamericano que asocian a las esclavas negras con la costumbre de guisar las comidas con esta salsa⁹¹⁶. En el Valle del Cauca, al sofrito lo conocen como hogo, ahogado o rehogado; en gran parte de Colombia como hogao; como aderezo en el Perú; y en Ecuador como refrito. En todos los señalados se mantienen los alimentos básicos, y puede variar en algún caso, un

⁹¹⁴Ortiz, F. *Los cabildos afrocubanos*, apud Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiao...», 143.

⁹¹⁵ Navarrete, «Cotidianidad...», 75.

⁹¹⁶ Nitza Villapol, *Hábitos alimenticios africanos en América Latina*, apud Navarrete, «Cotidianidad y cultura material...», 75.

ingrediente. Para Villapol tanto en el Valle del Cauca, como en Nigeria, el sofrito o rehogado se vierte “encima de preparaciones hechas con harinas de raíces farináceas”. En el Caribe colombiano también se destaca el gusto por los condimentos picantes; el ají, los pimientos, el jengibre y otros productos similares.

Existe también complejidad en la gastronomía del África moderna, según estima Jiménez Mora, “la cocina africana es una de las más desconocidas de mundo y es difícil encontrar recetas que sean auténticamente africanas”⁹¹⁷; sin embargo, en la cocina de los afrodescendientes de varios países sudamericanos se vislumbran similitudes en cuanto a las técnicas culinarias cotidianas, así; Ramos Guédez destaca el predominio de grasas en la preparación de salsas y guisos, uso del coco en muchos platos de sal o dulce, añadido de color amarillo a las comidas utilizando el onoto o achiote, tal como lo hacen en la actual Nigeria⁹¹⁸. Además, en la cocina africana, incluso en la heredada de los pueblos ganaderos, no se utiliza, ni leche ni huevos.⁹¹⁹

A finales del siglo XVII, tanto negros como europeos comían cotidianamente una salsa llamada *mwamba* o *muamba* que se prepara con el fruto del “*gigome*” (nuez de la palma africana) aderezado con la pimienta roja (ají) y el aceite de palma⁹²⁰. Otro producto alimenticio emblemático es el fruto del *baobab* (parecido al melón, pero alargado y cáscara dura), este árbol es originario de África y por sus propiedades nutricionales los africanos le denominan como el “árbol de la vida”⁹²¹. La pulpa es secada y convertida en polvo que puede añadirse a los refrescos o actuar como espesante de preparaciones.

En Etiopía existe un pan llamado *injera* que utilizan como un recipiente o plato. También suelen comer el plátano frito en panqueques, o las batatas combinadas con cocos formando tortas. Los estofados varían en ingredientes de acuerdo con los gustos de cada país, o por su herencia colonial y natural. El cerdo, las gallinas y vacas son utilizados ampliamente en la cocina africana. El pollo se suele preparar en coco, con jengibre, y guarnecerlo con cambur verde o maní. La carne de vaca o cerdo siempre se dora con

⁹¹⁷ Jiménez Mora, *África Subsahariana y su gastronomía*, cap.12, 18

⁹¹⁸ Ramos Guédez, «Una parte...».

⁹¹⁹ Lácydes Moreno Blanco, «Color y Poesía de la olla antillana», *Revista La Tadeo*, n ° 66 (2001):143-152. [Consultado: 28 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/Uuw4Og>

⁹²⁰ Obenga, «Tradiciones y costumbres...», 48.

⁹²¹ Jiménez Mora, *África Subsahariana y su gastronomía*, cap. 12.

aceite de palma o maní, o se guisa en estofado; y la de cordero generalmente se prepara asada a la parrilla. En menor escala, aún se mantiene el uso de carne de monos, leones, cebras, elefantes y víboras; al igual que gusanos de palma, bachacos y otros insectos.⁹²²

El legado africano en la cocina cubana ha sido estudiado por Sarmiento Ramírez quien estima que los esclavos en el hábitat americano perdieron la mayor parte de sus conocimientos y prácticas culinarias, pero en su reemplazo desplegaron otros inventos gastronómicos vinculados con su apego a la sal, de manera que recrearon recetas a partir de la carne y pescado salado producidos por los Congos, y de los productos dulces procesados por los yorubas⁹²³. Sin embargo, para Núñez González y González Noriega⁹²⁴, algunas técnicas culinarias del antiguo esclavo se han mantenido en la cocina rural cubana; y Pérez de la Riva ha identificado poca variación en sus platos⁹²⁵. Con los alimentos también se transportaron patrones de preparación y servicio que en la actualidad han pasado a constituirse en un legado culinario de origen africano. El puerco asado en púa de raíces negras⁹²⁶ ha echado raíces como técnica de cocción para resaltar el aroma y sabor de animales menores como el cuy, el conejo y la gallina, en la gastronomía moderna ecuatoriana.

Mediado por la tradición oral se han difundido conocimientos y saberes ancestrales de varios países del África, que dan cuenta de un pasado y un presente común en sus comidas tradicionales y los víveres que las conforman, de donde se desprende su trascendencia histórica en la cocina americana. En los platos de tradición africana, destacan ciertas técnicas culinarias conformes con los ingredientes usados, así: amasar harinas para hacer pastas, cocido de pastas envueltas en hojas de vegetales, preparar sustancia o caldo de huesos de carne o pescado, frituras, salcochado, cocinado de masas a modo de utensilios, moldeado de croquetas y bollos de harina, agriado o fermentación de masas, preparación del sofrito con sal y manteca de corajo, y horneado de queques, panqueques y tortas.

⁹²² Jiménez Mora, *África Subsahariana y su gastronomía*, cap.12, 18

⁹²³ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...»,130.

⁹²⁴ Niurka Núñez González y Estrella González Noriega, «Algunas transformaciones en las comidas tradicionales de la población rural cubana», *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n ° 20 (2001): 139-145. [Consultado: 30 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/MzqBZG>

⁹²⁵ Pérez de la Riva, F. *La habitación rural en Cuba*, apud González Noriega y Núñez González, «Algunas transformaciones ...»,141

⁹²⁶ Núñez González y González Noriega, «Antecedentes Etnohistóricos...», 148.

4.2. Conclusiones

Al extraerles de sus lugares originarios e imponerles otras formas de vida en la cautividad; para sobrevivir, los africanos tuvieron que adaptarse a nuevas condiciones materiales y espirituales, absolutamente extrañas y muy poco satisfactorias a sus culturas atávicas. La alimentación, la vestimenta, el léxico y la religiosidad son las manifestaciones socioculturales de mayor transformación en la vida de los esclavos en América Latina y el Caribe. Sin embargo, entre todas ellas, desde los estudios de la alimentación podemos advertir el complejo proceso al que se integran los negros y sus descendientes para, conjuntamente a los demás componentes humanos que conforman el etnos americano, consolidar la identidad cultural de las regiones que cohabitan.

Los lugares tan distantes que les tocó ocupar y las minúsculas condiciones materiales a su servicio le obligaron a desarrollar nuevas formas de vida en las que ni los alimentos ni las comidas fueron experiencias conocidas obligándose a fenómenos de enculturación y transculturación. En estas circunstancias un aspecto vital como es la alimentación fue principal motivo de preocupación de la corona española y de los amos, en realidad no por motivaciones humanitarias sino porque el esclavo se convirtió en costosa mercancía que había que sostenerla en condiciones efectivas de comercialización, para acceder a la recuperación de los capitales invertidos.

En las desconocidas tierras americanas el negro africano se sometió a las pocas opciones para alimentarse, debió contentarse con la ración alimenticia de esclavo y posteriormente cuando tuvo acceso a un pequeño pedazo de tierra para cultivar frutas y hortalizas de su sustento, se puede suponer que su dieta mejoró o al menos se diversificó. Contando con una fuente de alimentos ya en sus primitivas cocinas pusieron en práctica algunos métodos, técnicas y procedimientos de preparación y cocción, muchos de los cuales fueron originarios de su tierra natal, otros adoptados de los nativos y otros impuestos por el amo. Lo cierto es que su espíritu invencible, su admirable memoria colectiva y sus afanosas manos hicieron de la cocina y la culinaria una historia viviente que se transmite de generación a generación dejando huellas en su camino, que lo han tomado y mejorado los afrodescendientes en Ecuador y América en general.

Es factible valorar en el devenir histórico que, en cada plato o comida se enmascaran uno o varios métodos y técnicas tanto de manipulación o preparación previa como de cocción, que se armonizan y complementan en torno a un producto final, basado en alimentos primordiales de los que se derivan sus variados platos; ya sean estos, de herencia africana originaria o de herencia esclavista del coloniaje español. En ese stock, se destacan los siguientes productos; maíz, arroz, yuca (casabe), camote, plátano, frijol caritas, guandú, tasajo, bacalao seco, panela, y otras viandas y menestras,

Aunque en la documentación de los cronistas de indias y los conquistadores no se expresa tácitamente los procedimientos culinarios aplicados a los alimentos de la gran despensa que se conformó en el Nuevo Mundo, a través del análisis de las comidas, platos o preparaciones de la cocina africana y ciertos rasgos adoptados de la cocina aborígen y la cocina española, me han permitido identificar tanto los productos alimenticios a los que el esclavo tuvo acceso, como a sus modos de preparar, cocinar y preservar, que en su conjunto dan respuesta a un forzoso proceso de aculturación.

Se concluye que, en la práctica culinaria colonial se utilizaron tanto métodos de cocción por calor húmedo-expansión como de calor seco-concentración, y otros, mixtos. En todos ellos las técnicas de cocción han sido diversas de acuerdo con la estructura y particularidades de los alimentos y comidas, siendo menester destacar la elaboración del sofrito para condimentar los variados platos.

Entre las técnicas implícitas en la preparación de sus comidas están; cocinar y sazonar, hacer guisos de hojas de vegetales frescos, tamales, bollos, bolitas de almidón de yuca; pasta con cereales, tubérculos, legumbres, ají y raíces picantes; bebidas refrescantes y fermentadas, almíbares y dulces, uso de las hojas de plátano, y el desamargado de la yuca brava.

De los métodos de conservación de los alimentos se refieren; la salazón, el secado, aireado, deshidratación, ahumado, tostación, molienda, fermentación y germinación, frutas en preservadas como mermeladas, almacenamiento de huevos en vasijas con sebo de res, chicharrón conservado en su misma manteca, o el aprovechamiento de montículos de ceniza para proteger los tubérculos, etc. Para el manejo preliminar de los alimentos se

aplicaron acciones que requieren energía mecánica, en consonancia con la clase de alimento a ser manipulado y el utillaje propio de la época colonial.

Algunos aspectos complementarios al conocimiento de los métodos y técnicas de preparación de los alimentos, los que en este capítulo pudiesen aun no agotarse, se pueden apreciar en el Capítulo siete, donde se confronta y amplía el análisis de lo pasado con lo presente en cuanto a este tópico, más el utillaje como elemento básico de la cocina y de la culinaria.

Capítulo cinco: Utillaje en la cocina colonial de los esclavos africanos en América

Los «equipos» son catalogados como una “Colección de utensilios, instrumentos y aparatos especiales para un fin determinado”⁹²⁷, en tanto que, los «utensilios» se definen como: “objeto fabricado que se destina a un uso manual y doméstico”⁹²⁸. El enunciado de los dos conceptos se integra en el ambiente doméstico cuando en el proceso culinario los unos y los otros llegan a ser necesarios en los procesos de transformación de los alimentos, en base a la condición que ingresan y la finalidad que persiguen.

En concordancia con la modernidad, una cocina básica debe contar con: maquinarias de cocción como el mismo artefacto –cocina–, un horno empotrado en el mueble de la cocina o independiente, una refrigeradora o congelador para la conservación de los alimentos y; con electrodomésticos, utillaje auxiliar y trastos pequeños que permitan el desarrollo de las diversas tareas culinarias que allí se desplieguen para convertir los ingredientes o alimentos, en comidas, preparaciones o platos.

Al amparo de la especificidad de la cocina profesional, los equipos de cocina son aparatos mecánicos o eléctricos que dependiendo de la necesidad de instalación o conexión pueden ser fijos o móviles. En este grupo constan los equipos de cocción, de refrigeración y los generadores de fuerza. Los utensilios son todas aquellas herramientas de trabajo con las que se pueden procesar y preparar los alimentos y se clasifican en mayores y menores.

Los utensilios mayores son aquellos que se necesitan para contener, transportar, guardar y procesar bajo algún procedimiento de cocción, los diversos productos alimenticios que se convertirán en componentes del menú, y pueden ser: ollas, cacerolas, pailas, sartenes, cazos, moldes, bandejas, tazones, etc. Entre otros, los utensilios menores que se requieren para cortar, pelar, remover, separar, servir, medir o dosificar los diversos

⁹²⁷ Real Academia Española. (2019). Equipos. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/equipo?m=form>

⁹²⁸ Real Academia Española. (2019). Utensilios. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/utensilio?m=form>

productos alimenticios que se procesan para ser convertidos en platillos del menú se destacan: los cuchillos, peladores, moldeadores, cucharones, cucharas y espátulas.⁹²⁹

En la gestión coquinaria se maneja el término de; «batería de cocina», que comprende todo el material asistente en el proceso de cocción, es decir, los utensilios y los accesorios empleados para preparar y cocer los alimentos. Una vez finalizado el preparativo de los víveres al interior de la cocina, de modo complementario se requiere de la vajilla para servir las comidas, que incluye, el “... conjunto de platos, fuentes, vasos, tazas, etc., que se destinan al servicio de la mesa”⁹³⁰.

La cocina concebida como «espacio, equipo o función» comprende una estructura física y organizativa que puede ser elemental o sofisticada dependiendo de la finalidad, especificidad y magnitud del servicio que va a prestar⁹³¹. Bajo estas premisas se desarrolla una aproximación al conocimiento de los equipos y utensilios empleados en la preparación y cocción de alimentos y comidas de los esclavos africanos y sus descendientes durante el período colonial (siglos XVI-XIX), y en la década 2007-2016 en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Se tratan algunos aspectos del utillaje de cocina colonial en donde se conjugan voluntades gastronómicas y culinarias de indígenas, españoles, mestizos y en lo más posible de lo africano y esclavo.

Centrándose en lo ocurrido en el Ecuador contemporáneo, debo destacar que se han realizado importantes trabajos acerca de la cultura indígena cuyo contenido comprende algunas referencias sobre el tema alimentario y sus componentes, pero para el caso de los afrodescendientes, son escasas las investigaciones sobre este tópico, particularmente sobre el esclavo negro y la incidencia europea en su vida cotidiana y cultura material, antes, durante y después de su presencia en estas tierras.

⁹²⁹ Daniel Fuentes, Equipos, Utensilios y Batería de Cocina. [Consultado: 10 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/mx4umS>

⁹³⁰ Real Academia Española. (2019). Vajilla. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/vajilla?m=form>

⁹³¹ Para abordar el tema de «los equipos y utensilios de cocina», se parte del concepto general de cocina que, como espacio, equipo y función, nos brinda el *Diccionario de la lengua española*: Pieza o sitio de la casa en el cual se guisa la comida. // Aparato que hace las veces de fogón, con hornillos o fuegos y a veces horno. Puede calentar con carbón, gas, electricidad, etc. // Arte o manera especial de guisar de cada país y de cada cocinero. Ver, Real Academia Española. (2019). *Cocina*. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/cocina?m=form>

Entre los estudios identificados, se pueden citar los desarrollados por: Plutarco Naranjo Vargas, *Desnutrición: problemas y soluciones* (1985), *Saber alimentarse* (1991), *Plantas alimenticias del Ecuador precolombino* (1991); de Eduardo Estrella, *El Pan de América* (1986), de Marcelo Naranjo Villavicencio: *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo V Imbabura* (1989), *tomo XII Carchi* (2005); de Julio Pazos Barrera: *El sabor de la Memoria: historia de la cocina quiteña* (2004); y de Unigarro C, Terán S, Pacheco M, Guerrón AM y Anda S: *De la chacra al fogón. Travesía por las rutas de la papa, el plátano, la yuca y el maíz* (2013).

Escritores afroecuatorianos han tratado algunos temas en diversas investigaciones y se nombran las que de alguna manera se relacionan con las categorías de análisis como: alimentos, alimentación y seguridad alimentaria, ellos son: Oscar Chala Cruz: *Ecuador: Los afro-andinos de la cuenca del río Chota-Mira* (2004), José Franklin Chalá Cruz: *Memoria histórica y procesos de revitalización cultural del Pueblo afrochoteño* (2007), John Antón Sánchez: *Desigualdad Étnica y pobreza en Ecuador, los intentos de reducir la exclusión social en los afroecuatorianos* (2013) e Iván Adalberto Pabón Chalá: *Identidad afro: procesos de construcción en las comunidades negras de la Cuenca Chota-Mira*. (2007).

Desde un complicado escenario en tierras americanas y por intereses económicos, el colonizador español demandó la presencia de los esclavos africanos en los nuevos territorios explorados; donde la mano de obra indígena ya no fue suficiente para resolver las extenuantes labores a ellos impuestas, en las plantaciones, minas, haciendas, carreteras, y demás tareas de servidumbre. La consecuencia de este trato fue el progresivo exterminio de la clase aborigen, y los pocos que quedaban pasaron a ocuparse de las tareas de sumisión, ocupando las más disímiles labores en las áreas rurales y urbanas.

Mientras descendía o desaparecía la población nativa americana, crecía y proliferaba por todo el continente la población de origen africano, así como la ralea mestiza. Lo mismo en el Valle del Cauca que en otras regiones, procedían de diferentes etnias y complejos culturales del África subsahariana. La minoría de «blancos criollos», conservaron el poder económico, político, social y cultural sobre el resto de la población. Sin embargo, en la franja occidental de Colombia, zona de ingenios, ganaderías y minas, la comida procedente de los negros constituía el menú diario de los aldeanos. Entonces,

los negros mineros, los de las haciendas y plantaciones, cobijados por el manto de la esclavitud, "... debieron de juntar lo poco que ellos tenían de acervo cultural en común, formando así grupos humanos de intereses homogéneos, de los cuales surgirían a la postre brotes peculiares de usos, costumbres y hábitos..."⁹³².

Al iniciar su encuentro, las culturas hispánica e indígena, no confrontaron sus conocimientos sobre alimentos y comidas, más bien se fueron acoplando a través de un intercambio mutuo de productos alimenticios, tanto para satisfacer las necesidades alimenticias del momento, así como para generar una más diversa despensa con visión prospectiva, mediante la aclimatación de plantas, y la crianza de animales proveedores de carne, más otros que se ambientaron para su uso dentro del servicio doméstico.

Luego del arribo de los negros para suplir la mano de obra aborigen en extinción, paulatinamente llegaron las mujeres negras, produciéndose un encuentro de pares con las indígenas, siendo el sitio de convivencia, las cocinas de los amos; es allí donde comienza el verdadero contacto cultural y gastronómico, en el que al mismo tiempo debió coexistir ciertas imposiciones y resistencias, mediadas por la presencia española dominante.

Falta mucho por descubrir acerca de los alimentos y el procesamiento culinario previo a la disposición de comidas, platos y preparaciones alimenticias para alimentar a la población afrodescendiente, sobre todo, en el ámbito de la producción científica y cultural. En razón de los hallazgos sobre la cultura alimentaria de los esclavos africanos y sus descendientes en Ecuador y de modo particular los del Valle del Chota, se ha podido comprender los argumentos de algunos escritores en el sentido que la trayectoria del negro ha sido enmascarada dentro de la literatura popular y más aún en la de carácter científico, de manera que, se corrobora lo señalado por algunos líderes de la sociedad civil ecuatoriana quienes afirman, que la presencia del negro ha sido y sigue siendo invisibilizada en la historia oficial de Ecuador, y hasta en la cotidianidad.⁹³³

⁹³² Eugenio Barney Cabrera, *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Asentamientos humanos en el valle del Cauca y sus posibles influencias en los hábitos alimentarios* (Cali: Universidad del Valle, 2004), 244.

⁹³³ Entrevistas realizadas a: María Barbarita Lara Calderón, lideresa de la Comunidad La Concepción, Parroquia La Concepción, Cantón Mira, Provincia del Carchi, Eva Méndez Administradora y Coordinadora del equipo de trabajo del Comedor «Doña Evita», Comunidad del Chota, Parroquia de Ambuquí, Cantón Ibarra, Provincia de Imbabura. Ambas informantes, haciendo uso de su memoria colectiva vigente en sus localidades y del discurso histórico inherente a sus formaciones académicas dan cuenta y validan variados hechos sobre la cultura afrodescendiente del territorio ancestral Imbabura-Carchi-Ecuador.

5.1. Equipos y utensilios de la cocina colonial

Para explorar el tema sobre los «equipos y utensilios», se parte del principio de su ubicación en la «cocina», que en este estudio ha sido concebida de modo asociativo como: el lugar, parte, cuarto, habitación o espacio físico de una vivienda destinado a la preparación de alimentos y en el que se dispone de equipos y utensilios básicos.

Pazos Barrera, al referirse a los comienzos de la cocina expone: “La cocina propiamente dicha y tal como en la actualidad se la piensa, se inició con la confección de artefactos adecuados para realizar la cocción, comienzo asimilado a la capacidad de producir símbolos, es decir, al proceso de la cultura...”⁹³⁴. El autor, estima que los negros asumieron algunas técnicas propias de los indios para construir sus elementales viviendas, al tiempo que recurre a la tesis planteada por Villapol Andiarena, la que encuentra el aporte negro en el denominado «rancho aparte» o cocina separada de la vivienda dormitorio, juzgando así, que su origen podría estar en Nigeria.⁹³⁵

Al decir de Flandrin y Montanari: “Hace unos quinientos mil años el uso regular del fuego en el universo doméstico modificó profundamente la alimentación, sin duda tanto como los comportamientos sociales relacionados con la alimentación...”⁹³⁶. Por su parte, Muñoz Arias, considera que “...el hombre primitivo al mismo tiempo que descubrió el fuego como medio de cocción, empezó a inventar los utensilios culinarios...”⁹³⁷. Carrillo González señala que la cerámica aparece en el neolítico, por lo que, los materiales que utilizaban antes de este período para la cocción de los alimentos eran: “... recipientes de bambú o pieles bien tratados o introduciendo piedras que se hubieran calentado previamente...”⁹³⁸. Siglos después es cuando se inventan las cazuelas de arcilla o barro, y la piedra pómez u otras ásperas son adaptadas como rallos.

⁹³⁴ Julio Pazos Barrera, *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña* (Quito: Fonsal, 2008),7.

⁹³⁵ Nitza Villapol Andiarena, *Hábitos alimentarios africanos en América Latina*, apud Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*,221.

⁹³⁶ Jean Louis Flandrin y Massimo Montanari, *Historia de la alimentación* (Gijón: TREA, 2011), 22.

⁹³⁷ José Muñoz Arias, *El hombre y sus alimentos: esbozo histórico de la alimentación humana* (Quito : Editorial Quito, 1956).

⁹³⁸ Raquel Carrillo González, *La domesticación del fuego en la Edad de Piedra* (Madrid: Anatomía de la Historia, 2012). [Consultado: 20 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/VWl8L3>

En las culturas mesoamericanas, durante la época prehispánica y hasta la llegada de los europeos en el siglo XVI al decir de Long Towell una de las principales materias utilizadas en la fabricación de utensilios alimentarios fue la piedra con la que se confeccionaron: manos, metates, molcajetes, tejolotes y tazones tallados en roca volcánica, instrumentos que evolucionaron con el tiempo pero que siempre se adecuaron a su empleo en la molienda del maíz, las hierbas y los chiles. Estos alimentos, se pulverizaban con la ayuda de una piedra cilíndrica, engrosada en la parte media y adelgazada en los extremos. La utilidad del metate y el molcajete en la cocina prehispánica mexicana fue destacada, y algunos de ellos se emplean en la actualidad.⁹³⁹

Desde el primer milenio d.C., en Teotihuacán a partir de la domesticación del maíz y la aparición de la tortilla hay presencia de implementos accesorios para el proceso de su elaboración: el comal hecho de barro y el molcajete en arcilla, herramientas que formaron parte de la batería de cocina azteca cuando llegaron los españoles. Otros implementos asociados con la nixtamalización son: la vaporera o tamalera y “... las ollas grandes de barro para conservar los granos de maíz y el agua, así como los *chiquihuites* del tamaño justo para guardar y conservar calientes las tortillas...”⁹⁴⁰.

Algunas referencias historiográficas han dado a conocer aspectos de la historia general de la utilería de cocina prehispánica e hispánica y su conjugación y pervivencia durante el período americano moderno. En este trabajo se plantea una aproximación con los equipos y utensilios empleados para la preparación de las comidas de los esclavos africanos y sus descendientes en América y particularmente en el Ecuador colonial. Entre los siglos XVI y XIX una cuestión de interés en la cocina fue la adaptación de los alimentos y comidas con el utillaje, siendo posible que las tradiciones originarias de los africanos en América particularmente las de la cocina al difundirse en la población “...pudieron modificar su nombre, su composición, sus técnicas de elaboración y aún más su mismo origen...”⁹⁴¹.

⁹³⁹ Janet Long Towell, «Tecnología alimentaria prehispánica», *Revistas UNAM*, n ° 39 (2008):127-136. [Consultado: 10 de febrero de 2017], Disponible en: goo.gl/N1veKn.

⁹⁴⁰ Long Towell, «Tecnología alimentaria prehispánica.», 133-134.

⁹⁴¹ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 208.

Durante la temporada de conquista, el Nuevo Mundo es conocido por algunos expedicionarios y cronistas que se encargaron de transferir información sobre varios tópicos y dentro de ellos sobre la agricultura, los alimentos, la nutrición y la cocina indígena. Estos legados teóricos han servido para que muchos investigadores y especialistas de diferentes campos del conocimiento humano puedan desarrollar sus estudios, análisis y reinterpretación de los hechos, consiguiendo reescribir la historia.

La condición de los españoles, los aborígenes y los esclavos africanos durante los primeros años de colonización fue mutándose a favor de una adaptación recíproca. En opinión de Moya Pons, “En los primeros treinta años del siglo XVI los españoles que venían al Nuevo Mundo transportaban consigo no sólo sus ropas, libros y enseres domésticos, sino también sus recetas culinarias y utensilios de cocina...”⁹⁴². Así como los ibéricos hicieron importantes esfuerzos para implantar en las tierras exploradas sus conocimientos y prácticas, los esclavizados también “...tuvieron que transformar sus costumbres, sus hábitos, tradiciones y modos de vida para lograr supervivir...”⁹⁴³.

Cuando comienza la organización de la nueva sociedad colonial americana, un factor crucial que ocasionó dificultades en la comprensión del proceso alimentario entre los esclavos fue el poco número de mujeres, siendo los hombres en las plantaciones y minas los más obligados a “inventar, componer y sazonar, con improvisados medios, sus propias comidas”⁹⁴⁴. A través de las licencias otorgadas a los negreros es posible el traslado y la presencia de la mujer negra en los territorios colonizados. Desde entonces fueron dispuestas en el servicio doméstico y especialmente en la cocina, con lo cual se potenció el intercambio cultural mediante la preparación de la alimentación para sustento de los amos y en alguna medida también para alimentar a su familia.⁹⁴⁵

Los equipos y utensilios de cocina son elementos que necesariamente van ligados a la variedad de métodos y técnicas de preparación, la diversidad de comidas, las diferencias regionales de la cocina y la disponibilidad de estos implementos en cada lugar

⁹⁴² Frank Moya Pons, (2015). La dieta de los conquistadores. *Dominicana on line* [Consultado: 20 de abril de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2iEkwc3>

⁹⁴³ Blanca Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia», Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona, Programa Sociedad y Cultura, (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013). [Consultado: 12 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>

⁹⁴⁴ Barney Cabrera, *Notas y apostillas...*,204.

⁹⁴⁵ Barney Cabrera, *Notas y apostillas...*,203.

geográfico. Sobre esta base, se ha referido que: “Los métodos tradicionales de procesamiento, involucran el uso de una maja y mortero o piedras, las que generalmente producen un grano de cereal que ha perdido algunas de sus capas externas, pero retiene por lo menos una parte del germen, incluyendo el cotiledón”⁹⁴⁶.

Por su parte, Navarrete manifiesta: “...en Nigeria era costumbre cotidiana el uso del pilón, allí se depositaban diversos alimentos, raíces y granos, para ser majados a golpes con otra pieza de madera que servía de mano, este era un oficio femenino en África al igual que en Cartagena...”⁹⁴⁷. Al decir de Sarmiento Ramírez, fue Villapol quien estableció similitud entre el «pilón o pilau» típico de las áreas rurales de la América Negra y “... una gran pieza de madera cóncava, a manera de vasija...”⁹⁴⁸, usada para triturar productos farináceos.

En Ecuador, Unigarro Solarte, al describir el Patrimonio cultural alimentario del Ecuador, considera que a la agricultura y disponibilidad variada de alimentos se suman varias prácticas culinarias que, a su vez, requieren de utensilios como tiestos, piedras, cedazos, pondos, ralladores, etc. A más de estos implementos se suman como componentes naturales el agua, el fuego, el humo y el uso de las hojas de algunos árboles⁹⁴⁹, añadiendo también el sol, el viento y el hielo.

En opinión de Ocaña Gordillo y Sierra, los nativos denominaron *cuchuna* a cualquier instrumento que sirviese para cortar. Al hacha lo llamaron *ayri* y al cuchillo de cobre *tumi*. Los cucharones se diferenciaban porque los que servían para revolver los alimentos, se nombraban *kayuina* y los empleados para pasar los líquidos de un recipiente a otro era el *acjahuisina*. La chicha se mecía con un palo denominado *caiguba* y la paleta para mecer el maíz era la *atuna*.⁹⁵⁰

⁹⁴⁶ Michael Lathan, «Nutrición humana en el mundo en desarrollo», *Alimentación y nutrición*, n° 29 (2002): 49. [Consultado: 23 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/DgNA1p>

⁹⁴⁷ María Cristina Navarrete, «Cotidianidad y cultura material de los negros de Cartagena en el siglo XVII», *América Negra*, n° 7 (1994): 65-80. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/Xuc0rV>

⁹⁴⁸ Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla», *Anales del Museo de América*, n° 16 (2009): 127-154. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/>

⁹⁴⁹ Catalina Unigarro, *De la chacra al fogón* (Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura-Cartografía de la memoria, 2010), 18. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Izu96C>

⁹⁵⁰ Daniela Ocaña Gordillo y Natalia Sierra, «La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI», Tesis de Sociología. Pontificia Universidad Católica del

Para el quehacer coquinario del Nuevo Mundo se asocian los alimentos, los métodos y técnicas de preparación y el correspondiente menaje de cocina; así, para la elaboración de la chicha a base de yuca se empleó el batán o batea, y un mazo de piedra o madera o *tacaramucu* para moler o aplastar⁹⁵¹. En el valle caucano en donde es importante la presencia de población negra, se destaca la presencia de la batea⁹⁵² y una piedra de moler, necesarios para hacer una torta de plátano maduro con adición de leche de coco, mantequilla, queso y azúcar, o elaborada con plátano guayabo, crema de leche, huevos y queso rallado.⁹⁵³

De los materiales aprovechados en el procesamiento de comidas se destacan las hojas de atzera o achira (*Canna eludis Ker-Gawl Cannaceae*), la hoja yakipanga, para tapar la olla en la que se cocina la yuca o plátano verde, hojas de platanillo (*Heliconia spp*), hojas de bijao (*Calathea sp. Marantaceae*), hojas de la planta de maíz (*Zea mays L.*)⁹⁵⁴. Además, la hoja de la mazorca del choclo o maíz tierno, las hojas tiernas del plátano (*Musa paradisiaca L.*), y otras como la paja toquilla (*Cardulovica palmata*)⁹⁵⁵. En cambio, los tallos maduros de las hojas de plátano servían para extender en ellas la miel de panela caliente (a punto) para enfriarla, batirla y elaborar la melcocha o los alfeñiques⁹⁵⁶. En algunas ciudades de Ecuador se emplea la cáscara del plátano maduro para envolver y servir el maduro asado.

También en la categoría de hojas para envoltorio están las de col en las que se preparaban los indios de repollo, cuyo condumio es un guiso aliñado de carne picada y papa. En palabras de Barney Cabrera “... algo tendrán de estirpe nativa cuando así los llama el pueblo desde tiempos inmemoriales; además, como ‘comida de indios’ los

Ecuador, Sociología con mención en Política, (Quito: PUCE, 2010). [Consultado: 12 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/NPAjPp>

⁹⁵¹ Unigarro Solarte, *De la chacra...*, 18.

⁹⁵² **Batea**: Artesa, generalmente redonda u oblonga, que sirve para lavar y otros usos. Es por lo regular grande y de madera. Es de uso común en Colombia, México, Ecuador y otros países sudamericanos. Real Academia Española. (2019). **Batea**. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/batea?m=form>

⁹⁵³ Barney Cabrera, *Notas y apostillas...*, 44.

⁹⁵⁴ Barney Cabrera, *Notas y apostillas...*, 17.

⁹⁵⁵ Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito: Abya-Yala, 1988). 1-390.

⁹⁵⁶ Luzmila Huilca Viteri (Informante adulta mayor). (Comunicación personal, 12 de diciembre 2016. Cantón Chillanes, Provincia de Bolívar, Ecuador).

califican los negros que poco placen de ellos...”⁹⁵⁷. En las hojas de bijao se preparaban los tamales y unos especiales a modo de wanllas.⁹⁵⁸

Ponderando sobre la herencia africana y la “...costumbre de preparar y vender alimentos en forma ambulante y a cargo de mujeres...”, Villapol aprecia que este hábito persista en las localidades vallunas y explica como las vendedoras negras llevan una batea dispuesta habilidosamente en la cabeza sobre un rodete de fibra de plátano y dentro de esta, transportan para la venta ambulante los comestibles y panecillos (productos mestizos indígenas, europeos y africanos), y concluye con la certeza que esta destreza lo adquieren las niñas negras desde la adolescencia.⁹⁵⁹

Como bien observa Barney Cabrera:

En el ir y venir de las costumbres, los negros algo aprendieron de los blancos y mucho de los indios, cuando conviviendo con los unos y los otros (o, mejor, al margen de los unos y los otros) sirvieron en cocinas y mesas de los amos y tomaron de huertas indígenas lo que requerían para la congrua subsistencia y para adobar la ajena alimentación; pero también aportaron sazón y condimentos de remotas y olvidadas etnias.⁹⁶⁰

Valiosa información respecto a los indígenas ha sido aprovechada para contextualizar al negro africano en un espacio que lo induce a la transculturación, enmarcándolo dentro de una misma área geográfica andina que según Rama “... se extiende desde las altiplanicies colombianas hasta el norte argentino incluyendo buena parte de Bolivia, Perú y Ecuador y la zona andina venezolana”⁹⁶¹.

⁹⁵⁷ Barney Cabrera, *Notasy apostillas...*, 222.

⁹⁵⁸ Luzmila Huilca Viteri, indica que las «wanllas» corresponde a «lo mejor, lo más grande, la mejor calidad, la mejor cosecha». En el cantón Mira-provincia del Carchi se dice «llevará estas papas wanllas». En el caso de los tamales eran los mejores, de triple tamaño con relación al convencional, con más cantidad de relleno o condumio. Su destino era premiar, preferir o congraciarse con algún miembro familiar. La madre de familia generalmente preparaba uno de estos manjares para cada miembro familiar. Wanlla. Al decir de Weismantel, se define como un convite o comida ligera. Entre otras significaciones equivale a, dar un «regalo». También expresa una relación de superioridad/inferioridad. Dar wanlla fortalece los vínculos intrafamiliares, así por ejemplo al traer wanlla cuando hay un viaje y se retorna a casa. Ver, Mary J. Weismantel, *Alimentación, género y pobreza en los Andes Ecuatorianos*. (Quito: Colección Biblioteca Abya-Yala 4, 1994), 221-2

⁹⁵⁹ Nitza Villapol Andiarena, *Hábitos alimentarios africanos en América Latina, apud Barney Cabrera, Notas y apostillas...*, 221.

⁹⁶⁰ Barney Cabrera, *Notasy apostillas...*, 226.

⁹⁶¹ Rama, A. *Transculturación narrativa en América Latina*. 1982, apud Unigarro Solarte, *De la chacra...*, 96.

En expresión de Macín Pérez, y otros, antes de la llegada de los europeos a pueblos mexicanos la mayor parte de los alimentos que consumían provenían de su propio medio, y la naciente culinaria a pesar de la inserción de técnicas modernas, mantuvo por varios siglos diversos procedimientos de elaboración, conserva y formas de consumo, así como los instrumentos usados para su preparación. Sin embargo, algunas prácticas culinarias sí se han modernizado como por ejemplo la introducción de estufas que funcionan a gas en vez de los antiguos fogones de leña, la sustitución del metate para moler el maíz por los molinos de mano o molinos comerciales del pueblo. En el metate se requería darle al maíz de seis a ocho «pasadas» hasta lograr una masa de consistencia apropiada y libre de impurezas, y cuando se molía el nixtamal requería el mismo proceso.⁹⁶²

Las primeras investigaciones sobre las tecnologías alimentarias prehispánicas en Ecuador corresponden a Naranjo Vargas, en *La comida andina antes del encuentro* refiere que la cultura Valdivia comienza cultivando el maíz, el fréjol (*Phaseolus vulgaris*), la habichuela o fréjol de manteca (*Canabalia ensiformis*) y otros vegetales comestibles, y paralelamente, crea la olla de cerámica para cocer los granos, tubérculos y otros alimentos de origen vegetal o animal. Se fabrican grandes recipientes de cerámica para guardar el maíz, el fréjol y demás productos de la cosecha.⁹⁶³

Con el afán de plantear una perspectiva sobre el utillaje que existió en Quito y sus cercanías antes de la llegada de los españoles, se explora la información proporcionada por Pazos Barrera sobre las investigaciones arqueológicas efectuadas en Cotacollao y ocho sitios más de la provincia de Pichincha, entre 500 d.C. y 1400 d.C., en cuyo listado se incluye: jarras grandes de base anular con cuerpo cilíndrico ahusado decoradas con engobe rojo pulido; jarras cuadrulares con cuatro asas; jarras pequeñas globulares; ollas de base esférica, en algunos casos con asas laterales; compoteras; cuencos; cuencos con forma de cubo; ollas de trípode; piedras de moler. La piedra de moler y su cuenco no siempre de arcilla porque pudieron ser de madera.⁹⁶⁴

⁹⁶² Gastón Macín Pérez, Gastón Macín Pérez, Jorge A. Gómez Valdés, Mónica Ballesteros Romero, Samuel Canizales Quinteros, y Víctor Acuña Alonzo, «Cambio cultural, estilo de vida, adiposidad y niveles de glucosa en una comunidad totonaca de la Sierra Norte de Puebla Cuicuilco», *Cuicuilco*, n.º 58 (2013):173-196. [Consultado: 7 de junio de 2017]. Disponible en <http://goo.gl/4PHPbN>

⁹⁶³ Plutarco Naranjo Vargas, «La comida andina antes del encuentro», en *Conquista y Comida* (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2003), 42

⁹⁶⁴ Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*,35.

Con el registro de los utensilios de esta época, es posible imaginar el accionar de las cocineras y convidados a comer, bajo la descripción: "...con la ayuda de mates se vertería la comida en los *pucus* y compoteras. Porciones de carne se repartirían a los comensales, que ubicados en sus puestos dentro y fuera de la cocina, en la luz del mediodía, sorberían los alimentos y los llevarían a la boca con los dedos..."⁹⁶⁵. De manera similar, mediante investigaciones arqueológicas realizadas sobre el asentamiento de Chilibulo, occidente del Pichincha durante el Período de Integración o Señoríos Étnicos (500 d.C.- 1533 d.C.), se encontraron: "...una olla trípode y tiestos con hollín...ollas de cuerpo alargado pequeñas, platos semiesféricos o *pucus*, compoteras pequeñas, ollas asimétricas (zapato), cántaros, vasos cilíndricos, vasos en forma de campana, ollas trípode, mortero, piedra de moler, obsidiana, budares (tiestos para tostar), etc."⁹⁶⁶.

Desde la perspectiva arqueológica, se ha registrado que "... no son raros los hallazgos de ceramios policromados con graffias y formas como las que fueron usuales en los paquetes funerarios del Perú, en mantas y tejidos nazcas, y así mismo, en la alfarería del incario de zonas ecuatorianas..."⁹⁶⁷. Entre ellos constan las vasijas monocromas, de clara configuración sureña como los *aribalos* o cantarillos de formas ovoides, con asas a manera de brazuelos o de argollas, cantarillos y vasos, de color rojizo y oscuro.

Bajo las condiciones que vivió el esclavo dentro del contexto continental e insular americano, al mismo tiempo que prevalecen las similitudes entre las diferentes áreas de explotación, con independencia de sus ubicaciones laborales, se tienen particularidades ofrecidas por las propias bondades del entorno y las posibilidades de acceso a los recursos naturales. Razonamiento que valida, además de los alimentos y sus elaboraciones, el uso de los utensilios básicos del aborigen por parte de los originarios africanos y sus descendientes en las distintas regiones de América.

En el libro: *Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala*, publicado por la FAO en 2015, se abordan las culturas guaraní y el Chaco del Pilcomayo sobre las que el padre franciscano Doroteo Giannecchini en 1898 preparó una

⁹⁶⁵ Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*,35.

⁹⁶⁶ Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*,39-40.

⁹⁶⁷ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*,185-86.

colección para exponerla en Italia, mediante la cual da a conocer la existencia de trece especies de maíz y sus correspondientes métodos de preparación y utillaje:

Con colores y sabores diversos [...] con estas clases de maíz preparan muchas clases de alimentos [...] maíz tostado (*atipii*), harina tostada (*muintii*), maíz tostado y molido en el mortero (*aticúi*), pan (*mbuyape*) [...] cuyo modo de preparar [...] remojan los granos del maíz, lo aplastan en el mortero (tacú), le añaden agua, poco a poco hasta dejarlo sólido, con la mano le dan forma más o menos grande y lo colocan bajo las cenizas. El instrumento principal para la transformación del maíz en las diferentes comidas es el mortero (tacú) un tronco de soto cavado y su manija (*mbaisocca*) de dos metros [...] contiene toda la gloria de la mujer *chiriguana*, y aunque se trate de una labor fatigante, nunca se cansa de manejarla.⁹⁶⁸

Por información de Rumrill, se conoce que en Santa María de Nieva (Provincia de Condorcanqui, noreste del Perú) a las semillas de frijol, *caihua* (*Cyclanthera pedata*)⁹⁶⁹, maní y maíz, entre otras, se les seca lentamente sobre la *tushpa* para evitar su germinación y para que se mantengan en buen estado de conservación, previo a las actividades de interacción o intercambio. En esta población aborígen, los antiguos habitantes elaboraban sus comidas con vísceras de animales grandes como la sachavaca⁹⁷⁰ (*Tapirus terrestres*), que las limpiaban y sazocaban con verduras. Estas comidas se preparaban en ollas de barro, y para comer se servían en platos de barro.⁹⁷¹

Un acercamiento a los indígenas del Chocó en Colombia muestra que a pesar de que en las zonas más pobladas ya se usan a diario artefactos industriales, en las zonas montañosas todavía se conservan las técnicas de moldeado y enrollado para elaborar objetos cerámicos ligados al proceso de transformación del maíz. Así, el “cantoro” es usado para tostar los granos de maíz; los “Kurusu” para la preparación de las coladas y los “chokó” para fermentar la chicha”. Se confeccionan además “objetos tradicionales como ollitas, tacitas, copas y actualmente artículos para la comercialización como

⁹⁶⁸ Róger Alejandro Rumrill García, «El conocimiento del libro de la naturaleza como clave de supervivencia de los pueblos indígenas de la Amazonia peruana», en *FAO Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala* (La Paz : FAO-Fondo Indígena, 2015), 1-51.

⁹⁶⁹ Caigua o caihua: Es una planta originaria de América del Sur, domesticada en el Perú. Se cultiva desde la época prehispánica en varios países de Suramérica y Centroamérica. Su nombre quechua es *achujcha*, *achojcha* o *achoccha*. Ver, Caigua o Caihua (*Cyclanthera pedata*), editado por Esnobismo gourmet (2 de julio de 2015), en Buen comer, Buen entender, Cuadernos gastrobotánicos. [Consultado: 10 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/30ZMQXa>

⁹⁷⁰ Sachavaca: Tapir (*Tapirus terrestres*), vaca del monte, sachavaca o danta. Es un mamífero terrestre que mide en promedio 2 m de largo y 0,7-1 m de altura. Peso: 250 kg. Habita desde el norte de Colombia hasta el norte de Argentina. Ver, Atlas de anatomía de especies silvestres de la amazonía peruana. [Consultado: 10 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Ot8Rex>

⁹⁷¹ Rumrill García, «El conocimiento ...», 38.

cayanas, materas, ceniceros, etc.”⁹⁷². La cestería es otra actividad desarrollada en la comunidad del Chocó⁹⁷³, las mujeres fabrican diferentes tipos de canastos y los hombres hacen machacadores para macerar el plátano, bancos individuales, bateas pequeñas para amasar el maíz, elementos para revolver la chicha y soportes para coladores.

Para los Embera⁹⁷⁴ la cestería es una actividad que les provee de instrumentos para la cocina, especialmente para guardar la harina de maíz y el arroz. Confeccionan distintos tipos de canastos de materiales como: “la iraca⁹⁷⁵, la hoja blanca, el *hinguru* y el *joro*”⁹⁷⁶. Los tallos más largos se cortan para separar la corteza que se adelgaza hasta convertirla en fibra textil con la que tejen los diferentes canastos o *jabaras* que son de forma cuadrada y su tamaño va entre 12 a 60 cm. de altura. El *bodre*, *cinzu* y otros bejucos gruesos sirven para crear canastos más resistentes útiles para cargar plátano, yuca, maíz, etc.⁹⁷⁷

En la categoría de utensilios se encuentra la callana o “... disco de barro muy delgado, que sirve para cocer las arepas o tortillas de maíz; utilizada en Antioquia, el Cauca y las repúblicas del Pacífico...”⁹⁷⁸. Este utensilio es conocido en México y Centroamérica como comal, como budare en Venezuela y como tiesto en Perú y Ecuador.

⁹⁷² Elsa Ulloa Cubillos, «Grupo Indígena Los Emberá», Alimentos y su obtención, en *Geografía Humana de Colombia* (Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, 2005). [Consultado: 4 de enero de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/C8TPM2>

⁹⁷³ El Chocó: Es uno de los treinta y dos departamentos de Colombia, localizado en el noroeste del país, limítrofe con Panamá. Es el único departamento colombiano con costas en el Océano Pacífico. El 70% de los municipios son rurales y alrededor del 95% son habitantes afrocolombianos. Ver, Sustainable Development Goals Fund. PNUD, «Las comunidades indígenas y afrocolombianas del Chocó promueven su seguridad alimentaria» [Consultado: 9 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/30VGV5p>

⁹⁷⁴ Embera: De modo disperso, la población embera se sitúa en varios departamentos del territorio colombiano, así como en los países de Panamá y Ecuador. En este último país son llamados épera y habitan algunas parroquias de la provincia de Esmeraldas. En tiempos prehispánicos los embera se conocieron como indígenas “Chocó”. Su economía está sustentada en el cultivo del maíz, seguido por el plátano. Ver, Ministerio de cultura República de Colombia (2010). Embera Katío. [Consultado: 9 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2MsTi3F>

⁹⁷⁵ Iraca o paja toquilla: hierba con hojas grandes segmentadas, en forma de abanico, y flores diminutas, que crece en zonas de clima cálido; de sus hojas se obtienen fibras que se emplean para la fabricación de escobas y sombreros. Ver, Banrepcultural, «LA IRACA comunidad artesanal de sandoná.», *Red cultural del banco de la república en Colombia* (2017): 1-36. [Consultado: 9 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/wy5CWj>

⁹⁷⁶ Joro o junco americano: planta de América que se dobla, y vuelve su punta como una foga a la tierra, donde echa nueva raíz, sirve para hacer cordeles. Ver, Esteban de Terreros, *Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes y sus correspondientes de las tres lenguas: francesa, Latina e italiana*, (Madrid: Imprenta de la Viuda de Ibarra e Hijos), 400. [Consultado: 9 de agosto 2017], Disponible en: <http://goo.gl/qRqLEx>

⁹⁷⁷ Ulloa Cubillos, «Grupo Indígena Los Embera.»

⁹⁷⁸ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 189.

Para Ocaña Gordillo y Sierra, la *kallana* era como un tiesto de forma ovoide que servía para preparar tortillas o pan de maíz y el *ttovoychimpu* era la cazuela para tostar el maíz.⁹⁷⁹

Garcés Arellano aprecia como; cagüinga al mecedor, paleta o cucharón de madera; a la callana como un tiesto o cazuela, el mate (*mathi*) es el recipiente hecho de calabaza o totumo y en Colombia es usado como vasija para guardar y expender el conocido manjar blanco, dulce a base de arroz y leche⁹⁸⁰. En el ámbito de la vivienda nativa, Barney Cabrera usa una lexicología propia al referirse al *cucho* (rincón de la cocina o de la casa), frutas *biches* (les falta madurez o no están en su sazón), el grano está *zarazo* (mazorca de maíz con su capacho o lámina que la envuelve), *guasca* (cabuya con que se atan los bultos o sacos), *concho* (precipitado en el fondo de la vasija), y fibra de vástago (colino de plátano empleada para amarrar).⁹⁸¹

Como bien dice Pazos Barrera “...la cocina propiamente dicha se inició con la confección de artefactos adecuados para realizar la cocción, y afirma que la alfarería no se explica sin la capacidad de simbolizar...”⁹⁸² y estima que los utensilios domésticos se acoplan con ciertos métodos y técnicas de preparación prehispánicas, de esta manera:

Tostaron el maíz, lo molieron en metales, asaron tortillas en tiestos y piedras lajas, cernieron en cedazos, sancocharon, asolearon carnes, ahumaron carnes, asaron carnes a la brasa, maceraron la chicha en pondos, cocinaron en agua los tubérculos, majaron tubérculos, sancocharon, envolvieron en hojas los tubérculos, aliñaron los alimentos, rallaron los tubérculos, y masticaron el maíz para acelerar la fermentación.⁹⁸³

Según opinión de Estrella, en *El pan de América*⁹⁸⁴, la población nativa contaba con varias técnicas de conservación de alimentos y al mismo tiempo menaje apropiado que facilitó su manejo. De las prácticas culinarias destaca el asoleo (secar los alimentos⁹⁸⁵), salado-soleo (*charqui*), cocción-soleo (mote pelado), cocción-remojado-

⁹⁷⁹ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 42.

⁹⁸⁰ María Antonieta Garcés Arellano, «Con cagüinga y con callana. Rescatando la cocina perdida del valle del Cauca», en *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia* (Bogotá: Ministerio de Cultura, 2004), 11-143.

⁹⁸¹ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 191.

⁹⁸² Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*, 14.

⁹⁸³ Pazos Barrera Julio. La comida criolla, expresión de identidad del Ecuador, *apud* Unigarro Solarte, *De la chacra...*, 14.

⁹⁸⁴ Estrella, *El Pan de América ...*, 305-307

⁹⁸⁵ Boniface Ofogo Nkama, «Nos acercamos a una cultura: Los Bantú», en *Nuestras Culturas. Unidad Didáctica 4* (Madrid: ASGG-Comisión Europea-Unicef, 1997):1-53 [Consultado: 10 de abril de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/Xysb1U>

asoleo (desamargado del chocho), putrefacción-asoleo (*tocosh* de papas y maíz), salado- (ahumado⁹⁸⁶) de pescado y carnes de monte, congelación-remojo-asoleo (*chuño*), maceración-asoleo (*casabe*), tostado-molido (de granos).

Subsumidos en estos métodos y técnicas se hallan los utensilios acordes al proceso de preparación y cocción como ejemplo; el tiesto, la piedra de moler o molino, piedras lajas, cedazos, cazuelas, ollas de barro, fogón, parrillas, pondos, rallador, entre otros; que serán útiles en la aplicación de las diversas técnicas de conservación de los alimentos señaladas por Estrella. Es válido el criterio de considerar que “... muchas de las antiguas tecnologías y prácticas asociadas a la cocina son notablemente adecuadas a las condiciones de vida de las poblaciones de Iberoamérica y que las investigaciones al respecto deberán tener la sensibilidad no solo para describir y rescatar estos aspectos sino también para registrar los que resulten susceptibles de mejoramiento o progreso...”⁹⁸⁷.

Las tinajas de los nativos eran de distinto tamaño; la más pequeña era el *raqui* de un solo color ocre-rojo; la mediana o *urppu* donde se fermentaba la chicha; y la *macma*, la más grande de todas⁹⁸⁸. El fruto del mate (*Lagenaria siceraria*) o el pilche (*crecentia cujete*) y los sacos de cabuya o de otras fibras, se utilizaban para guardar alimentos.

El cronista López de Atiencia con oportunidad se refirió a ciertas costumbres relacionadas con el tema alimentario al señalar que:

Sus mesas y comer, ordinariamente, es el suelo (...). Los más notables y señores (se sientan) por grandeza en un dúo; otros que no son tan señores en un manojo de paja (...). (Ponen) en lugar de manteles un poco de espartillo verde, sobre lo cual se les pone la comida es sus mates, en lugar de platos y escudillas, que son unas medias calabazas, que siembran para usar de ellas en este menester; la demás comunidad se sienta, junto a estos nobles en el suelo.⁹⁸⁹

Con respecto a los vegetales útiles para la confección de recipientes para manejo de alimentos, López de Atiencia ha escrito que el mate “... la *L. siceraria*, sea una planta indígena de África; pero que también fue domesticada y cultivada en Asia...”. Su corteza fue usada para confeccionar recipientes para transportar, almacenar o beber líquidos, para

⁹⁸⁶ Ofogo Nkama, «Nos acercamos ...», 15.

⁹⁸⁷ Unigarro Solarte, *De la chacra...*, 14.

⁹⁸⁸ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 42.

⁹⁸⁹ Estrella, *El Pan de América...*, 63.

guardar granos y harinas o para fabricar cajas de ropa, tabaqueras, tapas para botijas, platos, bateas, escudillas, vasijas⁹⁹⁰. También sirvieron como vasos, tazas, fuentes, canastas y en ellos se servía la salsa de ají con sal (*uchupuru*).⁹⁹¹

Se ha identificado asimismo una variedad de utensilios en la cocina aborígen mesoamericana, algunos similares a los ya descritos de otros lugares y otros diferentes como: tecomates, cajetes, platos hondos (algunos con tres soportes), platos planos semejantes a los actuales jarras con asa y vertedera, botellones, platos de dos niveles (para servir dos alimentos), los patojos, (ollas pequeñas de forma irregular para calentar porciones pequeñas de alimentos o líquidos bajo el fogón) y los *chichihuites* elaborados con hojas secas de plantas, usados para contenedores de las tortillas.⁹⁹²

Daza, en *Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia*, describe a la chicha que es una bebida fermentada de maíz como “una de las preparaciones insignes de la cultura indígena, la bebían en las celebraciones en un recipiente llamado totuma (especie de tazas elaboradas del árbol de *totumo* o *taparo*, del que además de acuerdo con su tamaño, hacían vasijas, platos, cucharas y otros utensilios⁹⁹³. El pilche (*Crescentia cujete*), se caracteriza por su corteza dura y lisa y tiene similares aplicaciones que el mate, especialmente en confección de artefactos de uso doméstico.

Los bambúes en Ecuador están representados por los géneros «Guadua» (caña guadúa o caña brava) y sus cañutos sirvieron como recipientes para líquidos y como cántaros para transportar agua⁹⁹⁴. Existieron de distintos tamaños, por ejemplo:

El cantarillo (*humihua*) para el agua, el cántaro propiamente dicho (*puyñu*) que servía para transportar pequeñas cantidades de chicha, las macas que era más grande que el anterior empleado para transportar líquidos sujetándolo a la espalda, y el *teco* que era el cántaro más grande empleado para transportar enormes cantidades de líquidos dependiendo de la festividad o uso.⁹⁹⁵

⁹⁹⁰ Estrella, *El Pan de América...*, 295.

⁹⁹¹ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 41.

⁹⁹² Luis Alberto Vargas, «El mestizaje de la alimentación en América Latina», en *Historias de la Nutrición en América Latina*, SLAN (Caracas: Sociedad Latinoamericana de Nutrición, 1983), 45-56.

⁹⁹³ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 49.

⁹⁹⁴ Estrella, *El Pan de América ...*, 301, 304.

⁹⁹⁵ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 41.

Pazos Barrera considera que “En la segunda mitad del siglo XVI [1501-1600] comenzó a formarse la cocina criolla en Ecuador. Las cocineras indias debieron preparar sus sangos, locros y tortillas con la aplicación de los ingredientes introducidos...”, y con la variedad de alimentos implantados por los españoles con seguridad surgieron adaptaciones en las técnicas de preparación para las nuevas recetas criollas, así como la improvisación o creación de utensilios de cocina y vajilla. Además, al estar la cocina en manos de mujeres aborígenes se mantuvo el fogón andino de *tullpas* y la *pucuna* para atizar el fuego.⁹⁹⁶

Los utensilios de cocina utilizados en Quito en épocas incaicas fueron de tamaño grande y pequeño, unos entraron en contacto con el fuego y otros no. De los primeros constan: ollas esféricas algunas de base plana, ollas trípode y zapatiformes, ollas cilíndricas de borde evertido, ollas de borde evertido (con pedestal y asas), ollas Panzaleo, cuencos hondos de cerámica y tiestos redondos. Los que no se ponían al fuego son; los pundos, cántaros de base plana para almacenar, aríbalos incas con asas; botellas incas ahusadas con y sin asas, vasos en forma de llama, keros de cerámica y madera, mates empleados como cucharones, cuencos de madera, ralladores de cerámica; piedra de moler ají y otras para triturar el morocho; lascas de obsidiana para cortar; bateas de madera y mantas de algodón para tamizar.⁹⁹⁷

En poblaciones como Oyacachi de Ecuador al decir de Gassó (1898) sus pobladores desde épocas coloniales eran diestros para hacer tablas, retablos, bateas y cucharas de aliso (*Alnus ferrugínea*). El sacerdote jesuita refiere que la hechura de bateas era lo que más les producía para sus gastos y los confeccionaban a golpe de hacha a partir de un árbol de al menos 15 años cuando ya tenía el diámetro requerido para la batea. Para el trueque tenían un sistema novedoso de pago que era mediante el palo de aliso, “... un sucre de palo es una batea, y los cucharones, cucharas y cucharillas, son la moneda fraccionaria...”⁹⁹⁸. En 1900 este cronista al entrar en una pieza de la casa de los Oyacachis encontró en cada cuarto un soberado para las monturas y otras cosas, una cama de palos y paja, y una batea que se usaba como jofainas (lavamanos) sobre un pie junto a

⁹⁹⁶ Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*, 178.

⁹⁹⁷ Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*, 110.

⁹⁹⁸ Leonardo Gassó, «Desconocida región de Oyacachi», en *Anales Luciano Andrade Marín*. Rectificaciones geográficas, hallazgos etnológicos y de un precioso manuscrito inédito en poder oculto de los indios (Quito: Imprenta Universidad Central del Ecuador 1952), 37, 59.

un rincón. Además, en la sección cocina dos tablas en vez de alacena para los utensilios culinarios y una batea ordinaria.⁹⁹⁹

Las ollas y tiestos, utensilios que entraban en contacto directo con el fuego no eran decorados, estos presentaban coloración rojiza y tenían su interior liso y brillante como resultado de las técnicas de fabricación. Conforme con Olivas Weston en el siglo XVI los incas que ya se encontraron en el territorio del actual Ecuador introdujeron artefactos nuevos como el *tumi* o cuchillo de cobre¹⁰⁰⁰. Las ollas se confeccionaban en forma esférica o cilíndrica y se diferenciaban por su tamaño, así:

Las ollas más grandes (*kauchi*) se usaban para elaborar el chupe y los guisos. Las de tamaño mediano (*malta manca*) se utilizaban para transportar viandas y las pequeñas (*huchuylla manca*) para conservar y calentar la comida (*conichina manca*). Había distintas formas de ollas, como las de un solo pie (*chullanchaqui manca*) que necesitaban de algo que las sostuviera. Otras que se mantenía por sí solas utilizadas por los viajeros, el puchero (*chhamillcu*).¹⁰⁰¹

En el amplio inventario de utensilios utilizados durante los siglos coloniales se mencionan, además: la *susunga*, que es una especie de cedazo o mate agujereado y utilizado como harnero, dicese también a una especie de espumadera o cucharón con varios agujeros pequeños, que se emplea para retirar el exceso de grasa o espuma de una preparación; el *mati*, plato, taza o vaso de calabaza; la pichana o escoba rústica.¹⁰⁰²

Barney Cabrera al investigar la cocina vallecaucana identificó que allí aún se utiliza la bolsa o chuspa para colar café; un ejemplo más de reminiscencia de los utensilios domésticos heredados de la colonia y que todavía perviven en las áreas rurales¹⁰⁰³. En Ecuador, gran cantidad de personas de diversas etnias acostumbran a pasar el café en las llamadas «chuspas» -o colador de tela- y así mismo se siguen usando las paletas de madera de diferentes tamaños fabricadas artesanalmente que se emplean para mecer las pailas de fritada u otras preparaciones como las mermeladas, manjar de leche, arropes y otros, que se preparan en gran cantidad.

⁹⁹⁹ Gassó, «Desconocida...», 59.

¹⁰⁰⁰ Olivas Weston, R. *La cocina de los incas*, apud Pazos Barrera, *El sabor de la memoria*, 109.

¹⁰⁰¹ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 41-42

¹⁰⁰² Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 43.

¹⁰⁰³ Barney Cabrera, *Notas y apostillas ...*, 189, 191, 50.

Los aborígenes continúan fabricando coladeras o *susungas* (vocablo quechua *suysuna*) utilizando fibras de tallos útiles para ese propósito¹⁰⁰⁴. En este utensilio se cernían sopas y otros alimentos. Para elaborar los cedazos, se aprovechaba la crin del caballo para tejer la malla, luego de un tratamiento del pelo que incluye el remojo, lavado con cloro y suavizante, secado al sol y peinado¹⁰⁰⁵. Estos utensilios son utilizados hasta la actualidad a pesar de que disminuyó su demanda desde los años 90.

Un tema de interés es la evolución del utillaje en la cocina colonial, toda vez que América recibió inicialmente la influencia europea para reemplazar sus instrumentos rudimentarios de piedra y madera por otros de hierro, especialmente destinados a la labranza de la tierra como las hachas, palas, azadones y hoces¹⁰⁰⁶. Orton, en *Historia General de América*, da a conocer que en la ciudad de Quito para el año 1867 hubo una pequeña industria manufacturera en el interior de Ecuador, pero ningún artículo manufacturado tiene que ver con utillaje de cocina ya que: “...los vinos, las ollas, la cristalería, la cuchillería, las sedas y los trajes finos son importados...”¹⁰⁰⁷.

De acuerdo con la información obtenida por Sánchez, del Archivo General de Indias (AGI) en el subtítulo “Casa de Contratación de Indias”, desde los primeros años de la colonización de América se produjo un continuo intercambio de toda clase de productos entre Sevilla y América y a medida que iban llegando más españoles a las nuevas colonias fue creciendo la demanda de manufacturas y dentro de ellas la cerámica. Al presentarse los iberoamericanos en el Nuevo Mundo, encontraron talleres que elaboraban cerámica hecha a mano que satisfacía la demanda de la población autóctona. Era de líneas muy refinadas y adornadas pero que no eran del agrado de los españoles por lo que se instaura un sistema de comercio durante las dos primeras décadas del siglo XVI con un reducido volumen de mercaderías, pero con mucha variedad y tipo de piezas que ayudarían al colonizador a “... reproducir los ajuares característicos peninsulares...”. Así:

¹⁰⁰⁴ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 42.

¹⁰⁰⁵ El Telégrafo, «Guangopolo. La cuna de los cedaceros», *El Telégrafo*, 2013. [Consultado: 17 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2FCBmBQ>

¹⁰⁰⁶ Cecilia Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida Cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario* (Bogotá: Universidad del Rosario, 2005), 40. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/baJwWy>

¹⁰⁰⁷ James Orton, «Notas de un viaje de Guayaquil a Pará», en *Los Andes y el Amazonas*. vol. 2 (Quito: Imprenta del Ministerio de Gobierno, 1941), 169-186.

en 1524 la nao Santa María de la Antigua encaminada a la Isla de Santo Domingo embarcó:

Nueve botijas de conserva de zanahoria; cinco botes de conserva; quinientos ladrillos, cuatro tinajas de barro; dieciocho jarras de barro de media arroba; doce salseras chiquitas de barro, diecisiete bernegales blancos, docena y media de jarros blancos de pico, cuatro perfumadores, docena y media de jarras para beber; treinta vasos de loza, de platos y escudillas; ciento cincuenta ollas, catorce platos blancos grandes, nueve saleros de barro y tres vasos de lebrillo.¹⁰⁰⁸

De Italia llega a América en 1545 el primer envío de loza en la nao San Juan con destino a Cartagena y es documentado por Juan de Astorga con el registro de 10 platos de Venecia. En la segunda mitad del siglo XVI las cantidades exportadas fueron mayores pero la variedad más reducida, época que coincide con la aparición de las primeras alfarerías coloniales fruto de las enseñanzas de misioneros y otros artesanos españoles o procedentes de otros lugares de Europa. Algunos artesanos occidentales como el ollero Juan de la Talavera proveniente de Alcalá de Guadaíra, en 1555 se embarca para Nueva España para realizar su oficio. Antonio Xinovés, ceramista italiano en 1579 y Jerónimo Pérez gestan una compañía en Puebla para trabajar y comerciar con loza. Desde entonces, los talleres prehispánicos continuaron en actividad manteniendo el tipo y decorado indígena, pero mejorando su producción con la tecnología importada de España.¹⁰⁰⁹

La cerámica Quiteña y los bronce aparecieron en los primeros años del siglo XVI. En 1602 el Cabildo fijó los precios de las piezas de cerámica trabajadas por los olleros Baltazar de Medina y Juan Fernández. El listado de utensilios destaca: platillo pequeño de una cuarta de ancho, vidriado blanco; platillo de cuarta en ancho pintado, escudilla de una sesma de ancho (honda y vidriada blanca); escudilla de una sesma de ancho (pintada); jarro de fraile de una cuarta de alto; jarros pequeños; jarro talaverano de dos asas; taza de fraile; jarro pequeño de pico vidriado de blanco; plato grande de dos sesmas de ancho blanco vidriado; plato grande de dos sesmas de ancho pintado; alcuza pequeña; jarrillo chiquito de menos de una sesma; y un servicio vidriado blanco, ancho y fornido.¹⁰¹⁰

¹⁰⁰⁸ José María Sánchez, «La cerámica exportada a América en el siglo XVI a través de la documentación del Archivo General de Indias», *Laboratorio de Arte*, n.º 2 (1996):125-142. [Consultado: 10 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/wbDqzE>

¹⁰⁰⁹ Sánchez, «La cerámica...», 130, 129.

¹⁰¹⁰ Sánchez, «La cerámica...», 166-167.

En el siglo XVI estima Pazos Barrera, “...debieron existir muy pocas piezas europeas en las cocinas y los comedores quiteños: quizá algunos recipientes de bronce y unos cuantos platos y fuentes de Talavera de la Reina...”¹⁰¹¹. Con anterioridad a 1772 mientras ocupaba la presidencia de la Real Audiencia don José Diguja (1767-1778) se funda en Quito una fábrica de loza fina cuyos inicios se deben a Sánchez Pareja. Al tratarse de una empresa destinada a la fabricación de porcelana fina auguraba un buen desarrollo ya que la sociedad quiteña estuvo afanosa en el consumo de lozas que llegaban tanto de China como de Europa. En 1774 la fábrica envía a España, el primer lote con las siguientes piezas:

Una cafetera con su tapa y asas color café y oro, dos cafeteras pequeñas sin asas, dos pozuelos en café y oro, una taza pequeña color Pompadour con oro, otra taza pequeña en blanco y azul, otra taza pequeña en celeste con oro, un perrito sobre su peñasco color celeste con oro y una taza marmoleada sin asas.¹⁰¹²

En un segundo envío de piezas destinado al rey a través del virrey de Santa Fe, se remitieron ejemplares de las piedras utilizadas, en especil de la piedra resplandor, para que sean exploradas por la Real Fábrica de Porcelana del Retiro y en la de cristales de Balsain. Las piezas, fueron expuestas ante los embajadores en la Corte y al propio rey se le pidió que consignara el diseño que creyese útil para que fuese elaborado en Quito. En esta ocasión se despacharon 22 cajones con varias lozas decorativas y vajilla como:

- Cajón n.º 1: dos pozuelos para café dorados al fuego
- Cajón n.º 3: dos cabos de cuchillo
- Cajón n.º 8: tres saleritos, una taza para caldo, dos tazas para café
- Cajón n.º 12: dos saleritos, una tacita de café, seis tazas para caldo
- Cajón n.º 14: una salsera
- Cajón n.º 15: un cabo de cuchillo
- Cajón n.º 16: un platillo para dulce, una bandejita
- Cajón n.º 17: dos jarritas, tres platos trinchantes, una bandeja, un platillo para dulce, una salsera.

La producción de esta industria estuvo destinada a satisfacer la exigente demanda de las clases privilegiadas, quedando al margen la población indígena, la mestiza pobre y

¹⁰¹¹ Pazos Barrera, *El sabor de la memoria ...*, 161-163.

¹⁰¹² Jesús Paniagua Pérez, «Un intento de reactivación económica en el quito del siglo XVIII. La fábrica de loza fina», *Estudios de historia social y económica de América*, n.º 12 (1995):93-104. [Consultado: 17 de agosto de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/9KAVkG>

los esclavos africanos quienes continuaron empleando sus tradicionales utensilios de barro, madera y de otros materiales ya descritos.

Como bien observa Pazos Barrera, en algunos cuadros religiosos del siglo XVII del antiguo hospital San Juan de Dios y del convento de San Agustín se aprecian: botellas, vasos de cristal y cuchillos. En un lienzo del siglo XVIII “La última cena” en el Refectorio de la antigua Recoleta de San Diego se observan platos, vasos de cerámica y de vidrio, y una gran jarra labrada. En otro lienzo similar del Antiguo Hospital San Juan de Dios constan de igual forma: platos, botellas de cristal, copas, jarras.¹⁰¹³

A través de 17 inventarios efectuados en los pueblos de Uruguay, 14 en Paraná, 7 en el Chaco, 10 en el país de los Indios Chiquitos y 16 en la provincia de los Mojos, se llega a conocer de la existencia y tipo de material del menaje de cocina que los Jesuitas disponían en sus posesiones en América. Estos territorios pertenecieron luego al Virreinato de Buenos Aires, actuales tierras bolivianas y peruanas. Dichos catálogos permiten contrastar, los enseres de este grupo privilegiado con los de la clase indígena y esclava, ocupantes del último eslabón jerárquico de la sociedad colonial.¹⁰¹⁴

Los listados corresponden a todos los bienes encontrados al momento de la salida de tierras argentinas y el Paraguay y la consiguiente ocupación de sus temporalidades por decreto de Carlos III en 1768, después de un año de la firma de la Real Pragmática del 27 de febrero de 1767 en la que se decretó la expulsión de la Compañía de Jesús de España y todos sus dominios en América. En la cocina están inventariados algunos ítems de similares características de los cuales la mayoría están en mínima cantidad o en algunos sitios si y en otros no, por lo que se refieren los más importantes y diferenciados:

Utensilios grandes y chicos, nuevos, en uso y viejos de diferente calidad para uso en el refectorio y en la cocina: platos (de peltre¹⁰¹⁵, de barro vidriado, de estaño, de cobre), platillos grandes y chicos (de barro barnizado-vidriado o de estaño), platonos (grandes y medianos), tazas de porcelana, una taza china, un jarro de estaño; cucharas, cuchillos y tenedores de mesa de diversas layas (algunas de estaño y de metal color amarillo); tres cucharas de plata, vasos

¹⁰¹³ Paniagua Pérez, «Un intento...», 161-163.

¹⁰¹⁴ Francisco Javier Bravo, *Inventarios de los bienes hallados a la expulsión de los jesuitas y ocupación de sus temporalidades por decreto de Carlos III* (Madrid: Imprenta y estereotipia de M. Rivadeneira, 1872).

¹⁰¹⁵ Peltre. Aleación de plomo, estaño y algún otro metal. Real Academia Española. (2019). Peltre. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 13 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/peltre?m=form>

y vasitos grandes y pequeños (de cristal, de vidrio o de peltre), saleros (de estaño o de palo), cuchillos grandes de cocina, cuchara y tenedor grande (de hierro), rallo, ollas de hierro fundido (con o sin pies), peroles de cobre (diverso tamaño), asientos de las ollas, calderos de madera, paila de cobre, sartenes (grandes y chicos), asadores y parrillas (grandes y menores), caballete para asar; escudillas (de peltre, de estaño, de barro vidriado o de vidrio); torteras, almirez de bronce o de metal, mortero y mano de piedra, trébedes, botijas, botijuelas (para aceite, miel), barriles, tonel de hierro, cubiletes, tachos grandes (de cobre), fuentes y fuentecillas (de estaño), vinajeras, redomitas (de vidrio blanco), tachos o calentadores de agua (de cobre o de metal), frasqueras (con frascos grandes y pequeños de vidrio), chocolatera (de metal amarillo), limetas (de vidrio), hacha, machetes, pala, cántaros (para miel, vino, vinagre, aguardiente), gavetas para miel, fondos y fonditos (de bronce), hormas de la purga, romanas y balanzas con sus pesas, palillos para las comidas. Otros equipos: muebles y ajuar del comedor; aguamanil (de estaño con cuatro grifos de bronce y su concha, también de estaño, con su columna de piedra), alambique (de cobre), fuente (de peltre), petacas, molinos de palo, mesas, bancos, sillas, candeleros (de cobre); manteles de mesa (de algodón, de Bretaña o ruan, de cambray, de clarín y manteles del pueblo); tobajones (de ruan), paños de mano, servilletas (de lienzo y otras del pueblo). Los panaderos tienen una tahona con tres piedras de remuda, su tabla y canoíta y tres cedazos.¹⁰¹⁶

De modo similar, se analiza el inventario del Colegio Máximo de Quito de la Compañía de Jesús y sus haciendas durante su secuestro el 20 de agosto de 1767¹⁰¹⁷. Este inventario es minucioso y describe varios ítems, cada uno con un número considerable de unidades (varias docenas) y su respectivo peso en arrobas y libras. Comprende los bienes de la botica, la iglesia la Compañía, Congregaciones y edificio del Colegio Máximo, la Procura de provincia, el Rectorado de la Universidad de San Gregorio, las Haciendas del Colegio Máximo y del Colegio Seminario San Luis. A más de los utensilios ya señalados anteriormente, se describen otros que parecen específicos de estas instituciones y lugares:

...tenedores (de cobre, azofar y hierro), pailas de cobre batido (de 41 lb), paila de ceceria grande (tres arrobas doce libras), paila mediana (37 libras) 1 ollita (tres libras), un alambique con su tapa (tres arrobas once libras), ollas (92,5 libras), servidores, jarros mayores, escudillas mayores, ollas (de bronce, de cobre), raspador de hierro, ollas de barro, piedras de moler maíz, pilón (de bronce, hierro, madera, piedra), piloncito de piedra, pilón para el caldo, platero, platillos (de peltre, de plata, de cristal, de china), platones de peltre, pundos de barro, sartenes de cobre, rallo de hoja de lata, cernidor de cobre, tambores para los cedazos, hornillos con varillas de hierro, anafres, pipas de cuero para la miel de purga, hormas de barro

¹⁰¹⁶ Bravo, *Inventarios...*, 19, 225, 372, 504.

¹⁰¹⁷ Francisco Piñas Rubio, *Inventario del Colegio Máximo de Quito de la Compañía de Jesús y sus haciendas durante su secuestro el 20 de agosto de 1767* (Quito: Archivo de la Compañía de Jesús en Ecuador, 2007), 129-130.

para el azúcar, cuchillos de metal de príncipe, entre otros. Además, varias piezas de plata (por peso de veinte marcos y una onza) depósito del maestro pailero Santiago Anaya que a su muerte no retiraron sus albacas y se quedaron con los depositarios jesuitas.

El inventario del Colegio Seminario de San Luis de Quito y sus Haciendas durante su secuestro en 1767 denota la existencia de algunos enseres de cocina ya mencionados y algunos diferenciados como: cantimplora, jarros y platos de loza ordinaria, escudillas de losa de Latacunga, unos diez a catorce tenedores y cucharas de plata, bateas de Pasto, dos artezas, pala de horno, y sillas de Cuenca¹⁰¹⁸. Como se ha expuesto, el utillaje en los territorios de los Jesuitas es fue muy variado, suficiente y de buena calidad para la época y más aún si se compara con las pocas piezas de vajilla que dispusieron los esclavos africanos durante el periodo colonial, sobre todo la calidad del material desemejante a la de sus amos; pues fueron a base de madera, barro y elementos de la misma naturaleza.

Repasando la historia de la alimentación cubana y el sistema de abasto y comercialización en el período 1800-1868, de algunos testimonios decimonónicos sobre los implementos para el manejo, transporte y conservación de alimentos se ha extraído los escritos de Cirilo Villaverde (1977), en su novela *Cecilia Valdés*, en relación con el Mercado de Cristina de la Habana:

Era aquél un hervidero de animales y cosas diversas, de gentes de todas condiciones y colores, en que prevalecía el negro; recinto harto estrecho, desaseado, húmedo y sombrío...En el centro se alzaba una fuente de piedra, compuesta de un tazón y cuatro delfines que vertían con intermitencias chorros de agua turbia y gruesa que, sin embargo, recogían afanosos los aguadores negros en barriles para vender por la ciudad a razón de medio real de plata uno. De ese centro partían radios o senderos, nada rectos por cierto, en varias direcciones, marcados por los puestos de los placeros, al ras del piso, en la apariencia sin orden ni clasificación ninguna, pues al lado de uno donde se vendían verduras u hortalizas, había otro de aves vivas, o de frutas, o de caza, o de raíces comestibles, o de pájaros de jaula, o de legumbres, o de pescados de río o de mar, todavía en cesta o nasa del bote pescador; o de carnes frescas servidas en tablas ordinarias montadas por sus cabezas en barriles o en tijeras móviles; y todo respirando humedad; sembrado de hojas, cáscaras de fruta y de maíz verde, plumas y barro; sin un cobertizo ni un toldo, ni una cara decente; campesinos y negros, mal vestidos unos, casi desnudos otros; vaharadas de varios olores por todas partes; un guirigay chillón y desapacible, y encima el cielo azul, visto como a través de una claraboya...

¹⁰¹⁸ Piñas Rubio, *Inventario del Colegio ...*,

Entraban en la plaza y salían de ella negros y negras; éstas con el propósito de hacer la provisión diaria de casa de sus amos, aquéllos con el de procurarse al precio de por mayor las carnes, verduras o frutas que vendían al por menor dentro de la ciudad o en sus barrios extramuros...¹⁰¹⁹

Sarmiento Ramírez, relata que el Mercado Cristina, –el del Cristo y el de Tacón o Plaza del Vapor se formaron a partir de 1836– fue reedificado y construido como mercado de barrio en 1837, se reorganizó su mampostería, casillas de madera y mejoras en las condiciones higiénicas. La descripción de este mercado tradicional en Cuba enriquece la visión actual sobre lo que fue un sistema de comercio y mercadeo que pudo ser bastante similar con alguna que otra particularidad en otras localidades americanas.

El panorama es similar en el Mercado de Concha, en Santiago de Cuba, construido en 1859 y descrito por el viajero francés Ernest Duvergier de Hauranne y citado por Sarmiento Ramírez, el que dice: “Vigorosos mozos de cuerda van y vienen cargando toneles, canastas; otros, fardos de pieles de cabra, jaulas llenas de pollos. Las negras vestidas de ligero algodón y pañuelos escandalosos se dejan ver un instante entre el tumulto, balanceando sobre sus cabezas la cesta de frutas o de legumbres que sostienen a veces con su brazo redondeado como asa de ánfora...”¹⁰²⁰. Además, un sinnúmero de productos, entre ellos, «barriles de salazones», y «canasto de huevos».

Más tarde durante los dos últimos siglos coloniales existieron los vendedores ambulantes o expendedores callejeros de la Habana, hombres y mujeres de la clase humilde, quienes “...a pie, a lomo de bestia o en carretillas, con canastas, jabas, serones, catauros, tableros, alforjas o cajones, ofrecían sus productos a las puertas de las casas...”¹⁰²¹. Sarmiento Ramírez apoyado en, *Un artista en Cuba* escrito por Goodman, cuenta sobre la vendedora de leche, el almidonero, el panadero, el malojero, la carretillera, la dulcera y la aguadora, a quienes en este trabajo se los indica, entre comillas. De la «vendedora de leche» dice: “Por la mañana, muy temprano, viene la lechera trayendo

¹⁰¹⁹ Ismael Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana (1800-1868): sistema de abasto y comercialización», *Anales del Museo de América*, n.º 10 (2002): 219-254. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2mZvFBy>

¹⁰²⁰ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 235.

¹⁰²¹ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 242.

sobre la cabeza una botija de leche milagrosamente equilibrada. Es negra... Es esclava...”¹⁰²²

En cuanto al «panadero», Goodman escribe: “... este hombrecillo de origen indio demuestra extraordinaria actividad en su negocio, pero en el calor de mediodía... muchas veces lo encuentran durmiendo una siesta junto a su sesta de pan”¹⁰²³. La «carretillera», que es una negra, también vende «cositas francesas», consistentes en tortas y pasteles preparados por las francesas criollas”; la «dulcera» también esclava “al grito de ¡Dulce de guayaba!, o, ¡Dulce de almiba! anuncia que trae en su bandeja gran variedad de conservas criollas”. Las «aguadoras» son mujeres mulatas que “vienen de la fuente pública con pequeños barriles y jarras de formas extrañas y vierten su contenido en nuestros depósitos y en nuestras «tinajas»”¹⁰²⁴.

Al indagar sobre algunas comidas de los esclavos cubanos se pudieron identificar, inmersos en el proceso de preparación, algunos utensilios como el mortero, la piedra de moler, la cuchara de *guira*¹⁰²⁵, la vasija y el *jibe* de paño¹⁰²⁶. De igual modo, Sarmiento Ramírez presenta una descripción sobre los utensilios de la litografía de Federico Mialhe (1810-1881), así; “De izquierda a derecha: una dulcera, el panadero acompañado de un mozo, que lleva la mayor parte de la carga –el cesto a la cabeza y jabs en cada brazo–, y varios malojeros con sus caballos sobrecargados de maloja”¹⁰²⁷.

Obenga, aporta al tema del utillaje conocido y manejado por los africanos al decir que dentro de la parafernalia de la cocina y culinaria antigua del Kongo los utensilios básicos fueron: morteros y pilones (*bivu*), para pilar los cereales, artesas para amasar la pasta de yuca (*paki*), Marmitas u ollas de arcilla (*Kinzu*), tinajas para el agua (*yuki, yuku, fuku*). Tinajas para refrigerar, hechas en tierra porosa (*mvungu*), cucharas (*mwika*: cuchara grande para mecer los alimentos), (*mpompi*: cuchara grande para mecer y preparar los

¹⁰²² Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 247.

¹⁰²³ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 247.

¹⁰²⁴ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 247.

¹⁰²⁵ Güira. f. Árbol tropical bignoniáceo de hasta 5 m de altura, con el tronco torcido y la copa clara, hojas grandes y acorazonadas, flores blanquecinas que despiden mal olor y fruto globoso. La güira también se conoce como higuero. Del fruto de este árbol, cuya corteza es dura y blanquecina, se hacen vasijas. [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2LWfRyN>

¹⁰²⁶ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 145.

¹⁰²⁷ Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana ...», 232

guisados, platos en madera (*malonga*), calabazos para conservar el vino, el aceite de palma y el agua (*nkalu, ntumbu, mutumbo*).¹⁰²⁸

En cuanto a los utensilios de cocina en Cuba, para los años 80 se continúan usando paletas grandes confeccionadas manualmente para mover la carne o tostar el café; los guayos, jibes, y pilones o morteros, y los tradicionales coladores de tela para pasar o colar el café¹⁰²⁹. Los morteros (*mutcca uchuyyana*), se utilizaban para moler pequeñas cantidades de alimentos como el ají.¹⁰³⁰

A medida que a las colonias de América llegaba más información sobre usos y costumbres en la mesa, los españoles implantaron el uso del tenedor como instrumento para comer¹⁰³¹. Gradualmente también introdujeron en América los modernos sistemas y técnicas de refrigeración, pasteurización y otros de cocción como las cocinas y hornos eléctricos y a gas¹⁰³². Mientras tanto, al decir de Flandrin y Montanari, el servicio de mesa para los reyes y cortesanos incluía fuentes, escudillas, cubiletes de terracota o de porcelana, incluso de oro o de plata, bandejas de madera, metal, o fabricadas con fibras vegetales trenzadas. El vino o la cerveza se servía en copas con un cucharón de metal y para evitar los posos en las ánforas, se trasvasaban estas bebidas con un sifón.¹⁰³³

Como bien observa Cartay, sobre la llegada de algunos utensilios a Caracas “En la medida en que se iban produciendo cambios en las técnicas de cocción de alimentos, se estaban produciendo cambios en la variedad, la forma y el material de fabricación de los utensilios empleados en las labores culinarias...”¹⁰³⁴. Además, puntea:

La historia de la incorporación de estos utensilios es de difícil elaboración, pero es posible, con algunas reservas, inventariar la llegada de algunos de estos objetos. Sanoja (1997:55) señala que hasta mediados del siglo XVIII Caracas se nutría de importaciones de mayólica y

¹⁰²⁸ Theophile Obenga, «Tradiciones y costumbres alimenticias Kongo en el siglo XVII: Estructuras del sabor», *América Negra*, n ° 5 (1992): 40-53. [Consultado: 18 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/HhEasO

¹⁰²⁹ Niurka Núñez González y Estrella González Noriega, «Algunas transformaciones en las comidas tradicionales de la población rural cubana», *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n ° 20 (2001): 146-151. [Consultado: 30 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/MzqBZG>

¹⁰³⁰ Ocaña Gordillo y Sierra, «La construcción cultural ...», 42.

¹⁰³¹ Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida Cotidiana ...*, 28.

¹⁰³² Rafael Cartay, «Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX», *Agroalimentaria*, n ° 20 (2005):43-55. [Consultado: 11 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2unkRVV>

¹⁰³³ Flandrin y Montanari, *Historia...*, 48.

¹⁰³⁴ Cartay, «Aportes de los inmigrantes...», 48.

loza culinaria proveniente de México, Holanda y España. Desde finales de ese siglo, comienza a hacerse presente la porcelana inglesa. Entre 1840 y 1870 se encuentra en Caracas una gran variedad de objetos manufacturados de uso cotidiano, que eran producidos en Inglaterra, Francia y Estados Unidos, importados por las casas comerciales extranjeras y publicitadas en la prensa de la época. Por ejemplo, en la publicidad de algunas casas comerciales caraqueñas en 1837 se ofrecían platos de servicio y de postre, entre ellos platos «hondos» y «llanos» de cristal, vidrio, loza y porcelana (El Liberal, Caracas, 30.05.1837), o cubiertos con conchas de nácar y marfil y utensilios de plata para el servicio de mesa en 1845, o, ese mismo año, manteles de hule y fósforos de Golsh (El Liberal, Caracas, 26.07.1845). En 1845 una casa comercial ofrecía ollas de hierro vidriado para cocinar, cacerolas de hierro y cafeteras de hierro estañado (El Patriota, Caracas, 16.08.1845). En 1855 la Casa Blohm importó un lote de budares de hierro procedentes de Liverpool, Inglaterra, que se utilizaban para preparar el cazabe (El Economista, Caracas, 03.06.1855). Pero los utensilios de cocina más sofisticados, la mayor parte accionados por energía eléctrica, comenzaron a llegar a Caracas desde la segunda década del siglo XX. Las primeras ollas de presión, llamada «Olla Express», fueron ofrecidas en venta en 1925 (El Universal, Caracas, 01.11.1925); las primera batidoras eléctricas, en 1929 (El Universal, Caracas, 20.02.1929); los primeros exprimidores de jugo de naranja a presión, en 1931 (El Universal, Caracas, 20.07.1931); los primeros auxiliares de cocina, marca Kitchen Aid Hobert, conocidos como la «sirvienta eléctrica», en 1948 (El Nacional, Caracas, 22.01.1948).

A juzgar por los criterios de Cartay, la primera cocina de hierro económica proveniente de Inglaterra llega a Caracas en noviembre de 1840, es vendida por la casa comercial de J.V. Santana. Seguidamente, fueron llegando a América Latina desde distintos países del mundo numerosas cocinas de hierro que funcionaban con carbón vegetal o leña. Para 1917 se comercializan las cocinas a kerosene de marca *Dixie*. Seguidamente para 1920 ya se fabricaban otras cocinas más modernas de sello *Dangler*, provistas de cuatro o cinco hornillas y reverberos que funcionaban con kerosene o gasolina. En abril de 1926, aparecen en el sistema comercial caraqueño las de modelo *Quick Meal* que funcionaban con gasolina, al igual que las *Kerogas* que se pudieron comprar desde el mes de julio de 1929. Desde septiembre de 1930, se expenden las primeras cocinas eléctricas de marca *Hotpoint General Electric* y en marzo de 1931 las de marca *Clark Jewel*. Sin embargo, las cocinas de leña, kerosene, gasoil o gasolina; seguían siendo utilizadas por los hogares rurales y urbanos de menores recursos...»¹⁰³⁵.

¹⁰³⁵ Cartay, «Aportes de los inmigrantes...», 49.

El hielo llegó a Cuba por primera vez en 1807¹⁰³⁶ y según afirma Saco citado por Sarmiento Ramírez, desde entonces siguió importándolo de Estados Unidos y hasta mediados del siglo XIX el hielo se vendía muy barato, comparado con París y Londres¹⁰³⁷. También, Leví Marreño indica que "...durante el invierno era cortado en grandes bloques, en la superficie congelada de los lagos; conservados en almacenes subterráneos hasta ser enviados a Cuba preservados en aserrín...".¹⁰³⁸ La empresa de Frederic Tudor, de Boston, comercializaba hielo con la isla Martinica desde 1805 y con Cuba a partir de 1807. A Venezuela, "... el hielo se traía en barco, desde 1825, importado de Estados Unidos hasta el puerto de La Guaira, para transportarlo luego en carretas hasta Caracas"¹⁰³⁹

Las primeras refrigeradoras de la marca *Frigidaire* hacen su debut en los países tropicales, y llega a Venezuela en agosto de 1924. Hasta ese entonces, las carnes se conservaban mediante el método de salazón y secado al sol. Es interesante conocer que las refrigeradoras mencionadas fueron «simples neveras», es decir:

Cajas hechas con madera de nogal que traían varios departamentos independientes. En esas cajas, el hielo se depositaba en el departamento superior y al derretirse el hielo, el agua salía por un desagadero. Tenían, por tanto, el problema de que debía agregársele todos los días hielo, porque eran incapaces de producirlo. Pero en 1926 ese problema ya estaba resuelto: el Almacén Americano presentó otro modelo de refrigeradora *Frigidaire* que funcionaba con electricidad y producía automáticamente hielo. En 1929 apareció en el mercado caraqueño una refrigeradora un poco más perfeccionada: la General Electric, sin correas ni ventiladores ni tubos de desagüe, aunque producía abundante escarcha y había que estar desheliándola con frecuencia. Otras marcas, como *Electrolux*, *Westinghouse*, *Admiral*, ofrecían maravillas. Hacia la década de 1950 la refrigeradora, que los venezolanos llamamos corrientemente «nevera», se parecía mucho a la que ahora usamos: tenía un compartimiento superior de congelación, separado del resto, al que llamaban «frisin», y distribuía automáticamente cubitos de hielo. Pero esos artefactos no estaban al alcance del presupuesto de la mayoría de los hogares venezolanos y su posesión era un lujo y un símbolo de prestigio social.¹⁰⁴⁰

¹⁰³⁶ Ismael Sarmiento Ramírez, «Bebidas y ambiente social en la Cuba del siglo XIX», *Caravelle*, n ° 78 (2002): 81-104. [Consultado: 15 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/GhUQmL>

¹⁰³⁷ José Antonio Saco, *Colección de papeles científicos, históricos, políticos y de otros ramos sobre la Isla de Cuba*, apud Ismael Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana (1800-1868): sistema de abasto y comercialización.». *Anales del Museo de América*, n ° 10 (2002): 90. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2mZvFBY>

¹⁰³⁸ Marrero Artilles, L. *Cuba: Economía y sociedad*, apud Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana (1800-1868)», 90.

¹⁰³⁹ Cartay, «Aportes de los inmigrantes...», 49.

¹⁰⁴⁰ Cartay, «Aportes de los inmigrantes...», 50.

Naranjo Villavicencio, sobre la utilidad de los utensilios o menaje de cocina para el manejo de alimentos en las diferentes localidades de Ecuador estima que en algunos sitios poblados por indígenas, aún subsiste en la cocina popular el fogón (*tulpa*) como implemento básico en el que se cuecen o se asan a la brasa los alimentos y ahúman las carnes. Para preparar el mote, el tostado y las tortillas o bonitísimas; emplean el tiesto y el fogón. La elaboración del pan requiere de artesas, horno de leña, canastas, bateas, pailas. En la fabricación de la tradicional panela intervienen entre otros utensilios las pailas, bunques y moldes. En la preparación de los helados y las nogadas se necesitan pailas, tinajas, moldes (ahora de plástico), en los dulces se usan cajitas de madera y para la chicha se dispone de pundos o barriles de barro para acedar o fermentar.¹⁰⁴¹

A modo de experiencia personal, se narra una anécdota que abarca el tema del buen uso de utensilios de madera y barro. En una reunión social con funcionarios y políticos de alto nivel se compartió una mañana deportiva en una finca del Valle de los Chillos-cantón Pichincha para los invitados expusieron una gran mesa al estilo autóctono, con mantelería y decoración aborigen. El menú estuvo de lo más exquisito y consistió al estilo «cosas finas» que contenía mote¹⁰⁴², tostado¹⁰⁴³, arveja tierna cocida (*Pisum sativum*), quesillo¹⁰⁴⁴, picadillo de culantro (*Eryngium foetidum*), perejil (*Petroselinum crispum*) y cebolla blanca (*Allium fistulosum*); todo dispuesto a modo de *self service* en grandes bateas, cucharones y cucharas de palo y platos de barro.

En esta ocasión el acompañante cárnico, fueron presas de cuy (*Cavia porcellus*), pollo asado (*Gallus gallus domesticus*) y un ají de chochos (*Lupinus mutabilis*). La bebida ligeramente fermentada que no podía faltar fue la chicha de avena con naranjilla (*Solanum quitoense*) y maracuyá (*Passiflora edulis*), endulzada con panela¹⁰⁴⁵ y. Este servicio dejó

¹⁰⁴¹ Marcelo Naranjo Villavicencio, *La cultura popular en el Ecuador. Imbabura* (Quito: Centro interamericano de Artesanías y artes populares CIDAP. 1989).

¹⁰⁴² Mote. Maíz desgranado y cocido, sea tierno o maduro, con cáscara o pelado, que se emplea como alimento en algunas regiones de América del Sur. Real Academia Española. (2019). Mote. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/mote?m=form>

¹⁰⁴³ Tostado. Maíz tostado. Real Academia Española. (2019). Tostado. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/tostado?m=form>

¹⁰⁴⁴ Quesillo. Queso tierno, sin sal, que se emplea generalmente en algunos guisos. Real Academia Española. (2019). Quesillo. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/quesillo?m=form>

¹⁰⁴⁵ Panela. Azúcar mascabado en panes prismáticos o en conos truncados. Real Academia Española. (2019). Panela. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/panela?m=form>

una grata impresión a muchos de los invitados y una lección clara al ver como lucen estos utensilios ancestrales en el entorno de un ambiente y sociedad moderna.

En el caso particular del Valle del Chota-Mira, conforme con Albán Achinte la carretera Panamericana construida hacia 1970 permitió un ágil y sostenido intercambio entre este valle y la frontera con Colombia, así como un mayor flujo comercial con Ibarra y Quito. De igual manera, la construcción de la vía al mar estableció otra ruta de salida del Valle del Chota-Mira tanto hacia Quito como hacia Esmeraldas en la Costa ecuatoriana, con estos dos frentes de compraventa las poblaciones circunscritas en esta zona se vieron inmersas de algún modo en la adquisición de equipos, utillaje de cocina y vajilla modernos como los de aluminio, vidrio y plástico dejando en un segundo plano pero sin excluirlos a sus tradicionales utensilios de piedra, madera y barro.¹⁰⁴⁶

Los afrodescendientes del valle del Chota desde hace muchos años al carecer de agua potable en sus viviendas tanto para preparar sus alimentos como para la higiene personal, lavado de ropa, limpieza de implementos del hogar y utillaje, concurren a las riberas del río Chota para realizar algunas tareas domésticas. Esta vivencia cultural legada por sus antecesores se la disfrutada hasta la actualidad, aquí los progenitores socializan, difunden, e intercambian experiencias de la vida cotidiana, con los jóvenes y niños.

En lo concerniente al lavado de ollas y utensilios al contar con abundante agua y aprovechando la arena fina del río dejaban los utensilios tan limpios y pulidos que al verlos dentro de la cocina nadie podía pensar que fuesen usados. Es característico lucir en un sitio visible los implementos de cocina y vajilla para que se aprecie su limpieza y resplandor luego de cada comida. Durante las visitas domiciliarias a informantes calificados se ha podido corroborar este particular, aspecto positivo y motivador como ejemplo digno de imitar. Además, su sabiduría, buen genio, espontaneidad, sinceridad y apertura han brindado una experiencia enriquecedora y muy grata.

¹⁰⁴⁶ Adolfo Albán Achinte, «Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia sociocultural en comunidades Afrodescendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte de Ecuador), siglo XX», Tesis de Doctorado. Universidad Andina Simón Bolívar, Doctorado en Estudios Culturales latinoamericanos, (Quito: UASB, 2007). [Consultado: 20 julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2soSPpK>

De este modo se ha tratado de contextualizar al negro africano en un tiempo histórico en donde de cierta manera tuvo que adaptarse a las restricciones y batallar por dejar alguna señal de su existencia en una nueva sociedad, conformada, además de ellos -ajenos al territorio, pero en cantidades crecientes en determinados países americanos-, por los colonizadores y los indígenas que en su momento también fueron partícipes de un sistema colonizador y esclavista.

Finalmente, es comprensible pensar que de los esclavos africanos en la época colonial no exista suficiente rastro sobre su cultura alimentaria, especialmente en lo concerniente a la disponibilidad de alimentos para su dieta, los métodos y técnicas de preparación de sus comidas y los respectivos equipos y utensilios de su cocina, en razón de haber ocupado un ambiente reducido o casi nulo para su accionar culinario al menos en los primeros tiempos del coloniaje donde solo tuvieron que comer la ración que el amo les procuraba.

5.2. Conclusiones

La técnica prehispánica empezó usando la piedra, madera y arcilla o barro para manufacturar los utensilios de cocina en tamaño y forma acordes a las necesidades de manipulación, cocción, conservación y almacenamiento de productos naturales destinados a la alimentación, muchos de los cuales se mantuvieron activos en América durante la época colonial y algunos con ciertas adecuaciones aún siguen vigentes.

Se conoce que los esclavos y sus descendientes en América tuvieron cierta oportunidad de conocer y utilizar utensilios para preparar los alimentos en las cocinas de los colonizadores; pero tardó muchos años después de iniciada la colonización para que estos accesorios culinarios llegasen a ser de dominio afro, como artefactos de uso personal o familiar. También pudieron ver, aprender y utilizar algunos elementos del utillaje aborígen y al mismo tiempo recordar que en tiempos de la colonización, los indígenas, los esclavos y hasta los españoles pobres consumían los alimentos utilizando las manos y en recipientes primitivos como los mates, pilches, cazuelas y platos de arcilla y barro. Una vez sentida la necesidad de vajilla, cubertería, batería de cocina y equipos electrodomésticos en América, estos fueron llegando de a poco, cuando mejoraron las condiciones económicas, de mercado y transporte hasta el Nuevo Mundo.

Varios elementos del utillaje de la cocina ancestral, aún se mantienen vigentes en la cocina actual de los hogares de varias familias, sin distinción de etnia o cultura. Así, por ejemplo, en algunas viviendas rurales se mantiene en uso el fogón de leña que puede ser alterno o principal de acuerdo con el tipo y cantidad de alimentos que se han de cocinar. Generalmente para alimentos más duros como los cereales y las leguminosas secas los fogones son de mayor rendimiento.

Se usan con mucha frecuencia las bateas o batanes; los cucharones, cucharas o *vishas* de madera de varios tamaños, trinchas, paletas grandes y pequeñas, cedazos, tablas de picar, mazos o *tacaramucu* para ablandar o machacar, moldeador de patacones; hilos, sogas y sacos de cabuya; canastos de diversos materiales, tamaños y modelos para medir, transportar o almacenar productos; y los aventadores de totora. Son usuales los platos, cazuelas, ollas, pundos de barro de varios tamaños y modelos, tiestos o *kallanas*, paletas, bandejas de madera y las insustituibles hojas de bijao, platanillo, plátano, achira, maíz y choclo, como envoltorios protectores de alimentos que deban cocerse.

Actualmente, los adelantos técnicos y tecnológicos acaecidos en la cocina han avanzado de la mano con la renovación de la estructura física de las viviendas, del menaje, y viceversa. Una extensa oferta de equipos, aparatos, muebles, utensilios, vajilla y cubertería hacen de las tareas domésticas en la cocina moderna un trabajo más liviano que ha brindado facilidades para la innovación de recetas culinarias, así como de la aplicación de métodos y técnicas de preparación combinados.

En la época contemporánea como es lógico por el transcurso del tiempo y los avances tecnológicos todos los elementos de la batería de cocina se han modernizado, sin embargo, en algunos pueblos y culturas algunos utensilios salvo alguna leve modificación en su forma y estructura se mantienen incólumes debido a su utilidad en el quehacer culinario, destacándose entre ellos los confeccionados en madera.

El utillaje básico de cocina de la mayoría de los hogares ecuatorianos en la actualidad está fabricado en base a metal, aluminio, plástico y vidrio; utensilios forjados en diferentes tamaños, modelos, colores, texturas y acabado. Su disposición está condicionada por la disponibilidad económica y la posibilidad de acceso físico para su adquisición. Dependiendo de ello es factible encontrar menaje muy elemental en cualquier localidad y hogar tanto en el área rural como en la ciudad, y así mismo es posible contar con implementos de acero inoxidable, teflón, vidrio, porcelana, melamina o policarbonato que igualmente pueden ofertarse de distintos calidades y costos.

En la nomenclatura de los principales equipos de cocina constan las refrigeradoras, las que han transformado el sistema de almacenamiento y conservación de los alimentos, asegurando una mayor durabilidad e inocuidad de los productos alimenticios sean crudos o cocidos. Con la disposición de energía eléctrica en los hogares de las diversas localidades geográficas de Ecuador, este potencial beneficio ha sido acogido con beneplácito por la población, incluida la aborígen y afrodescendiente.

Los hornos tan útiles en la cocina ahora son eléctricos y a gas, pero aún se mantienen activos muchos hornos de leña brindando las facilidades para elaborar pan de casa, bizcochos y una serie de panes y pastas que se nutren de un sabor y aroma especial que complace a muchos paladares exigentes. Un ejemplo claro de la presencia de los hornos de leña son los situados en la vía panamericana en los límites de la provincia de Pichincha e Imbabura y al interior de la población de Cayambe en donde proliferan las panaderías que dan cuenta de la gran demanda del producto horneado en leña. Otro manjar típico horneado en leña son las *hallullas* de la provincia de Cotopaxi y no se diga el pavo o lechón horneados para las celebraciones de navidad o fin de año de aquellas personas que logren tener esta opción.

Segunda Parte

Capítulo seis: Alimentos nativos y coloniales en la dieta habitual de los afrodescendientes del Valle del Chota y La Concepción

Para mayor precisión sobre la provisión alimentaria destinada a los esclavos africanos y luego de común entre sus descendientes en América, se precisa un análisis contextual sobre el recorrido que muchos géneros alimenticios tuvieron que efectuar, y que, gracias a ello, hoy se los puede encontrar en las diferentes regiones del planeta. Además, el análisis no solo tiene que ver con la disponibilidad de los víveres en el territorio sino también con la falta de acceso a ellos por parte de los esclavos y de sus sucesores, por lo tanto, falta de consumo.

Durante el primer viaje de Cristóbal Colón, la escasez de alimentos ocasionó varios problemas a la tripulación; los más, especialmente relacionados con su salud, que incluso pudieron ocasionar la muerte por inanición. A partir del segundo viaje en 1493, el rey Fernando el Católico dispuso que en las naves se llevaran herramientas, semillas, animales vivos y gente para trabajar las tierras del primer asentamiento español que fue la Isabela¹⁰⁴⁷. Entonces, llegaron con plantas de trigo, cebada, caña de azúcar y viñedos; y en 1519, exceptuando la vid que no logró prender, existía ya en las islas del Caribe una adecuada agricultura de estos alimentos¹⁰⁴⁸. Con la expansión colonizadora por todo el continente llegaron los rábanos, mastuerzos, cáñamos, castañas, nísperos, azofaifas, tamarindo, alfalfa, romero, retama y otras diversas hierbas aromáticas.¹⁰⁴⁹

Al decir de Martínez Martín y Manrique Corredor, desde el segundo viaje de Colón y hasta iniciado el siglo XVIII, llegaron para fructificar en América, a más de los cereales, una gran dote de alimentos como judías, arveja, habas, lenteja, garbanzo, acelgas, acenorias [zanahorias], ajo, berenjenas, cardos, cebolla, cerrajas, col, culantro, chicoria, eneldo, escarolas, espinacas, hierbabuena, hinojo, remolacha, lechuga, mastuerzo, mostaza, nabo, pepinos, perejil, verdolagas, ñame, plátano, cidras, dátiles,

¹⁰⁴⁷ Blanca Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia», Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona, Programa Sociedad y Cultura, (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013), 48. [Consultado: 12 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>

¹⁰⁴⁸ Lucía Rojas de Perdomo, *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio* (Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012), 422.

¹⁰⁴⁹ Lacydes Moreno Blanco, «Color y Poesía de la olla antillana», *Revista La Tadeo*, n ° 66 (2001):143-152. [Consultado: 28 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/Uuw4Og>

duraznos, granadas, higos, limas, limones, membrillos, naranjas, tamarindo, uvas y anís, entre otros. Asimismo, animales proveedores de carne para la dieta americana: reses, ovejas, cerdos y cabras.¹⁰⁵⁰

Otros víveres que trasladaron los tripulantes españoles inicialmente para su manutención y que luego se quedaron para la población constan; carnes salada y seca, cecinas, pescado salado y seco, quesos, grasa de cerdo, aceite de oliva, vino, vinagre, bizcocho, harina de trigo, miel de abeja¹⁰⁵¹, pan, leche y almendras¹⁰⁵². Entre los alimentos proteicos también llegaron las gallinas y huevos¹⁰⁵³, abastos verificados por los cronistas en algunos libros de cuentas de las haciendas de Cartagena de donde se obtuvo información de su uso en alimentación de enfermos; los huevos específicamente para tratamiento de la diarrea, y la gallina para preparar las sopas.¹⁰⁵⁴

Además, se acoplaron a la agricultura colonial americana, el centeno y la avena¹⁰⁵⁵, y entre los frutos los albaricoques, almendros, ciruelos, guindas, manzanas, membrillos, moras, nísperos, nogal, peras, toronjas y algunas variedades de plátanos. En opinión de Daza, en La Española no hubo plátano hasta 1516, cuando Fray Tomás de Berlanga los aclimató allí. Entre las variedades de plátanos, el hartón y el dominico existían en América desde antes de la llegada de los españoles; concretamente, el hartón se identifica con el zapalote de los antiguos aztecas.¹⁰⁵⁶

Determinados historiadores coinciden al expresar que es en siglo XVII cuando comienza a formarse “la nueva sociedad americana, la implantación de las instituciones

¹⁰⁵⁰ Abel Fernando Martínez Martín y Edwar Javier Manrique Corredor, «Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense», *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, n.º 41 (2014):96-111. [Consultado: 21 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/38NNbS>

¹⁰⁵¹ Daza, «Historia del proceso de mestizaje ...», 47, 59

¹⁰⁵² Frank Moya Pons, *Alimentos de los indígenas precolombinos*. La dieta de los conquistadores, párr. 7-10. Portal de la República Dominicana, ed. Natasha Despotovich. Fundación Global Democracia y Desarrollo y Global, 2015. [Consultado: 17 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/kYhFAf>

¹⁰⁵³ Rafael Cartay, «Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX», *Agroalimentaria*, n.º 20 (2005):43-55. [Consultado: 11 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2unkRVV>

¹⁰⁵⁴ Linda A. Newson, y Susie Minchin, «Cargazones de negros en Cartagena de Indias en el siglo XVII: nutrición, salud y mortalidad», en *Cartagena de Indias en el siglo XVII*, de Haroldo Calvo Stevenson y Adolfo Meisel Roca (Cartagena: Banco de la República, 2007), 226.

¹⁰⁵⁵ Cecilia Restrepo Manrique, *La alimentación en la vida Cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario* (Bogotá: Universidad del Rosario, 2005), 171. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/baJwWy>

¹⁰⁵⁶ Daza, «Historia del proceso de mestizaje ...», 48,127.

que gobiernan las colonias, la concreción de hábitos y de costumbres alimenticias y el afianzamiento de los factores que producirán una nueva cultura...”¹⁰⁵⁷. En esta estructura, el sustento alimentario de los esclavos en las diversas localidades se sujetó a la producción agrícola vigente durante el periodo; momento en que se propagó a lo interno y externo para dar respuesta a la movilidad de la conquista, el transcurrir del tiempo y el incremento de la demanda de las poblaciones.¹⁰⁵⁸

Es indudable que la situación de los africanos en América Negra fue muy difícil en tanto, desde sus propias condiciones de esclavizados, la disponibilidad, el acceso, la estabilidad y utilización de las fuentes alimentarias reales y potenciales de los aborígenes y colonizadores le estuvieron negados hasta muchos años después, y para muchos bienes de por vida. Sin embargo, también para los europeos y para los aborígenes, la cultura alimentaria arraigada en cada grupo les causó cierto retraso en la adaptación al nuevo régimen que incluía más alimentos foráneos que procedentes de sus lugares de origen.

Durante la colonia, los africanos y sus descendientes quedaron avenidos a recibir una ración alimenticia que en cantidad y calidad estuvo destinada a procurar su supervivencia, sumando a ello la escasa y mala calidad del agua, el hábitat insalubre, el maltrato físico y psicológico, la convivencia con personas desconocidas y con diverso lenguaje, el desamparo familiar y, sobre todo, privados de la libertad. Bajo este panorama, “...la comunidad histórica tendía a aceptar como un hecho la idea de que en realidad los esclavos vivían en el borde de la desnutrición”¹⁰⁵⁹.

Uno de los pilares de la seguridad alimentaria es la disponibilidad o provisión de productos alimenticios, aspecto que, en las poblaciones coloniales como se puede apreciar de los legados de los cronistas y algunos exploradores que llegaron a las tierras descubiertas, parece haber sido suficiente y adecuada. El siguiente eslabón de la cadena alimentaria es el acceso a los alimentos, condición que se complicó cuando los territorios invadidos contaron con más gente que la acostumbrada, con la presencia de españoles y negros africanos que pasaron a constituir una nueva sociedad.

¹⁰⁵⁷ Restrepo Manrique, *La alimentación...*, 6,7.

¹⁰⁵⁸ Joaquim Prats y Carina Rey Martín, «Las bases modernas de la alimentación tradicional», *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería* (2003): 53-61.

¹⁰⁵⁹ Flores Guzmán, «La alimentación...», 1-2.

Desde este punto de vista, es importante un acercamiento a las fuentes alimentarias de origen animal y vegetal que los aborígenes tuvieron en sus tierras originarias, y que en otras circunstancias pudieron haber suplido las necesidades de los negros africanos durante la época colonial. Es sabido que la subsistencia de la población esclava dependió por algún tiempo exclusivamente de la ración que los amos les proporcionaron y es probable que a raíz del Segundo Código Negro Español de 1784 que estipuló que los amos debían entregarles una porción corta de tierra para cultivos de subsistencia en las mismas haciendas, los esclavos pudieran sembrar sus verduras, así como criar sus animales domésticos, lo que ampliaría su perspectiva alimentaria.¹⁰⁶⁰

El inventario de alimentos nativos se enriqueció con los vegetales y animales que llegaron de España. La presencia de ganado en la isla de Santo Domingo, data de 1498, y a partir de 1508 se produce la expansión vacuna hacia fuera de La Española llegando a los actuales territorios de Chile, Perú, Ecuador y Colombia. Luego que los españoles aportaron con animales de utilidad para la alimentación de los aborígenes, esclavos y los mismos europeos, el ganado se ambientó y se reprodujo con tal magnitud en todo el continente de América, que fue habitual encontrar innumerables manadas de bueyes, vacas y cerdos, que ya ni se reconocían propietarios específicos.¹⁰⁶¹

De entre las expresiones de varios historiadores se toma de referente lo escrito por el cosmógrafo español Juan López de Velasco, cronista del Consejo de Indias, quién dejó testimonio de sus hallazgos sobre la producción agraria en el territorio americano:

Frutales de la tierra son cerezos, mejores que los de acá, nísperos, nogales de nueces muy encarceladas, y alguna suerte de manzanas, maméis de que se hace manteca para guisados, aguacate que es como una pera, guayaba como una manzana, anana como un membrillo, muchas diferencias de ciruelas, diversas especies de palmas, caña fistola silvestre, y en las provincias del Quito un árbol que echa un capullo que sirve de canela. Frutas de planta hay en la tierra pinas, que se dicen así porque lo parecen, de buen olor y sabor, tunas, pita, haya, granadinos, plátanos, pimienta lengua, mimberras, zumaque, zarzamoras, espinos, jaras, arrachan, y de España se han llevado rosales y viñas, que ya hay grande cantidad en todas las

¹⁰⁶⁰ Manuel Lucena Salmoral, «El texto del Segundo Código Negro Español, también llamado Carolino, existente en el Archivo de Indias», *Estudios de historia social y económica de América* n° 12 (1995): 311.

¹⁰⁶¹ José de Acosta, *Historia Natural y Moral de las Indias* (Buenos Aires: Biblioteca Virtual Universal, 2003), 484. [Consultado: 12 de mayo de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2DBFQsa>

más partes de la Equinoccial al sur, y se hace mucho y muy buen vino dellas; y en el Pirú se dan ya olivas, y se tiene entendido que se vendrá á coger aceite.¹⁰⁶²

En relación con los granos y semillas este cronista revela:

No había en parte alguna de aquel Nuevo Mundo, hasta su descubrimiento, género ninguno de frumento ni grano de los que en estas partes usamos; solamente tenían los indios para su mantenimiento el maiz, de que en las más de las Indias es el pan general, aunque en hartas partes carecen del y no se coge por ser muy calientes ó por muy frias, adonde, y en otras partes donde lo hay, hacen pan de cazabí, que es de una raíz de cultura, que llaman yuca en las islas de la mar del Norte, y mandioca en las del Brasil y otras partes comarcanas.¹⁰⁶³

Sobre las yerbas y hortalizas describe:

Halláronse en las Indias llantén, ruda, verbena, mastuerzo, borrajas, [chicorias, yerbamora, doradilla, manzanilla, culantrillo de pozo, bledos, mastranzos y albaca, cantueso, poleo, trébol y viznagas; algunas de estas yerbas generalmente, y otras en particular, en algunas provincias, demás de otras muchas yerbas medicinales y de maravillosos efectos, que se halian en partes, como el mechoacán y la raíz de la grana, del Nuevo Reyno, y otros.¹⁰⁶⁴

Con relación a la existencia de animales, López de Velasco señala una gran variedad, tanto de salvajes como domesticados y de estos últimos entre los comestibles citan los siguientes:

Halláronse en la tierra, generalmente en todas partes, cuando los españoles fueron á ella, dos ó tres especies de venados de los de Europa, ...y grande diversidad de monos...; liebres como en España, y conejos generalmente, ...y solamente se hallaron las ovejas del Pirú, que les servían de carga, y la carne y lana dellas es buena y de provecho.¹⁰⁶⁵

De las aves comestibles destacan:

... patos de agua, palomas, faisanes, alcatraces, codornices, tórtolas, gorriones con un penachudo en la cabeza á manera de coronas, abiones... Aves domésticas no había ninguna entre los indios más de, en las provincias de Nueva España é Indias de la mar del Norte, las gallinas que llaman de papada que, en las otras partes, de la Equinoccial al sur, no las hay, ni se crían en ellas bien..., y ánades y palomas, de que también hay muchas. Abejas se han hallado también en muchas partes de las Indias, aunque agrestes, y más pequeñas que las de

¹⁰⁶² Juan López de Velasco, *Geografía Universal de las Indias: 1571-1574*, ed. Sociedad Geográfica de Madrid. Trad. Justo Zaragoza (Madrid: Sociedad Geográfica, 1894), 808. [Consultado: 14 de mayo de 2018], Disponible en: <https://goo.gl/iio4Cx>

¹⁰⁶³ López de Velasco, *Geografía Universal de las Indias*, 18.

¹⁰⁶⁴ López de Velasco, *Geografía Universal de las Indias*, 19.

¹⁰⁶⁵ López de Velasco, *Geografía Universal de las Indias*, 20.

acá, las cuales hacen miel no buena en los huecos de los árboles, y en las cabanas debajo la tierra.¹⁰⁶⁶

Los pescados son descritos de este modo:

En los mares y rios se han visto más pescados, de los que por acá hay, que animales en la tierra; porque hay ballenas, toninas, sábalos, bufeos, pulpos, salmones, sardinas, agujas pequeñas, ostias, ostiones, lizas, mojarra, langostas, rayas, tortugas, pejesapo, cangrejos, tollos, bagre y otro mucho género de pescados y mariscos de los de Europa; y en muchos de los rios truchas, aunque no tan buenas como las de España, y otros peces, y barbos como los de acá; y demás dellos se hallan, entre otras especies de pescados no vistas, manatíes en los rios caudalosos de tierra caliente, no lejos de la mar, tamaños como un ternero de tres ó cuatro meses, y la carne del muy buena, semejante á la de ternera, porque se sustenta de las yerbas de las riberas que sale á pacer desde el rio, y su concepto dicen que es en el vientre, y que siempre nacen juntos macho y hembra; y en los llanos de Venezuela hay un pece que llaman el temblador, por su efecto, que aunque le loquen medianamente con un palo ó caña, hace temblar el brazo del hombre que lo tiene; y unos pescados de comer como anguillas, que cuando se secan las lagunas se quedan metidos en la tierra, y allí se crían como lombrices. Hay también lobos marinos muy mayores que los de acá, y tortugas de extraña grandeza, y también de las pequeñas...¹⁰⁶⁷

Está debidamente verificada la existencia de una gran cantidad y variedad de productos para el sustento alimenticio de los pueblos aborígenes de los distintos territorios americanos antes y después de la conformación de las colonias españolas. El mismo almirante Colón valoró favorablemente la vegetación en tierras americanas, con estas expresiones:

... mil maneras de frutas que no es posible escribir y todo debe ser cosa provechosa... raíces de que hacen pan los indios... cazave, pan... que son como zanahorias, que tienen sabor de castañas... pan que hacen de niames que ellos llaman ajes¹⁰⁶⁸... que son unos ramillos que plantan y al pie dellos nacen unas raíces como zanahorias que sirven por pan...¹⁰⁶⁹

¹⁰⁶⁶ López de Velasco, *Geografía Universal de las Indias*, 21.

¹⁰⁶⁷ López de Velasco, *Geografía Universal de las Indias*, 22-23.

¹⁰⁶⁸ Ajes. El término aje fue desplazado, según la región por batatas, boniatos o camotes. Ver, Fernán Pérez de Oliva, *Historia de la invención de las Indias*, 105.

¹⁰⁶⁹ Miguel Colmeiro, *Primeras noticias acerca de la vegetación americana* (Madrid: Ateneo de Madrid, 1892), 49. [Consultado: 23 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/8c98bB>

Respecto a los ñames, autores como De las casas¹⁰⁷⁰, Colmeiro¹⁰⁷¹, Pérez de Oliva¹⁰⁷² y Andión Herrero¹⁰⁷³ en sus escritos citan al cronista Gonzalo Fernández de Oviedo quien refiere que estos frutos fueron llevados de África y los calificó de “fruta extranjera é no natural de aquestas Indias é vino con esta mala casta de los negros... estos ñames quieren parecer ajés, pero no son tales, é son mayores que ajés comúnmente”¹⁰⁷⁴.

Sobre el pan, Cobo ha descrito que el más común y universal es el maíz y que no es el mismo en todas partes; luego de éste es el cazabe de yuca, también consumido en muchas provincias al igual que la yuca en múltiples formas y otras varias raíces como las papas, ocas y algunas especies de legumbres. El cronista señala, que a todas las variadas bebidas les identificaron como chichas, siendo la más común, la de maíz.¹⁰⁷⁵

Otras chichas incluyen distintas semillas y frutas como el pulque (de maguey) en la Nueva España, de algarrobos en Tucumán, de fresas en Chile y en Tierra Firme de pinas de la tierra. En el Perú se preparaba chicha de quinua, de ocas, de las uvillas del molle y de más cosas. En otras partes bebían como vino cierto licor que mana del cogollo de las palmas, después de cortadas, y en otras, del guarapo hecho de zumo de caña dulce. En suma, no hay ninguna nación de indios que no tenga sus vinos y brebajes con que embriagarse¹⁰⁷⁶, aunque no tuvieron conocimiento del vino de uvas.

En la recopilación de escritos sobre pasajes de la conquista y colonización del Nuevo Mundo hecha por López de Velasco, se detallan los distintos lugares que los cronistas visitaron y documentaron; en particular, por ser de interés en este estudio, se transcribe lo referido a los alimentos de origen animal, vegetal, y otros animales y vegetales, de la Gobernación de Quito:

¹⁰⁷⁰ Bartolomé De las Casas, *Vida de Cristóbal Colón* (Barcelona: Red Ediciones S. L., 2017), 256. [Consultado: 23 de mayo de 2018], Disponible en: <https://goo.gl/GqglHC>

¹⁰⁷¹ Colmeiro, *Primeras noticias...*, 15.

¹⁰⁷² Fernán Pérez de Oliva, *Historia de la invención de las Indias*, ed. José Juan Arrom (Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 1965), 48. [Consultado: 10 de mayo de 2018], Disponible en: <https://goo.gl/GcQg7>

¹⁰⁷³ María Antonieta Andión Herrero, hace una descripción detallada sobre el significado y procedencia de los términos ajés y batatas y entre los escritores que lo citan están; Pedro Mártir, el doctor Álvarez Chanca, Las Casas, Oviedo, Gómara, Cobo y Friederici. Ver, María Antonieta Andión Herrero, *Los Indigenismos en la Historia de las Indias de Bartolomé de las Casas* (Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2004), 193.

¹⁰⁷⁴ Pérez de Oliva, *Historia de la invención de las Indias*, 48.

¹⁰⁷⁵ Bernabé Cobo, *Historia del Nuevo Mundo* (Sevilla: Imprenta de E. RASCO, Bustos Tavera, 1980), 529.

¹⁰⁷⁶ Cobo, *Historia del Nuevo Mundo*, 432.

El cielo y suelo de esta provincia no es desemejante del de España; y así hay en partes montes que todo el año tienen nieve: el temple della es antes fresco que caliente; el cielo claro y sereno, y el invierno desde Octubre á Marzo, que es cuando llueve; los otros meses deja de llover y se agosta la yerba, que aunque no es grande como en otras provincias, es muy apropósito para ganados; ovejas de la tierra de las que se cargan; agora se van haciendo mucho menos por los desórdenes que ha habido en los españoles: hay tigueres, leones pardos, puercos de monte, osos, zorras y venados, y conejos muchos, y gallipavos de Indias llevados de Nicaragua, y faisanes, tordos, y patos de agua, tórtolas y gorriones; hay perdices grandes y águilas, halcones, azores, garzas y buitres; culebras, víboras, alacranes, lagartijas y muchos caimanes. Además, las frutas de esta tierra son guabaes, guayabas, plátanos y otras muchas de la tierra; mucho maíz, papas, frísoles, xicamas y camotes y otras legumbres de la tierra. El temple de esta ciudad es, como queda dicho, en lo general de esta provincia muy parecido al de España, en el temperamento fresco y fertilidad general de la tierra. Provéese esta ciudad de mercaderías, sal y pescado por el río de Guayaquil en balsas; hasta el desembarcadero, que está cuarenta leguas de la ciudad, en recuas, y desde allí veinte á Guayaquil: base para la ciudad de los Reyes por dos caminos, uno al río Bamba por tierra y otro á Guayaquil por la mar.¹⁰⁷⁷

Contando lo visto por él en otras regiones también describe a Cuenca:

Es el asiento del pueblo muy bueno, porque está en una llanura grande de tres leguas de pradería á la redonda, en que hay grande abundancia de conejos, perdices y gallinas. Dase en ella, demás de las frutas de la tierra..., y mucho maiz, ...Los indios Cañares de esta provincia son de buenos rostros y cuerpos, y en lo demás de los ritos y costumbres de los otros del Pirú, y no hay lista hasta ahora de los pueblos ni repartimientos de esta ciudad. Pasan junto á la ciudad dos ríos grandes de que beben, y en el uno hay muchos bagres.¹⁰⁷⁸

El abasto de las colonias se organizó en base a los alimentos aborígenes que a partir de la colonización se difundieron entre los nuevos habitantes americanos y sus descendientes, así como por otros productos que fueron llegando de España y África. Así, por ejemplo, desde México se expandió por el mundo “el maíz, el frijol, el chile, el aguacate, la vainilla, el cacao, el tomate, la calabaza, el mamey, la guayaba, el nopal, el tabaco, la flor de noche buena y el guajolote”¹⁰⁷⁹.

¹⁰⁷⁷ Cobo, *Historia del Nuevo Mundo*, 434.

¹⁰⁷⁸ Cobo, *Historia del Nuevo Mundo*, 436.

¹⁰⁷⁹ Mario Riestra, «Gastronomía Cultura e Identidad (Las hamburguesas nos hacen los mandados)». *Patrimonio Cultural y Turismo. Cuaderno 1, Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural en América Latina y el Caribe. Memorias* (México: CONACULTA-UNESCO-CARINAC, 2002), 381.

En la dieta de los indígenas de Cartagena destacan la yuca, ahuyamas, batatas, papas, maíz y frijoles, acompañados de aves de varias especies (papagayos, guacamayos, catarnicas, perdices, pavas, paugies) y otros animales como en cui, conejo de indias, iguanas, ratones y culebras. En algunas comunidades indígenas se consumían insectos como hormigas y comejenes; además, sapos. Otros utilizaban el tallo de la planta bijao (*Calathea lutea*) a manera de verdura cocida. Entre los variados peces había: sábalos, robalos, sellos, bocachicos, doncellas, pataloes y bagres.¹⁰⁸⁰

Durante la colonización de la isla de Cuba se introdujeron cultivos originarios de diversas regiones del mundo como la caña de azúcar, el trigo, lenteja, garbanzo, papa, café, cacao, frutas, especias, varias hortalizas y verduras. Merecen destacarse el plátano -procedente de África- y el arroz -asiático-, por cumplir una función relevante en la alimentación de los esclavos. Fueron básicos los denominados «frutos menores» que son los que cubrían la demanda de subsistencia de la población, entre estos, los de origen indiano como el boniato, los frijoles, el maíz, el plátano y la yuca. A su vez, los tubérculos eran conocidos como «viandas» y se sembraban en pequeñas fincas o sitios de labor, las estancias y los conucos; lugares donde los esclavos o familias de esclavos desarrollaban los cultivos de mantenimiento dentro de los ingenios, cafetales y potreros.¹⁰⁸¹

Es indiscutible que la diáspora durante la colonización también fue de los alimentos; así, el cazabe de yuca, alimentación cardinal de los taínos, sustituyó al pan de trigo desde los primeros años de colonización, convirtiéndose en alimento básico durante las travesías trasatlánticas de las flotas negreras. En dominicana alimentos como el ají, batata, bija, catibía, frijol, lerén, maíz, maní, mapuey, palmito y yautía fueron y siguen siendo parte esencial de la dieta. Otros alimentos nativos de importancia fueron las frutas: anón, caimito, chirimoya, hicaco, guayaba, guanábana, jagua, jobo, lechoza, mamón, mamey, piña, uva de playa. Desde antes de la llegada de los europeos a América, los aborígenes de las Antillas elaboraban un tipo de cerveza a base del procesamiento de la

¹⁰⁸⁰ Daza, «Historia del proceso de mestizaje ...», 49-50.

¹⁰⁸¹ Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla», *Anales del Museo de América*, n.º 16 (2009): 127-154. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/HvPH7h>
Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 132.

yuca y del maíz que era consumida por los taínos exclusivamente con motivo de sus celebraciones, areítos.¹⁰⁸²

Los aborígenes americanos consumían lo que daba la tierra, en lo concerniente a la pesca, los taínos comían lambíes, burgaos y otros mariscos como el Carey y jaiba, lo mismo que hicotea. Entre los peses que en la actualidad mantienen nombres taínos destacan: carite, menjúa, cojinúa, jurel, dajao, guábina, macabí, tiburón, guatapaná. Una costumbre taína fue la de conservar la carne de mamíferos (hutías, iguanas), peces, aves, ahumándolos. También aprovecharon la guáyiga (*Zamia debilis*) que se constituyó en el pan principal de los indígenas en La Española. Lo comían dejando fermentar la masa hasta que crecían gusanos, lo amasaban y se moldeaban en una especie de arepas que se cocían en comales o bureles.¹⁰⁸³

Conforme a lo expresado por Daza, los indígenas Chibcha de Cartagena fueron expertos en la agricultura del maíz, con el que preparaban la arepa, la chicha, la mazamorra y los bollos. Cultivaron la arracacha, auyama, calabaza, frijoles, tomate, yuca y papa. Consumían frutas del clima cálido como; aguacate, guayaba, chirimoya, guama y papaya. Además, ají, coca y tabaco. Asimismo, Gonzalo Fernández de Oviedo citado por Daza, quien tuvo acceso al gran cuaderno de Gonzalo Jiménez de Quesada, refirió que los Muisca intercambiaban sal, maíz (*Zea mays*), papas o turmas (*Solanum tuberosum*), yucas (*Manihot esculenta Crantz*), xequineas, Cubíos o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) –a manera de rábanos–, yomas o raíces: achira (*Canna edlis*), arracachas (*Arracacia xanthorrhiza*), batatas (*Ipomea batatas*), cubios (*Tropaeolum tuberosum*) hibus, Ibias, Ocas (*Oxalis tuberosa*), jícamas o Xiquimas (*Pachyrrhizus tuberosus*), ullucos y yuca (*Manihot dulcis*) por otros productos, básicamente por carnes y pescados.¹⁰⁸⁴

¹⁰⁸² El cronista Gonzalo Fernández de Oviedo en *Historia General y Natural de las Indias*, también reseña con detalle cómo eran estos areítos. “Tenían estas gentes una buena é gentil manera de memorar las cosas pasadas é antiguas; y esto era en sus cantares é bayles, que ellos llaman areyto, que es lo mismo que nosotros llamamos baylar cantando. El qual areyto hacían desta manera. Quando quería aver placer, celebrando entre ellos alguna notable fiesta, ó sin ella por su pasatiempo, juntábanse muchos indios é indias (algunas veces los hombres solamente, y otras veces las mujeres por sí). Gonzalo Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias, Islas y tierra firme del mar océano* (Madrid: Imprenta de la Real Academia de la historia, 1851). [Consultado: 17 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/Tc7Z21>

¹⁰⁸³ Moya Pons, La dieta de los conquistadores, párr. 7-10.

¹⁰⁸⁴ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 21-30.

Los muiscas se proveían de carne mediante la caza (con redes, flechas y trampas), los curíes o conejos de Indias eran utilizados por todas las jerarquías sociales y el venado solo destinado para los señores principales. Entre los animales consumidos se encuentran: pato, tórtola, cury, ciervo, gusano, un roedor parecido al conejo, cangrejo, caracol, palomas y aves en general; peces como: pataloes, bagres, sábalos, barbados y bocachicos, preparados seco y salado.¹⁰⁸⁵

Dentro del estudio de los chibchas se ha enfatizado en las tribus Muisca y Taironas; pues, los Muiscas son uno de los primeros pueblos que explotaron las minas de la sal. Utilizaban las gachas –cerámicas de gran tamaño– para la evaporación y procesamiento de la sal y tradicionalmente conservaban el pescado con sal para transportarlo y comercializarlo en el interior.¹⁰⁸⁶

Entre las hortalizas que cultivaban y consumían en el altiplano constan: achiote, ahuyamas o zapallo, ajíes de muchas variedades, alcaparras de Indias, azafrán o raíz de la tierra, calabazas (*Curcubitácea*), frijoles de varias especies y guascas (*Galinsoga parviflora*). Entre las frutas: aguacates, caimitos, curuba, guamas, guanábanas, guayabas, madroño, papayuela, piñas, pitahaya, tomate de árbol, uchuva¹⁰⁸⁷. Algunos indígenas en Cartagena utilizaban el tallo de la planta bijao (*Calathea lutea*) para su alimentación en forma de verdura cocida.¹⁰⁸⁸

Por lo regular, la alimentación de los indígenas americanos era bastante similar en todos los pueblos del continente debido a la vecindad de los productos, implementación de las técnicas culinarias afines y hasta en la manera de servirlos y consumirlos. Daza detalla la producción de alimentos, las diversas preparaciones y el consumo en algunos pueblos aborígenes colombianos. A más de los Chibcha y los Muiscas, describe una base alimentaria común a los Tairona de filiación chibcha, de los Arawak –Guajiros– y de la familia Caribe representada por la tribu Quimbaya.¹⁰⁸⁹

¹⁰⁸⁵ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 34.

¹⁰⁸⁶ Restrepo Manrique, *La alimentación...*, 18.

¹⁰⁸⁷ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 32.

¹⁰⁸⁸ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 50.

¹⁰⁸⁹ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 43, 61.

Bernabé Cobo, es uno de los cronistas de Indias que pondera con buenas referencias sobre el cultivo y la generación espontánea de plantas comestibles en las tierras descubiertas por los conquistadores españoles. Escribió su obra por tres razones principales: primero por conocer las colonias al vivir en ellas 57 años, desde 1596 hasta 1653. Segundo, por haber estado en las Indias desde el primer siglo de su fundación con su arribo a la ciudad de Santo Domingo en 1496, luego de 99 años de su fundación; y tercero; por contar con manuscritos, diarios y relaciones de los principales conquistadores y cronistas de la época que fueron guardados por sus descendientes y a las que él tuvo acceso. El objetivo principal fue para aclarar o ratificar ciertos acontecimientos, y rechazar otros que carecerían de verdad.¹⁰⁹⁰

Cuando recorrió el Perú según lo explica en su obra, a los sesenta y ocho años después de su conquista (1542), es decir por 1610, encontró muchos valles templados donde al mismo tiempo en unos se estaba segando trigo y en otros sembrando. En San Bartolomé y San Gerónimo de Surco nunca faltan higos, en Guamanga los naranjos de todos los tamaños, en el valle de Guanta hay todo el tiempo parras con uvas, en Guánuco los manzanos y en Arequipa los perales.¹⁰⁹¹

La plantación de caña de azúcar fue uno de los cultivos motivadores de la expansión de los colonizadores en el Nuevo Mundo y de la consiguiente trata de esclavos africanos; además de entes directos de la primera globalización económica. Fueron los portugueses quienes iniciaron su cultivo a gran escala en el continente americano. Los españoles llevaron la caña de azúcar desde las Antillas hasta Méjico, Perú y Colombia, en donde se hicieron ingenios de gran capacidad.¹⁰⁹²

De España se llevaron a América las coles, escarolas, espárragos, orégano, melones y sandías. Tan pronto se aclimataban algunos productos, los españoles introdujeron también, árboles frutales de higueras y melocotones. Para principios de 1530 en Colombia se habían aclimatado ya entre otras legumbres, los pepinos cohombros y batatas¹⁰⁹³. En la mitad del siglo XVI en diversas partes de las Indias se da cuenta de la

¹⁰⁹⁰ Cobo, *Historia del Nuevo Mundo*, 1-6.

¹⁰⁹¹ Cobo, *Historia del Nuevo Mundo*, 35.

¹⁰⁹² Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 121, 123.

¹⁰⁹³ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 138.

presencia de olivares cuyos frutos se los comía en su estado natural¹⁰⁹⁴. De las especies introducidas al Nuevo Mundo las más propagadas fueron: ajo, canela, clavo de olor, cebolla, cilantro, comino, jengibre, perejil y pimienta.¹⁰⁹⁵

La colonización ocasionó gran comercio externo e interno entre las colonias, así por ejemplo desde Cartagena se exportaba maíz y carnes de vaca y cerdo hacia las Antillas, Portobello y Venezuela; desde México se remitía brevas y miel; del Nuevo Reino bizcochos, harinas y quesos; de las Antillas azúcar, cacao, miel, sebo y tasajo.¹⁰⁹⁶

Más adelante, se expone con amplitud la existencia de alimentos aborígenes en América y de manera específica en Ecuador, focalizado, principalmente, en las provincias de Imbabura y Carchi a las que pertenecen las parroquias; El Chota, Salinas y La Concepción, que fueron objeto de este estudio. Para el análisis, se tomó de referente las obras; *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, *La comida andina antes del encuentro*, *La cultura popular en el Ecuador-Capítulos Imbabura y Carchi*, y *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*.

A partir de la investigación documental realizada, se puede deducir que durante la época colonial poco a poco se fue organizando una gran despensa alimentaria sustentada en la abundante flora y fauna nativa más los productos que se trajeron de España y otros pocos de África. La seguridad alimentaria del aborígen americano y de los esclavos africanos y hasta de los colonos españoles pobres pasó a depender de las posibilidades de acceso físico y económico a dichos recursos alimentarios.

Coincidió con Rodríguez Pupo, quien señaló que en este periodo se produjo una hibridación de dominios, saberes, prácticas, tradiciones, productos alimenticios y otros aspectos de la vida cotidiana, dando como resultado un beneficio mutuo entre europeos, indígenas y africanos. Los colonizadores al poco tiempo de su llegada a América se adaptaron a las comidas de los indígenas: pavos asados, guisos de papas, pan de maíz, maíz molido, guiso de maíz tierno con frijoles, palomitas de maíz y otros alimentos

¹⁰⁹⁴ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 120.

¹⁰⁹⁵ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 127.

¹⁰⁹⁶ Daza, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 61.

nativos como la yuca en forma de casabe¹⁰⁹⁷. Calanche Morales considera que la torta de casabe contribuyó notablemente al éxito de la conquista en las tierras calientes.¹⁰⁹⁸

Algunos negros del Chocó, región del noroeste colombiano, se refugiaron con indígenas que no presentaban hostilidad en donde tenían la subsistencia garantizada. Pero existieron sectores aborígenes que molestos por los robos de alimentos perseguían a los negros, los denunciaban y entregaban a la autoridad, como es el caso de algunas localidades de Piura, en el Perú, y de Zamora y Loja, en Ecuador.¹⁰⁹⁹

En cuanto a los negros cimarrones, su condición alimentaria no fue más favorable que la de los esclavos, ya que fue un “grupo marginal, marginado y sitiado, con dificultades para abastecerse de alimentos...”¹¹⁰⁰. Los alimentos usuales de su mantenimiento fueron básicamente el maíz, la yuca y los plátanos, producidos en el campo u obtenidos en las incursiones a las haciendas. Por lo regular solían robar el ganado vivo y lo transformaban en tasajo antes de llevar a los palenques. En Surinam (Guayana Neerlandesa) hubo producción perenne de ñame y arroz¹¹⁰¹. También, en los reductos que ocupaban los cimarrones en Bayano, en el Istmo de Panamá, se sembraron batatas y legumbres –fréjol–¹¹⁰².

La actual Venezuela fue un territorio pobre hasta finales del siglo XVII, época en la que el cacao permitió la introducción masiva de esclavos. La mayor parte de los cumbes se establecieron en las regiones cercanas a los valles costeros en donde existieron importantes cultivos no solo de subsistencia sino de exportación. En cambio, en los llanos se asentaron pocos quilombos que dependían casi exclusivamente de los ganados cimarrones y unos pocos recursos ya establecidos y usados por los aborígenes.¹¹⁰³

¹⁰⁹⁷ Aliana Rodríguez Pupo, *La cultura popular tradicional: comidas y bebidas de la población rural en la provincia cubana de Las Tunas*. (Contribuciones a las ciencias sociales, 2012). [Consultado: 6 de abril de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/MZv8Sc>

¹⁰⁹⁸ Calanche Morales, Juan. «Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano». *Anales Venezolanos de Nutrición*, n ° 1 (2009), 34. [Consultado: 28 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/KoFci8>

¹⁰⁹⁹ Víctor Manuel Patiño, *Historia de la Cultura material en la América Equinoccial: Alimentación y alimento*. Tomo I (Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 2012), 69.

¹¹⁰⁰ Javier Laviña, *Alimentación y cimarronaje en Vuelta Abajo. Notas sobre el diario del rancheador* (Barcelona: Boletín Americanista-Universidad de Barcelona, 1987), 212-213.

¹¹⁰¹ Patiño, *Historia de la cultura material...*, 211.

¹¹⁰² Patiño, *Historia de la cultura material...*, 69.

¹¹⁰³ Patiño, *Historia de la cultura material...*, 71.

Los cimarrones del quilombo Palmares, hoy en los estados de Alagoas y Pernambuco en Brasil, entre 1630 y 1695, se alimentaron de los tallos y retoños de caña, de plátano, banano, yuca, batata, *cormos de taioba* (*Xanthosoma Scott*) y de *cará* o ñame; además de maíz y leguminosas. En ciertos meses del año, los fugitivos podían consumir frutos espontáneos como el racimo de la palma *pindeba* (*Attalea Oleifera*); en tanto, en otros periodos se sustentaban de plantas perennes como plátano, maíz, frijón, yuca, *farinha* (harina de yuca), batatas y caña.¹¹⁰⁴

El componente cárnico estuvo socorrido por animales silvestres como cerdos, gallinas y ganados, y no les faltó carne de monte, pescado y hasta larvas de coleópteros. Además, contaron con una serie de “... plantas exóticas, desde durazno hasta cítricos, mango, fruta de pan, sandía, cocotero; las domesticadas americanas: aguacate, pitaya, papaya, guayaba; y las endémicas joá (*joazeiro: Ziziphus joazeiro*), ingá, piña, arazá (*Psidium spp.*), cajá (*Spondias*), jenipapo (*Genipa*), jacaratiá (*Jacaratia dodecaphylla*), pitomba (*Talisia esculenta*) y otras”¹¹⁰⁵.

A finales del siglo XVIII se establecieron en las sabanas de Bolívar –Colombia– algunos descendientes de los cimarrones de San Basilio, en donde a más de cultivar vegetales, cebaban ganado¹¹⁰⁶. En 1851, mediante la implementación de técnicas agrícolas apropiadas, lograron producir “... yuca, ñames, papas y otros tubérculos, bananos y plátanos, arroz, maíz, frijoles, ajíes, caña de azúcar, diversas legumbres, tabaco y algodón”¹¹⁰⁷. Estas técnicas han trascendido; en opinión de Landers, hasta 1953 continúan viviendo en una cultura material bastante similar a la de los cimarrones en los siglos XVII y XVIII.¹¹⁰⁸

¹¹⁰⁴ Patiño, *Historia de la cultura material...*, 72.

¹¹⁰⁵ Patiño, *Historia de la cultura material...*, 72.

¹¹⁰⁶ Patiño, *Historia de la cultura material...*, 70.

¹¹⁰⁷ Luz Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas* (Colombia: Ministerio de Educación Nacional, 2003). [Consultado: 25 de abril de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/Q8Kr1c>

¹¹⁰⁸ Jane Landers, «La cultura material de los cimarrones: los casos de Ecuador, La Española, México y Colombia.», *Rutas de la esclavitud en África y América Latina* (2001):125-155.

6.1. Contexto alimentario de los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira, Ecuador

Para examinar el tema alimentario, particularizado en su enfoque hacia el conocimiento de los alimentos ancestrales que conforman la dieta cotidiana actual de la población del territorio patrimonial de los afrodescendientes que habitan en la cuenca del río Chota-Mira en Ecuador, se parte de la concepción teórica sobre “alimento” establecida por la Real Academia Española que entre sus acepciones lo conceptúa como: conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir, cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición, y poder nutritivo o capacidad para nutrir de una sustancia comestible.¹¹⁰⁹

En los diferentes continentes y países existen miles de alimentos naturales y otros tantos elaborados a partir de géneros originales tanto de origen animal, como vegetal y mineral. La diferenciación en la disponibilidad de alimentos se relaciona con los recursos efectivos y potenciales provenientes de la agricultura, ganadería y pesca de cada lugar. La producción agraria a su vez está ligada a las condiciones geofísicas, tipo de suelo, el clima, la disposición de agua, la maquinaria e instrumentos de labranza, la tecnología agropecuaria, variación genética de las semillas o animales reproductores, políticas de producción y comercio internacionales y locales, uso de pienso para el ganado, uso de fertilizantes, insecticidas, fungicidas y herbicidas, entre otros factores.

Actualmente, se conoce de la variedad de alimentos en las diferentes regiones gracias a las “Tablas de Alimentos” en las que, a más de la descripción de la variedad y tipo, consta con detalle su contenido energético y nutrimental, establecido mediante estudios bromatológicos en los que se determina la composición y propiedades de los productos frescos o en su presentación original, como de aquellos industrializados.

Se tiene noticias que, en 1818, surgió la primera Tabla de Composición de Alimentos (TCA) y fue elaborada con el propósito de brindar información para investigaciones relacionadas con el suministro de alimentos a presidiarios. Las TCAs en el formato conocido hasta la actualidad se originaron desde fines del siglo XIX. Por 1878

¹¹⁰⁹ Real Academia Española. (2019). Alimento. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/alimento?m=form>

en Alemania surge una TCA y para 1896 igualmente en Estados Unidos, la que incluyó 2.600 alimentos originales y algunos procesados.¹¹¹⁰

A la fecha de hoy, la gran mayoría de países cuentan con Tablas de caracterización y difusión de los alimentos propios de cada lugar, instrumentos que satisfacen variados usos y entre ellos se destaca el de ser fuente de información y sustento técnico para los cálculos sobre el valor energético y nutrimental de la dieta habitual de la población, y para casos específicos, sobre el contenido de algún nutriente en especial para dietas terapéuticas y regímenes de prueba.

La FAO, desde 1949 inicia la publicación y difusión de “Tablas de composición de alimentos para uso internacional”. Desde esos años, la ONU comenzó a elaborar Tablas regionales para África, Asia, el Cercano Oriente y América Latina. A finales del decenio de 1970, la FAO habría concluido con la tarea de preparar una serie de Tablas para el mundo en desarrollo. Asimismo, desde 1984 creó la (*Red internacional de sistemas de datos sobre alimentos*) INFOODS, con el auspicio de la (*Universidad de las Naciones Unidas*) UNU, cuya finalidad fue generar, recopilar y divulgar datos confiables que satisficieran las diversas motivaciones de los usuarios.¹¹¹¹

La existencia de alimentos diferenciados en cada país ha sido compilada en las Tablas de alimentos o en bases de datos de fácil acceso. Al respecto, la Universidad Complutense de Madrid, en noviembre de 2017, presentó un informe en el que describe varios de estos recursos, de acuerdo los siguientes parámetros:

- España. Base de Datos de la Composición de Alimentos (BEDCA), que contiene la composición nutricional de los 500 alimentos más consumidos en España, y la Base de datos de alimentos (BADALI), con alimentos procesados y precocinados
- Alemania. SOUCI-FACHMANN-KRAUT *food composition and nutrition tables*, con información de 260 componentes en 800 alimentos

¹¹¹⁰ Norma Sammán y María Luz de Portela, «Situación actual y perspectivas futuras de las tablas y base de datos sobre composición de alimentos en el marco de las redes latinfoods/infoods», *Dieta* 28, n.º 132 (2010). [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2SUeXV6>

¹¹¹¹ Jean Pierre Cotier, «Punto de vista de la FAO sobre las actividades internacionales relativas a la composición química de alimentos.», en *Producción y manejo de datos de Composición Química de Alimentos en Nutrición*, ed. de Cecilio Morón, Isabel Zacarías y Saturnino de Pablo (Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos, 1997). [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2SPYXml>

- América Latina. (FAO/LATINFOODS) con datos de más de 6.000 alimentos de Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Honduras, México, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela y Ecuador. (Ecuador aportaría con 500 alimentos¹¹¹²)
- Centroamérica, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), dispone de la Tabla de alimentos de Centroamérica
- Perú. Tabla de composición de alimentos y Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios, y una Tabla de factores de conversión de peso de alimentos cocidos a crudos
- Australia y Nueva Zelanda. *Australian Food Composition Program* (NUTTAB), con la composición en 245 componentes de 2.668 alimentos. Canadá. The Canadian Nutrient File (CNF), con 150 nutrientes de más de 5.800 alimentos
- Cuba. Tabla de Valor nutricional de alimentos utilizados del (INHA). Dinamarca. Tabla de valor nutricional con más de 1.000 alimentos
- Eslovaquia. *Slovak Food Composition Data Bank* (SFCDB), con información de 1.400 alimentos
- Estados Unidos. (USDA) *National Nutrient Database for Standard Reference*, base de datos del Ministerio de Agricultura de Estados Unidos con información nutricional de 8.194 alimentos y productos alimenticios y hasta 146 componentes de los alimentos
- Finlandia. *Fineli Finnish Food Composition Database*. Información nutricional de más de 3.000 alimentos
- Francia. *French food composition table Ciqual*. Datos sobre 57 componentes de más de 1.400 alimentos
- Grecia. Composición nutricional de recetas griegas
- Holanda. *Dutch Food Composition Database* (NEVO), con información nutricional de unos 2.800 alimentos
- Italia. *Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione* (INRAN). Sistema di Banche Dati (INRAN): *Composizione degli alimenti e consumi alimentari Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia – (BDA)*
- Japón, *Standard Tables of Food Composition in Japan*
- Noruega. *Norwegian Food Composition Database*. Información de más de 1.300 alimentos. Portugal, reúne información de 42 componentes/nutrientes de 962 alimentos
- Reino Unido. *McCance and Widdowson's The Composition of Foods integrated dataset* (CoF IDS). Información de 3.423 alimentos
- Suecia. *The Swedish Food Database* suministra información de más de 50 componentes para unos 2.000 alimentos y platos
- Suiza. *Swiss Food Composition Database*

¹¹¹² Ecuador. Ministerio de Previsión Social y Sanidad, *Tabla de Composición de los alimentos ecuatorianos* (Quito: Instituto Nacional de Nutrición, 1965).

- Tanzania, *Tanzania Food Composition Tables*. Muhimbili University of Health and Allied Sciences, the Tanzania Food and Nutrition Centre, and the Harvard School of Public Health.¹¹¹³

Para la FAO, el conocer la composición química de los alimentos locales sirve para: establecer la magnitud de las deficiencias nutricionales, identificar las necesidades de fortificación de alimentos, relacionar la composición de la dieta con la prevalencia de enfermedades crónicas, afirmar la educación alimentaria, el etiquetado de los alimentos, para formular metas nutricionales y guías alimentarias a favor de estilos de vida saludables.¹¹¹⁴ Los países Latinoamericanos que han actualizado las Tablas de composición de alimentos son: Colombia (2015), Costa Rica (2013), Brasil (2011), Argentina (2010), Perú (2009), Bolivia (2005), Uruguay (2002), Chile (1990)¹¹¹⁵. Ecuador, no ha actualizado la Tabla publicada en 1965 por el Instituto Nacional de Nutrición, y a partir de sus datos, el equipo técnico de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-2012)¹¹¹⁶ ha efectuado una compilación de información y presenta una Tabla de composición de alimentos para Ecuador en 2014.

En relación con el tema alimentario y al existir limitada y fragmentada información sobre los alimentos y la alimentación del esclavo en tierras ecuatorianas durante la época colonial, para configurar la disponibilidad de alimentos se toma de referente los géneros nativos del Ecuador prehispánico, y por compartir un mismo espacio geográfico se juzga un sobrentendido acceso por parte de los esclavos africanos y sus descendientes. Asimismo, se integran al análisis los productos alimenticios que llegaron a raíz del coloniaje español. Sobre todo, se realiza la exploración de aquellos que han trascendido en la historia y se han mantenido como parte del menú ancestral y moderno en la cocina del afrodescendiente que habita en la cuenca del río Chota.

¹¹¹³ Universidad Complutense de Madrid, *Bases de datos clasificadas por países*. [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2QqRRnp>

¹¹¹⁴ Sonia Olivares, «Uso de Tablas de Composición de Alimentos a nivel de usuarios», en *Producción y manejo de datos de composición química de los alimentos en nutrición*, ed. Cecilio Morón, Isabel Zacarías y Saturnino de Pablo (Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos, 1997). [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2TRrZCy>

¹¹¹⁵ Latinfoods. Org, *Tablas de composición de alimentos por países de América Latina*. [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2Fixyrg>

¹¹¹⁶ María José Ramírez Luzuriaga, Philippe Belmont, MK Silva-Jaramillo y Wilma Bolivia Freire, *Tabla de composición de alimentos para Ecuador*, Compilación del Equipo técnico de la ENSANUT-ECU 2012. (Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014).

En este contexto, resultaron valiosos los aportes de: Estrella Aguirre, en *El Pan de América (1986)*¹¹¹⁷; Naranjo Villavicencio, en *La cultura popular en el Ecuador. Imbabura (1989)*¹¹¹⁸ y *El Carchi (2005)*¹¹¹⁹; Naranjo Vargas, en *La comida andina antes del encuentro (2003)*¹¹²⁰; y Pazos Barrera, en *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña (2008)*¹¹²¹, entre otros autores especializados en alimentación nativa de América. Estas obras, ofrecen un panorama alimentario antes y durante la colonia, y, en este estudio han sido acogidos para exponer un marco referencial sobre los probables recursos alimentarios para la población esclava y sus descendientes que habitaron y hoy habitan en la zona norte de Ecuador.

6.2. Metodología para la determinación de los alimentos nativos y coloniales

Al amparo de las premisas antes señaladas, y lo ya referido en el Capítulo uno Marco Teórico - Metodológico, se plantea el estudio de los alimentos nativos y coloniales en la dieta habitual de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, cuya fase de trabajo de campo empezó con la aplicación de una encuesta estructurada, elaborada con sustento bibliográfico de época y validada con actores comunitarios adultos –jóvenes y maduros–, de las parroquias: el Chota, Santa Catalina de Salinas, y La Concepción. Luego, acogiendo criterios de agregación o eliminación¹¹²² se estableció el instrumento definitivo: “Alimentos nativos y coloniales en la dieta habitual de los afrodescendientes del Valle del Chota y de la parroquia La Concepción”, sus siglas ANC (anexo 8), que fue revalidada en su estructura y contenido por dos docentes de la Carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte-Ibarra-Ecuador: Pablo Xavier López Egas y Ángel Dubeck Ortega Luna.

¹¹¹⁷ De esta obra se extraen algunos alimentos de origen animal y vegetal existentes en América prehispánica que sustentan la encuesta ANC, anexo 8, “Alimentos nativos y coloniales presentes en la dieta habitual de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi”. Ver, Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito: Abya-Yala, 1988), 390.

¹¹¹⁸ Marcelo Naranjo Villavicencio, *La cultura popular en el Ecuador. Imbabura* (Quito: Centro interamericano de Artesanías y artes populares CIDAP, 1989), 343.

¹¹¹⁹ Marcelo Naranjo Villavicencio, *La cultura popular en el Ecuador. Carchi* (Cuenca: Centro interamericano de Artesanías y artes populares CIDAP, 2005), 490.

¹¹²⁰ Plutarco Naranjo Vargas, «La comida andina antes del encuentro.», en *Conquista y Comida* (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2003), 31-43.

¹¹²¹ Julio Pazos Barrera, *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña* (Quito: Fonsal, 2008).

¹¹²² Los criterios de agregación o eliminación de datos fueron escritos por parte de los Informantes calificados sobre la misma encuesta en proceso de validación.

Para implementar la encuesta se estableció una muestra intencionada conformada por todos los establecimientos particulares que ofrecen prestación alimentaria a las poblaciones del Chota, Salinas¹¹²³ y La Concepción, ubicadas en la carretera Juncal-Bolívar, a lo largo de la cuenca del río Chota que atraviesa el Territorio Ancestral en la zona limítrofe entre Imbabura y Carchi, a 35 km² de Ibarra y 89 km² de Tulcán. Tal como se ha explicado, el sector es conocido como Valle del Chota y por sus ramales integran las tres poblaciones, caracterizadas por el predominio de población afrodescendiente, y que también se los llama negros andinos o negros serranos.

Se enlistaron once empresas turísticas representadas por un “informante calificado”, dígase gerente propietario, administrador, chef ejecutivo o cocinero experto. La indagación se enfocó a identificar los alimentos nativos de América y los que llegaron durante la época colonial, que son consumidos en la actualidad por los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Se desagregaron en: alimentos plásticos o formadores (de origen animal o vegetal), alimentos energéticos (cereales, tubérculos, raíces, azúcares, grasas y aceites), alimentos reguladores (verduras, hortalizas y frutas), y condimentos y especias.¹¹²⁴

La determinación de los alimentos de consumo vigente se sustentó bajo la premisa; «nativos»¹¹²⁵, aquellos equivalentes a prehispánicos u originarios de América, y “coloniales”¹¹²⁶ los géneros alimenticios que llegaron a América durante la colonización, sin importar su lugar de origen.

¹¹²³ Usualmente reconocida como Salinas.

¹¹²⁴ Alimentos plásticos o formadores, son aquellos ricos en sustancias imprescindibles para la formación y mantenimiento de la estructura orgánica: en especial las proteínas y el calcio. Los alimentos energéticos están caracterizados por su aporte de energía y constituidos básicamente por carbohidratos y grasas, y los alimentos reguladores contienen vitaminas y minerales e intervienen en el organismo principalmente catalizando las diversas reacciones químicas del metabolismo. Junta de Andalucía, *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela, unidades didácticas*, Consejería de Salud (2004): 8-9. [Consultado: 22 de noviembre de 2017], Disponible en: goo.gl/u379oT

¹¹²⁵ Nativo. Perteneciente o relativo al país o lugar natal. Suelo nativo. Real Academia Española. (2019). Nativo. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/nativo?m=form>

¹¹²⁶ Colonial. Perteneciente o relativo a la colonia. Colonial. Territorio dominado y administrado por una potencia extranjera. En este caso referidos al proceso de colonización de América por los españoles. Real Academia Española. (2019). Colonial. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/colonial?m=form>

Con la participación de informantes calificados de cada una de las parroquias se identifican también ciertas características de la práctica alimentaria contemporánea. Se complementa la información con referencias bibliográficas, datos de la época colonial tomados del (*Archivo Nacional de Ecuador*) ANE y otros registros históricos relacionados con los habitantes de Quito, Otavalo e Ibarra, zonas geográficas más próximas a la ubicación actual del sector en estudio.

Los efectos que resultan de la exploración están expresados bajo el criterio de consumo actual de alimentos ancestrales (nativos y coloniales), es decir, los alimentos que son ampliamente utilizados de modo habitual en la elaboración de las comidas, para la población de la zona intervenida. El análisis y discusión de resultados se expresan como soporte de los cuadros respectivos, con un enfoque a destacar los valores superiores al 50%, como datos de mayor representatividad de la etnia afrodescendiente.

6.3. Discusión de resultados

Se aplica la encuesta a representantes significativos de los once establecimientos expendedores de alimentos, entre hosterías y comedores, existentes en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. En suma, siete mujeres y cuatro hombres, y de ellos seis nacidos en el área objeto de estudio. Las edades de los encuestados comprenden entre los 22 y 74 años, con predominio de los adultos maduros (50-59 años)¹¹²⁷ y como singularidad la presencia de un joven de 22 años.

Las ocupaciones: siete administradores, dos cocineros, un ayudante de cocina y otro definido como multifunción. Los años de trabajo que refieren estar vinculados con la empresa son: entre 1 y 5 años, tres; de 6 a 10 años, dos; y con más de 10 años, seis. De manera que, los encuestados tienen varios años de experiencia para contar con un gran conocimiento sobre los alimentos más cotidianos de la dieta afrodescendiente.

¹¹²⁷ La clasificación etaria tomada de referente comprende a los grupos de edad categorizados en: 1. Jóvenes: Infancia (hasta los 5 años), Pubertad o niñez media (hasta los 12-14 años), Adolescencia (hasta los 19 o 20 años), 2. Adultos: Jóvenes (hasta los 39 años), Intermedios (hasta los 49 años), Maduros (hasta los 59 años) y, 3. Viejos: Etapa incipiente o primaria (entre los 60 y los 69), Fase intermedia (desde los 70 a los 84), Fase avanzada (a partir de los 85 años). Ver, Juan Francisco Martín Ruiz, «Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales», *Scripta Nova*, n° 9 (2005): 190. [Consultado: 12 de agosto de 2017], Disponible en: goo.gl/gKVU5Y

Como punto de partida para la encuesta y posterior análisis, previo a la indagación *in situ*, se estimó necesario establecer los alimentos ancestrales existentes en Sudamérica, en Ecuador y específicamente en las provincias de Imbabura y Carchi de donde proceden las poblaciones estudiadas. Cabe destacar que muchos de los abastecimientos para el Valle del Chota provenían de las tierras altas y frías de la provincia del Carchi -Pimampiro- que tradicionalmente ha ofrecido el suministro para el conjunto poblacional afrodescendiente hasta nuestros días. Además, a la dieta de la región se incorporan alimentos llegados de África; al tiempo que otros, provenientes de las culturas aborígenes, pasan a ser de consumo de las poblaciones negras del territorio, como parte de la influencia étnica que se establece.

La dinámica de la encuesta estructurada se fundamentó en preguntas cerradas; de la siguiente manera: ¿En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ha observado usted que exista actualmente consumo de los siguientes alimentos? Resultados que se exponen en los cuadros subsiguientes.

6.3.1. Consumo de alimentos Plásticos o Formadores

La cantidad y tipo de nutrientes que se encuentran en los alimentos ha sido la pauta general para clasificarlos por su afinidad, en tres grupos básicos: Un primer grupo conformado por los alimentos considerados como estructurales y funcionales también denominados plásticos, formadores y reparadores, que se destacan por su contenido proteico, ya sea de origen animal o proveniente de vegetales. Un segundo grupo donde prevalecen los alimentos con alto contenido de hidratos de carbono y otros que aportan grasa, y el tercer grupo, que incluye a las verduras, hortalizas y frutas, cuyo significativo aporte es de vitaminas y minerales.

Como lo concibe la OMS, la nutrición adecuada está condicionada a la ingesta diaria de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Por tanto, una dieta suficiente y equilibrada que contenga alimentos de los tres grupos en cantidad y proporción adecuados, complementada con ejercitación física frecuente, constituyen el fundamento de la salud. En cambio, un régimen alimentario incompleto e inadecuado,

quebranta la salud, porque disminuye la inmunidad, acrecienta la vulnerabilidad hacia las enfermedades, perturba el crecimiento, así como reduce la productividad.¹¹²⁸

En el caso de los alimentos plásticos de origen animal, aportan proteína de alto valor biológico a la dieta, mejoran el sabor, y diversifican las preparaciones. Los géneros pecuarios, además, son fuente importante de micro nutrientes esenciales, en específico, de minerales como el hierro y el zinc y de vitaminas como la vitamina A¹¹²⁹. Las proteínas se encargan de varias funciones celulares que tienen su base en las membranas. Gran parte del peso celular corresponde a las proteínas por estar formando parte de los músculos, los huesos, dientes, piel, sangre y fluidos corporales.¹¹³⁰

En general la digestibilidad de las proteínas animales es más eficiente que las proteínas que provienen del reino vegetal¹¹³¹. Así “100 g de carne contienen aproximadamente 20 g de proteínas de un valor biológico del 75 %, y ciertas variedades de soja pueden llegar a contener hasta 30 g de proteínas por 100 g de grano, con un valor biológico del 60 %, por lo que su utilización es inferior”¹¹³². En proporción, 100 g de carne equivale a filete de tamaño pequeño, mientras que 100 g de soja una vez cocida, se convierte en una cantidad que excede el tamaño de cualquier plato.

Entre los alimentos de procedencia animal con mayor aporte proteico están las carnes y derivados cárnicos, pescado, aves domésticas, huevos, leche y derivados lácteos. En tanto que los alimentos que aportan proteínas vegetales son los cereales, legumbres y frutos secos. De acuerdo con Cervera, Clapés y Rigolfas, en los países industrializados el consumo de proteínas de origen animal llega a ser excesivo y contribuye a que el consumo diario de este macro nutriente sobrepase en mucho las necesidades de la persona. En tanto que, en los países menos desarrollados el contenido proteico de la dieta es a veces incompatible para mantener la salud y la vida. En la actualidad, la controversia radica en el alto costo energético y económico que implica la obtención de proteínas

¹¹²⁸ Organización Mundial de la Salud (OMS). (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*. Nota descriptiva N° 394. [Consultado: 16 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2P3AVEC>

¹¹²⁹ OMS. *Alimentación sana*.

¹¹³⁰ Junta de Andalucía, *Programa de promoción de la alimentación...*, 10.

¹¹³¹ L. Kathleen Mahan, y Janice L. Raymond. Krause. *Dietoterapia*. 14a ed. ELSEVIER, 2017.

¹¹³² Pilar Cervera, Jaime Clapés, y Rita Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia*. 4ta. ed. (Madrid: McGraw Hill. INTERAMERICANA, 2004:37.

animales, “ya que se precisan de 3 a 20 kg de proteínas vegetales para obtener 1 kg de proteínas animales”¹¹³³.

6.3.1.1. Alimentos proteicos de origen animal

En la investigación se examina el consumo de alimentos proteicos de origen animal bajo la especificación de nativos y coloniales, y en ambos casos catalogados como ancestrales¹¹³⁴ de consumo vigente. Para examinar los alimentos autóctonos se toman en consideración los clasificados por Estrella Aguirre, dentro de la región Interandina, particularmente en la jurisdicción de Otavalo, en los ríos del perímetro de Ibarra y en localidades de clima caliente, por ser el caso del Valle del Chota.

En este ambiente, se encontraron especies de cacería como: el mono, danta, guatusa y guanta. Entre las aves: la perdiz, tórtola y paloma. De los peces: la preñadilla o *imba* en el Lago San Pablo, y en los ríos del perímetro de Ibarra había el pez blanco. Gracias al clima caliente del valle, cohabitaron caracoles de tierra –churos–¹¹³⁵.

¹¹³³ Cervera, Clapés, y Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia...*, 37.

¹¹³⁴ Ancestral: Pertenciente o relativo a los antepasados, y remoto o muy lejano en el pasado. Tiempos ancestrales, procedente de una tradición remota o muy antigua. Ideas, fiestas ancestrales. Real Academia Española. (2019). Ancestral. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/ancestral?m=form>

¹¹³⁵ Estrella, *El Pan de América...*, 88.

Tabla 1 Consumo actual de alimentos proteicos de origen animal

Alimentos	Si	No	No sabe
Nativos			
Guanta	0	11	0
Guatusa	0	11	0
Danta	0	11	0
Perdiz	0	11	0
Tórtola	0	11	0
Paloma	0	11	0
Cuy	2	9	0
Pez blanco	4	5	2
Preñadilla o imba	2	6	3
Churos	2	9	0
Coloniales			
Carne seca	0	11	0
Pescado seco	0	11	0
Conejo	0	10	1
Cerdo	11	0	0
Cabra o chiva	3	7	1
Gallina	11	0	0
Oveja	5	4	2
Res	11	0	0
Huevo de gallina	11	0	0
Leche de vaca	11	0	0
Queso	11	0	0
Contemporáneos			
Atún (enlatado)	11	0	0
Sardina (enlatado)	5	5	1
Mortadela	3	8	0
Salchicha	11	0	0

Fuente. Encuesta, “Alimentos nativos y coloniales presentes en la dieta habitual de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi”. Encuesta ANC.

Los resultados expresados en la Tabla 1, permiten analizar los alimentos proteicos tanto de origen nativo como de los que llegaron a tierras americanas durante la época colonial y que tienen espacio o han dejado de coexistir en la dieta moderna de la población afrodescendiente. Todos los informantes calificados han destacado que en el Valle del Chota se consume de modo habitual la carne de cerdo, res, gallina, huevos, leche y queso. Entre los cárnicos que desde hace muchos años se han dejado de utilizar constan: la guanta, guatusa, danta, perdiz, tórtola, paloma, carne y pescado secos. Otros como el cuy, conejo, chivo y churos, pasaron a ser preparados de modo eventual. Se destaca el consumo

de productos modernos fruto de la industrialización como el atún enlatado y las salchichas.

6.3.1.1.1. *Aves y animales silvestres*

Los datos revelan que estos alimentos no se encuentran en la alimentación cotidiana del habitante afrodescendiente. Las especies incultas se han alejado de las inmediaciones de los centros poblados urbanos y rurales colindantes con las parroquias de El Chota, Salinas y La Concepción, por tanto, la población no tiene la costumbre de cazarlos, prepararlos y consumirlos. Además, al existir otros recursos alimenticios convencionales y asequibles que satisfacen la composición proteínica de la dieta, la caza ha dejado de tener utilidad en las prácticas de aprovisionamiento de alimentos.

Las opciones de cacería en América precolombina se sustentaron en la existencia de aves como los faisanes, garzas, palomas, patos, pavas del monte, perdices, pujíes, tórtolas y tucanes, entre otras. Los animales grandes para provisión de carne fueron principalmente: la cervicabra, guanta o paca, dantas, llamas, puercos del monte, pecari o saino y venados. Frente a esta despensa nativa, el esclavo en su condición de restricción, confinamiento y dependencia se mantuvo sujeto a la comida y el vestuario que los amos les proporcionaban, y que en ningún caso fueron producto de la cacería.

Los animales y aves nativos que habitaron en el entorno geográfico de Imbabura y Carchi son: la guanta (*Caniculus paca*), la guatusa (*Ddasypsecta punctata*), danta o vaca de monte (*Tapirus bairdii*), perdiz o yutu (*Tinamidae*), tórtola o urpi (*Columbidae*) y la paloma o *urpi* (*Columbidaespp*), de los cuales; ninguno se consume en la época actual. Para los esclavos africanos en general, estas alternativas nutricionales no fueron viables antes del siglo XVIII, época en la que se libera el régimen dominante de los primeros años, admitiéndoles desde entonces una parcela para cultivar ciertos alimentos, y al mismo tiempo, efectuar actividades de caza, pesca y recolección.

Acerca de la cacería, cabe decir que, en Ecuador, el 24 de abril de 2014, se aprobó el Código Orgánico Integral Penal (COIP), que en Título IV, Capítulo Cuarto de los Delitos contra el ambiente y la naturaleza o “Pacha Mama”, Artículo 247, señala sobre los Delitos en contra de la flora y fauna silvestres, en los siguientes términos:

La persona que cace, pesque, capture, recolecte, extraiga, tenga, transporte, trafique, se beneficie, permute o comercialice, especímenes o sus partes, sus elementos constitutivos, productos y derivados, de flora o fauna silvestre terrestre, marina o acuática, de especies amenazadas, en peligro de extinción y migratorias, listadas a nivel nacional por la Autoridad Ambiental Nacional así como instrumentos o tratados internacionales ratificados por el Estado, será sancionada con pena privativa de libertad de uno a tres años. Se exceptúan de la presente disposición, únicamente la cacería, la pesca o captura por subsistencia, las prácticas de medicina tradicional, así como el uso y consumo doméstico de la madera realizada por las comunidades en sus territorios, cuyos fines no sean comerciales ni de lucro, los cuales deberán ser coordinados con la Autoridad Ambiental Nacional.¹¹³⁶

Con antelación a que se dicten estas normas jurídicas de carácter punitivo, existió libertad para cazar, pescar, capturar, recolectar o extraer flora o fauna silvestre terrestre, marina o acuática; inclusive, de aquellas especies amenazadas o en peligro de extinción.

6.3.1.1.2. Peces de río

El pez blanco (*Chirostoma estor*) y la preñadilla o imba (*Astroblepus Cyclopus*) fueron cuantiosos en los ríos del sector de Otavalo y el lago San Pablo. Otros como el bocachico (*Prochilodus Magdalenae*) y el pez choncho solían multiplicarse en los ríos del sector norte de la Región Interandina de Ecuador (Quito, Otavalo, Ibarra, Carchi), durante la época colonial. Al momento, debido a su ausencia, los habitantes afros de generaciones actuales ya ni los conocen.

El pescado seco por lo regular fue y es preparado en base a peces grandes de agua salada y cuyo consumo se ha limitado casi exclusivamente como ingrediente de la “Fanesca”, que es una comida típica ritual preparada en Semana Santa por la mayor parte de la población ecuatoriana, para la conmemoración anual cristiana de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús de Nazaret.

¹¹³⁶ Ecuador. Ministerio de Justicia. Derechos Humanos y Cultos, *Código Orgánico Integral Penal*, Subsecretaría de desarrollo normativo, 2014. [Consultado: 6 de diciembre de 2017], Disponible en: goo.gl/fa0pWM

6.3.1.1.3. Cuy

El cuy (*Cavia porcellus*), especie nativa andina de amplio consumo indígena, a criterio de los informantes calificados no goza de la aceptación en la comida del afro, salvo muy pocas personas que lo preparan con motivo de alguna celebración.

6.3.1.1.4. Churos

Entre los animales autóctonos americanos utilizados como alimentos se encuentran los churos o caracoles nativos (*Strophocheilus chilensis*), que son usualmente consumidos por la población indígena en la típica “Colada de churos”¹¹³⁷. Al reproducirse esta especie en terrenos del entorno geográfico del Valle del Chota, se produjo su recolección y preparación por parte de los afrodescendientes del lugar, volviéndose un producto admitido en las provincias de Imbabura y Carchi. Enriqueta Méndez habitante oriunda del Juncal relata que:

Antiguamente la población negra del juncal, el Chota y Carpuela en el mes de noviembre consumía bastante el churo, porque estos salen más en la temporada de lluvias. También hay estos moluscos en temporada de verano, pero en poca cantidad porque la sequedad y el sol los matan. Las mujeres que recolectan los churos los entretienen colocándoles en las ramas de la planta de mosquera (*Dittrichia viscosa*)¹¹³⁸ que crece en las lomas, allí se enredan sobre todo en las raíces y así se mantienen protegidos. Tienen un sabor característico porque éstos se alimentan de los minerales de la tierra. La hora de recolección es de siete de la mañana a una de la tarde, dependiendo del sol, porque cuando está fuerte se esconden.

¹¹³⁷ Los churos, al decir de Víctor Manuel Patiño, se alimentaban de pasto y fueron alimentos detestados por los carchenses y nariñenses. Ver, Patiño, *Historia de la Cultura material...*, 40. Estos caracoles para alimentarse de las hojas verdes de las plantas se movilizan en horas nocturnas o en la madrugada, donde aprovechan para reproducirse. Los moluscos recién nacidos, se aferran a la base de los troncos donde les cubra la superficie fresca, en tanto que los grandes se protegen a 25 o 35 cm de profundidad. Ver, Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana (Iiap). *Cultivo y procesamiento del churo*. Iquitos, 2000:14. Cada pareja de churos fecundada produce de 40 a 120 huevos por cada caracol que germinan entre 12 a 40 días, y la puesta de huevos por cada caracol, es una vez por mes. Adicional a este componente cárnico se prepara la colada, que no comprende una receta única, más bien se dan variaciones familiares, pero el ingrediente infalible es el maíz molido, que en ocasiones se acompaña de harina de habas y arveja seca. Ver, *El Telégrafo*. «La colada de churos no pierde comensales». 10 de julio de 2011. [Consultado el 19 de Abril 2016], Disponible en: <http://bit.ly/2ubel5Y>

¹¹³⁸ *La Hora*. «Hierbas poder curativo». Noticias, 2007. [Consultado: 8 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EJfCol>

La cosecha debe venderse y consumirse máximo hasta después de 12 horas porque luego mueren, no les sale la lengua, desaparecen en la concha y se dañan. Para prepararlos, se los lava bien en abundante agua limpia por varias veces dejándoles en remojo en el lapso de cada lavada para que se elimine toda la tierra. Cuando ya no hay residuos de tierra en el recipiente se les coloca en agua hirviendo con sal por menos de un minuto, se escurren y se sirven con limón y picadillo de cebolla y culantro.¹¹³⁹

La cosecha de churos comprende un proceso interesante, así lo confirma Eva María de Lourdes Lara, quien expresa que el churo ya no es un producto apreciado mayormente por los negros, y de su experiencia nos cuenta:

Se los recogía en las inmediaciones de la Hacienda de Tababuela, pero a raíz de su venta al Ingenio Azucarero del Norte (IANCEM) de Imbabura, ya no hay acceso para cosecharlos. Sin embargo, hay mujeres negras que conocen los lugares de donde se los puede extraer y lo hacen todas las semanas para llevarlos a la feria en Ibarra. El churo se ha revalorizado y hoy es un producto costoso. Lo venden a cuarenta dólares un balde que contiene 4 libras aproximadamente. Se reconoce su calidad porque el churo recolectado en Guallupe es grande y el de Salinas es pequeño. Es en “Finados” la temporada de mayor demanda coincidiendo con la época de lluvia que es cuando salen y se los puede recoger con facilidad porque se lían, en el salvaje –especie de musgo– (*Tillusneoides*)¹¹⁴⁰, en la planta del espino (*Crataegusmonogyne*)¹¹⁴¹, del algarrobo (*Ceratoniasiliqua*), y del mosquera.¹¹⁴²

6.3.1.1.5. Cabras y ovejas

Las cabras pertenecen al género (*capra aegagrus hircus*) y fueron introducidos desde España a los inicios de la época colonial. Proliferaron en los pueblos en tiempos pasados y su carne fue sustento poblacional significativo. Actualmente, es una especie que casi se ha extinguido del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, y los pocos animales existentes se han destinado para producir leche, debido a las propiedades nutricionales y medicinales que se le atribuyen. Como en tiempos pasados, la venta de leche se puede evidenciar en

¹¹³⁹ Enriqueta Méndez, Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal (Ambuquí-Imbabura, Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹¹⁴⁰ Juan Vilanova, *La creación Historia natural* (Barcelona: Montaner y Simón editores, 1876). [Consultado: 20 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2GmMekL>

¹¹⁴¹ Alfredo Ara Roldán, *100 plantas medicinales escogidas*, Guía terapéutica (Madrid: Editorial EDAF, 1997). [Consultado: 20 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2C2Uxnz>

¹¹⁴² Eva María de Lourdes Lara de Borja, Afrodescendiente propietaria de la Hospedería «Doña Evita». (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

ciertos barrios o ferias donde algún campesino, mestizo o afrodescendiente acompañado de unas cuantas chivas¹¹⁴³ recorren las calles de algunos centros urbanos de Ecuador.

Sobre el tema, Enriqueta Méndez, una de los informantes, da razón de como en el Chota había una gran cantidad de cabras y que tanto ella como sus antepasados tomaron mucha leche porque se decía que era buena para los pulmones, pero era de las chivas de oreja pequeña y parada que había antes; ahora hay chivas de oreja grande y colgada y su leche ya no es tan buena¹¹⁴⁴. En realidad, existen muchas variedades de cabras y la calidad de la leche podría variar por su raza y el tipo de alimentación.

Desde hace medio siglo, los habitantes del Valle del Chota desarrollaron suficiente destreza para cebar rumiantes, quehacer que se fue perdiendo por el éxodo poblacional en busca de fuentes de trabajo. En la actualidad, unos veinte vecinos de la Asociación Unión y Progreso optaron por la crianza de cabríos bajo el auspicio del Plan Ecuador y la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID, siglas en inglés). A partir del 2008, el Programa de Desarrollo de Empresas Locales (PRODEL) impulsó el proyecto para recuperar su crianza, en especial destinadas a la producción de leche, y posterior procesamiento industrial de quesos. Se escogieron cinco comunas fronterizas que ofrecen las condiciones climáticas apropiadas para su crianza¹¹⁴⁵. La recuperación de la población de chivas en este territorio ancestral puede vigorizar la oferta de carne y leche para consumo y mercadeo local.

En cuanto a las ovejas (*Ovis orientalis aries*), las cuentas de rayas y socorros de las haciendas de temporalidades muestran como los dueños necesitaban de ganado ovejuno y vacuno para alimentar a los esclavos, negros, pardos y mulatos, mientras que para la alimentación de los indígenas los socorros fueron básicamente maíz y cebada. Desde 1772 comienza la trayectoria ascendente de don Carlos Araujo, mercader quiteño que prosperó con vertiginosidad en la compra de extensiones de tierras, haciendas, hatos,

¹¹⁴³ Algunas chivas lecheras en la modernidad continúan integradas al paisaje rural y urbano. Ver fotografía en, anexos.

¹¹⁴⁴ Enriqueta Méndez, (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹¹⁴⁵ El Comercio. «La cría de cabras volvió al Chota», Actualidad, 2009. [Consultado: 10 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2GjdUH8>

trapiches, cañaverales y con ello su permanente inquietud por el abastecimiento de estos géneros alimenticios de primera necesidad.¹¹⁴⁶

En la actualidad, el panorama rural del Valle del Chota ha cambiado desde hace aproximadamente cincuenta años, cuando las manadas de chivos empezaron a desaparecer. Su carne fue reemplazada por la de borrego, catalogada como apetitosa y saludable. No obstante, la escasez de la carne de chivo en esta zona y en otras del país, todavía se la puede encontrar en ciertas tercenas públicas lo que ha mantenido la tradición de preparar el “Seco de chivo”, plato típico reconocido por la población ecuatoriana. Esta comida consiste en una especie de estofado o guiso de carne, cocinado a fuego lento en un refrito con ajo, comino, achiote, pimientos, cebolla, cilantro, tomates y especias. Lo característico del plato es el agregado de panela, chicha o cerveza, y jugo de naranjilla. Se sirve acompañado de arroz amarillo (con achiote), plátano maduro frito y aguacate.

También, la escasa crianza de ovejas en Ecuador, en el año 2016 motivó al gobierno, a través del Proyecto Nacional de Ganadería Sostenible y en convenio con la Sociedad Agroganadera Marín, importar ovinos desde Chile. Los ejemplares se destinaron al repoblamiento y mejoramiento genético de la especie de ovejas que habitan en la sierra centro del país.¹¹⁴⁷

6.3.1.1.6. Pollo

Desde hace unos treinta años, la accesibilidad a la carne de gallina fue limitada debido a su costo. Este producto siempre gozó de prestigio al ser considerado saludable y se lo consignaba a la alimentación de enfermos, niños, mujeres embarazadas y personas convalecientes de alguna enfermedad.

En Ecuador, la selectividad de la carne de gallina y los huevos destinados a la dieta de los enfermos se puede comprobar en archivos históricos que destacan su compra. Así, el Sr. Don Obispo Alonso de la Peña Montenegro por Comisión del Sr. Doctor Don

¹¹⁴⁶ Cristiana Borchart de Moreno, *La Audiencia de Quito. Aspectos económicos y sociales (Siglos XVI-XVIII)*. (Quito: Ediciones del Banco Central del Ecuador, 1998):338.

¹¹⁴⁷ Ubiatv. *Ecuador llegan 2000 borregos desde chile*, 2016. [Consultado: 15 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2Cr3AKS>

Pedro Vásquez de Velasco, al revisar el Libro de Cuentas de las rentas propias del hospital de Cuenca, en los meses de marzo y abril de 1656, contabilizó entre las adquisiciones: “... borregos, baca, gallinas, jamones, huevos, pollos, pan, papas, azúcar, miel, conserva, sal, aji, pimienta, asafran y otras especies; sen, canna, belas y otros generos necesarios para curar a los otros enfermos”¹¹⁴⁸.

Con asiduidad, el Administrador de las rentas, Bartolomé González entregaba un informe minucioso de cargo y descargo de las cuentas del Hospital Real, y aquí transcribe un fragmento del registro del mes de abril de 1656, en el que ingresaron 4 enfermos, demandando gastos, en los que algunas compras no tienen registro de cantidad o medida, y su costo se expresa en patacones y reales, a saber: azúcar (1p,6r), aceite (2 r), gallinas y pollos (8 r), huevos (1p), pez griego (2 r), bizcochuelos (4 r), higos (4p, 5 r), pasas (4p, 5r de ½), 1 botija de miel (4p), carne de vaca (10 r), jamones (3 p), 1 cordero (2 r), 4 borregos (1 p), 1 cajeta de carne de membrillo (12 r), especias (4 r), albayalde (2 r), zarzaparrilla (2 r), Xarabe maxistral (4 p). En la documentación se especifica que los higos, las pasas y la botija de miel se compran por en el mes para el tiempo que durasen, y se paga 4 reales a la persona que prepara los jarabes con zarzaparrilla.¹¹⁴⁹

En el listado de compras para los enfermos, aunque no todos los meses también constan: papas, sal, manteca, alfajores, rosquetes, miel de abeja, conserva, raspadura, alfeñiques, caña fistula, anís, aguardiente, jarabes de purgas ya preparados, vinagre y aceite para purgas, carbón, jabón, algodón, sal y harina para la sacristía. El gasto de ese mes de abril de 1656 suma cuarenta y tres patacones y tres reales; incluidos la limosna de la misa, el alquiler y consumo de sirios, y el pago a los cantores. El Administrador lleva un registro cuidadoso de los pacientes ingresados con nombres y apellidos y los gastos mes a mes. Así, por ejemplo, en junio de 1657, entraron once enfermos de los cuales murieron tres y en agosto ingresaron doce y murieron seis.¹¹⁵⁰

¹¹⁴⁸ Los archivos históricos dan cuenta que el pollo ha sido considerado alimento necesario en la dieta de los enfermos. Archivo Nacional del Ecuador ANE, Fondo Corte Suprema, Serie: Hospitales (1598-1902). Caja N. ° 1. Año: 1656 y 1657. Carpeta 2.

¹¹⁴⁹ Archivo Nacional del Ecuador ANE, Fondo Corte Suprema, Serie: Hospitales (1598-1902) Caja 1. 1656 y 1657. Carpeta 2.

¹¹⁵⁰ Archivo Nacional del Ecuador ANE, Fondo Corte Suprema, Serie: Hospitales (1598-1902) Caja 1. 1656 y 1657. Carpeta 2.

La jerarquía del pollo en la dieta de personas sanas o enfermas ha trascendido hasta la industria avícola, y en la actualidad normalmente se oferta el producto a un relativo bajo costo. Las tendencias avícolas mundiales de 2016 consignan a América el 44% de la producción mundial de pollo¹¹⁵¹, siendo la región productora más grande del mundo. Por su lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO (siglas en inglés) proyecta para el 2024 un consumo global de carne per cápita anual de 35.5 kg, equivalentes en peso al menudeo a un incremento de 1.6 kg en relación con el periodo 2012-2014; consumo adicional que estaría dado por la carne de aves. Para el 2024, se prevé que el consumo per cápita de carne en los países desarrollados sea de 68 kg frente a 28 kg de los países en desarrollo.¹¹⁵²

En Ecuador, la producción de pollos aumentó en un 400% en los últimos veinte años, gracias a su menor precio en comparación con las carnes de res y de cerdo¹¹⁵³. La Corporación Nacional de Avicultores de Ecuador (CONAVE) informó que, en el 2015, este país ocupó el puesto 18 entre los países de mayor consumo, siendo la provincia de El Oro la que concentró el 60% de su producción. La crianza de aves se desarrolla en 22 de las 24 provincias de Ecuador. Para alimentar a las aves el país produce 2.3 millones de toneladas de alimentos balanceados, de las cuales, el 65% es para avicultura¹¹⁵⁴. A su vez, la industria de productos balanceados para aves demanda la importación del 40% de los requerimientos de maíz amarillo y el 80% de soya.¹¹⁵⁵

La FAO y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), siglas en inglés, registran un crecimiento sostenido del consumo de la carne de pollo a nivel mundial. En África, por ejemplo, en el año 2000 la producción nacional fue de 2.8 millones de toneladas y para el 2016 fue de 4.9 millones. En América para el 2000 la producción fue de 27.1 y para el 2016 fue de 44.3 millones de toneladas.¹¹⁵⁶

¹¹⁵¹ El Sitio Avícola. *Tendencias Avícolas Mundiales 2016: América representa el 44 por ciento de la producción mundial de pollo*, 2016. [Consultado: 12 de abril de 2017], Disponible en: goo.gl/JyyAIy

¹¹⁵² OCDE-FAO. *Perspectivas Agrícolas*, 2015. [Consultado: 10 de diciembre de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2O117ge>

¹¹⁵³ Jesús Suárez, *Consumo de pollo se incrementó en los últimos 20 años en el país*, Ecuavisa, 2015. [Consultado: 17 de diciembre de 2017], Disponible en: goo.gl/INY3TK

¹¹⁵⁴ Suárez, *Consumo de pollo...*

¹¹⁵⁵ Industria Avícola. *Proyecciones de un crecimiento de hasta el 5 por ciento en la avicultura*, Ecuador, 2012. [Consultado: 12 de abril de 2017], Disponible en: goo.gl/A6Eopw

¹¹⁵⁶ El Sitio Avícola, *Tendencias...*, s. n.

En las poblaciones de El Chota, Salinas y La Concepción, se ha incorporado en la alimentación cotidiana la carne de pollo o gallina con una frecuencia significativa. Entre los platos que lo incluyen como ingrediente principal se encuentran: el sancocho de gallina, el caldo de pollo, el seco de gallina, y el arroz con pollo frito y ensalada.

6.3.1.1.7. *Res y cerdo*

Estos animales proveedores de carne se ambientaron tan bien en toda América que favorecieron a los exploradores primero en su propia alimentación, y luego para la de sus sirvientes y esclavos. Fue una provisión primaria dentro de la ración alimenticia instituida en las leyes y ordenanzas emitidas por la Corona española dentro de la administración general del régimen de esclavitud en las colonias, como se puede evidenciar en los trascendentes *Códigos Negros*.¹¹⁵⁷

Para enriquecer la fauna en América, los españoles trajeron varios animales de carne que actualmente son de consumo masivo en la población ecuatoriana, también en alguna medida en la afrodescendiente. Entre los de consumo general están la gallina, la res y el cerdo. La leche, el queso, también son habituales ingredientes de la comida afro. Las presencias de estos en la dieta son muy preciadas, debido a su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, requeridos para la nutrición humana.

Dada la importancia del componente cárnico en la alimentación, en la época colonial se estableció la ración de carnes en los *Códigos Negros*. Algunas leyes y ordenanzas fueron específicas para determinados lugares y otras fueron generales para la población esclava. Así, por ejemplo, el Primer Código Negro redactado en 1528 para Santo Domingo, contemplaba para mantenimiento de los negros: “carne abastadamente”¹¹⁵⁸. Ulteriormente, en el Código Negro español consignado en 1768 Santo Domingo de La Española se estipuló “tres libras de carne por semana”¹¹⁵⁹ para los adultos, y la mitad de esta ración para los niños.¹¹⁶⁰

¹¹⁵⁷ Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro...*, 267-324.

¹¹⁵⁸ Manuel Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra en las colonias de América Española (1503-1886): Documentos para su estudio* (Madrid: Unesco-Universidad de Alcalá, 2005), 38.

¹¹⁵⁹ Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro...*, 267-324.

¹¹⁶⁰ Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro...*, 267-324.

El Segundo Código Negro Español o Código Carolino procesado en 1784 por la Audiencia de Santo Domingo dispuso "...cuando menos tres libras de carne o pescado salado por semana..."¹¹⁶¹. Además, conminaba a los amos para que asignen a cada esclavo una porción corta de tierra bajo el concepto de patrimonio. En esas parcelas a más de cultivar hortalizas y frutas, pudieron criar gallinas y puercos. En las islas de Barlovento a falta de carne daban a sus negros "... arenques, bacalao y otros pescados salados...". En la vecina isla La Española de cuando en cuando, más por regalo que por necesidad, se les administraba alguna cortísima porción de carne salada.¹¹⁶²

En Aranjuez (1789) mediante Real Cédula de Instrucción Circular a Indias sobre la educación, trato y ocupaciones de los esclavos, para todas las Indias y Filipinas, la autoridad española dejó en manos de las justicias del distrito de las haciendas para que señalen y determinen la cantidad y cualidad de alimentos que debía proporcionarse a los esclavos, según sus edades y sexo, y conforme a la costumbre del país¹¹⁶³. En 1826 en San Juan de Puerto Rico se redacta el Reglamento sobre la instrucción de 1789 y se determina en la ración alimenticia "...carne, bacalao o macarelas..."¹¹⁶⁴, y el Reglamento de esclavos de Cuba en 1842, del mismo modo se refiere "carne o bacalao"¹¹⁶⁵.

En la actualidad, el ingrediente cárnico básico del menú familiar es la carne de res y de cerdo¹¹⁶⁶; es decir, de los animales introducidos desde España y consumidos desde la época colonial. A juzgar por los criterios de todos los informantes calificados, las carnes y los productos derivados de estos animales son parte importante del menú cotidiano del afrodescendiente, siendo el factor económico la condicionante que determina la variedad, calidad, cantidad y frecuencia de su consumo.

¹¹⁶¹ Lucena Salmoral, *El texto...*, 267-324.

¹¹⁶² Lucena Salmoral, *El texto...*, 267-324.

¹¹⁶³ Manuel Lucena Salmoral, «La Instrucción sobre Educación, Trato y Ocupaciones de los Esclavos de 1789: una prueba del poder de los amos de esclavos frente a la debilidad de la corona española», *Estudios de historia social y económica de América*, n.º 13 (1996), 163. [Consultado: 10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/G7Xe8V>

¹¹⁶⁴ Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 127-154.

¹¹⁶⁵ Manuel Lucena Salmoral, *Leyes para esclavos. El ordenamiento jurídico sobre la condición, tratamiento, defensa y represión de los esclavos en las colonias de la América española*. (Fundación Ignacio Larramendi, 2000). [Consultado: 10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/kZG413>

¹¹⁶⁶ Eva María de Lourdes Lara de Borja, (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

Durante la colonización existió preocupación de las autoridades en relación con la venta de carnes y pan. Según información extraída del Libro de Cabildos de la ciudad de Quito en el mes de enero del siglo XVII, ante las quejas el Cabildo sobre la provisión de carne “se resolvió que el dicho Fiel Ejecutor Lucas Viera Revelo haga traer el mejor ganado que estuviere en el Ejido de Ñaquito, con el que se dará abasto a la ciudad, prohibiéndose se maten reses que no sean a propósito...”¹¹⁶⁷. Para esta provisión los hacendados se encargaron de reservar las reses necesarias para alimentar tanto a los sirvientes como a los esclavos que residían en sus propiedades.

En esa temporada, se organizaba un sistema de provisión de carne a través de la realización de pregones y se repartía las semanas de carne. Así, el 17 de marzo de 1750, el Cabildo acordó que “se convoquen los Regidores para el jueves que viene para la repartición de las semanas que se ha de hacer el dicho día y dense tres pregones en la plaza pública para que los que tuvieren ganado que pesar lo manifiesten para que se haga dicha repartición...”¹¹⁶⁸. Inmediatamente, el Escribano Público Baltazar de Montesdeoca, con fecha 18 de marzo de 1750, convoca al primer pregón, el veinte y uno del mismo mes el segundo, y el veinte y cuatro se procede al tercero.

Un proceso similar se desarrolla el primero de marzo de mil seiscientos cincuenta y uno que abarca hasta el cincuenta y dos, pero al no haberse manifestado los criadores ni los vecinos y solo haber un pedido de reparto para cinco semanas, se ordena tomar de base la lista de memoriales y pedimentos de los años pasados para el nuevo reparto.¹¹⁶⁹

Desde febrero de 1753, la repartición para abasto de carne se hace para 44 semanas, correspondiendo a diferentes personas y algunas semanas en forma alternada se reitera la asignación a un mismo ganadero. Se advertía que “si los criadores asignados no acuden a pesar la carne en la carnicería se pesarán carneros y gallinas, a costa de las tales personas que no cumplen...”¹¹⁷⁰. Seguidamente, se dispuso a los criadores o vecinos que no vendan las reses en pie so pena de recibir las multas que se les pusieren, y “la persona que lo comprare o matare fuera de ella, pierda las reses que se le cogieren y más pague la

¹¹⁶⁷ Gustavo Chiriboga, *Libro de Cabildos de la ciudad de Quito 1650-1657* (Archivo Municipal de Quito, Imprenta Municipal, 1969), 36.

¹¹⁶⁸ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, 37.

¹¹⁶⁹ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, 94-96, 158.

¹¹⁷⁰ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, 212.

condenación que se le echare...”¹¹⁷¹. En este mismo sistema se procede para abasto de carne hasta el año 1756.

Un procedimiento análogo de abasto se reproducía en la Villa de Otavalo y de San Miguel de Ibarra, para la provisión de cárnicos a sus habitantes. Como ejemplo se describe una partición que se hace del negocio en 1647, cuando es Francisco Serrano quien gana el remate; pero Juan Romo, mercader de la Villa, le solicita que le permita vender la carne de vaca durante cuatro semanas.¹¹⁷²

Se conoce por Ricardo Descalzi que, a mayo de 1610, en la Real Audiencia de Quito el precio oficial de la arroba de carne de res fue de dos tomines y medio o dos reales y medio, precio oficial que debió mantener por dos años el vecino Francisco Méndez adjudicatario del abasto¹¹⁷³. En 1645, el importe de la carne, juntamente con las menudencias, fue de dos reales. Luego de dos años y a partir del remate, el Cabildo adjudicó el abasto de carne a Antonio Veles, quien impuso el precio de 2½ reales la arroba (1647), y las panzas a 6 reales (1648).¹¹⁷⁴

6.3.1.1.8. Charqui

Esta técnica de conservación fue ampliamente utilizada para el manejo y conservación de carnes y aves, y fue practicada por los nativos de América desde tiempos prehispánicos. En el Valle del Chota, en opinión de Teresa Méndez hasta hace unos cincuenta años el que menos tenía su animalito que lo mataba con anticipación para hacer charqui. Las lonjas de carne se colgaban en cordeles como si fuesen ropa lavada y se preparaba en cantidad suficiente. El método más natural de cocinarlo era mediante exposición directa al calor de la tulpá, sobre la brasa o enterrada dentro de la misma.¹¹⁷⁵

¹¹⁷¹ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, 212.

¹¹⁷² Andrea Ayala Flores, «Villa de San Miguel de Ibarra y sus protagonistas», en *Monografía de Ibarra. Grupo-Amigos de Ibarra*. (Diario La Verdad. Vol. II. Ibarra: Talleres Offset, 1997), 390.

¹¹⁷³ Ricardo Descalzi, *La Real Audiencia de Quito Claustro en los Andes*. Vol. II. Siglo XVI (1600-1664). (Quito: Editorial Universitaria, 1981):176.

¹¹⁷⁴ Andrea Ayala Flores, «Villa de San Miguel de Ibarra y sus protagonistas», en *Monografía de Ibarra. Grupo-Amigos de Ibarra*. (Diario La Verdad. Vol. II. Ibarra: Talleres Offset, 1997), 390.

¹¹⁷⁵ Teresa Méndez, Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal, (Ambuquí- Ibarra, Comunicación personal, 19 de octubre 2016).

Según datos del estudio efectuado, los afrodescendientes contemporáneos ya no preparan y utilizan el charque. Los avances técnicos y tecnológicos en materia de refrigeración y congelación han garantizado seguridad en el faenamiento, distribución, almacenamiento y conservación de la carne de todo tipo de animales. Evita Lara¹¹⁷⁶ opina que, si bien se extraña la presencia de la cecina en la alimentación del afrodescendiente, esta técnica de conservación y preparación ya no es aplicable y por tanto, no es una tradición que merezca ser recuperada.

6.3.1.1.9. *Tasajo*

La carne seca y salada de res –tasajo – fue un producto imprescindible en la provisión alimenticia de los cautivos africanos durante los siglos de esclavitud. Sobre el tema de carnes y aves secas en la alimentación contemporánea de los afros en el Valle del Chota, Enriqueta Méndez enfatiza que desde hace muchos años atrás ya no hay la carne seca y salada que venía en costales desde Pasto (Colombia) y agrega:

Esa carne era más barata que la carne de borrego fresca. Se la desaguaba en varias aguas y se cocinaba en una primera agua que también era desechada, para luego volverla a cocinar en abundante agua. A pesar de remojarla para ablandarla, desaguarla por varias veces en crudo y luego en cocido, se mantenía el sabor salado. Se preparaba en la sopa sancocho o se comía con yuca cocinada. En ocasiones esas carnes sabían raro y era porque los comerciantes engañaban a la gente vendiéndoles carne de caballo que era más dura, insípida, hacía espuma al hervir, tenía olor a pasto, se hinchaba y subía a la superficie de la cacerola.¹¹⁷⁷

El consumo de carne seca y salada de res fue una práctica cotidiana en las colonias españolas en América; así, Newson y Minchin, por ejemplo, dan a conocer que en la dieta cotidiana de los esclavos en Cartagena hubo un importante aporte de carne de vacuno, pero también de cerdo; aunque esta última era alrededor de cinco veces más costosa en razón de su mejor calidad, resultante de la manutención del cerdo con granos de maíz, en tanto que, las reses se mal alimentaban por existir escasos pastizales. Estas apreciaciones se hicieron en base a la información del padre Pedro Simón en el siglo XVII, quién

¹¹⁷⁶Eva María de Lourdes Lara de Borja, (El Chota- Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

¹¹⁷⁷ Enriqueta Méndez. (El Chota- Imbabura, Comunicación personal, 14 de diciembre 2016).

registró el valor de un real la libra de carne de cerdo en contraste a los cinco o seis reales que costaban las 25 libras de carne de res, en esta región.¹¹⁷⁸

El reporte de gasto total (GT) por alimentación de los esclavos en Cartagena, entre 1626-1634 fue de 94.944 reales, en el que se destaca un egreso del 6,8% del porcentaje del gasto total (GT) destinado a tasajo, carne salada, tocineta de cerdo, jamón, jamón y queso, y queso; con un valor promedio de 12 reales la arroba de tasajo, 7 la de tocineta, 20 la pieza de jamón y 8 la pieza de queso. Para la carne fresca se asignó el 22,9% del gasto total (GT); el costo por arroba de carne de res fue de 4,5 a 5 reales, 100 era el valor de la pieza de cerdo.¹¹⁷⁹

En el periodo señalado, el gasto en gallinas y huevos correspondió a 7,2%, a razón de un promedio de 9 reales, en el caso de la pieza de gallina. Para pescado fresco, salado y tortuga se asignó el 5,4% (GT), con un costo aproximado de 18 reales la arroba de pescado fresco y 21 la de pescado salado; sumando el 42,3% del (GT) a los alimentos proteicos de origen animal; que, por lo regular, resultan ser los más costosos de una dieta. Este porcentaje es muy importante si se considera el valor nutrimental de estos productos y en particular de su proteína como elemento formador y reparador del tejido muscular, óseo, epitelial, sistema nervioso, glándulas, órganos internos, sangre y linfa, y otros.¹¹⁸⁰

En el presente estudio, en la categoría de abasto de alimentos plásticos, se determinó que ciertos productos industrializados como es el atún en conserva y la salchicha curada gozan de la aceptación de la mayoría de la población. La sardina y la mortadela también tienen un espacio en el menú habitual de la población afrodescendiente, pero en menor escala.

¹¹⁷⁸ Newson y Minchin, «Cargazones de negros...», 213.

¹¹⁷⁹ Newson y Minchin, «Cargazones de negros...», 237. Este autor relaciona a estos alimentos tal como aparecen en la fuente por él consultada; sin embargo, el tasajo y carne salada [y seca] en otras fuentes y bibliografías es lo mismo. Ver. Ismael Sarmiento Ramírez, «Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba)», *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013. [Consultado: 10 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>

¹¹⁸⁰ Newson y Minchin, «Cargazones de negros...», 238.

6.3.1.1.10. *Leche, queso y huevos*

Gran variedad de animales y vegetales llegaron a América durante la colonización española y han perdurado en múltiples platos y comidas de la población tanto en tiempos coloniales como modernos, siendo este el caso de la leche de vaca y el queso, cuyo consumo se ha extendido a través del tiempo. Sin embargo, no todas las poblaciones han consumido o consumen leche animal, así lo reconoce Flores Guzmán al indicar que los africanos occidentales consumían una dieta vegetariana, y era raro el consumo de leche. Probablemente, debido a problemas para la ceba de ganado o tal vez por la intolerancia a la lactosa presente en muchas poblaciones africanas.¹¹⁸¹

No obstante, coincido con Teresa Méndez en que la leche, el queso y los huevos, muy nutritivos, sabrosos y de fácil preparación, son del agrado de los afrodescendientes. Con más frecuencia son preparados para el desayuno, y las mamás hacen un esfuerzo por preferir a los niños y a los estudiantes con estos alimentos¹¹⁸². Evita Lara, aprecia que el agregado de estos alimentos a las comidas realza su sabor e incrementa su valor nutricional.¹¹⁸³

6.3.1.2. Alimentos proteicos de origen vegetal

De acuerdo con la OMS, “los alimentos que contienen una gran cantidad de nutrientes con relación a su aporte de energía se denominan alimentos «ricos en nutrientes» (o «de alta densidad de nutrientes»). Son los alimentos más recomendables, pues ayudan a cubrir las necesidades nutricionales”¹¹⁸⁴. En el caso de las legumbres se destacan por su aporte de proteína, en especial en las localidades donde habitan familias de bajos recursos económicos que no pueden acceder a fuentes proteicas como los cárnicos, peces y lácteos. Las legumbres son promocionadas por este organismo de salud por las propiedades fijadoras de nitrógeno en el suelo que tienen los cultivos de legumbres, por lo que

¹¹⁸¹ Ramiro Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava en Estados Unidos, el Caribe y Brasil: comentarios sobre el estado de las cosas», *América Latina en la historia económica*, n.º 2 (2013):5-35. [Consultado: 2 de enero de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2Ho3RBN>.

¹¹⁸² Teresa Méndez. Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal. (Ambuquí- Imbabura, Comunicación personal, 19 de octubre 2016).

¹¹⁸³ Eva María de Lourdes Lara de Borja. (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

¹¹⁸⁴ Organización Mundial de la Salud (OMS). Nota descriptiva N°394

contribuyen en el control del cambio climático al reducir la dependencia de los fertilizantes sintéticos industrializados.¹¹⁸⁵

La familia de las Fabáceas (*Fabaceae*), comprende un gran número de especies de las que son relativamente pocas las idóneas para la alimentación humana. Entre los alimentos proteicos autóctonos americanos según expone V.M. Patiño, constan: la quinua, el maní, el frijol y los chochos o altramuces¹¹⁸⁶. A lo interno de la categoría de alimentos formadores y reparadores expuestos en la Tabla 2, las proteínas de origen vegetal y las plantas de donde provienen se analizan en este estudio a partir de una generalización para la región andina y Ecuador, más algunos vegetales propios o cercanos a la zona investigada. Se enfatiza el abordaje sobre el fréjol, el guandul y los chochos como fuentes proteicas que favorecen la nutrición del afrodescendiente.

Tabla 2 Consumo actual de alimentos proteicos de origen vegetal

Alimentos	Leguminosas			Alimentos	Coloniales		
	Si	No	No sabe		Si	No	No sabe
		Nativos					
Chochos	6	4	1	Arveja	2	8	1
Fréjol	11	0	0	Garbanzo	0	11	0
				Guandul	8	3	0
				Habas	1	10	0
				Lenteja	2	9	0

Fuente. Encuesta ANC.

6.3.1.2.1. Fréjol

El contenido proteínico de origen vegetal en la alimentación de los afrodescendientes, en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, está representado por el fréjol, una de las pocas leguminosas nativas de América. Este es una legumbre precolombina, cuyo origen se le confiere a México y de donde se extendió a la esfera global. A través del tiempo se le ha considerado no sólo como un alimento tradicional sino también como un elemento de la identidad cultural americana.

¹¹⁸⁵ Organización Mundial de la Salud (OMS). *Año Internacional de las legumbres*. 15 de octubre de 2015. [Consultado: 17 de febrero de 2020], Disponible en: <http://bit.ly/39E9gCf>

¹¹⁸⁶ Victor Manuel Patiño. *Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial: Plantas alimenticias*. Tomo II (Cali: Imprenta departamental, 1970): 123, 128, 136,141.

Para la FAO, a nivel mundial, la producción de fréjol representa solamente el uno por ciento respecto al arroz, trigo o maíz; a pesar de ser el fréjol la leguminosa alimenticia más importante de consumo humano. Este noble cultivo se aclimata fácilmente en zonas diversas de América, África, el Medio Oriente, China y Europa, los Estados Unidos, y Canadá¹¹⁸⁷. En este contexto, la (UNESCO), destaca el origen africano de los “guisantes de ojos negros”¹¹⁸⁸ que en tiempos modernos se preparan de diferentes formas en las regiones de América continental e insular.

En Ecuador, las provincias de Imbabura, Azuay, Carchi y Loja son productoras de fréjol. Según reporte de la (*Corporación de Productores y Comercializadores de Leguminosas de la Zona Centro-Norte*) COPCOLES: “El 70% de la cosecha de los valles del Chota, Mira e Íntag, ubicados en Imbabura y Carchi, está destinado al sur de Colombia, y el resto al interior del país”¹¹⁸⁹. De las variadas especies, entre las que destacan: el rojo, jema, calima, toa y cargabello, es el rojo quien prevalece en las comidas del Valle del Chota. El fréjol en todas sus variedades, es un alimento muy apreciado en la cocina de todas las regiones del país, en variadas y óptimas mixturas.

6.3.1.2.2. *Guandul*

Es un grano originario de África¹¹⁹⁰, que se ha preservado en la dieta del afrodescendiente. En el Valle del Chota, el gandul o guandul no es muy comercial, y es más bien consumido por los lugareños debido a su disposición en el sector. En la actualidad, tal como observan Diana Delgado¹¹⁹¹ y Evita Lara¹¹⁹², no se han renovado las plantas que en su mayoría son viejas; por lo tanto, la cosecha es escasa.

¹¹⁸⁷ Secretaría de Economía DE LOS Estados Unidos Mexicanos. Análisis de la cadena de valor del frijol, *Dirección general de industrias básicas*, 2010. [Consultado: 26 de julio de 2016], Disponible en: <http://bit.ly/2EyA3EX>

¹¹⁸⁸ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), *De la cadena al vínculo, Una visión de la trata de esclavos*, Colección Memoria de los pueblos, La ruta del esclavo, 2001. [Consultado: 3 de enero de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2BvzdWR>

¹¹⁸⁹ El Comercio. «4 variedades de fréjol se consumen». *Negocios*, 2011. [Consultado: 12 de abril de 2017], Disponible en: goo.gl/tmTVVa

¹¹⁹⁰ Freddy Saladín, «Cultivo del guandul» *Boletín Técnico* 003, ed. Fundación de Desarrollo Agropecuario, agosto de 1990:1 [Consultado: 7 de enero de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2Qyq6IC>

¹¹⁹¹ Diana Marilú Delgado Chalá, lideresa afrodescendiente. (El Juncal-Imbabura, Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹¹⁹² Eva María de Lourdes Lara de Borja. (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

Enriqueta Méndez¹¹⁹³ por su parte estima que antes se tenía bastante, porque los aldeanos sembraban cementseras de guandul para el consumo de la familia; hoy el grano se vende y queda muy poco para consumo familiar. Además, agrega: el guandul de antes era dulce y tenía un mejor sabor y aroma, el de ahora es algo amargo, según lo aprecian las personas que no tienen el hábito de consumirlo.¹¹⁹⁴

La etnia afrodescendiente ha mantenido su preferencia por esta leguminosa que en el África fue conocida como «guandu»¹¹⁹⁵. En opinión de María Méndez, el guandul es preparado como «menestra» y de este modo se ofrece a los turistas nacionales y extranjeros. Al ser una tradición atávica y comerciar con este plato, se busca difundir y fortalecer su valor en la cultura alimentaria de los descendientes de africanos en el Valle del Chota.¹¹⁹⁶ Asimismo, es ingrediente principal en la sopa que lleva su nombre, en el loco de yuca con guandul, picadillo de fréjol rojo o guandul, seco de guandul con carne de chanco, moros de guandul, y sazonado de guandul con yuca.

Sobre la importancia del fréjol en la alimentación, Mariela Mina Otuna, informante, considera que es necesario fomentar un mayor uso de los vegetales autóctonos del Valle del Chota en el menú familiar de sus habitantes. Destaca de estos alimentos, el fréjol y el guandul; que, por su disponibilidad y bajo costo, han suplido a las carnes y pollo desde tiempos coloniales, dando un valioso soporte a la dieta de la gente pobre, para que conserve su salud y nutrición, a pesar de otras carencias materiales.¹¹⁹⁷

6.3.1.2.3. *Chocho*

Para criterio de los informantes calificados, es un grano emblemático de la cultura indígena andina, pero actualmente también se encuentra presente en la dieta del afrodescendiente, en el platillo denominado “Chochos con tostado”, cuya venta hoy se

¹¹⁹³ Enriqueta Méndez. (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 14 de diciembre 2016).

¹¹⁹⁴ Enriqueta Méndez. (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 14 de diciembre 2016).

¹¹⁹⁵ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 141.

¹¹⁹⁶ María Irina Méndez Lara. Miembro de la Hospedería «Doña Evita». (Ambuquí-Imbabura, Comunicación personal, 23 de noviembre 2016).

¹¹⁹⁷ Mariela del Carmen Mina Otuna. Secretaria-Tesorera GAD. Salinas, Coordinadora Bombodromo Palenque. (Salinas, Imbabura, Comunicación personal, 25 de abril de 2017).

puede evidenciar en los bares escolares de las instituciones educativas del sector del Valle del Chota y La Concepción, dispuesto para el refrigerio de media mañana.¹¹⁹⁸

6.3.2. Consumo de alimentos Energéticos

La energía para el cuerpo humano proviene del metabolismo de las proteínas, los carbohidratos y las grasas de la dieta. El alcohol sin ser un alimento también tributa energía a través de calorías vacías. La energía biológica disponible en los alimentos y el alcohol se expresa en valores de kilocalorías, así: las proteínas y los carbohidratos proporcionan 4 kcal/g, los lípidos con 9 kcal/g, y el alcohol 7 kcal/g¹¹⁹⁹. El aporte energético tiene que ser frecuente y adecuado, a fin de satisfacer sus necesidades y asegurar la vida. Esta proviene normalmente de un 50 a 60 % de los glúcidos, 10 a 20 % es de fuente proteica, y el 30 % es aportado por las grasas.

Los alimentos contienen una mezcla de proteínas, lípidos e hidratos de carbono, y únicamente algunos alimentos, como los aceites y los azúcares, se componen de un único nutriente como la grasa y los glúcidos. “Por ejemplo, el valor calórico de un huevo mediano (50 g), calculado en términos de peso, proviene de las proteínas (13%), los lípidos (12%) y los hidratos de carbono (1%)”¹²⁰⁰.

Aunque las proteínas al metabolizarse también liberan energía, sin embargo, estos macronutrientes en un organismo en equilibrio, se destinan como se indicó anteriormente, a cumplir funciones plásticas (generación de estructura corporal), por lo que para producir energía, el cuerpo humano prioriza la combustión de los hidratos de carbono y las grasas, que se encuentran en mayor proporción en alimentos como; los cereales y productos sucedáneos, tubérculos, plátanos, azúcares; y de aceites y grasas naturales e industrializadas, respectivamente.

¹¹⁹⁸ Hoja de ruta con valoración efectuada según vivencia *in situ*.

¹¹⁹⁹ L. Kathleen Mahan, y Janice L. Raymond. Krause. *Dietoterapia*. 14a ed. ELSEVIER, 2017.

¹²⁰⁰ Mahan, y Raymond. *Dietoterapia*.

6.3.2.1. Cereales

Los datos de la Tabla 3 que continúa apuntan que entre los granos nativos de mayor consumo están: el canguil (*maíz zea mays l.*), y el maíz en diversas variedades, siendo el que más destaca el morocho. Las semillas de amaranto y quinua no han prosperado en el gusto de los afrodescendientes. En cambio, el arroz y el trigo, que son cereales que llegaron durante la colonización, son productos de alto consumo en las parroquias examinadas; en cierto modo, en el caso del arroz, dando continuidad a la tradición impuesta por los amos a los esclavos africanos y las iniciativas nacidas por parte de las africanas, desde la recreación de sus culturas atávicas y el mimetismo más inmediato, para combinar alimentos, sazones y modos de preparar las comidas; y todo con el afán de hacerlas más apetecibles y salir de la monotonía, sobre la base de los contados alimentos que conformaron su ración alimenticia durante la colonia.¹²⁰¹

Algo similar ocurre con la cebada representada por el arroz de cebada y la máchica. Los cereales que no denotan consumo son: el centeno, el mijo y la avena. El mijo que fue un alimento representativo del África no llegó a difundirse como soporte nutricional del esclavo africano y sus descendientes en Ecuador; tal vez por eso experimentaron con otros cereales sustitutivos como sucedáneos.

Tabla 3 Consumo actual de cereales se movió el color

Alimentos	Cereales			Alimentos	Cereales		
	Si	No	No sabe		Si	No	No sabe
	Nativos			Coloniales			
Amaranto	0	10	1	Avena	2	9	0
Quinua	4	6	1	Arroz	11	0	0
Canguil (maíz)	11	1	0	Cebada (arroz de)	8	2	1
Maíz morocho (partido)	7	4	0	Cebada (máchica)	7	3	1
Maíz (variedades)	9	1	1	Centeno	0	11	0
				Trigo (harina)	11	0	0
				Trigo (pan)	9	2	0
				Mijo	0	8	3
				Sorgo	0	11	0

Fuente. Encuesta ANC.

¹²⁰¹ Diana V. Picotti C., *La presencia africana en nuestra identidad*. (Buenos Aires: Ediciones Del Sol, 1998), 267.

6.3.2.1.1. *Canguil*

Es una variedad de maíz nativo, precolonial, cuyo uso hoy es muy extendido en el mundo. Su nombre tiene algunos equivalentes en varios países, entre ellos el de palomitas de maíz. Su preparación se asocia con alguna celebración, como acompañante de sopas cremas y coladas, o a modo de entrada en un menú popular. En la dieta del afrodescendiente se justifica su aceptación al tratarse de un producto de bajo costo y alto rendimiento, interesante, agradable, y de rápida y sencilla preparación.

6.3.2.1.2. *Maíz blanco y morocho*

Los cerdos, vacas y aves de corral como recursos alimenticios proteicos llegaron al Nuevo Mundo con el segundo viaje del almirante Cristóbal Colón; en primera instancia a las islas del Caribe, junto con la intención de los colonizadores ibéricos de enriquecer la dieta de los aborígenes que hasta ese entonces se sustentaba en maíz, plátano, papa y yuca. En Antioquia durante el siglo XVII; con el maíz se alimentaba a los cerdos, a los que también se los sustentaba con comidas sobrantes y otros vegetales comestibles como las bellotas, victorias, ahuyama y patillas.¹²⁰²

En 1879, la ración de un peón antioqueño durante la construcción del Ferrocarril consistió en “una pucha (libra y media) de maíz, un cuarto de libra de frisol, tres cuartos de libra de panela, un dieciseisavo de libra de chocolate, un cuarto de libra de arroz, media libra de carne, un quinto de onza de manteca, y 1/100 de libra de sal”¹²⁰³

El maíz durante la época colonial soportó económicamente a las chicherías, lugares de expendio de *chicha*, bebida con diferentes grados de fermentación que era preparada por los indígenas de Sudamérica desde tiempos inmemoriales, ya sea como bebida habitual para su alimentación, o como parte de una ceremonia¹²⁰⁴. Actualmente, de las variedades de maíz que ostentan aprobación de la población afro destaca el de grano

¹²⁰² Fernando Aquiles Arango Navarro, «El cerdo en la gastronomía antioqueña», *Revista LASALLISTA DE INVESTIGACIÓN* 4, n° 1 (agosto 2007): 60.

¹²⁰³ Arango Navarro, «El cerdo en la gastronomía antioqueña.», 63

¹²⁰⁴ Adriana María Alzate Echeverri, «La chicha: entre bálsamo y veneno. Contribución al estudio del vino amarillo en la región central del Nuevo Reino de Granada, siglo XVIII», *Historia y Sociedad*, n° 12 (noviembre 2006):162.

blanco; ingrediente principal de platos como: la sopa de bolas de maíz con carne de borrego, bolas de mote, hornado y fritada con mote¹²⁰⁵. Miguel Salas relata como antiguamente se comía el *Carandi mote*, llamado también *Cariucho*, que es el mote con fréjol, culantro picado y queso.¹²⁰⁶

Otro tipo de maíz es el morocho, que triturado es conocido como morocho partido o arroz de morocho. Puede ser molido para obtener harina fina, útil para preparar empanadas. Es consumido por la población afro especialmente en la preparación de morocho de dulce, conocido también como morocho en leche. La sopa de morocho o llamado morocho de sal tiene aceptación cuando está bien sazonado, siendo la receta más recomendada la que contiene papa, col, costilla de cerdo y refrito¹²⁰⁷. Conocí por Mariela del Carmen Mina Otuna que antiguamente al morocho lo cocinaban en la tulpa, en olla de barro y bien cocido, y que actualmente lo hace en olla de presión y ya no tiene el mismo sabor. El secreto del buen sabor y la suavidad está en el agregado de: una pizca de ceniza y de sal, cebolla blanca, y manteca de chanco, en cantidades pequeñas.¹²⁰⁸

Miguel Salas, rememora como se pasaba en el molino de mano el morocho blanco para obtener el arroz de morocho y el maíz tierno o choclo, para disponer de la chuchuca. Antiguamente, al decir de Teresa Méndez, el maíz blanco, el morocho y la cebada se trituraban en piedra y se majaba a dos manos para tener fuerza y moler finamente los granos. Se disponía de harneros apropiados para cernir la cebada, el trigo, el fréjol, el maíz y el morocho.¹²⁰⁹

¹²⁰⁵ *Mote*. (Mutti). Es el maíz cocido en agua. El maíz sin cáscara y cocido se llama «mote pelado»; el maíz pelado se consigue de una breve cocción en agua hirviendo con cal o ceniza, luego es lavado y secado al sol. Se lo conoce como nixtamalizado (pelado). En Ecuador, el grano de maíz pelado luego de ser hervido y cocido, se lo sirve pelado como guarnición. Ver, José Luis Espinoza E., «Cuenca». Editado por Universidad de Cuenca. *4 Sentidos*, 2009: 33. [Consultado: 8 de enero de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2CZj3VV>

¹²⁰⁶ Miguel Salas, funcionario de la Dirección Desarrollo Económico del Gobierno Provincial de Imbabura y presidente de la Corporación de Productores y Comercializadores de Leguminosas en la Zona Centro Norte de la Sierra, COPCOLES, 2016 (Ibarra, Imbabura, Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

¹²⁰⁷ Diana Marilú Delgado Chalá, lideresa afrodescendiente. (El Juncal-Imbabura, Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹²⁰⁸ Mariela del Carmen Mina Otuna. Secretaria-Tesorera Gad. Salinas, Coordinadora Bombodromo Palenque. (Salinas, Imbabura, Comunicación personal, 25 de abril de 2017).

¹²⁰⁹ Teresa Méndez, Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal, (Ambuquí-Imbabura, Comunicación personal, 19 de octubre 2016).

6.3.2.1.3. *Amaranto*

Es uno de los cereales aborígenes de América, siendo escasa su producción en Ecuador y se evidencia su existencia como hierba usada para dar coloración a la «colada morada» preparada para conmemorar a los Fieles Difuntos. Es manufacturada y expandida a pequeña escala en centros comerciales de productos naturales. No se conoce la trayectoria de consumo de estas semillas por los esclavos y sus descendientes en el Valle del Chota y el resto del país, pero en este estudio los informantes calificados consideran que no constituye parte del menú cotidiano de este grupo poblacional.

6.3.2.1.4. *Quinua*

Es uno de los alimentos emblemáticos de los países andinos y más de los indígenas, pero por algún tiempo dejó de tener jerarquía en la dieta habitual de la población ecuatoriana y de América Latina, por lo que la FAO desde el año 2005 ha desarrollado varios congresos internacionales para promover su cultivo y consumo, apoyando así las iniciativas de los países¹²¹⁰. Se utiliza para procesar un sinnúmero de comidas y su harina es útil en la industria de la panificación y repostería.¹²¹¹

La sopa de quinua ha conseguido un cierto estatus y estimación de parte de los habitantes de Salinas, así como de los turistas que llegan en el recorrido del “Tren de la Libertad”¹²¹², que hace una parada obligatoria en el Centro Gastronómico Palenque 1 para la alimentación de los viajeros¹²¹³. Como bien expresa Verónica Maldonado¹²¹⁴,

¹²¹⁰ Universidad Nacional del Altiplano Puno. *VI Congreso Mundial de la Quinua*, III Simposio Internacional de Granos Andinos, 2017. [Consultado: 12 de febrero de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/36seTIU>

¹²¹¹ Jorge Barreno, La Quinua. Alimento de dioses, *Lo mejor de la gastronomía.com*, 2013. [Consultado: 20 de marzo de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2Huly2B>

¹²¹² La ruta “Tren de la Libertad (Ibarra-Salinas-Ibarra)”, es un proyecto de rehabilitación del ferrocarril en el Ecuador, que se reactivó para servicio turístico y como patrimonio histórico contemporáneo; fue reinaugurado el 18 de enero de 2012. La llegada del tren por primera vez a la estación de Salinas fue en 1945 luego que ya funcionaba el trayecto Quito-Ibarra, desde 1929. La ruta Ibarra-Salinas comprende el recorrido de 30 km² que lo hace en 90 minutos, e incluye un paseo por el Museo Etnográfico de la Sal situado en la parroquia de Salinas y la presentación de un grupo de danza afroecuatoriana. Ver, Ministerio de Turismo. *El Tren de la Libertad: Un futuro turístico para el norte del Ecuador*. 3 de junio de 2013. [Consultado: 17 de noviembre de 2018], Disponible en <http://bit.ly/2HupjGL>

¹²¹³ Anderson David Maldonado Mina. Administrador de la Organización Comunitaria de Gestión Turística Social Cultural y Productiva Bombodromo Palenque. (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo 2018).

¹²¹⁴ Verónica Maldonado, Auxiliar de Servicio del Palenque 1, (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

tradicionalmente esta sopa se venía preparando con costilla de chanco, papas, col y condimentos.

Por respetar ciertos criterios relacionados con la salud, actualmente para los turistas y población en general, se sustituye la carne de cerdo, por queso y refrito. Asimismo, en La Concepción y El Chota la sopa de quinua con carne de chanco sigue siendo preparado en los hogares al menos una vez al mes, pero igualmente, en condiciones de enfermedad o por situación económica, se la prepara con queso.

La quinua se cultiva en tierras frías como las de La Concepción, por lo que su población tiene mayor acceso a este alimento. Según información oficial de PRO-ECUADOR¹²¹⁵, en agosto de 2014, el 33% de la producción de quinua del país le correspondía a la provincia del Carchi y el 25% a Imbabura. El producto se abrió mercado en Europa, Asia, EE. UU., Canadá, México, Chile, entre otros. Según la (*Federación Ecuatoriana de Exportadores*) Fedexpor, el país satisface un 2% de la demanda mundial, mientras que Perú y Bolivia cubren el 75%, y han influido en el decrecimiento de la producción de quinua ecuatoriana a partir del 2015.¹²¹⁶

6.3.2.1.5. Arroz

Todos los informantes calificados estiman que el arroz es consumido de modo habitual por la población afrodescendiente.

Este cereal cuyo origen se le atribuye al continente asiático llegó a América procedente de España en el segundo viaje de Colón, fructificando primeramente en La Española – actual República Dominicana y Haití– para luego difundirse en la América continental desde mediados del siglo XVI.

¹²¹⁵ PRO-ECUADOR es el Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones, parte del Ministerio de Comercio Exterior, encargado de ejecutar las políticas y normas de promoción de exportaciones e inversiones del país, con el fin de promover la oferta de productos tradicionales y no tradicionales, los mercados y los actores del Ecuador, propiciando la inserción estratégica en el comercio internacional. Ver, Ministerio de Comercio Exterior de Ecuador. <http://www.exportafacil.gob.ec/>. 24 de mayo de 2017. [Consultado: 17 de febrero de 2020], Disponible en <http://bit.ly/2P4wWro>

¹²¹⁶ Carolina Enríquez, «La quinua perdió protagonismo por baja en el mercado mundial» *LÍDERES*, agosto 2018.

Los negros esclavizados en América conocían sobre el cultivo del arroz y participaron en su producción y procesamiento, así se puede colegir del análisis efectuado por Fogel y Engerman sobre la economía esclavista en los Estados Unidos en el que se destaca la alta calidad de los administradores negros. Describen como McBride, propietario de la plantación Hickory Hill, al salir de viaje, dejó órdenes expresas sobre la siembra del arroz. Dispuso que se pidiera consejo al mayoral que era “un viejo plantador de arroz”¹²¹⁷. Igualmente, Manigault impartió instrucciones a su capataz para que tuviera cuidado en no interferir demasiado en el batido y manejo del molino de arroz; pues, “los negros que estaban a su cargo tienen mucha experiencia”¹²¹⁸.

Conforme con Sarmiento Ramírez, el consumo de arroz cobró importancia en Cuba a partir del siglo XVIII, cuando se iniciaron las primeras relaciones comerciales con Estados Unidos. Posteriormente, a partir de 1850 llega a la isla el arroz proveniente de Asia. En los ingenios se consumía el producto cuando se conseguía a precios bajos, y por lo regular el bajo precio determinaba su mala calidad. A más de ello, debido al volumen y tiempo de almacenamiento, a veces se infestaba con gorgojos y gusanos.¹²¹⁹

En Ecuador, en enunciado de Espinosa, la introducción del cultivo del arroz fue “el resultado del proceso interno de diversificación de la economía durante el siglo XVIII, al que contribuyó, más tarde, las reformas borbónicas y de las leyes de 1770 que liberalizaron el tráfico marítimo intercolonial”¹²²⁰. Por esas fechas la gramínea ya había comenzado a comercializarse especialmente en el mercado colonial de la costa, sin lograr aun trascender, ni para la clase pudiente de la Audiencia de Quito.

Desde 1870, el arroz se integró activamente a la dieta de la población de Guayaquil y la demanda fue tal que la producción no lograba abastecer las necesidades de la zona, peor aún del resto del país. Por esta época, también en la región de la sierra se popularizó el consumo en toda la población al punto que, para finales de siglo, Ecuador intensificó las importaciones desde el Perú y de Asia por vía de Panamá, juntamente con la manteca

¹²¹⁷ Robert William Fogel y Stanley L. Engerman, *Tiempo en la Cruz economía esclavista en los Estados Unidos* (Madrid: Siglo XXI España Editores, 1981), 183.

¹²¹⁸ Fogel y Engerman, *Tiempo en la Cruz...*, 183.

¹²¹⁹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 134.

¹²²⁰ Roque Espinosa. *La producción arrocera en el Ecuador 1900-1950* (Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, 2000). [Consultado: 4 de julio de 2017], Disponible en: goo.gl/iUBMH2

y la harina de trigo¹²²¹. En 1909, los ingenios de la costa instalaron empresas piladoras de gran capacidad que abastecían el requerimiento interno. A la par, creció la demanda de grano decortinado de origen nacional, que por sus características le permitía una serie de usos y consumos tal como ocurría con el grano pulido internacional.

En las localidades rurales y urbanas marginales de Ecuador, hace unos 60 años, se consumía muy poco arroz, siendo factores limitantes el acceso económico y físico al producto. Se cocinaba la gramínea en marcadas ocasiones o en los domingos, otorgándole así un tinte especial y festivo al menú familiar. También se preparaba en las haciendas y fincas para los peones del campo con la finalidad que tengan voluntad de “dar la mano” –trabajar a cambio– en las épocas de siembra, deshierba o de cosecha.

Cuando Víctor Manuel Patiño se refiere al consumo del arroz señala que “... la complejidad de la vida contemporánea ha traído consigo otra consecuencia: la reducción numérica de los alimentos y su menor diversidad, y la monotonía de la dieta, con ingredientes que se repiten día tras día casi sin variación...”¹²²². En el Valle del Cauca, a principios del siglo XX “... el reconocido arroz de Castilla era servido solamente una vez por semana, mientras que ahora se ha convertido en un plato cotidiano”¹²²³.

Como bien observa Miguel Salas las comidas de los habitantes del Valle del Chota han sufrido algunas variaciones durante el transcurso del tiempo, por ejemplo:

El plato principal o plato fuerte era el fréjol con yuca o el fréjol con camote y una condimentación muy sencilla, básicamente solo con sal. Desde hace unos 60 años se comenzó a consumir arroz, inicialmente una vez por semana y luego con más frecuencia. El primer arroz que se conoció fue un grano de color amarillo, y el arroz blanco o refinado solo se consumía en Semana Santa. En tiempos actuales, la mayoría de afrodescendientes ya no utilizan el arroz amarillo. Este cereal fue motivo de «cambeo» o intercambio entre los negros de la parte baja (Valle del Chota) y la población indígena o mestiza de la parte alta (Pimampiro).¹²²⁴

¹²²¹ Espinosa, *La producción arrocería...*, 21.

¹²²² Víctor Manuel Patiño, *Historia de la cultura material en la América equinoccial*, tomo I “Alimentación y alimentos”, Capítulo XV. Escrutinio de la alimentación contemporánea, 215 [Consultado: 7 de julio 2017], Disponible en: goo.gl/vUPEOZ

¹²²³ Víctor Manuel Patiño, *Historia de la cultura material...*, 215.

¹²²⁴ Miguel Salas, (Ibarra, Imbabura, Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

En las preferencias alimentarias de los afrodescendientes actualmente se destaca el gusto por el arroz. Entre las preparaciones que incluyen el arroz como ingrediente principal están; sopa de arroz, consomé de vísceras de pollo, arroz con fréjol, arroz con menestra de fréjol, arroz con carne ahogada y yuca cocinada, arroz con huevo y maduro frito, seco de chivo, seco de carne, seco de guandul, entre otros. De las preparaciones de dulce son destacadas: el arroz de dulce o arroz de leche, y la chicha de arroz.

Existieron platos del pasado reciente que con el correr de los años se fueron quedando en el camino, así lo expresa Eva Méndez Lara¹²²⁵, quien recuerda que la sopa de fideo con una porción de fréjol cocinado y otra de arroz, era un almuerzo típico en la mayor parte de hogares en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Las personas más acaudaladas comían más arroz que fréjol y los más pobres en cambio más fréjol que arroz, pero antes todos comían fréjol.¹²²⁶

En la “Casa Abierta del Arroz” desarrollada por el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) en el 2013 se informó que un ecuatoriano come en promedio 53,2 kilogramos de arroz al año, en Colombia, 40 kg y en el Perú la cifra llega a 47,4 kg por habitante¹²²⁷. A nivel mundial, el reporte de la FAO para este mismo año fijó un consumo de 57 kilos¹²²⁸, que se mantendría hasta el 2015¹²²⁹, y para el 2018 se proyectó un consumo promedio de 53,8 kilogramos por habitante¹²³⁰. El habitante ecuatoriano según proyecciones del INIAP en el año 2013 consumiría 60,7 kg; en el 2019 serían 70,0 kg; y en el 2022, la proyección alcanza a un per cápita de 75 kg.¹²³¹

¹²²⁵ Eva María de Lourdes Lara de Borja, (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

¹²²⁶ Enriqueta Méndez. (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹²²⁷ La “Casa Abierta del Arroz” Iniap 2013, fue un evento desarrollado en la Estación Experimental de Litoral Sur del Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, cuyo director Juan Manuel Domínguez señaló que a la fecha se producían 4,38 toneladas de arroz por hectárea, mientras el potencial de los cultivos es de unas seis toneladas por hectárea. Ver, *El Telégrafo*, «Un promedio de 117 libras de arroz al año consume cada ecuatoriano», Economía, 2013. [Consultado: 16 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2CD4ALU>

¹²²⁸ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Seguimiento del mercado del arroz de la FAO*, Vol. XVII, 2014. [Consultado: 18 de junio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Mc3qNR>

¹²²⁹ FAO, *Seguimiento del mercado...*, 2, 3.

¹²³⁰ FAO, *Seguimiento del mercado...*, 2, 3.

¹²³¹ Gladys Irene Viteri Viteri y Carlos Edison Zambrano. «Comercialización de arroz en Ecuador: Análisis de la evolución de precios en el eslabón» *Ciencias Agrarias. Cienc Tecn UTEQ* 9, n ° 2 (2016): 15.

De acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) de Ecuador, se pronosticó que hasta el 2017 se iba a mantener la tendencia del arroz blanco, el pan y las gaseosas como los productos alimenticios más consumidos por la población urbana y rural. Como advierte Christian Wahli, presidente de la Asociación Nacional de Fabricantes de Alimentos y Bebidas (ANFAB), es preocupante que en el país sea el arroz el principal producto que aporta proteína a la dieta de una de cada cuatro personas, con un consumo diario de cinco tazas de arroz cocido.¹²³²

En Ecuador, poco a poco, el arroz comenzó a fusionarse con alimentos y gastronomía autóctona hasta convertirse en lo que hoy se le denomina como “seco”, “segundo” o “plato fuerte”; platos que, en la mayoría de los casos, están constituidos por arroz, carne y alguna menestra o ensalada. El arroz, el fréjol y la carne desde tiempos coloniales se avinieron a una coexistencia armónica que ha persistido en la dieta cotidiana del afrodescendiente, aportando un apreciable valor energético y nutrimental.

6.3.2.1.6. *Trigo*

El trigo procesado como harina es un producto universal que responde a ese gran universo que llamamos globalización, desde los inicios del periodo moderno; es el ingrediente esencial en la panadería, pastelería, y la industrialización de pastas como los fideos y tallarines, que, a su vez, se integran a un sinnúmero de platos y comidas. El trigo como semilla ya no es parte del sistema de abasto para el hogar, ni de compra venta al por menor. Son las empresas comercializadoras las que acopian el producto para su industrialización, primero para convertirlos en harina y luego para elaborar el pan y determinadas pastas que son las formas más usuales en las que llegan al consumidor. La mayor parte de la población afrodescendiente de las tres parroquias en estudio consume pan en el desayuno, o a media mañana y media tarde. En La Concepción, las tortillas de tiesto y empanadas de harina de trigo son de consumo en la primera comida del día.

En ciertos periodos durante la colonia, hubo dificultad en la provisión de pan para la población, así se demuestra cuando el Cabildo Quiteño reconoció, el 7 de marzo de

¹²³² Carolina Enríquez y Pedro Maldonado, «Los alimentos que más gasto generan son pan, arroz y gaseosas». *LÍDERES*, Informe, 2017. [Consultado: 11 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2CD2trD>

1654, que los años 1652 y 1653 fueron años estériles en trigo y maíz, debido a los fuertes temporales que mojaron las cosechas. Con estos antecedentes, se produjo un desorden de las panaderas que vendían y amasan el pan, quienes en vez de prepararlos de una libra cada uno, como fue la costumbre, empezaron a hacerlos de cuatro onzas o cuatro onzas y media y vendían ocho panes por un real, ocasionando un daño general a la República y los vecinos, en particular a los más pobres.¹²³³

Para remediar este inconveniente, el Cabildo acuerda que el Corregidor y su Teniente General en conformidad con sus obligaciones, sean quienes pongan una tasa a dicho pan, así como al maíz y el trigo, y que “cada pan haya de tener ocho onzas”¹²³⁴. Como los autos siguen sin cumplirse, a comienzos de 1655 el Cabildo resuelve que los panaderos vendan el producto bajo un peso: “cada uno de los ocho que se dan por un real, tenga un peso de 6 onzas”¹²³⁵.

Velando por el bien común, don Joan de Morales Aramburu, el Oidor más antiguo de la Real Audiencia, “da a ciertas panaderas de la ciudad cantidades de harina para que den el dicho abasto en la forma dispuesta”. A pesar de esta medida, la situación empeora “dando el pan de a tres y cuatro onzas y apenas dos libras de pan”¹²³⁶ y para controlar esta infracción se nombran procuradores para que ejecuten la penalidad impuesta para dichas personas. En este apartado cabe la reflexión acerca del peso establecido para los panes, condición que ha trascendido hasta la actualidad; así, un pan de mediano tamaño pesa entre 90 y 100 g; en tanto que el pan popular más pequeño pesa 50 o 60 gramos.

6.3.2.1.7. *Cebada*

Este cereal fue introducido en América durante la colonia y en la actualidad es consumido en su presentación de arroz de cebada –cebada partida– que da el nombre a la sopa, conteniendo: papa, col, carne de chanco y refrito. En las tres parroquias en estudio se prepara y degusta al menos una vez por semana. Pese a su uso, Verónica Maldonado, trabajadora del Centro Gastronómico Palenque 1, expresa que en la parroquia de Salinas

¹²³³ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, XIV.

¹²³⁴ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, 299.

¹²³⁵ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, XIV.

¹²³⁶ Chiriboga, *Libro de Cabildos...*, 341.

esta sopa no es muy valorada por la población ni por los turistas. En cambio, destaca que sí hay predilección por el morocho de dulce¹²³⁷.

Eva María Lara agrega sobre la cebada que:

Los negros del Chota iban a ciertas comunidades del Carchi, como San Isidro, el Ángel, San Gabriel o la Libertad, al trueque de maíz, habas, papas, cebada y trigo; especialmente antes de las festividades de Finados y Semana Santa. En el caso de la cebada una vez machacada finamente, en la piedra de moler granos, se aventaba en una batea hasta eliminar toda la pluma y no se lavaba el grano antes de cocinarlo para evitar la pérdida de nutrientes; y en la actualidad se lava el arroz de cebada porque ya no es manufacturada en el hogar y proviene del mercado.¹²³⁸

En los hogares de las poblaciones negras se preparaba la sopa de arroz de cebada o de morocho los lunes, amparados en la vieja creencia que así no faltaría comida durante toda la semana¹²³⁹. En opinión de Teresa Méndez, las familias del Valle del Chota han ido perdiendo esta tradición¹²⁴⁰. El consumo de este producto *in situ* tiene que ver con la experiencia de compartir un almuerzo casero con el grupo de afrodescendientes en la Casa del Adulto Mayor¹²⁴¹, con la descripción de las siguientes preparaciones:

- refrigerio, a las 10:00 horas: una manzana y un guineo.
- almuerzo, a las 12:00 horas: un pocillo grande de sopa de arroz de cebada con papa, col y refrito (ajo, cebolla larga, leche, queso), una taja de aguacate y el típico acompañante que es un platillo de tostado (maíz frito). Además, un jarro de colada de máchica en leche al medio¹²⁴² (mitad agua y mitad leche), poco endulzada con panela.¹²⁴³

¹²³⁷ Verónica Maldonado, Auxiliar de Servicio del Palenque 1, (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

¹²³⁸ Eva María de Lourdes Lara de Borja, (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

¹²³⁹ Herminia Padilla Delgado. Integrante del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal. (Ambuquí-Imbabura, Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹²⁴⁰ Teresa Méndez, Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal, (Ambuquí-Ibarra, Comunicación personal, 19 de octubre 2016).

¹²⁴¹ Esta vivienda está ubicada en la Comunidad el Juncal, Parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura. Reúne los miércoles a todas las personas adultas mayores del sector, alrededor de 20 personas. Fue apadrinada por un donante voluntario extranjero, quien les ayudaba con una contribución económica para la compra de alimentos que se preparaban según un menú planificado, y la mano de obra rotativa de los mismos asistentes. Por ausencia del donante, ahora no cuentan con los víveres para su alimentación, pero con auto contribución mínima sostienen un limitado servicio de comida, y, además, un refrigerio proporcionado por el GAD de Ambuquí. Con el apoyo de algunos Organismos e instituciones locales desarrollan actividades como; terapia ocupacional, bailo terapia, manualidades, juegos y dinámicas.

¹²⁴² Corresponde a la harina resultante de la molienda de la cebada tostada.

¹²⁴³ Teresa Méndez, Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal, (Ambuquí-Ibarra, Comunicación personal, 19 de octubre 2016).

La cantidad de comida preparada fue suficiente para cubrir la demanda de quienes quisieron repetir otro plato, o llevar una porción adicional a su casa para consumir en la merienda. Los adultos mayores ya no preparan la merienda y solo toman un café o una infusión, a veces con pan. En cambio, se sabe por Verónica Maldonado¹²⁴⁴ que, los afrodescendientes de la parroquia de Salinas han dejado de preparar coladas de sal o de dulce, porque no les gusta. La colada de sémola¹²⁴⁵ en leche, fue muy aceptada por las generaciones pasadas, pero en la actualidad los jóvenes ya ni lo conocen. Por su parte, la colada de máchica con leche y panela, si la consumen aún.¹²⁴⁶

El pinol y el chapo son preparaciones elaboradas a partir de máchica, pero no son consumidos por los afrodescendientes¹²⁴⁷. Enríquez, en *Quito a través de los siglos* da a conocer la receta original del pinol: “Se compone de habas tostadas, harina de cebada tostada (maxca) [sic] canela de castilla, clavo, ispingo –flor de canela–, pimienta de Jamaica, azúcar y rapaduval (chancaca), todo molido”¹²⁴⁸. Esta receta original actualmente se ha simplificado a dos ingredientes: máchica más especias de dulce.

6.3.2.1.8. Mijo

Incluido en la clasificación de los cereales se encuentra el mijo, semilla que por muchos años ha sustentado la dieta de los africanos y que sabemos por Laviña que integraba la ración de los africanos transportados como esclavos a América (Estados Unidos) a la par que el arroz, harina de maíz, ñames o plátanos, y pescado fresco, proporcionados en dos comidas diarias durante el trayecto¹²⁴⁹. Este alimento no destaca entre los alimentos

¹²⁴⁴ Verónica Maldonado, Auxiliar de Servicio del Palenque 1, (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

¹²⁴⁵ Sémola, harina gruesa poco molida que procede del trigo y de otros cereales.

¹²⁴⁶ Verónica Maldonado, Auxiliar de Servicio del Palenque 1, (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

¹²⁴⁷ La máchica, resulta de moler finamente, la cebada, maíz o trigo, tostados. En el Perú la máchica se prepara con harina de maíz tostado, mezclada con azúcar y canela. En Guatemala es a base del maíz amarillo ablandado en agua y seco, al que se le tritura hasta obtener una harina que puede ser compuesta con el agregado de especias aromáticas de dulce o de sal, según lo necesario. En Bolivia comprende la mezcla de algunos granos tostados.

El pinol, es una mezcla de máchica, panela y algunas especias de dulce.

El chapo, corresponde a una especie de papilla espesa elaborada a partir de máchica, leche o agua aromática, y panela o azúcar.

La colada, es una bebida caliente a base de máchica, leche y azúcar o panela.

¹²⁴⁸ Eliecer Enríquez Bermeo, *Quito a través de los siglos* (Quito: Imprenta del Ministerio de Gobierno, 1941), 2-20.

¹²⁴⁹ Javier Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento* (España: Ediciones Idea, 2007), 207-208.

introducidos en América para el sustento de los esclavos, tampoco luego se cultivó en la zona andina y en este estudio no aparece dentro de las comidas cotidianas de los afrodescendientes del Valle del Chota y de La Concepción.

6.3.2.1.9. Avena

Su origen se atribuye al Asia y hoy es un alimento de amplio consumo a nivel nacional en Ecuador. Con este cereal se prepara la chicha de avena, bebida refrescante y nutritiva elaborada artesanalmente en los hogares y de modo comercial por las industrias alimentarias. También es ingrediente de sopas, un cereal listo para el desayuno, granola, galletas y pan. Sin embargo, la avena no destaca como sustento de la población negra del Valle del Chota.

6.3.2.2. Tubérculos y raíces

Como alimentos energéticos han sido catalogados los tubérculos, de los cuales, se incluyen en esta investigación una selección. En la América prehispánica, en opinión de Estrella, existieron algunas variedades que fueron sustento de la alimentación nativa como es el caso de la papa, melloco (*Ullucus tuberosus*), oca, mashua o ñu, miso o taza (*Mirabilis expansa*), yuca (*Manihotdulcis*), camote (*Ipomoea batatas*), zanahoria blanca (*Arracacia esculenta*), jícama (*Polymnia edulis*), ocumo o yautía (*Xanthosoma sagittifolium*), papa china (*Colocasia sp.*)¹²⁵⁰. Además, Naranjo Vargas registra en esta categoría a la achira o atsera (*Cannaedulis*)¹²⁵¹. De los citados tubérculos los que se incorporaron en la provisión para los esclavos africanos durante la colonia fueron básicamente la yuca, la batata y el ñame.

Los resultados de la investigación denotan que en la dieta reciente del afrodescendiente los tubérculos de mayor consumo son la yuca, la papa y el camote; y en pequeña proporción, la zanahoria blanca. En la Tabla 4, los que aparecen en el listado de no consumo son: la achira o atsera, la jícama, malanga –ocumo o yautía–, melloco, oca y la papa china –zanguo o vitina–. Como advierte el Instituto Nacional Autónomo de

¹²⁵⁰ Estrella, *El Pan de América...*, 120, 142, 151.

¹²⁵¹ Naranjo Vargas, «La comida andina...», 42-43.

Investigaciones Agropecuarias (INIAP) en el 2004, a excepción de la papa, las demás raíces y tubérculos de la zona andina “están desapareciendo de los mercados y de la mesa del consumidor, especialmente urbano”.¹²⁵²

Tabla 4 Consumo actual tubérculos y raíces

Alimentos	Si	No	No sabe
Nativos			
Achira	0	9	2
Camote	9	2	0
Jicama	0	11	0
Malanga	0	11	0
Melloco	2	9	0
Oca	0	11	0
Papa	11	0	0
Papa china	0	10	1
Yuca	11	0	0
Zanahoria blanca	5	6	0
Coloniales			
Ñame	0	11	0

Fuente. Encuesta ANC.

6.3.2.2.1. *Melloco, oca y zanahoria blanca*

Son tubérculos nativos de la región andina que en la actualidad se expenden en pequeñas cantidades en las plazas y mercados de ciudades cosmopolitas como Quito, Guayaquil e Ibarra, así como en la parroquia de Pimampiro –Carchi–, lugar que por tradición es el centro de abasto de afrodescendientes de las poblaciones del Valle del Chota. Han estado presentes por años en la mesa aborígen en preparaciones hervidas o guisos sencillos y sin mayor condimentación. Se comprende su hibridación con la comida de afrodescendientes debido a la convivencia aborígen y esclava en la cocina colonial, al servicio del amo.

Las tierras habilitadas para su agricultura al ser invadidas por otros productos de mayor rendimiento económico han ocasionado una menor disponibilidad de estos valiosos sustentos, a lo que se acompaña la poca demanda del producto debido a que desde tiempos pasados y por tradición han sido catalogados como alimentos para indígenas con escaso prestigio social en las urbes mestizas.

¹²⁵² Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias INIAP, *Raíces y Tubérculos andinos (Rta's)*, Redescubriendo conocimientos y sabores, 2012. [Consultado: 18 de junio 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2CD43d2>

6.3.2.2.2. *La papa*

Ocupa un sitio destacado en el consumo cotidiano de los afrodescendientes contemporáneos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Cabe recordar que en tiempos coloniales este tubérculo nativo de América fue solución a muchas carestías, pero sin embargo no gozó de estima por parte de los españoles; por tanto, no existió interés de su cultivo como producto destinado a la manutención de sirvientes y esclavos y de ese modo el acercamiento de estas personas al producto debió ser restringido. En tanto, siguió siendo puntal en la comida indígena.

En el informe de Rendimientos de papa en Ecuador, del primer ciclo 2016, la provincia del Carchi se destacó como la segunda provincia con mayor productividad, después de Sucumbíos. La provincia de Imbabura también mostró un importante aporte. En este periodo la papa ocupó el décimo lugar entre los productos más consumidos por la población y entre los ocho cultivos de mayor producción en el país.¹²⁵³

De acuerdo con el (*Centro Internacional de la Papa*) CIP, en Ecuador cada persona consume 24 kilos de papas al año, 90 kilos en Perú, en Colombia de 50-55 kilos y en Bolivia 60 kilos per cápita¹²⁵⁴. En la cifra citada para Ecuador se incluye la ingesta de los afrodescendientes de las parroquias estudiadas, las que, al encontrarse cercanas a las zonas productivas, se ven favorecidos en cuanto a la disponibilidad.

6.3.2.2.3. *Yuca*

Fue el tubérculo de consumo más extendido en las colonias españolas para alimentación de los esclavos, sobre todo en su presentación como torta de casabe. Un análisis consistente sobre este alimento se desarrolla dentro del contexto histórico de los métodos y técnicas de preparación de los alimentos por parte de los esclavos y sus descendientes en América, así como en el enfoque de la seguridad alimentaria antes, durante y después de la trata del habitante africano.

¹²⁵³ Ángela Monteros Guerrero, «Rendimientos de Café grano seco Ecuador 2016», *Sinagap*, 2016. [Consultado: 20 de Julio de 2017], Disponible en: goo.gl/Kfs7ag

¹²⁵⁴ Wilmer Torres, *La papa es el tercer cultivo transitorio más importante del Ecuador*, *El Telégrafo*, 2017. [Consultado: 25 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2GBKnbU>

Hasta la actualidad, la yuca se ha mantenido como opción elegida en la dieta del afrodescendiente. En expresión de Miguel Salas, hace unos veinte años, la yuca se la consumía asada y se servía con mapahuirá o mapawira¹²⁵⁵, y el camote asado o cocinado se tomaba con leche. Salas destaca que las comidas en los hogares de los afrodescendientes varían con la época de producción agrícola que es cuando los alimentos bajan su costo, pero por norma general la base de la dieta cotidiana es el fréjol, yuca, camote, zanahoria blanca, morocho y plátano seda (otaete).¹²⁵⁶

6.3.2.2.4. Camote

Varios documentos enfatizan sobre la existencia del boniato o batata en la alimentación de los esclavos en Cuba¹²⁵⁷, como cultivo para alimentación de la negrada¹²⁵⁸, y en la producción para consumo interno y venta en los mercados locales¹²⁵⁹. De igual manera, como alimento de rutina para subsistencia de los esclavos en algunas regiones de Cartagena¹²⁶⁰, de los cimarrones de Bayano (Istmo de Panamá)¹²⁶¹ y como cultivo llevado por los colonizadores europeos desde América al África¹²⁶². Oficialmente, en el Primer Código Negro Español para la ración alimenticia del esclavo la batata estuvo estipulada en 3 libras diarias. En el Segundo Código Negro Español la ración estatuida fue de seis libras de casabe, o cosa equivalente como plátanos o batatas.¹²⁶³

Este tubérculo se destaca en la dieta tradicional consumida en el territorio ancestral del afrodescendiente choteño, cuya producción local a pequeña escala en los huertos familiares provee de este ingrediente para las comidas, entre las que destacan; el camote en salsa blanca –preparado en Salinas–, camote con pepe puro seco, caldo de queso con camote, camote asado y bledo con camote; estos últimos elaborados en la

¹²⁵⁵ Mapawira. Vocablo quichua que significa manteca sucia; mapa equivale a decir sucio y wira es manteca.

¹²⁵⁶ Miguel Salas, (Ibarra, Imbabura, Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

¹²⁵⁷ Theresa Ann Singleton, «Investigando la vida del esclavo en el Cafetal del Padre», en *Gabinete de Arqueología*, ed. Roger Arrazaeta (La Habana, Gabinete de Arqueología, 2005), 4-13. [Consultado: 21 de Julio de 2017], Disponible en: goo.gl/xq1Zhf; y, Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 134.

¹²⁵⁸ Mercedes García Rodríguez, «Ingenios habaneros del siglo XVIII: mundo agrario interior», *América Latina en la Historia Económica*, n ° 26 (2006). [Consultado: 20 de Julio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EZjIs5>

¹²⁵⁹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 134.

¹²⁶⁰ Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje...».

¹²⁶¹ Patiño, *Historia de la Cultura material...*, 264.

¹²⁶² Patiño, *Historia de la Cultura material...*, 264.

¹²⁶³ Lucena Salmoral, Manuel. *Los códigos negros de la América Española*. Ediciones UNESCO, 1996, 295.

parroquia el Chota. La torta de camote y las tortillas de mote con camote y miel son tradicionales de La Concepción.

Al decir de Sindi Carina Tapia Bernardo, en el territorio de Salinas, aunque con dificultad, si se consiguen varios productos ancestrales que comían sus antepasados y algunos de ellos se cultivan en los huertos caseros. Lo que sí ha cambiado en parte, es su forma, tamaño, sabor, aroma, consistencia y tal vez su valor nutritivo. Algunos alimentos han mermado su calidad debido al empobrecimiento de la *pacha mama*¹²⁶⁴ y cambios en la fertilidad por el mal manejo y abuso de agroquímicos.¹²⁶⁵

6.3.2.2.5. Ñame

Fue un alimento que completaba la ración diaria típica del esclavo en las islas del Caribe, la que constaba de “una porción de proteína animal (carne de res o pescado), una porción de cereal (maíz o arroz) y suplementos vegetales tropicales (taro, ñame, bananas y plátanos”¹²⁶⁶. Patiño refiere que “el ñame africano fue introducido a mediados del siglo XVI”¹²⁶⁷. Asimismo, Estrella aprecia que, en Ecuador, el cultivo de ñame ha sido marginal y que fue un alimento de considerable consumo en la época colonial.

La literatura académica sobre la producción agrícola de alimentos en África antes de la colonización europea no es abundante; y aún, pese a este déficit bibliográfico, se conoce que los agricultores africanos de la zona sahelo-sudanesa cultivaban cereales, leguminosas, tubérculos y raíces diversas (mijo, sorgo, judías, ñame, mandioca, etc.), para

¹²⁶⁴ Pachamama, vocablo quichua que significa hábitat. Ver, Ministerio de Educación de Ecuador. *KICHWA. Yachakukkunapa Shimiyuk Kamu*. (Quito, 2009):186. En la Constitución de la República de Ecuador, Art. 71.- La naturaleza o Pacha Mama, donde se reproduce y realiza la vida, tiene derecho a que se respete integralmente su existencia y el mantenimiento y regeneración de sus ciclos vitales, estructura, funciones y procesos evolutivos. Toda persona, comunidad, pueblo o nacionalidad podrá exigir a la autoridad el cumplimiento de los derechos de la naturaleza. Para aplicar e interpretar estos derechos se observarán los principios establecidos en la Constitución, en lo que proceda. El Estado incentivará a las personas naturales y jurídicas, y a los colectivos, para que protejan la naturaleza, y promoverá el respeto a todos los elementos que forman un ecosistema. Ver. Asamblea Nacional Constituyente. «Constitución de la República de Ecuador.» www.lexis.com.ec. (2008):3 [Consultado: 20 de febrero de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2TUKHJp>

¹²⁶⁵ Sindi Carina Tapia Bernardo. Coordinadora del Centro Gastronómico Palenque 1. (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 25 de abril de 2017).

¹²⁶⁶ Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava...», 5-35.

¹²⁶⁷ Patiño, *Plantas cultivadas y animales...*, 162.

su autoconsumo y para eventuales trueques por leche y carne con ganaderos nómadas y trashumantes, cuyos rebaños pasaban todos los años, cerca de sus pueblos.¹²⁶⁸

6.3.2.3. Azúcares y dulces

Este grupo de alimentos aporta una gran cantidad de energía a la dieta por su contenido de hidratos de carbono simples. La miel de abeja fue importante en la dieta del esclavo y sus descendientes en la América colonial, aun cuando en la actualidad ha dejado de serlo, al menos en las áreas de estudios para esta tesis.

En la alimentación de la población afro, Tabla 5, se destaca el consumo de azúcar blanca y panela. Lo que no es de admirar, por lo dañino para la salud. Incluso, cuando se entienda el apego que tiene el afrodescendiente a los productos derivados de la caña de azúcar; aun cuando fue precisamente su cultivo a gran escala, en las estancias cañeras jesuitas del Valle del Chota y de toda América, la razón de su forzoso traslado desde su entrañable África hasta los desconocidos y lejanos parajes americanos.

Tabla 5 Consumo actual de azúcares y dulces

Alimentos	Si	No	No sabe
Nativos			
Miel de abeja	3	8	0
Coloniales			
Azúcar blanca	11	0	0
Panela	11	0	0

Fuente. Encuesta ANC.

6.3.2.3.1. Azúcar blanca y panela

Cristóbal Colón en su segundo viaje (1493), llevó la caña de azúcar desde las Canarias a La Española, y desde allí se propagó en todo el Caribe. En 1520 llega a México, al Perú a inicios de la década de 1530, y al sur del continente americano a inicios del siglo XVII. Desde 1560 se desarrollaron proyectos privados para producir caña en las inmediaciones del Valle del Chota, luego tras la apropiación de tierras por los españoles a raíz de la fundación de Ibarra (1606), se acrecienta la producción de azúcar, la que se expande con

¹²⁶⁸ Marc Dufumier, *Agriculturas africanas y mercado mundial* (Valencia: Universidad Politécnica de Valencia. 2010), 1-39.

la presencia de los jesuitas en la región, a partir de 1610. Con el procesamiento de la caña de azúcar se elaboró la panela, aguardiente y el azúcar de pilón. Los derivados de la caña básicamente se comercializaron en Ibarra, Otavalo y Quito; abasteciendo a las distintas haciendas de los jesuitas en Ecuador.¹²⁶⁹

Al finalizar el siglo XVII y más o menos hasta 1760, los jesuitas se apoyaron en el sistema de esclavitud para captar mano de obra barata y desarrollar sus dominios con el cultivo de caña de azúcar, y para producir sus derivados. Bajo ese criterio, Fogel y Engerman puntualizan que en Brasil "... el 40 por 100 de la importación de esclavos estaba destinada al cultivo del azúcar, y en América española el promedio oscilaba probablemente entre el 30 y el 50 por 100"¹²⁷⁰.

Como bien dice Margaret Mead, las sociedades humanas escogen de entre varias opciones alimentarias las que les ofrece su entorno inmediato y las que los recursos técnicos disponibles le pongan a su alcance¹²⁷¹. En este caso, los esclavos de plantaciones y trapiches en alguna medida tuvieron acceso a la caña de azúcar o a los subproductos resultantes de su fabricación como el guarapo, melaza, panela y el azúcar; así lo confirma Flores Guzmán, quién detalla que la ración básica de alimentos en algunas plantaciones de Estados Unidos, Brasil y el Caribe se complementaba con licor, tabaco, café y azúcar. El añadido de estos productos a las verduras y frutas de la dieta, cumplían el propósito de animar a los esclavos a trabajar con más vigor en los períodos estacionales, donde, por lo regular, aumentaba la demanda de mano de obra.¹²⁷²

En las plantaciones e ingenios de Brasil y Cuba, bajo un criterio economicista, los amos mantenían a sus esclavizados con una dieta abundante en carbohidratos como; tubérculos, plátano, aguardiente de caña, caña en gajos, jugo de caña, raspadura desprendida de las pailas y miel de purga¹²⁷³. De esta manera, se fue afianzando en la cultura del esclavo africano y sus descendientes el hábito de ingerir estos productos, al tiempo que, desarrolló su creatividad para sazonar con dulce algunos alimentos y comidas

¹²⁶⁹ Superintendencia de control de mercado, *Monopolios y Poder en la Historia del Ecuador*, 2014. [Consultado: 18 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EMoeuQ>

¹²⁷⁰ Fogel y Engerman, *Tiempo en la Cruz...*, 16.

¹²⁷¹ Valeria De Garine, *Antropología de la Alimentación* (Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, 2016), 1-34.

¹²⁷² Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava...», 5-35.

¹²⁷³ Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas*, 2003.

que tradicionalmente eran de sal. Otro emprendimiento, fue la manufactura de varias golosinas dulces con acompañamiento de frutas, cereales, tubérculos; tanto para su autoconsumo como para expendio.

En algunas plantaciones azucareras de Cuba tan pronto se levantaba el esclavo tomaba un trago de aguardiente de caña y luego, entre las comidas, bebían el zumo de la caña o consumían azúcar¹²⁷⁴. Esta tradición esclavista se mantuvo en las haciendas cañeras de Ecuador hasta tiempos recientes, así, Eva María Lara relata que cuando trabajaba en la hacienda San Alfonso de la zona del Chota, en el horario de siete a doce de la mañana y de una a cuatro de la tarde; antes de salir a las labores, los guardias les daban el avío, consistente en un buen taco de trago.¹²⁷⁵

Narración en que participa Verónica Maldonado, quien advierte que muchos jóvenes negros tenían abuelos o bisabuelos que trabajaron en cañaverales y trapiches hasta hace unos setenta años atrás; que ellos deberían informar sobre algunos aspectos de la cultura de sus ancestros, pero que ahora, pasado el tiempo y cerradas las heridas, ya no les interesa ni conocer y peor conversar sobre la alimentación, vivienda y trato que les daban los patronos a sus parientes; y a Verónica le preocupa que, de este modo, con una actitud pasiva y olvidadiza sobre el pasado inmediato, se vaya perdiendo parte de la tradición del afroecuatoriano.¹²⁷⁶

Ahora bien, si durante los siglos XV al XIX los productos derivados de la caña e azúcar sirvieron de sustento energético para enriquecer la dieta del esclavo, en la actualidad, la OMS, ante la prevalencia creciente de diabetes tipo 2, obesidad y caries dentales en la población mundial, ha recomendado a los gobiernos aplicar políticas fiscales tendientes a disminuir el consumo de azúcar en las bebidas y productos industrializados¹²⁷⁷. Por su naturaleza química, muchos alimentos ya contienen azúcares; por lo que, el agregado de azúcar libre resulta innecesario.

¹²⁷⁴ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 135.

¹²⁷⁵ Eva María de Lourdes Lara de Borja, (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre de 2016).

¹²⁷⁶ Verónica Maldonado, Auxiliar de Servicio del Palenque 1, (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

¹²⁷⁷ Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://www.who.int/es/news-room>. 11 de octubre de 2016. [Consultado: 12 de abril de 2017, Disponible en: <https://bit.ly/2PJ6B2E>

6.3.2.3.2. Miel de abeja

He conocido por Gutiérrez Usillos¹²⁷⁸ que, en el siglo XVI, los únicos animales domésticos en la vertiente oriental de los Andes eran el perro y la abeja. Existió una gran variedad de especies de abejas y de ellas dependía la calidad de la miel, la que se recogía de los troncos huecos de árboles en las zonas cálidas; donde las abejas construían sus enjambres. La miel fue una manufactura altamente valorada que incluso logró mantenerse como producto prehispánico de tributación, durante toda la colonia.

En opinión de Sarmiento Ramírez, la miel de abeja se articuló al requerimiento de endulzantes en la dieta de los esclavos africanos y sus descendientes, quienes sobre todo la utilizaron en repostería¹²⁷⁹. A pesar de su importancia, actualmente no integra la lista de alimentos de consumo vigente en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

6.3.2.4. Mantecas y aceites

La preparación de frituras como característica de la comida de los afrodescendientes implica el uso de aceites y grasas de origen vegetal y animal. Los resultados incluidos en la Tabla 6, denotan un mayor consumo del aceite de palma, manteca vegetal y manteca de chancho.

Tabla 6 Consumo actual de mantecas y aceites

Alimentos	Si	No	No sabe
Coloniales			
Aceite de palma	11	0	0
Aceites vegetales (variedades)	3	8	0
Aceite de Oliva	1	10	0
Manteca de chancho	7	2	2
Manteca vegetal	10	0	1
Mantequilla	1	10	0
Margarina	2	8	1

Fuente. Encuesta ANC.

¹²⁷⁸ Andrés Gutiérrez Usillos, *Dioses, Símbolos y Alimentación en los Andes*. Interrelación Hombre-Fauna en el Ecuador Prehispánico (Quito: Abya-Yala, 2002), 475.

¹²⁷⁹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 142.

La palma aceitera es un producto icónico del continente africano, cuya presencia data de hace varios milenios de años atrás y es a partir del siglo XV cuando su labranza se expandió en todas las regiones de África, y en el siglo XVI llegó a América con el tráfico de esclavos, sin ser su uso durante el periodo colonial significativo en la alimentación impuesta por los amos a los negros. Mientras que, la manteca de choncho llegó más temprano al Nuevo Mundo y contó con la formidable aclimatación que hubo de los cerdos traídos de tierras ibéricas hacia las islas de Caribe, en el segundo viaje de Colón a las islas del Caribe, en 1493.¹²⁸⁰

6.3.2.4.1. Mantecas, aceites y margarinas de origen vegetal

En la actualidad, estos productos provienen principalmente de la industrialización de los frutos de la palma africana. Una de las características de la culinaria con ancestro africano es el uso de grasa para las frituras, y sobre todo del característico sofrito¹²⁸¹, ingrediente primordial para condimentar varios platos.

La llegada de la palma africana a Ecuador es bastante reciente, data de 1952; siendo el señor Lee Hines quién importó la semilla desde las plantaciones que poseía en Honduras en la compañía *UnitedFruit Co.* (UFCO). Hines entregó las semillas a los hermanos Roscoe y Leal Scott¹²⁸², quienes establecieron la primera plantación de palma africana del país, en el kilómetro 39 de la vía Santo Domingo Quinindé, entre 1953-1954. Su producción cobró importancia a partir de 1967 y mientras se instalaban las primeras fábricas de extracción, el aceite y manteca, continuaban exportándose.

Ecuador ocupó, en el 2016, el séptimo lugar en la lista de exportadores de aceite de palma y productos derivados a nivel mundial, siendo así el séptimo producto agrícola de exportación de este país. A partir de 2010, el 42% del aceite de palma producido se ha destinado al consumo interno para alimentar a la población o como ingrediente de productos industrializados.¹²⁸³

¹²⁸⁰ Arango Navarro, «El cerdo en la gastronomía antioqueña.» , 59

¹²⁸¹ María Cristina Navarrete, «Cotidianidad y cultura material de los negros de Cartagena en el siglo XVII», *América Negra*, n ° 7 (1994): 65-80. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/Xuc0rV

¹²⁸² Lucía Carrión y María Cuvi, *La Palma Africana en el Ecuador: Tecnología y expansión empresarial* (Quito: FLACSO, 1985), 83.

¹²⁸³ Ecuador. Ministerio de Comercio Exterior, *Informe sobre el sector palmicultor ecuatoriano*, 2017. [Consultado: 10 de enero de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2oqx32E>

6.3.2.4.2. Manteca de cerdo

La manteca de cerdo es obtenida mediante la fusión de la grasa de depósito del animal. Para fundirla se agrega una cantidad de agua a los trozos de grasa mientras se va cocinando y diluyendo, esto le da delicadeza y viscosidad. Se caracteriza por ser insípida, de color blanco y olor neutro, consistencia blanda y granulosa; se funde a los 26 a 31°C.¹²⁸⁴

La grasa de cerdo tiene su trayectoria, en el caso de la alimentación de los esclavos africanos, según expuso F. Ortiz, citado por Sarmiento Ramírez, se utilizaba para sazonar algunos platos especiales de los orishas o Dioses de la santería por ejemplo en el picadillo y el *egua* –fufú de frijoles de carita–. En el caso de la cocina criolla cubana, esta se funda en las prácticas culinarias de los habitantes rurales y urbanos más humildes, de donde los esclavos extrajeron por ejemplo la utilización de la manteca de chanco para hacer los sofritos, así como la bija para realzar el color.¹²⁸⁵

En algunas colonias costeras de Venezuela y Río de la plata los esclavos consumían principalmente la batata o boniato y el plátano. Para sazonarlos usaban casi exclusivamente la sal y la manteca de chanco¹²⁸⁶, y en las plantaciones próximas a la costa de Georgia y Carolina del Sur cuando había un amo compasivo a la ración de los esclavos le agregaba manteca de cerdo o panceta, y sal, para acompañar el pan o pastel de maíz que era su comida diaria.¹²⁸⁷

A partir del siglo XVIII en la dieta de los antioqueños (Colombia) el consumo de carne de cerdo por ser más barata superó a la carne de res, luego, ya en el siglo XIX con la introducción de semillas de forraje de mayor rendimiento, se mejora la crianza de los vacunos y aumenta la oferta de carne de res, haciéndola más accesible para la población y retomando su mayor consumo. En la actualidad, el chorizo y el chicharró forman parte

¹²⁸⁴ Fundación Española de Nutrición (FEN). <http://www.fen.org.es/>. s.f. [Consultado: 20 de febrero de 2020], Disponible en: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/manteca.pdf>

¹²⁸⁵ Ismael Sarmiento Ramírez, «Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba)». *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013. [Consultado 10 de octubre 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>

¹²⁸⁶ Manuel Moreno Fragnals, *África en América Latina* (París: Siglo XXI editores-UNESCO, 1996):327-28.

¹²⁸⁷ Eileen Southern, *Historia de la música negra norteamericana* (Madrid: Akal, S.A., 2001):168

del plato típico de la región: la bandeja paisa. El tejido subcutáneo del cerdo es utilizado para preparar el tocino que una vez fundido produce por un lado lo que en América Latina se conoce como chicharrón, y por otro lado se obtiene la manteca de chanco, grasa semisólida blanda con propiedades sápidas que se armoniza con variados tubérculos, plátanos, cereales y legumbres.¹²⁸⁸

En este estudio, en el conjunto de alimentos fuente de lípidos consta la manteca de cerdo –chancho– que en la preferencia de los afrodescendientes es una de las más consumidas. La temprana presencia de cerdos en las colonias americanas proveyó de este alimento a la población y se cree que los esclavos tuvieron acceso a la carne y grasa como complemento o sustituto de la carne de res que conformaba su tradicional ración alimenticia. Actualmente, a estos productos se les atribuye una condición de irritantes y por motivaciones de afectar a la salud, algunas personas han dejado de consumirla.

6.3.3. Consumo de alimentos Reguladores

Este grupo de alimentos se distinguen por su benéfico aporte de nutrientes esenciales, como son las vitaminas y minerales, micro nutrimentos mediadores de un sinnúmero de procesos enzimáticos del metabolismo, es decir, los procesos bioquímicos que ocurren con los macro nutrimentos¹²⁸⁹. A este grupo pertenecen las frutas y verduras.

Siguiendo las indicaciones de la *National Dairy Council* y revisadas por la *American Medical Association*, en Estados Unidos y Canadá “se recomienda ingerir unas raciones mínimas diarias de cada uno de los cuatro grupos básicos. 1). Grupo del pan y los cereales. 2). Grupo de la carne, pescado y aves. 3). Grupo de frutas y verduras. 4). Grupo de lácteos”¹²⁹⁰.

Para mi estudio, se estimó conveniente abordar tres grandes grupos de alimentos en base a la similitud de contenido de nutrientes; en este caso el Grupo 1, caracterizado por su contenido en proteínas de fuente animal o vegetal, incluye a: carnes y productos derivados, pescado, aves, huevos, leche y sucedáneos; y legumbres. El Grupo 2, por su

¹²⁸⁸ Arango Navarro, «El cerdo en la gastronomía antioqueña», 59

¹²⁸⁹ Junta de Andalucía, *Programa de promoción de la alimentación...*, 8-9.

¹²⁹⁰ Junta de Andalucía, *Programa de promoción de la alimentación...*, 13

aporte de hidratos de carbono y grasa, comprende: los cereales y derivados, los tubérculos, el plátano, el azúcar y afines; y como fuente de lípidos, los aceites y grasas de origen animal o vegetal. Por último, el Grupo 3, destacado en contenido de vitaminas y minerales, comprende todas las verduras y frutas.

6.3.3.1. Verduras y hortalizas

Las verduras integran el grupo de alimentos clasificados como Reguladores o biocatalizadores, incluidos en la Tabla 7. Y conforme a lo expresado por Naranjo Vargas, y Estrella, los aborígenes de América antes de la colonización consumían una serie de hojas tiernas de plantas que luego de madurar daban sus frutos a manera de bulbos, raíces, flores, frutos y semillas que se constituían en el producto principal de aquella planta.

Con el propósito de tener una visión amplia de la vegetación de aquellos tiempos se relacionan en primer lugar una serie de hortalizas y hojas comestibles referidos por Estrella:

frutos tiernos de la tagua (*Phytelphasa equatorialis*), tallos tiernos de totora (*Scirpus totora*), palmito (*arecaceae*), hojas y cogollo de zanguo o vitinio (*araceae*), hojas de aguarongo o aguarungu (*Pourretia pyramidata*), flores tiernas del penco negro (*agave americana*) y el zumo se la raíz (*chahuar-mishque*), cogollos de bihao (*Calathea spp*), lengua de vaca (*Rumex spcs*), paico utilizado en ensaladas y como condimento (*Chenopodium ambrosioides*), hojas de quinua (*Chenopodium quinoa*), hojas de la ashpa quinua (*Chenopodium album*), bledo-sangorache (*Amaranthus spp*), verdolanga o llutu-yuyo o llutullutu (*Portulaca Oleracea*), cogollo y hojas tiernas del melloco (*Ullucus Tuberosus*), berro (*Nasturtium Officinale*), vainas tiernas del porotón o cañaro (*Erythrina sp*), chulco o agrillo (*oxalis spp*), tallos, hojas tiernas y flores de mastuerzo o capuchina (*Tropaeolum Majus*), tomate riñón (*Lycopersicum Esculentum*), hojas de ají o uchu. (*Capsicum spp*), hojas, flores y raíces de cerraja (*Sonchus Oleraceus*), ensaladas de achicoria o tañi (*Achyrophorus Quitensis*), llullucha-murmunta (*Nostocsp*) alga de agua dulce que se agregaba al locro, huaca-mullo que hubo en Otavalo (*Mimulus Glabratus*), sara-yuyu una especie de cebolletas, el zambo (*Cucurbita ficifolia*), la achogcha o achoccha (*Cyclanthera pedata*), zapallo grande (*Cucurbita máxima*) y otras variedades de zapallo (*Cucurbita potirónsulcata*) y (*Cucurbita moschata*). En el valle del río Mira (Carchi y Esmeraldas) y Cahuasquí hubo zapallo (*Cucurbita moschata*) y se utilizaban las semillas maduras.¹²⁹¹

¹²⁹¹ Estrella, *El Pan de América...*, 170-207.

Al listado de hortalizas anterior, Naranjo Vargas agrega:

La acederilla o acetosella (*Oxalisacetosella L.*), asnayyuyu o ashpatsintso, hojas y fruto de zamboa o calabaza, ají rocoto, hojas de ají picante, hojas de camote, castellano, pimiento y tomate riñón, pepas de guaba preparadas en ensalada, culag, habichuela (*canavalia*).¹²⁹²

El valor nutricional de varios alimentos nativos se detalla en la *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*, elaborada por el (Instituto Nacional de Nutrición de Ecuador) INNE, en 1965. Contiene 586 ítems, en los que incluye a más de los alimentos frescos, los alimentos cocidos, platos preparados y demás misceláneos.¹²⁹³

En opinión de Patiño, otras plantas cuyas hojas fueron consumidas por los pobladores de la América Equinoccial, son:

Las hojas de chocho (*Lupinuspp*), vainas tiernas de frijoles (*Phaseolusspp*), hojas de yuca (*Manihot esculenta Crantz*), frutos tiernos y hojas de ciruelas (*Spondias purpúrea L.*), cogollos de hobos (*Spondias mombin L.*), hojas tiernas de tuna (*Opuntia spp*), hojas verdes de tabaco (*Nicotianatabacum L.*), hojas de algunas especies de *Carica* y hojas de rascadera.¹²⁹⁴

Para indagar en la encuesta que resumo en la Tabla 7, se estimó conveniente incorporar aquellas plantas nativas que pueden ser de conocimiento y consumo actual de la población afrodescendiente. En el estudio, se destacan como productos que han perdurado integrando variadas preparaciones en las comidas de toda la población: el tomate riñón, pimiento, zapallo, ají y paico.

¹²⁹² Naranjo Vargas, «La comida andina...», 31-43.

¹²⁹³ Ramírez Luzuriaga, Belmont, Silva-Jaramillo y Freire, *Tabla de composición ...*

¹²⁹⁴ Patiño, *Plantas cultivadas y animales domésticos...*, 155.

Tabla 7 Consumo actual de verduras y hortalizas

Alimentos	Si	No	No sabe
Nativos			
Achogcha	0	11	0
Ají	9	2	0
Ataco (sangorache)	1	10	0
Berro	3	8	0
Bledo o ataco blanco	4	6	1
Cogollo de hobo	1	9	1
Cogollo de plátano	2	9	0
Hojas tiernas de tuna	0	11	0
Hojas de yuca	0	11	0
Paico	6	5	0
Pimiento	11	0	0
Tomate riñón	11	0	0
Calabaza	2	9	0
Zapallo	11	0	0
Coloniales			
Acelga	4	7	0
Ajo	11	0	0
Apio	4	7	0
Brócoli	2	7	2
Cebolla morada	11	0	0
Cebolla de rama	11	0	0
Col blanca	7	3	1
Col morada	4	7	0
Coliflor	4	7	0
Cilantro	11	0	0
Espinaca	2	9	0
Hojas de remolacha	0	11	0
Lechuga	11	0	0
Nabo	0	11	0
Pepinos	5	6	0
Perejil	3	8	0
Remolacha	4	7	0
Zanahoria amarilla	8	3	0

Fuente. Encuesta ANC.

Entre los vegetales más usados a modo de condimentos naturales que fueron introducidos durante la época colonial constan: el ajo, cebolla morada (*Allium cepa*), cebolla de rama (*Allium fistulosum Linnaeus*) y el cilantro. También destacan; la lechuga, y con una considerable presencia se ubica la zanahoria amarilla y la col blanca. En comunicación personal, informantes de la parroquia La Concepción y Santa Ana de la provincia del Carchi, expresan que una pequeña proporción de la población consume una especie de ensalada caliente o guiso denominado «jaucha» preparada con bleado, nabos – toa–, berro, hoja de yuca o de pupo de plátano, que es consumida con una frecuencia

mensual¹²⁹⁵. El bledo blanco fue una planta que se afianzó en la culinaria de los esclavos del hábitat caribeño y del Brasil, preparada especialmente como ensalada.¹²⁹⁶

Se conoce que en la época precolonial fueron bien aprovechadas en la dieta nativa ciertas partes comestibles de las plantas como los cogollos, flores, tallos y hojas tiernas. En la tradición aborígen de Ecuador aún se prepara la «jaucha» de las flores de nabos – yuyos– y las hojas de haba¹²⁹⁷. En tiempos actuales, caracterizados por un insuficiente acceso a los alimentos variados y nutritivos, no se valora este potencial nutritivo que es desechado, siendo a veces los animales domésticos quienes aprovechan esta base nutricional natural rica en micronutrientes.

Es propio destacar que el esclavo africano, a pesar de las severas limitaciones a las que se sometió también desarrolló trabajos agrícolas y otras estrategias para tratar de complementar su asignación diaria de alimentos que hasta entonces les resultó deficiente y monótona, mediante el cultivo de diversos vegetales. En palabras de Flores Guzmán, ellos “recurrieron a diferentes medios para obtener alimentos: trabajar en sus propias parcelas de jardín para cultivar vegetales y frutas que pudieran comercializar en el mercado local, mendigar y robar comida, cazar o pescar”¹²⁹⁸.

Estas opciones alimenticias para el esclavo se consolidaron a raíz de la formulación del Segundo Código Negro Español, en 1784, que, si bien no llegó a ser oficial, tuvo su efecto en los territorios coloniales con el cumplimiento de la asignación de una porción corta de tierra, para su cultivo privado. Esta medida contribuyó a diversificar el régimen alimentario con variados vegetales, así como permitió la crianza de animales pequeños necesarios para completar el aporte proteico de la dieta.

¹²⁹⁵ Patricia Congo Padilla. Informante. (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre de 2016).

¹²⁹⁶ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 142.

¹²⁹⁷ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Gastronomía Tradicional Altoandina. Allin Mikuy/Sumak Mikuy* (Chile: FAORLC, 2010), 264. [Consultado: 20 de septiembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/24J83ll>

¹²⁹⁸ Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava ...», 5-35.

6.3.3.2. Frutas

Resultó interesante el estudio sobre la gran variedad de frutas nativas que, por su variedad, tamaño, calidad y sabor, cautivaron a los visitantes europeos, sean estos expedicionarios, navegantes, cronistas o colonos españoles, así como a los esclavos negros, cimarrones y negros libertos que vivieron en América en tiempos coloniales.

Estrella recoge por provincias a los frutos nativos existentes en el Ecuador colonial, así:

Costa o litoral: guava, guaba o huaba (*Inga spp*), guayava (*guayaba*), caimito, hobo (*Spondias Anacardiaceae*), hobo de la costa (*Spondias Nombin Jacq*), ciruela verde o silvestre (*Bunchosia armeniaca*), ciruela colorada (*Hobo Spondias purpurea*), cacao (*Theobroma Cacao*), papaya (*Carica papaya*), lúcuma o lugma (*Lucuma Obovata*), aguacate (*Persea americana*), tuna (*Opuntia ficus-indica*), caimito (*Chrysophyllum cainito*), cerecilla, y piña (*Ananas comosus*).

Región Interandina: mortiño (*Mortiño Vaccinium floribundum*), joyapa o salapa (*Macleania Popenoei*), chaqui-lulo o Hualicon, producto del Carchi (*Macleania laurina*), capulí (*Prunusserotina*), tuna (*Opuntia ficus-indica*), togte (*Juglans Honorei Dode*), Chigualcán (*Carica Candamarcensis*), Chamburo (*Carica Chrysopetala*), y en los valles interandinos: piña, aguacate (*Persea americana*), chirimoya (*Anona Cherimolia*), y pepino (*Solanum Muricatum*).

En la región amazónica: guaba, guayaba (*Psidium Guajava*), aguacate (*Persea americana*), granadilla de hueso (*Passifloramaliformis L.*), zapote (*Achrassapota*), caimito (*Chrysophyllum Caimito*), almendra, papaya, y piña.

Otras frutas. Las no constantes en las regiones descritas son: Chontaduro (*Guiliel ma speciosa Mart*), plátano (*Musa spp*), piñuelo (*Bromelia Nidus-puellae*), sapán (*Trema micrantha*), uvilla o caimarón (*Pourouma Spp*), guanábana (*Anona muricata L.*), mora (*Rubusglaucus*), grosella (*Ribes Punctatum*), frutilla (*Fragaria chiloensis*), madroño (*Rheedia Madruno*), mamey (*Mammea americana L.*), pechichi (*Vitex gigantea*), mamey colorado (*Colocarpum mammosum*), uvilla (*Physalis peruviana*), badea o tumbo (*Passiflora quadrangularis L.*), tacso o taxo (*Passiflora Mollissima*), gullan o puru-puru (*Passiflora Psilantha*), pitahaya (*Hylocereus Polirhizus*), naranjilla (*Solanum Quitoense*), tzimbaló (*Solanum Caripense*), jagua (*Genipa caruto*), shanshi (*Coriaria Thymifolia*); y entre los frutos sin identificación botánica se enuncian: cerezas, uvillas, lucumbi, juncal, pincae, nascoles, nicayabales, guayzvis, sanones, caucamis, michinos, charupes, ajo de monte,

chimicua, chora, cugo, cuncuna, dindi, giron o ufcui, machinga, pichinchilla, quina, quinilla, quiques, reme, saca, salapa, satu, ulusumbi.¹²⁹⁹

Naranjo Vargas, integra al listado antepuesto, el arrayán, el babaco (*Caricapentagona H*), charnburo o toronchi (*Vasconcellea Pubescens*), guallán o gullán (*Vasconcellea sp*), jigacho (*caricácea*), mortiño (*Vaccinium meridionale*), zarzamora (*Rubus ulmifolius*), pacay o guaba (*Inga Feuilleei*), tomate de árbol (*Solanum betaceum*), tuna (*Opuntia tuna*) amarilla, blanca y morada.¹³⁰⁰

Además, Patiño relaciona, en Historia de la cultura material en la América equinoccial, I. Alimentación y alimentos, que en América se registraron alrededor de 300 especies de frutas comestibles, y enriquece el listado anterior, señalando: el Pijibay cachipay, chirimoya, icaco, algarrobo, zapote, merey o marañón mamey, lulos o túpiros, borjón, sicana odorífera, entre otros.¹³⁰¹

Bajo un mismo criterio de inclusión, para las frutas se han consultado en la encuesta aquellas que en la actualidad podrían estar presentes en el sistema local o nacional de producción o comercialización de alimentos y que faciliten el acceso de la población del área en estudio.

Varias frutas se introdujeron en América durante la época colonial y actualmente son aprovechadas por la población afrodescendiente. Entre ellas se distinguen los bananos (guineos), plátano verde y maduro (macho), el café, el limón, la naranja, y en menor proporción, las uvas y manzanas.

Los resultados de la Tabla 8 revelan que las frutas nativas que se han mantenido en la preferencia afrodescendiente son: aguacate, piña, papaya, sandía, hobo, mango, pepino dulce y las tunas. A excepción de las piñas, que llegan de la costa ecuatoriana, todas las demás se cultivan para el comercio a pequeña escala o en huertos familiares del sector de La Concepción y las parroquias del Valle del Chota.

¹²⁹⁹ Estrella, *El Pan de América...*, 231-91. Véase la obra completa en la que se nombran algunos otros frutos que pudieron haberse omitido en este trabajo.

¹³⁰⁰ Naranjo Vargas, «La comida andina...», 39-40.

¹³⁰¹ Víctor Manuel Patiño, *Historia de la Cultura material...*, 14, 102, 104, 111, 112, 179, 186, 229.

Tabla 8. Consumo actual de frutas

Alimentos	Si	No	No sabe
Nativos			
Aguacate	11	0	0
Babaco	4	7	0
Cacao (chocolate)	2	9	0
Chirimoya	2	9	0
Guayaba	3	7	1
Hobo	8	1	2
Mamey	0	9	2
Mango	8	1	2
Motilón	1	10	0
Naranjilla	5	5	1
Papaya	9	1	1
Pepino dulce	7	5	0
Piña	10	1	0
Sandía	9	1	1
Tocte o nogal	5	6	0
Tuna	6	2	3
Uvilla	5	5	1
Coloniales			
Banano (guineo)	11	0	0
Café	11	0	0
Caña de azúcar	2	9	0
Limón	11	0	0
Manzana	6	5	0
Melón	4	7	0
Naranja	11	0	0
Plátano verde	11	0	0
Plátano maduro	11	0	0
Uvas	6	5	0

Fuente. Encuesta ANC.

6.3.3.2.1. *Aguacate*

Es una planta americana precolombina y su difusión probablemente arranca desde México. En las *Relaciones Geográficas* se documenta su presencia desde la segunda mitad del siglo XVI en Otavalo, Pimampiro, Cañaribamba, Loja, los valles de la Cordillera Oriental, y en la región amazónica. A finales del siglo XIX la producción de aguacate cobró importancia comercial ocupando el cuarto lugar en exportación, después del plátano, la piña y el mango.¹³⁰²

¹³⁰² Estrella, *El Pan de América...*, 246.

Según A. Viera, Sotomayor, y W. Viera las principales zonas de producción de aguacate son: Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Azuay y Loja, y es el consumo nacional de un kilogramo por habitante¹³⁰³. En el país se producen aguacates de las especies: antillanos, mexicanos y guatemaltecos¹³⁰⁴. Desde el 2015 y financiado por la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, las Juntas Parroquiales y del Ministerio del Ambiente, en el Centro Experimental Alonso Tadeo, ubicado en La Concepción, se lleva a cabo un Proyecto de Restauración Forestal con la dotación gratuita de plantas de especies forestales y frutales; destacándose, además del aguacate, la papaya, plátanos, guayabas y diferentes cítricos, entre otros.¹³⁰⁵

6.3.3.2.2. Piña

Los europeos conocieron la piña o alcarchophas en La Española y fue muy apreciada por los indios *yayamay*. A otros géneros de piña llamaban *boniama* y *yayagua*¹³⁰⁶. Ha sido una fruta americana muy representativa en la cultura alimentaria aborigen, y su cultivo se destacó en las regiones tropicales y subtropicales. Los cronistas, en el siglo XVI, la incluyeron dentro de la categoría de «frutos de la tierra» que crecían en las vertientes del río Mira¹³⁰⁷. Su vistosidad, delicioso sabor y suave aroma, motivaron la preferencia de los ibéricos, quienes lo llevaron a su tierra tan pronto pudieron.

El clima abrigado, la altitud y el suelo de la región litoral de Ecuador favorece el cultivo de la piña (*Ananas Comosus L*) en las provincias de Guayas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Los Ríos, El Oro, Esmeraldas y Manabí. Las vías de comunicación y el transporte favorecen su estancia en los mercados y plazas de todo el país, en este caso para disponibilidad y consumo del pueblo afroecuatoriano de la zona norte.

¹³⁰³ Alex Viera, Andrea Sotomayor, William Viera, «Potencial del cultivo de aguacate (persea americana Mill) en Ecuador como alternativa de comercialización en el mercado local e internacional», *Revista científica y tecnológica UPSE*, n° 3 (2016): 1-9. [Consultado: 28 de agosto 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EWMYJY>

¹³⁰⁴ Marcelo Reinoso Chiriboga, «El aguacate en Ecuador», *El Agro*, n° 236 (2016): 30-32. [Consultado: 20 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2FoT5dU>

¹³⁰⁵ Washington Benalcázar, *Carchi: cuenca del río Mira revive*, *El Comercio*, Sociedad, 2016. [Consultado: 11 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EKR8eJ>

¹³⁰⁶ Fernández de Oviedo, *Historia general y natural...*, 613.

¹³⁰⁷ Estrella, *El Pan de América...*, 236.

6.3.3.2.3. *Papaya*

Corresponde a un árbol americano que al decir de Fernández de Oviedo en la isla La Española lo llamaban papaya. En tierra firme, los ibéricos la nombran *higos del mastuerco*; y en la provincia de Nicaragua *olocoton*¹³⁰⁸. En el siglo XVI fue citada como una fruta muy estimada que crecía en los valles calientes de la sierra como en Ibarra y a comienzos del siglo XVIII en la Región Amazónica¹³⁰⁹. Entre las variedades actuales destacan: Hawaiana, Papaya Tainung y Maradol. Desde 1985 la papaya hawaiana se introduce en el país y desde el 2002 se empieza a exportar.

6.3.3.2.4. *Sandía*

Pertenece a la familia botánica de las *Cucurbitaceae*, a la que corresponden también los melones, las calabazas, zapallos, pepinos y pepinillos. Se estima que proceden del África tropical y subtropical, y que se expandió desde el IV milenio a. C. hacia el norte y el oriente próximo. Al parecer en Asia también pudo existir un polo de origen y evolución de plantas taxonómicamente afines, y en el siglo XIII se extendió su consumo en Europa. A Estados Unidos llegó a través del comercio de esclavos provenientes de África y los expedicionarios la utilizaban como fuente de líquido.¹³¹⁰

Existen más de 50 variedades de sandías que se diferencian por el tamaño y forma de los frutos, el color de la pulpa o de la piel, el peso, y su estado de maduración, entre otros aspectos. En Ecuador se cultivan las variedades: Charleston Gray, American Sweet y Quetzali¹³¹¹. Los cultivos principales se registran en Manabí, Santa Elena, Guayas, Los Ríos, Galápagos y El Oro. En el Valle del Chota y La Concepción también los pequeños agricultores producen sandía para autoconsumo y comercio local.

¹³⁰⁸ Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias...*, 236.

¹³⁰⁹ Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias...*, 273.

¹³¹⁰ Carlos Baixauli Soria, «Sandía», en *Cultivos hortícolas al aire libre* (Valencia: Cajamar Caja Rural, 2017), 535-567. [Consultado: 21 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://bit.ly/2EMERGT>

¹³¹¹ *El Comercio*, «3 Tipos de sandías para esta época», Actualidad, 2010. [Consultado: 15 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2HDy6ow>

6.3.3.2.5. *El hobo*

Fue conocido por los cronistas de Indias que lo distinguieron por su buen sabor y aroma, así como por la característica de tener poco que comer debido a lo grande de su cuesco o hueso, de la fruta¹³¹². Son llamados hobitos y se producen en la parroquia Ambuquí (Valle del Chota). Pertenece al género *Spondias* (*Spondias mombin*)¹³¹³, cuyo fruto es esferoide de color amarillo, que llega a ser anaranjado con la maduración, de sabor ácido más o menos dulce. Cuando madura llega a ser una fruta muy delicada, y con mucha dificultad llega a los mercados de Ibarra o Quito.¹³¹⁴

En la costa ecuatoriana se produce una fruta similar al hobo llamada ciruelo o ciruela, de la familia de las *Spondias purpúreas*, caracterizada por su color verde cuando tierna y rojo intenso cuando madura. Esta fruta viaja desde la costa hasta cualquier ciudad de Ecuador conservando sus características originales, salvo los deterioros por mal manejo en la cadena alimenticia.

La cosecha del hobo da inicio en el mes de octubre y se extiende hasta abril, siendo la mayor producción durante el mes de marzo, cuando se celebra la Fiesta del hobo en la parroquia de Ambuquí, también situada en el Valle del Chota. Hasta hace unos diez años estas frutas se disponían para la venta en canastas tejidas con hojas secas de plátano. Posteriormente y con el propósito de alargar la vida útil de la fruta, se comenzó a procesarla en mermeladas, vinos, jugos y helados. Dice María Irina Méndez que en el Chota se prepara el licor de hobos para todas las festividades y celebraciones, siendo una bebida muy refrescante y nutritiva.¹³¹⁵

6.3.3.2.6. *Mango*

Se cultiva desde los tiempos de la colonia y su origen probablemente provenga de la India, circunscrito entre las zonas de Assam y la antigua Birmania (hoy Myanmar), también en

¹³¹² Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias...*, 280.

¹³¹³ José Pérez Hernández, *Diccionario Geográfico y Estadístico de la República Mexicana* (México: Cinco de mayo, 1875), 783.

¹³¹⁴ El Comercio, «Ahora es la época de comer hobo y ciruela», Actualidad, 2010. [Consultado: 15 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2CcetVj>

¹³¹⁵ María Irina Méndez Lara, (Ambuquí- Imbabura, Comunicación personal, 23 de noviembre 2016).

las laderas bajas del Himalaya, o incluso de zonas cercanas a Nepal o Butan. Al parecer fueron los árabes y fenicios quienes transportaron la fruta al este de África y Madagascar en el siglo X.

A criterio de algunos investigadores, son los marineros españoles que traen esta fruta al Continente americano desde Filipinas, en el siglo XVII, en tanto que, los navegantes portugueses utilizando la vía africana llevan el mango al sur de África en el siglo XVI, y a Brasil en 1700. A partir de mediados del siglo XVIII llegan los mangos a Puerto Rico, Barbados, Jamaica y Costa Rica. En el siglo XIX llega a Florida, Hawai, y de acuerdo con información de Humboldt, a Venezuela llega en 1801¹³¹⁶. Al Perú ingresan a partir del siglo XVIII¹³¹⁷ y posiblemente a Ecuador en este mismo periodo.

Marco León, presidente de la Asociación de Productores Agrícolas del Valle del Chota (Asoprovalle), señala que hasta la actualidad suman 18 años desde cuando inició la siembra de mangos en las provincias de Imbabura y Carchi, y luego de los 3 años iniciales los pequeños productores abrieron la venta a pequeña escala. En los últimos tiempos participan de un Plan de mejora para la siembra y producción de mango, con el objetivo de vincularse al mercado local. Actualmente, de modo artesanal deshidratan y preparan pulpa, especialmente durante la cosecha en el periodo de julio a septiembre.¹³¹⁸

6.3.3.2.7. *Pepino dulce*

En las *Relaciones Geográficas* del siglo XVI se documentó la preexistencia de varios alimentos en territorios de la Región Interandina, y entre ellos se cita a los pepinos, que se encontraron en el valle del río Mira y en Caguasquí, en la actual provincia de Imbabura; así como en los valles cercanos a Quito, Cuenca, Pacha y Alausí¹³¹⁹. Como demuestran los resultados de las encuestas, esta fruta es consumida en el territorio ancestral afroecuatoriano, en atención a una herencia colonial primero de su cultivo y luego de su respectivo uso en preparaciones culinarias.

¹³¹⁶ Víctor Galán Saúco, *El Cultivo del mango* (Madrid: Ediciones Mundi-Prensa, 2009).

¹³¹⁷ Alberto Minaya, *El mango en el Perú y sus vínculos con el mercado mundial* (Perú: Centro Regional Andino Agencia de Cooperación Técnica en Perú IICA, 1999), 97.

¹³¹⁸ Eugenia Espinoza Arellano, «Plan Mejora competitiva para mango», *El Agro*, n.º 246 (2015). [Consultado: 20 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2sQ71eu>

¹³¹⁹ Estrella, *El Pan de América...*, 283-284.

6.3.3.2.8. Tuna

Fernández de Oviedo dejó en sus crónicas testimonio que por el año 1515, en los campos de La Española, se encontraban muchas plantas de tuna. Los había en Cuba y Jamaica, y en la provincia de Venezuela se lo llamaba *comoho*. Cercaban las paredes de los corrales de las casas y de los huertos¹³²⁰. También López de Gómara se refiere a las tunas como buenas frutas que se daban en Cumaná (oriente venezolano)¹³²¹. Los colonizadores españoles encontraron en Cuba y México algunas especies de *Opuntia* silvestres y otras cultivadas. Fue abundante desde California hasta el sur de Chile, y en Ecuador se encontraron en Manta, Puerto Viejo, Hambato y Cañaribamba.¹³²²

En las tierras calientes del Valle del Chota, las tunas silvestres aún son prevalentes. Diana Delgado Chalá aprecia que estas frutas son del agrado de los afrodescendientes. Actualmente, no hay terrenos baldíos donde proliferaba el brote natural de tuna roja o anaranjada, sin embargo, en este sector existen plantaciones dedicadas al cultivo de tuna blanca cuya producción se comercializa en los mercados de Ibarra, Otavalo y Quito. En el Juncal, la población negra recibió capacitación para preparar el jugo de tuna porque generalmente estas frutas no se utilizan y se pierden en la misma mata. Las personas recogedoras de tuna silvestre madrugan, porque con el sol y el viento vuelan las espinas, siendo peligrosas, especialmente, para la vista y la piel.¹³²³

Para Eva María Lara, la experiencia en la cosecha de tunas es inolvidable, completando su relato expresa: el día que íbamos a coger churos, consumíamos tunas como desayuno, como almuerzo y merienda; porque no había nada más que comer. Si las manos se lastimaban al recolectar estas frutas, se colocaba sobre la sangre de la herida, tierra o la tela de las arañas, lo que ayudaba a que la magulladura se seque y cure inmediatamente, sin infectarse.¹³²⁴

¹³²⁰ Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias...*, 1-2.

¹³²¹ Francisco López de Gómara, *Historia General de las Indias* (Biblioteca Virtual Universal, 2003). [Consultado el 28 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://bit.ly/2GBWEwO>

¹³²² Estrella, *El Pan de América...*, 275-276.

¹³²³ Diana Marilú Delgado Chalá. (El Juncal- Imbabura, Comunicación personal, 30 de noviembre de 2016).

¹³²⁴ Eva María de Lourdes Lara de Borja, (El Chota- Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre de 2016).

6.3.3.2.9. *El plátano*

Los plátanos y las bananas (guineos) tuvieron su origen en las regiones del Sudeste de Asia y del Pacífico, abarcando el Norte de la India, Camboya, Burma y parte del sur de China, así como las Islas mayores de Sumatra, Java, Borneo, las Filipinas y Taiwán. Las bananas pudieron haber sido llevadas a partir de 500 a.C. desde Indonesia a Madagascar a través del Océano Índico, y desde allí al África del Este, Zaire y África Occidental. Los plátanos de cocinar fueron trasladados muy posteriormente, y tanto estos como los guineos estuvieron presentes en la costa occidental de África a finales del siglo XIV¹³²⁵, periodo en el que por primera vez se hicieron presentes los navegantes portugueses.

Desde el África occidental estas plantas fueron transportadas a las Islas Canarias, y a partir de 1516, año en el que los aclimató Fray Tomás de Berlanga, fueron introducidas en Santo Domingo dando así inicio al periodo de expansión y cultivo de las Musas en el Caribe y América central, países que son los mayores exportadores de bananas hoy en día¹³²⁶. El comercio y la trata de esclavos llevada a cabo por los navegantes portugueses probablemente favorecieron la introducción de clones de las plantas de guineo y plátano en el Brasil y en otros lugares de América del Sur.¹³²⁷

El plátano hartón o zapatelote (nativo de México) de fruto triangular y con 7 a 8 pulgadas de longitud, podría ser considerado nativo americano, pero también como implantado desde África directamente¹³²⁸. Es probable que el plátano y el banano sean alimentos existentes desde los albores de la humanidad, que crecían de modo silvestre en áreas de selva cálida húmedas¹³²⁹. El plátano pasó a conformar la «ración esclava» de los negros africanos sitiados en América Latina y el Caribe desde el siglo XVI. Los aborígenes ya venían utilizando este sustento desde mucho tiempo atrás, y tuvieron que

¹³²⁵ Secretaría de Estado de Agricultura (SEA), *Estudio de la Cadena Agroalimentaria de Plátano en República Dominicana*, Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), 2008. [Consultado: 21 de septiembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2HGwvyq>

¹³²⁶ John Robinson y Víctor Galán Saúco, *Plátanos y bananas* (España: Ediciones Mundi-Prensa, 2012); 321.

¹³²⁷ Alejandro García Álvarez, «Santo, seña y ruta histórica del plátano hasta Cuba», *Revista de India*, n.º 221 (2001): 148-149. [Consultado: 2 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2GvBhNz>

¹³²⁸ Germán Santana Pérez, Marcos Salas Pacual y Teresa Cáceres Lorenzo, «Historia de la incorporación de cultivos en Canarias durante los siglos XV al XVIII», *Revista de Historia Canaria*, n.º 186 (2004): 219-253. [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EZjhOF>

¹³²⁹ Michael Latham, «Nutrición humana en el mundo en desarrollo», *Alimentación y Nutrición* n.º 29 (Roma: FAO, 2002). [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/1Et30oZ>

enseñar a los europeos como procesarlo y utilizarlo, ya que en la época de hambrunas los occidentales acogieron este alimento para mantener a sus esclavos.¹³³⁰

De lo que fue la provisión alimentaria oficial, entre los años 1768 y 1842, el plátano se constituyó en un componente primordial, así quedó registrado en varios instrumentos de control y sometimiento al trabajo de los esclavos; entre estos: *El primer Código Negro Español* y el *Segundo Código Negro Español*, también llamado *Carolino*¹³³¹, la *Real Cédula de Instrucción Circular a Indias sobre la educación, trato y ocupaciones de los esclavos para todas las Indias y Filipinas* y el *Reglamento sobre la misma instrucción de 1789*¹³³², y finalmente, el *Reglamento de esclavos de Cuba*.¹³³³

La ración de víveres entregada a los esclavos en los buques negreros, barracones y estancias contenía plátanos que ya eran conocidos por la mayoría de los africanos desde sus territorios originarios¹³³⁴. En las haciendas Cartagenas, lo consumían preparado como tostones, bollos y pan de plátano¹³³⁵; este último, elemental para los esclavos negros, en un momento dado se ubicó en el último puesto de la jerarquización del pan en los siglos XVI y XVII¹³³⁶. Fue también importante en la dieta cotidiana administrada a los enfermos y a los religiosos de los hospitales de San Juan de Dios de Cartagena y de Portobelo (hoy Panamá), a finales del siglo XVIII; según las cuentas de recibo y gasto, el plátano ocupó un rubro importante del presupuesto.¹³³⁷

Los plátanos constituían las “viandas”¹³³⁸ juntamente con los boniatos, calabazas o yuca agria (casabe)¹³³⁹. En Puerto Rico, la dieta de esclavo y de las personas blancas pobres, era básicamente el plátano cocido o asado. Así, en la Hacienda La Salle, de Moca,

¹³³⁰ Karina Robles Dávila, *Harina y productos de plátano* (Cali: Universidad del Valle, 2007), 34.

¹³³¹ Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro...*, 267-324.

¹³³² Lucena Salmoral, «La instrucción sobre educación, trato...», 155-178.

¹³³³ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 130.

¹³³⁴ Landers, «La cultura material de los cimarrones.», 145-156.

¹³³⁵ Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje ...», 318.

¹³³⁶ Catalina Unigarro Solarte, Sara Terán, Mónica Pacheco, y Ana María Guerrón, *De la chacra al fogón. Travesía por las rutas de la papa, el plátano, la yuca y el maíz*. (Quito: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2014), 254.

¹³³⁷ Adriana Alzate Echeverri, *Suciedad y orden. Reformas sanitarias borbónicas en la Nueva Granada 1760-1810* (Bogotá. D.C: Universidad del Rosario, 2007), 321.

¹³³⁸ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 133.

¹³³⁹ Celia Parceró Torre, «La alimentación en Cuba en el siglo XVIII.», *Revista de Humanidades: Tecnológico de Monterrey*, n ° 19 (2005): 101-116. [Consultado: 10 de julio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/XsWdXh>

les proporcionaban de almuerzo; viandas, un soruyo y medio, y un pedazo de bacalao sado, y de merienda; harina de habichuelas, en ocasiones con arroz¹³⁴⁰. Los africanos que contaron desde siempre con aceite de palma en sus territorios hacían sus frituras de plátano, tradición que enraizó en su cultura alimentaria hasta la modernidad.¹³⁴¹

Al sur del Virreinato de Nueva Granada “... el maíz, la yuca, el plátano y la carne de los animales silvestres eran los únicos alimentos que se usaban para alimentar a los esclavos”¹³⁴². En las minas de este virreinato, cada esclavo consumía semanalmente cuatro cabezas de plátano, dos libras de carne y otros alimentos de la chagra¹³⁴³. Durante el siglo XVIII, para la población esclava en las islas francesas, en las colonias inglesas y en el Brasil un sustento básico fueron los plátanos y bananos.¹³⁴⁴

Los afrodescendientes de Cuba sustituyeron el tradicional casabe, originario de los pueblos nativos por el consumo de plátano¹³⁴⁵, que en diversos sitios, estancias y conucos de los alrededores de La Habana y de otras poblaciones, se producía en abundancia. Su disponibilidad en la isla sirvió para abastecer a las flotas navieras como matalotaje para los marinos y viajeros, así como para guarniciones militares, peones, jornaleros o trabajadores de la construcción.¹³⁴⁶

Los esclavos africanos que vivieron en Venezuela, a partir de 1784 se dedicaron a la agricultura para la obtención de sus alimentos de subsistencia, y el plátano no podía faltar en su agricultura¹³⁴⁷. Este fruto llegó a tener mucho valor también para los indios de Tuza a tal punto que comenzaron a pagarle al protector de indios de Anserma –Colombia– entre otros tributos, también con plátanos¹³⁴⁸. Se destacó la creatividad de

¹³⁴⁰ Luis Díaz Soler, *Historia de la esclavitud negra en Puerto Rico* (Puerto Rico: Editorial de la Universidad de Puerto Rico, 1953), 338.

¹³⁴¹ Picotti C., *La presencia africana en nuestra identidad*, 266.

¹³⁴² Francisco José de Caldas, *El influjo del clima sobre los seres organizados y la retórica ilustrada en el Semanario del Nuevo Reyno de Granada*, Colección Historia Vol. II (Colombia: Editorial Minerva, S. A. 1942), 137-197.

¹³⁴³ Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje...», 2013.

¹³⁴⁴ Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas*, 2003.

¹³⁴⁵ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 142.

¹³⁴⁶ García Álvarez, «Santo, seña y ruta histórica...» 148-149.

¹³⁴⁷ José Ramos Guédez, «Una parte de África en nuestro paladar», *Así somos*, n ° 8 (2012): 1-2. [Consultado: 22 de julio de 2017], Disponible en: goo.gl/RM3doR

¹³⁴⁸ Gregorio Saldarriaga, *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada Siglos XVI y XVII*, Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012. Edición en PDF. [Consultado: 12 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/iGY190>

los esclavos quienes mediante el plátano y la miel lograron mejorar la aceptabilidad de esa galleta dura y seca llamada casabe.¹³⁴⁹

Los cimarrones a través del trueque con los indígenas obtuvieron productos para complementar su dieta, como el plátano, el maíz y el fréjol¹³⁵⁰. En expresión de Patiño, los cimarrones de Bayano, en Panamá, así como en el quilombo Palmares, (actuales estados brasileños de Alagoas y Pernambuco), desarrollaron una tecnología agrícola que les permitió cultivar con eficiencia el plátano, el banano, maíz, yuca, batata, y otros vegetales de la huerta; tradición que se generalizó en la América tropical desde mediados del siglo XVI para alimentación de las clases inferiores¹³⁵¹. Los descendientes de esclavos en el Palenque de San Basilio (Colombia), al finalizar el siglo XVIII, se establecieron en las sabanas de Bolívar y en su labranza se destacan los bananos y plátanos¹³⁵²; condición que, al decir de Escalante¹³⁵³ y Cáceres¹³⁵⁴, se ha conservado hasta tiempos actuales.

Asimismo, se conoce que el patrón alimenticio originario en África estuvo constituido por plátanos, maíz, casabe y carne, alimentos que les proporcionaban la mayor parte de los valores energéticos y nutricionales a una porción considerable de la población¹³⁵⁵; y de forma específica, los bananos conformaban la base alimenticia de la población del Congo¹³⁵⁶. En las poblaciones de Buganda en Uganda y los Wachagga en la República Unida de Tanzania, los bananos maduros los consumían como fruta, mientras que a los verdes se hervían, asaban o eran procesados en harina¹³⁵⁷. Los Fang, etnia originaria del interior del área continental de Guinea Ecuatorial, a raíz de la colonización cultivaron plátano en sus parcelas¹³⁵⁸, y en las poblaciones de Uganda,

¹³⁴⁹ Saldarriaga, *Alimentación e identidades...*, 260.

¹³⁵⁰ Rodríguez Pupo, *La cultura popular tradicional*, (2012).

¹³⁵¹ Patiño, *Historia de la cultura material...*, 70.

¹³⁵² Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas*, 2003

¹³⁵³ Escalante, A. *El palenque de San Basilio: una comunidad de descendientes de negros cimarrones*, apud, Cáceres, *Rutas de la esclavitud en África...* 155.

¹³⁵⁴ Rina Cáceres, *Rutas de la esclavitud en África y América Latina* (Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica, 2001), 155.

¹³⁵⁵ Ismael Sarmiento Ramírez. *Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba)*. (*Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013). [Consultado: 10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>

¹³⁵⁶ Sarmiento Ramírez, *Historia de la alimentación...*, 143.

¹³⁵⁷ Michael Latham, «Nutrición humana en el mundo en desarrollo», *Alimentación y Nutrición* n ° 29 (2002): 50. [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/1Et30oZ>

¹³⁵⁸ Ángel Díaz Fernández, *Ir a África es volver* (PRYDE, 2016). [Consultado: 15 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2sEgyFk>

Rwanda, Gabón y Camerún el banano hoy continúa siendo parte sustancial en su dieta, llegando a cubrir del 12 al 20% del aporte diario de calorías.¹³⁵⁹

En los valles del Cauca y del Patía en Colombia, y en Esmeraldas y el Chota en Ecuador, así como en otros poblados del litoral pacífico, las mujeres negras se hicieron dueñas de la cocina y se instalaron alrededor de lo que se dio en llamar «fogón de negros». Entre las maestrías gastronómicas de las negritudes destacan las tostadas de plátano verde (patacones o tostones) así como los aborrajados con queso¹³⁶⁰, y las técnicas más antiguas de hervido, asado y los envueltos en hojas de plátano.¹³⁶¹

La economía doméstica siempre estuvo presente cuando se trataba de alimentar a los negros africanos en tierras americanas y para aprovechar los plátanos muy maduros o corrompidos, así como el boniato deteriorado, elaboraban el pan de plátano, la torta de plátano maduro y el boniatillo o malarrabia, preparaciones que fueron de la complacencia de los negros libertos incorporados al Ejército Libertador de Cuba.¹³⁶²

Costumbres sugestivas caracterizan a ciertos asentamientos de afrodescendientes en el Valle del Cauca, en el que tanto los obreros como los campesinos negros mejor asalariados a eso de las nueve de la mañana gustaban de un desayuno con refritos, recalentados y sobras del día anterior. Según la condición económica, esta comida es más o menos abundante y consistente, pudiendo ser: carne asada, plátano frito o machacado, arroz seco y caldo de papas con sustancia de hueso.¹³⁶³

A pesar de la importancia y trascendencia del plátano y del banano en la alimentación mundial, sobre todo del esclavo africano y sus descendientes en América, el plátano (macho) aún es desconocido en gran parte del mundo, o más bien considerado

¹³⁵⁹ Pedro Arias, Cora Dankers, Pascal Liu, y Paúl Pilkauskas, *La economía mundial del banano: 1985-2002* (Roma: Estudios FAO Productos básicos 1, 2004). [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2ERaBtJ>

¹³⁶⁰ Germán Patiño Ossa, *Fogón de negros. Cocina y cultura en la región Latinoamericana* (Bogotá: Editorial Linotipia Bolívar, 2007), 143.

¹³⁶¹ Carolina Porlles, Pamela Bedregal Cula, Sandy Alvarez Escudero, José Carlos Tafur Tavera, y Rodrigo Wanet Escudero Whu, *La evolución de la gastronomía en Perú*, Gastronomía del Virreinato, 2010. [Consultado: 4 de febrero de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/7dYSI6>

¹³⁶² Sarmiento Ramírez, *Historia de la alimentación...*, 149.

¹³⁶³ Eugenio Barney Cabrera E. *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Asentamientos humanos en el valle del Cauca y sus posibles influencias en los hábitos alimentarios*. (Cali: Universidad del Valle, 2004).

raro en muchos países donde no ha logrado adaptarse a los paladares de sus habitantes. En cambio, el plátano fruta –guineo o banana–, es producido por alrededor de 130 países del mundo, entre los que se destacan: India, Ecuador, Brasil y China¹³⁶⁴, y su producción ocupa el cuarto lugar en importancia después del arroz, trigo y maíz.

En América es más usual el cultivo de la *Musa balbisiana*, cuyos frutos se consumen cocidos, mientras que en toda la zona tropical y subtropical del planeta se cultiva la *Musa paradisiaca*, con sus nombres comunes: banano, banana, plátano, cambur, topocho, maduro y guineo¹³⁶⁵. Se estima que tan sólo el uno por ciento del banano producido en el mundo es comercializado internacionalmente¹³⁶⁶, situación común de los países africanos, los cuales, a pesar de ser grandes productores a nivel mundial, tienen una baja incidencia en el mercado internacional.

Para el 2015, la India ocupó el primer lugar como productor mundial de banano, pero casi toda su producción se consignó al consumo interno. Le siguen, la China, Filipinas, Brasil, Indonesia y Ecuador. Entre los países importadores de banano están: Estados Unidos, Alemania, Bélgica, Rusia, Reino Unido, China y Japón. América Latina y el Caribe abastecen con el 70% de las exportaciones mundiales, destacando entre los países comercializadores a Ecuador, Guatemala, Costa Rica, Colombia¹³⁶⁷. Según la FAO, en el 2017, Ecuador, Costa Rica y Colombia continuaron dominando las importaciones mundiales, con un aporte de 20% cada uno a la demanda del mercado europeo y afectando a sus competidores de África, el Caribe y el Pacífico.¹³⁶⁸

Queda claro que el plátano, consustancial con la historia de la humanidad, cobró vigencia en la alimentación del esclavo africano en América, durante la época colonial. En la alimentación actual del afrodescendiente del Valle del Chota se renueva su uso en

¹³⁶⁴ Gustavo Martínez, Eduardo Delgado, Dorian Rodríguez, Julitt Hernández, y Rómulo Del Valle, «Breve análisis sobre la producción de Musáceas en Venezuela», *Producción Agropecuaria*, n.º 1 (2008): 24-29. [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EFGplO>

¹³⁶⁵ Germán Santana Pérez, Marco Salas Pasual y M. Teresa Cáceres Lorenzo, «Historia de la incorporación de cultivos en Canarias durante los siglos XV al XVIII», *Revista de Historia Canaria*. (2004); 219-234. [Consultado: 11 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2sMzEcA>

¹³⁶⁶ Martínez, G, «Breve análisis...», 25.

¹³⁶⁷ Ecuador. Ministerio de Agricultura y Ganadería, Coordinación General del Sistema de Información Nacional (CGSIN). *Boletín Situacional Banano*, 2016. [Consultado: 6 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2EleiT6>

¹³⁶⁸ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). «Situación del mercado del banano. Resultados preliminares relativos a 2017» Boletín, FAO, (Roma: 2018), 5.

el sancocho, picadillo, plátano verde o maduro fritos y colada de plátano, entre otras variadas preparaciones y platos. En tanto que el plátano seda (banano) es consumido como sea y donde sea.

6.3.3.2.10. *Café*

Pertenece a la tribu *Coffeoideae*, de la familia *Rubiaceae* y consta de 25 a 40 especies en Asia y África tropicales¹³⁶⁹. La labranza del café llegó a las colonias españolas en América durante el siglo XVIII, con seguridad por intermediación de alguna orden religiosa, como la de los jesuitas. En Cuba, se introduce el café a partir de 1748, y para 1770 se convirtió en una bebida nacional¹³⁷⁰. Según Lascasas Monreal, llegó a Puerto Rico en 1755, a Guatemala en 1760, a Costa Rica en 1779 y a Venezuela en 1784. En 1785 descubren la planta del café que crecía de modo salvaje en Huanuco-Perú. A Colombia llegó en 1794 y a México en 1796. A principios del siglo XX el café desplazó al cacao, tabaco y caña de azúcar como los cultivos más importantes de la economía española¹³⁷¹. En Ecuador se cultiva café desde 1860¹³⁷², siendo en Jipijapa, provincia de Manabí, una de las zonas de mayor rendimiento. Otras regiones cafetaleras son: Sucumbíos, Orellana y Loja.

6.3.3.2.11. *Naranja y limón*

El cultivo de naranja dulce se registra desde el siglo XV, en la zona sureste de China, el archipiélago malayo y las regiones surorientales de Asia, en tanto que al Sur de China existió ya desde hace miles de años. A partir del siglo X, por el sur de España, los árabes implantaron en Europa el naranja amargo. Su labranza se extendió a Estados Unidos, luego a Brasil y el resto de Suramérica. Existen algunas variedades de naranjas, cada una con sus propias particularidades en color, sabor, aroma, textura, tamaño, jugosidad, medio de cultivo y rendimiento.¹³⁷³

¹³⁶⁹ Infoagro, «El Cultivo del café», *Revista El Agro*, 2010. [Consultado: 20 de Julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2FznzKNk>

¹³⁷⁰ Alejandro García Álvarez, «Auge y decadencia del café en Cuba Colonial». *Studia Zamorensia*, n.º 8 (2008):293-312. [Consultado: 11 de junio 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2BNJvBG>

¹³⁷¹ Santiago Lascasas Monreal, *Biografía del Café* (Zaragoza: Cuadernos de Aragón, Institución Fernando el Católico, 2010). [Consultado: 21 de agosto 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2GIaIEW>

¹³⁷² Monteros Guerrero, Rendimientos de Café..., s.n.

¹³⁷³ Eroskyconsumer, Frutas. *Guía práctica de frutas*, 2000. [Consultado: 20 de Julio de 2017], Disponible en: <http://frutas.consumer.es/naranja/origen-y-variedades>.

Las naranjas, limones y demás cítricos al igual que otros frutos una vez que se adaptaron al suelo y temple en La Española, fructificaron tanto o más que en España. De acuerdo con Fernández de Oviedo: “En esta isla se han fecho innumerables naranjos é cidras é limas é limones dulces é agros, y es tan bueno todo que lo mejor de Córdoba ó Sevilla no le hace ventaja, é haylo siempre”¹³⁷⁴. Como ocurrió con otros productos alimenticios estas frutas luego de aclimatarse en las islas se difundieron a tierra firme del continente americano, donde son consumidas en gran medida por la población en general, y la del territorio ancestral investigado, en particular.

6.3.3.2.12. Uvas

Conforme a lo expresado por Fernández de Oviedo, en mención a las plantas y árboles llevados de España a América, expone; “dixe que avia en esta cibdad de Santo Domingo, muchas parras é que llevan buenas uvas; y assi es verdad, é las hay en los heredamientos, é en muchas partes é pueblos de la isla, que se truxeron los sarmientos de Castilla”¹³⁷⁵. En el siglo XVI, al valle del Chota conocido por «Valle Sangriento», «Valle del Coangue», «Valle del Chota Mira» o simplemente «Valle de los negros andinos», los españoles introdujeron productos de castilla como olivos y vid que, pese al interés dedicación y tiempo asignados a su cultivo, valiéndose de la mano de obra esclava, no lograron prosperar debido a las condiciones climáticas, las estaciones y otros problemas de carácter ecológico, propios de esta cuenca.¹³⁷⁶

6.3.3.2.13. Manzana

Se desconoce el origen exacto del manzano, aunque se cree que procede de la selección y cruzamiento de varias especies silvestres europeas y asiáticas. Parece ser que a partir del fruto silvestre *Malussieversii* (Ledeb.) Roem que crece de modo natural en las regiones montañosas de Asia media, se habrían originado las primeras razas cultivadas de manzano, hace 15.000-20.000 años. En la actualidad se cultiva en las regiones templadas

¹³⁷⁴ Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias...*, 86, 271.

¹³⁷⁵ Fernández de Oviedo, *Historia general y natural de las Indias...*, 309.

¹³⁷⁶ Rosario Coronel Feijoo, *El Valle Sangriento: de los indígenas de la coca y el algodón a la hacienda cañera Jesuita, 1580-1700* (Cayambe: Talleres Abya-Yala, 1991), 172.

de todo el mundo. Las razas y variedades de manzano se estiman que pasan del millar, ya que ha acompañado al hombre desde tiempos remotos.¹³⁷⁷

Esta fruta fue traída desde España en la época colonial y se ha reproducido de modo importante en varios países suramericanos y entre ellos Ecuador, en donde la principal producción está en la sierra, siendo característica en las provincias de Chimborazo, Tungurahua, Cotopaxi, Azuay y Cañar. Entre las principales variedades se encuentran: la Emilia, *red delicious* o roja, *romebeauty johnny*, *golden delicious* o delicia, *grannysmith* o verde, y royal gala. Se consumen en su estado natural, como ingrediente en diversas preparaciones; e industrializada en dulces, refrescos y licores.¹³⁷⁸

6.3.3.3. Condimentos y especias

Las especias están concebidas como condimentos y aromatizantes de origen vegetal que se utilizan para dar buen gusto, sabor, o preservar las comidas. Por lo regular, suelen ser semillas, cortezas u hojas de plantas fragantes. En esta categoría, Estrella refiere entre otras a las siguientes especias nativas de América:

Vainilla (*vainilla planifolia*), huaviduca (*piperaceae*), solimalillo (*polygonum acre*), paico (*chenopodium ambrosioides L.*) ishpingo (*ocotea quixos L.*), molle (*schinus molle L.*), achiote (*Bixa Orellana L.*), pimienta (pimienta *spp.*), poleo (*Bystropogon mollis*), tomate riñón (*Lycopersicum esculentum*), ají, azafrán quítense (*Escobedia scabrifolia R. y P.*), zapallo y zambo (*Curcubitas pp.*), asnac-yuyo (*Tagetes terniflora H. B. K.*).¹³⁷⁹

Algunas de estas plantas fueron consideradas en el grupo de hortalizas y verduras como el paico (*chenopodium ambrosioides L.*), tomate riñón (*Lycopersicum esculentum*), ají, zapallo y zambo (*Curcubitas pp.*). Para este estudio se consideró pertinente consultar sobre las especias que en la cocina ecuatoriana son cotidianas.

En el consumo que se muestra en la Tabla 9, destaca el uso del achiote para dar coloración a las comidas. Según algunas evidencias, se le confiere un origen africano y

¹³⁷⁷ Gines López González, *Los árboles y arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares* (Madrid: Mundi- Prensa libros, 2006), 1731.

¹³⁷⁸ El Comercio. Actualidad, «Seis variedades de manzanas se encuentran en la sierra centro», 2011. [Consultado: 11 de diciembre de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2Fk6ofP>

¹³⁷⁹ Patiño Ossa, *Fogón de negros...*, 211-229.

se emplea en la preparación del «refrito» o «sofrito» con el que se sazonan muchos platos. El uso de la pimienta justifica una tradición ancestral de los esclavos y sus descendientes consistente en sazonar sus comidas con un «exceso de picante», refiriéndose tal vez no solo al ají sino también a las especias acres, como la pimienta.

En contraposición, Mariela del Carmen Mina Otuna considera que, la comida de sus padres y abuelos negros tenían un sabor natural, contenían pocas especias y para sazonar las comidas de sal se usaban vegetales como el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate, que cultivaban en sus propios huertos; y ahora se emplean condimentos industrializados que dan un gusto muy acentuado y trastornan de modo significativo el flavor original de los alimentos.¹³⁸⁰

Tabla 9 Consumo actual de condimentos y especias

Alimentos	Si	No	No sabe
Nativos			
Achiote	11	0	0
Pimienta	7	3	1
Vainilla	4	7	0

* No sabe, no conoce, o no contesta

Fuente. Encuesta ANC.

6.4. Conclusiones

Tal como se ha explicado, durante la época colonial, en América, se produjo una hibridación o mezcla, y una transculturación concebida como adopción de alimentos y preparaciones característicos del patrón alimentario ancestral, tanto de los indígenas americanos, como de los españoles y los negros africanos. Queda documentado por los cronistas de indias, exploradores, viajeros, investigadores, historiadores y otros varios escritores, que antes de la llegada de los españoles existió en general en América y en este caso en particular, en el reino de Quito y en los lugares cercanos a la ciudad de Quito, como es el caso las provincias de Imbabura y Carchi, de donde proceden las poblaciones estudiadas, una amplia gama de productos alimenticios de origen animal y vegetal que sirvieron de sustento a la población indígena que se mantuvo con una apariencia física y condición de salud apropiada a esa época.

¹³⁸⁰Mariela del Carmen Mina Otuna. (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 25 de abril de 2017)

Fue importante indagar sobre el consumo actual de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, en cuanto a los alimentos considerados nativos y los otros que fueron llegando con el proceso de colonización española. Es sabido que muchos productos provenientes de España ingresaron a tierras americanas desde el mismo momento del arribo de Cristóbal Colón en su primer viaje, para manutención de las tripulaciones y luego, casi de inmediato, llegaría un cargamento de animales y vegetales destinados a enriquecer la fauna y flora aborigen. Se debe resaltar que, gracias a las bondades climáticas, agua y calidad de las tierras, dichos animales y vegetales fructificaron en demasía; por lo que, ya desde los primeros tiempos coloniales, la agricultura de variados alimentos fue notable.

A pesar de lo dicho, muchos de esos productos alimenticios no favorecieron la alimentación de la población esclava, ya que su ración estuvo regulada en base a productos propios del lugar de estancia como; el tasajo o la carne fresca de res, en otros casos fue el cerdo, pescado salado, el casabe (torta o pan de yuca), el maíz, harina de maíz, plátanos, ñames, batatas y yucas. En ciertos territorios, destacó el arroz y el fréjol.

De estos pocos alimentos históricos, casi todos ellos se encuentran como ingredientes de los platos y comidas habituales de la población del territorio ancestral de los afrodescendientes del Valle del Chota y La Concepción. De acuerdo con la opinión de los informantes calificados de los Centros Turísticos de la zona en estudio y de la sociedad civil, en la alimentación pasada y presente de los descendientes de esclavos se conjugan una diversidad de alimentos y condimentos, tanto nativos como coloniales, mismos que se armonizan y complementan resultando de ello una dieta más variada, gustosa y nutritiva; especialmente durante los últimos años de esclavitud y a partir de entonces, durante la época republicana.

De acuerdo con la clasificación de los alimentos tomada de referente, los productos que en diversas zonas de América han trascendido desde la época prehispánica e hispánica hasta la dieta contemporánea en la zona ancestral de los afrodescendientes imbabureños y carchenses, son:

- Alimentos proteicos; de origen animal: carne de cerdo, de res y oveja, gallina, huevo de gallina, leche y queso. De origen vegetal: fréjol, chochos y guandul.

- Alimentos energéticos; cereales: trigo de trigo y pan, canguil (maíz), arroz, maíz, cebada (arroz de cebada y máchica). Azúcares: azúcar blanca, panela. Grasas: aceite de palma, manteca vegetal y manteca de chanco. Tubérculos y raíces: yuca, papa y camote.
- Alimentos reguladores o biocatalizadores; verduras y hortalizas: pimiento, tomate riñón, zapallo, ají, paico, ajo, cebolla colorada, cebolla de rama, cilantro, lechuga, zanahoria amarilla y col blanca. Frutas: aguacate, bananos (guineos), café, limón, naranja, plátano verde, plátano maduro, piña, papaya, sandía, hobo, mango, pepino dulce, tunas, manzana y uva.
- Espicias y condimentos: achiote y pimienta.

La bibliografía y los documentales de época consultados, a ciencia cierta, no señalan de modo explícito todas las verduras, hortalizas, cereales, tubérculos, frutas y otros productos alimenticios que los esclavos cultivaron en sus parcelas, huertos o conucos; de manera que, el conocimiento actual sobre el consumo de alimentos nos permite pensar que estos pueden tener una historia y tradición ancestral que ha trascendido como herencia cultural y huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

Capítulo siete: Métodos, técnicas y utillaje culinario pasado y presente de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Un proceso culinario, tanto en el ámbito doméstico, industrial o de la restauración social o colectiva, comprende algunas fases que se acoplan sólidamente entre sí para transformar los alimentos en productos más elaborados, sea en comidas o platos. En los capítulos precedentes se muestra una amplia representación de los alimentos, productos comestibles y comidas de la época colonial. Además, se describen los métodos y técnicas de preparación y cocción, así como el utillaje utilizado. Los componentes señalados se integran dentro de un mismo proceso culinario y están particularizados en esta investigación, en lo posible y pertinente, sobre lo que fue en el pasado colonial la comida de los esclavos, y de lo que hoy es la de sus descendientes en América.

En el presente capítulo se busca establecer la secuencia producida desde el pasado hasta el presente más inmediato, en la organización y ejecución de las labores inherentes a la cocina de la población negra del Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Con este propósito se elaboró, validó y aplicó la encuesta “Métodos, técnicas y utillaje culinario, pasado y presente, de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi”, mencionada como Encuesta MTCPP en el anexo 9. Como peculiaridad resaltante, las tres parroquias localizadas en la región norte de Ecuador, Zona de Planificación 1, cuentan con la mayor parte de su población de etnia afrodescendiente.¹³⁸¹

7.1. Metodología

El estudio se basó en los resultados de la aplicación de un instrumento dispuesto con preguntas cerradas, dirigido a informantes calificados, representantes de los establecimientos particulares (hosterías y comedores) que expenden comidas o platos preparados, ubicados en la vía de acceso principal y a lo interno de las parroquias del territorio geográfico seleccionado. Esta muestra intencionada es la misma a la que se le aplicó la Encuesta ANC referida en el Capítulo seis. Los establecimientos comerciales

¹³⁸¹ Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo de Ecuador, *Niveles administrativos de planificación*. [Consultado: 22 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/5rvrgy>

que ofertan el servicio de comida fueron seleccionados al considerar que cuentan con personal capacitado para proveer la información conforme a la amplitud y grado de dificultad del cuestionario.

De inicio, fue preciso desarrollar una exhaustiva revisión bibliográfica para definir las variables e indicadores de estudio, acordes a la sabiduría y prácticas culinarias ancestrales y modernas de los afrodescendientes. La destacada participación de informantes calificados de la sociedad civil con información sobre las comidas que conforman su dieta cotidiana permitió inferir sobre los métodos y técnicas de preparación y cocción de los alimentos a ser consultados, y a su vez, afianzó la relación con los fundamentos teóricos que sustentaron la encuesta.

La encuesta fue validada por los señores; Pablo Xavier López Egas y Angel Dubeck Ortega Luna, docentes de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte-Ibarra. Los informantes calificados de cada establecimiento de comidas admitieron una orientación personalizada para el registro de los datos, y lo hicieron de manera inmediata, o dentro del plazo de tres días en los casos que no fue posible una respuesta alígera.

Con fines didácticos, se presenta un fraccionamiento espacial y temporal del contenido en los siguientes subtemas: 1. Formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos. 2. Hojas de plantas usadas como envoltura. 3. Técnicas caseras de conservación. 4. Equipos y utensilios. 5. Técnicas de manipulación o preparación preliminar. 5. Métodos y técnicas de cocción de los alimentos. Todos los subtemas en tiempo pasado y presente.

Entre las empresas que proveyeron de Informantes calificados y que autorizaron se publique su participación como resultado de la encuesta, en Vía Panamericana que atraviesa el Valle del Chota, se encuentran: las hosterías Aruba, Arco Iris, Oasis, El Oval del Pedregal, Kibutz y Fabricio's; los restaurantes El Fogón del Paisa y Status Tropical; el hotel La Playa; y la hospedería Doña Evita. En La Concepción: el Comedor Doña Ceci; y en Salinas: el Centro Gastronómico Palenque 1. El análisis de datos se refuerza con las vivencias *in situ* en las tres poblaciones seleccionadas y se hace énfasis en aquellas

categorías que abarcan más del 50% de las respuestas. Además, se representan los cuadros con los datos globales para posibilitar un análisis particular, de ser necesario.

De esta forma, los resultados expuestos en este capítulo responden a los objetivos específicos del estudio, que tienen que ver con: 1. La evolución de métodos y técnicas de preparación preliminar de los alimentos de los esclavos africanos y sus descendientes en Ecuador. 2. Los métodos y técnicas de cocción de comidas, histórica-vigentes, presentes, a nivel familiar, en la cultura alimentaria afroecuatoriana. 3. Los equipos y utensilios utilizados en la preparación y cocción de alimentos y comidas, durante los siglos VII-XIX y en la década 2007-2016, en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

Se valoró el uso de algunos términos afines a la temática tratada, como son: culinario, método, técnica, cocinar o guisar, y las correspondientes definiciones dictaminadas por la Real Academia Española, en *Diccionario de la lengua española*¹³⁸²; y se usaron al formular la encuesta y la discusión de sus resultados.

7.2. Discusión de resultados

De conformidad con la estructura cerrada de la encuesta, para unificar criterios de análisis y reflexión, se emplearon las categorías de lo ancestral referido a lo antiguo o pasado (periodo colonial); y lo moderno correspondiente a lo presente, actual o reciente (década 2007-2016).

7.2.1. Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos?

¹³⁸² 1. Culinario, ria: Perteneciente o relativo a la cocina; arte de guisar.

2. Método. Modo de decir o hacer con orden; modo de obrar o proceder, hábito o costumbre que cada uno tiene y observa.

3. Técnico, ca: Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte; pericia o habilidad para usar una técnica; habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

4. Cocinar: Guisar, aderezar los alimentos; cocer (someter a la acción del fuego en un líquido).

5. Guisar: Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego. Ver, Real Academia Española. (2019). Culinario, Método, Técnico, Cocinar y Guisar. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/guisar?m=form>

La inocuidad de los alimentos, la nutrición y la seguridad alimentaria están intrínsecamente conexas. Los víveres insalubres ocasionan enfermedad y malnutrición principalmente en los lactantes, los niños pequeños y los ancianos, con el subsecuente impacto negativo en el desarrollo económico y social de las poblaciones.

Existe una serie de implementos para disponer, transportar y almacenar los alimentos, manteniendo una adecuada calidad higiénica y sanitaria. Como ha señalado la OMS, la inocuidad de los alimentos puede perderse en cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria, así como en los procesos de fabricación o distribución. Una gran cantidad de (*Enfermedades Transmitidas por los Alimentos*) ETA son producidas por comestibles que han sido transportados, manipulados, preparados o almacenados de forma incorrecta ya sea en el hogar o en los establecimientos de expendio.¹³⁸³

De las maneras, formas, mecanismos, elementos o dispositivos ancestrales (antiguos) para transportar o almacenar alimentos de modo casero, en el hogar de los afrodescendientes ha pervivido únicamente el uso de canastos de carrizo (*Phragmites australis*). En cambio, los canastos de paja (*Stipa ichu*) y de totora (*Scirpus californicus*) ya no se observan en mercados y plazas como implementos para medir, exhibir, guardar o transportar víveres. De igual manera, los cestos y canastos de plástico que empleaban las amas de casa hace unos 20 años atrás para transportar las compras también fueron olvidados, y en su reemplazo llegaron las fundas de plástico de diferentes tamaños y resistencias, que continúan vigentes en el ámbito de la comercialización de productos varios, y no solo de los alimentos, en detrimento del medio ambiente.

Como instrumentos o equipos de almacenamiento y conservación, Tabla 10, se destacan las refrigeradoras, cuya tecnología ha favorecido mantener la calñidad de los productos perecederos como: carnes, leche, quesos, huevos, y otros alimentos afines. Más aún, se justifican sus utilidades en los hogares del Valle del Chota, zona abrigada, cuya temperatura incide directamente en la conservación de los productos alimenticios, controlando su maduración, deterioro, putrefacción y sobre todo la contaminación bacteriana. De igual manera, varias técnicas de conservación de los alimentos usadas

desde tiempos prehispánicos han sido renovadas con gran efectividad mediante la refrigeración y congelación.

Actualmente, para uso casero e industrial, predominan los implementos de material plástico como elementos auxiliares en el manejo, transporte, conservación y servicio de alimentos. Se presentan en un sinnúmero de formas, tamaños, colores, texturas y materiales, más el costo, etc. de acuerdo con la demanda y uso poblacional. En Ecuador contemporáneo se está retomando la costumbre de ir de compras llevando bolsos de fibras vegetales (algodón, lienzo o yute), más de algún otro material reutilizable, con el propósito de disminuir el uso indiscriminado de fundas plásticas y de ese modo contribuir en el manejo sustentable del planeta.

En el ámbito de la cocina doméstica de los afrodescendientes se han implementado mini bodegas o despensas, o al menos un espacio o lugar en la cocina destinado a ubicar los víveres mientras esperan ser preparados y consumidos. La mayoría de los hogares cuentan con refrigeradora, anaqueles o repisas de madera, y usan cartones y varios recipientes como: baldes, canecas, tinas, jabas, barriles o tanques, botellas, botellones, lavacaras, canastos, sacos de yute. También, otros recipientes de vidrio y cristal, cerámica con tapa y dispensadores variados de diverso tamaño. El menaje descrito permite un adecuado proceso de higienización.

Tabla 10 Formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos

<u>(Ancestrales que se mantienen en uso)</u>				<u>(Modernos que se usan)</u>			
Mecanismo	Si	No	No sabe*	Mecanismo	Si	No	No sabe*
Granero o desván	2	6	3	Bodegas	8	2	1
Parva	2	7	2	Despensa	10	1	0
Trojes	0	9	2	Refrigeradoras	11	1	0
Soberados o tendal	1	10	0	Congeladores	2	11	0
Tangán	1	9	1	Anaqueles o repisas de madera	10	0	1
(tablero suspendido del techo)							
Artesa	0	11	0	Tinas plásticas	5	5	1
Ashanga (canasta rectangular de caña que se cuelga del techo)	2	8	1	Dispensadores de plástico (diversos tamaños)	11	0	0
Hoyos (revestidos de arcilla)	1	8	2	Repisas de plástico	3	8	0
Canastos de paja	3	7	1	Cartones	10	1	0
Canastos de totora				Canastos de plástico	6	5	0
Canastos de carrizo	9	2	0	Baldes de plástico	11	0	0
Saco o costal de cabuya	2	8	1	Saco, o costal de cabuya	3	6	2
Cestos de bejuco o mimbre	0	11	0	Canecas plásticas	10	1	0
Barriles de madera	1	9	1	Barriles o tanques de plástico	6	4	1
Vasija de barro	2	9	0	Jabas de plástico	10	0	1
Tinas de madera	0	11	0	Pomos de vidrio	6	4	1
Tarros de lata (con tapa)	0	11	0	Recipientes de policarbonato con tapa (varios tamaños)	0	8	3
Panoja de maíz (para colgar en una viga)	2	9	0	Sacos de yute	7	1	3
Mantas de paño	0	11	0	Papel aluminio	1	10	0
Cajas de madera	1	10	0	Tarrina de plástico	10	1	0

* No sabe, no conoce, o no contesta

Fuente. Encuesta MTCPP.

7.2.2. Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes hojas de plantas como envoltura de alimentos?

Según los postulados de la OMS, las verduras y las frutas son componentes esenciales de una dieta sana. Al ser catalogados como alimentos, varias plantas ofrecen diferentes partes de su estructura para ser usados en la alimentación, como es el caso de las hojas

que de modo tradicional se han usado para envolver o proteger las preparaciones para someterlas a cocción.

La composición nutricional de las hojas verdes de los vegetales frescos las distingue por su aporte de vitamina C y folato¹³⁸⁴, pero cuando son sometidas a procesos de manipulación, cocción o industrialización pierden importantes cantidades de estos micronutrientes. Sin embargo, en el caso de ser usados como material de envoltura, contribuyen a enriquecer el valor nutrimental de la preparación.

Entre las hojas de plantas ancestrales usadas como envoltura de alimentos y que son cultivadas en la región interandina de Ecuador, Tabla 11 están: las del maíz tierno (choclo), de la mazorca del maíz tierno (chala o panca), de achira, de penco negro, y las de col. En la región del litoral están las hojas de bijao y las de plátano.

Al haber sido el plátano un alimento emblemático en la dieta del esclavo africano se ha mantenido en las comidas de sus descendientes y en este caso el uso culinario de sus hojas es un aspecto distintivo de su cultura. En ciertas poblaciones costaneras, donde cohabitan afrodescendientes, la hoja de plátano sirve para envolver los bollos; éstos, de sal, a base de plátano verde, y de dulce, preparado con plátano maduro. En el Valle del Chota, algunas familias se valen de las hojas de plátano para cocinar los envueltos de plátano maduro con queso.

El aprovechamiento de este tipo de hoja le otorga un aroma y sabor agradable y particular al producto elaborado en ellas. Todas las hojas previamente son sometidas a un proceso de preparación para higienizarlas y ablandarlas. En la provincia del Carchi, a la que pertenece la parroquia La Concepción comprometida en el estudio, la población usa la hoja de vicundo (*Bromeliaceae*) para preparar un pastel húmedo a base de mote pelado molido, queso, huevo, mantequilla y panela. Estos envueltos son cocidos al vapor y toman el mismo nombre de la hoja.

¹³⁸⁴ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). *Nutrientes en los alimentos*. <http://www.fao.org/> [Consultado: 4 de marzo de 2020], Disponible en: <http://www.fao.org/3/y5740s/y5740s16.pdf>

El acceso a las plantas favorece su uso; así, en la región oriental y en la costa ecuatoriana las hojas de bijao están presentes en la cocina de los afrodescendientes, y se destinan para envolver carnes, pescados y pollo; alimentos básicos de diversos platos típicos, y entre ellos están: el *ayampaco* y el *maito*. También, en algunas comunidades amazónicas de Ecuador, en las que cohabitan afrodescendientes e indígenas, utilizan la hoja *yakipanga* para tapar la olla en la que cuecen yuca, plátano barraganete verde y plátano *chiro*.¹³⁸⁵

Tabla 11 Usos de hojas de plantas como envoltura de alimentos

Plantas	(Ancestrales que se mantienen en uso)			Materiales	(Modernos que se usan)		
	Si	No	No sabe		Si	No	No sabe
Hojas de achira	11	0	0	Papel aluminio	1	7	3
Hojas de bijao	1	10	0	Papel encerado	1	10	0
Hoja de col	1	10	0	Plástico para envolver alimentos	2	9	0
Hojas de la mazorca de choclo (chala o panca)	11	0	0	Fundas plásticas	9	1	1
Hojas de la planta de maíz tierno	11	0	0				
Hoja de penco negro (láminas)	0	11	0				
Cáscara de plátano (maduro)	1	10	0				
Hoja de plátano	4	6	1				

Fuente. Encuesta MTCPP.

7.2.3. Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes técnicas caseras de conservación de los alimentos?

La agricultura, la comercialización, la industria y la gestión culinaria, desde tiempos remotos han buscado estrategias para conservar los alimentos en condiciones salubres, de manera que sean beneficiosos en la dieta habitual de las personas, sin constituirse en ningún caso, en riesgosos para su salud y vida. Cada pueblo de acuerdo con su cultura ha generado a través del tiempo varios procedimientos para prolongar la duración de los productos alimenticios, preservar el contenido nutritivo y resguardar sus

¹³⁸⁵ Catalina Unigarro Solarte, *Patrimonio cultural alimentario* (Quito: Fondo Editorial, Ministerio de Cultura, Cartografía de la Memoria, 2010), 1-2.

caracteres organolépticos (olor, sabor, color, textura, consistencia, humedad). De allí, surgieron la serie de métodos y técnicas de conservación, que en tiempos antiguos se apoyaron en el uso de productos naturales del medio circundante como: pozos con hielo, agregado de sal, ácido, azúcar, sustancias acres, extracto de vegetales, sol, viento, humo, y diversos condimentos y especias.

El medio de conservación obligatorio ha sido el uso de bajas temperaturas. En el pasado y en determinadas regiones del mundo, el clima frío se constituyó en un medio natural de mantenimiento de los alimentos; en tanto que, en las zonas abrigadas los procesos de preservación de víveres fueron dificultosos, en especial, de aquellos alimentos perecederos.

En la actualidad, gracias a la evolución tecnológica ha sido posible disminuir el calor de los productos, producir artificialmente el frío, y contar con los mecanismos de refrigeración y congelación. Cada vez surgen modelos más avanzados de equipos de refrigeración y congelación que garantizan la mayor durabilidad y conservación de la calidad e inocuidad de los alimentos; al tiempo que, los otros métodos de conservación atávicos también se han modernizado, especialmente en cuanto a la tecnología e industrialización, así como en la culinaria familiar.

Las técnicas de conservación de alimentos, Tabla 12, que se han mantenido en el tiempo como prácticas destacadas en la población afrochoteña son seis: refrigeración y congelación, agregado de especias, molienda, fermentación, desaguado y salado-ahumado. Continúan en orden de respuestas afirmativas, las técnicas de tostado-molido, congelación-remojo-asoleo, la conserva con adición de azúcar o con agregado de ácido, y el uso del carbón en el refrigerador para absorber el mal olor de los alimentos.

La mayor parte de las técnicas tradicionales, como la salazón y la conserva con altas concentraciones de azúcar, con grasa, agregado de ácidos o alcohol, y el ahumado, entre otras¹³⁸⁶ han perdurado en el tiempo, pero lo que sí ha variado son los medios para aplicarlas; por ejemplo, la refrigeración y congelación ya no se ejecuta al medio ambiente,

¹³⁸⁶ Pilar Cervera, Jaime Clapés, y Rita Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia* (McGraw Hill, 2004), 208.

cuando hay clima invernal, heladas y bajas temperaturas, sino en equipos electrodomésticos encargados de producir frío o hielo.¹³⁸⁷

A mediados del siglo XVIII (1755) es cuando W. Cullen experimenta en laboratorio los principios para la creación del primer aparato frigorífico, y es a principios del siglo XIX cuando en los buques cargueros se comienza a utilizar la producción mecánica del frío para la conservación del pescado. La fabricación de frigoríficos se generaliza en el periodo 1840-1860, tanto para su uso a nivel casero, industrial y comercial. Su difusión prosigue en el siglo XX en el sector cárnico, desde donde se emplean en la exportación carne desde los nuevos países de América y Oceanía, en donde se produjo una ganadería abundante.¹³⁸⁸

¹³⁸⁷ José Barreiro Méndez y Aleida Sandoval Briceño, *Operaciones de Conservación de alimentos por bajas temperaturas* (Caracas: Equinoccio, 2006), 1-2.

¹³⁸⁸ Albert Mas Barón, «Historia de la conservación de los alimentos», en *La Alimentación y la nutrición a través de la Historia*, (Barcelona: Editorial Glosa, 2005), 463-469.

Tabla 12 Técnicas caseras de conservación de los alimentos

Técnicas	Si	No	No sabe	Técnicas	Si	No	No sabe
Adición de picante	3	8	0	Deshidratación (carne-charqui)	2	9	0
Agregado de especias	9	2	0	Concentración	3	8	0
Salmuera	3	7	1	Asoleo (para endulzar)	2	9	0
Salazón	6	5	0	Nixtamalización ¹³⁸⁹	4	6	1
Salado-ahumado	8	3	0	Congelación	10	1	0
Salazón-asoleo	2	7	2	Refrigeración	10	1	0
Ahumado (carnes, pescado y verduras)	6	5	0	En conserva (adición de azúcar)	6	5	0
Cocción-asoleo	1	10	0	Conserva (limón o vinagre)	6	5	0
Cocción-remojado-asoleo	1	10	0	Embutido	5	6	0
Secado al sol (insolación)	3	8	0	Evaporación	1	10	0
Secado al viento	3	8	0	Fermentación (chicha o azua)	9	2	0
Putrefacción-asoleo	1	10	0	Agregado de ácido (limón) (quitar mal olor a la carne)	3	8	0
Maceración-asoleo	5	6	0	Desaguado (desamargado y desalado)	8	1	2
Tostación	5	6	0	Uso de carbón (absorba el mal olor)	6	5	0
Molienda	9	2	0	Uso de cal (conservar los tubérculos)	1	10	0
Tostado-molido	6	5	0	vasijas llenas de sebo (conservación de huevos)	2	9	0
Congelación-remojo-asoleo	6	5	0	Envoltura o entierro en arena o arcilla (de tubérculos)	0	8	3

Fuente. Encuesta MTCPP.

7.2.3.1. Métodos de conservación de los alimentos

Entre los métodos físicos se encuentran los que se basan en calor, frío y radiaciones. Una clasificación técnica sitúa entre los métodos por frío a la refrigeración, congelación (lenta y rápida), y la ultracongelación¹³⁹⁰. Para la conservación por calor los más importantes

¹³⁸⁹ Octavio Paredes López, Fidel Guevara Lara, y Luis Arturo Bello Pérez, «La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz», *CIENCIAS Revista de cultura científica* n ° 92, Universidad Nacional Autónoma de México (2009): 60-70. [Consultado: 11 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/XqHm6w>

¹³⁹⁰ Katherine Clayton, Deidre Bush y Kevin Keener, Métodos para la conservación de alimentos, *Purdue University*, [Consultado: 19 de abril de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/O42Nb6>

son el escaldado, ebullición, la pasteurización, esterilización, uperización.¹³⁹¹ Otros métodos de conservación incluyen la deshidratación, liofilización, irradiación de alimentos, desecación (maduración de los quesos), envasado al vacío, deshidratación (por sal, por calor, por aire) ¹³⁹². Finalmente, los métodos químicos, como la salazón, curado, adobado, ahumando, acidificación, escabechado, adición de azúcar y adición de aditivos alimentarios, son de mucha utilidad, especialmente en el orden industrial.¹³⁹³

7.2.3.1.1. *Agregado de especias*

Esta técnica ha trascendido de la época colonial hasta la modernidad en la cocina afro, principalmente para aderezar o sazonar las comidas de sal o de dulce y para condimentar o adobar las carnes, los pescados u otros alimentos; más que para conservarlos. En la actualidad predomina, como medio de mantenimiento, la adición de aditivos conservadores y antioxidantes.

7.2.3.1.2. *Molienda*

Es una técnica esencial en el quehacer culinario. De lo que se conoce de la época precolonial y colonial se utilizaba el pilón para pilar los granos. Una piedra de moler era el instrumento idóneo para desmenuzar o machacar especias como el ají, el ajo, el comino. En algunos hogares de pequeños poblados todavía se mantiene en uso la piedra de moler cuando se trata de muy pequeña cantidad de especias. En ciertos restaurantes se ha retomado su utilización intentando dar un valor agregado a su servicio, mientras en otros, pasaron a ser objetos históricos decorativos.

¹³⁹¹ Carlos Muñoz, ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos?, *GeoSalud*, 2018. [Consultado el: 19 de abril de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/wATmci>; y, Pilar Cervera, Jaime Clapés, y Rita Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia*. 4ta. ed. (McGraw Hill, 2004), 208.

¹³⁹² Cervera, Clapés, y Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia*, 208; y *Revista de salud y bienestar*, 2017. [Consultado: 19 de abril de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/mcL0Sh>

¹³⁹³ Otti Vera Merelo, Métodos de conservación de alimentos. [Consultado: 28 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/cNCb6i>; y, Cervera, Clapés, y Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia*, 208.

7.2.3.1.3. Fermentación

Método ampliamente usado en varios lugares de Ecuador para acidificar y modificar el sabor original de la bebida refrescante y con cuerpo denominada *chicha*¹³⁹⁴. Existen varias chichas características de los pueblos, entre las que se encuentran: la chicha del *Yamor*, bebida emblemática de los pueblos Otavalo; la de *jora* en Cotacachi; la *Pawcar Raymi*, de Peguche; la del *Corpus Cristi* que se prepara en Cañar; la de yuca, de los pueblos orientales; la de arroz, de Guayaquil y el Valle del Chota; y la de avena, de algunas ciudades de la sierra.

Últimamente, por su apreciable contenido nutritivo se ha promocionado en la población la elaboración de otras chichas a base de quinua, amaranto, chochos y papa; cada una con su ingrediente básico característico que es generalmente un cereal o un tubérculo; más la adición de panela o azúcar, una o más frutas aromáticas y ácidas, y una especia o hierba de dulce. En la industria de los alimentos, la fermentación sigue siendo el fundamento de bebidas como la cerveza, los vinos, el vinagre y las bebidas alcohólicas.

7.2.3.1.4. Desaguado

Es el método empleado para desalar productos salados y secos, como el tasajo, o quitar el amargor o picante de alimentos con esos sabores. Esta técnica es aplicada al chocho, grano andino de alto valor nutritivo que, por estas bondades, ha sido promocionado en el ámbito nacional bajo una eficaz complementación nutricional que busca mejorar su calidad proteínica, al servirlo junto al maíz frito, llamado tostado y que se ha ubicado como un potaje nacional. Mezcla alimentaria que ha logrado gran aceptación por parte de la población afro del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi y de modo especial, también ofertado en los bares de los colegios de los tres sectores estudiados.

Originariamente, la población indígena y mestiza era la encargada del proceso de desamargado y lo hacía en los ríos más cercanos de sus radios de acción. Los habitantes afro, en las cercanías del río Chota, cuentan con esta fuente de agua para este fin, pero en la actualidad no hay certeza de su pureza o del grado de contaminación. De tal manera

¹³⁹⁴ Ana Belén Veintimilla, *El mapa de las chichas ecuatorianas*, *El Comercio*, Tendencias, 2015. [Consultado el 19 de Abril 2016], Disponible en: <http://bit.ly/2s2FIMx>

que, el chocho se adquiere, ya cocido, desaguado y casi listo para su consumo, en el Cantón Mira o en las ciudades de Otavalo e Ibarra. Lo nombrado como «casi listo» sugiere que es necesario, como garantía de inocuidad, volverlo a hervir en casa por unos 5 minutos; más aún, cuando se desconoce la técnica de desaguado y no se tiene seguridad del tipo de agua usado para este propósito por parte de los productores.

7.2.3.1.5. *Salazón*

Muchos alimentos de origen animal, como las carnes, aves o pescados, en tiempos coloniales se mantuvieron por más tiempo conservados gracias al recubrimiento con sal. En ese entonces, se salaba las cecinas de carne de res para elaborar el «tasajo», que fue utilizado en la alimentación de los esclavos a bordo de los buques que cruzaban el Atlántico hacia el Caribe, esencialmente hacia Cuba, y Brasil.¹³⁹⁵

Existen estudios arqueológicos efectuados con isótopos de carbono en dientes de restos de esclavos africanos durante los siglos XVIII y XIX, excavados de cementerios brasileños y provenientes de diversas zonas de África Subsahariana, demostraron que su alimentación pudo basarse en: ñame, mandioca, mijo, sorgo y maíz; y posiblemente, solo el 25% consumieron una cantidad significativa de proteína de origen animal.¹³⁹⁶

Bajo el mismo principio de conservación de la salazón, como práctica ancestral en Ecuador, se prepara la «Fanesca», comida tradicional elaborada en Semana Santa y cuyo ingrediente básico es el bacalao salado y seco. Este plato, al haberse convertido en tradición nacional, es elaborado por los afrodescendientes a partir del producto comercializado para la temporada festiva; es decir, sin mediación casera del proceso de salado y secado del pescado en los hogares.

¹³⁹⁵ Bertie R. Mandelblatt, «Beans from Rochel and Manioc from Prince's Island: West Africa, French Atlantic Commodity Circuits, and the Provisioning of the French Middle Passage» *ScienceDirect* 34, n° 4 (diciembre 2008): 418,421. [mi traducción]. [Consultado: 7 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://bit.ly/2THndsI>; Víctor Manuel Patiño, *Historia de la cultura material en la América equinoccial*, tomo I “Alimentación y alimentos”, Capítulo XV. Escrutinio de la alimentación contemporánea. Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012: 56. [Consultado: 7 de julio 2017], Disponible en: goo.gl/vUPEOZ; Ismael Sarmiento Ramírez, *Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba). Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013. [Consultado: 10 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>

¹³⁹⁶ Bastos Murilo Q. R., y otros. «Isotopic study of geographic origins and diet of enslaved Africans» *Journal of Archaeological Science*, n° 70 (2016): 82. [mi traducción]. [Consultado: 7 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://bit.ly/2TLjYk2>

7.2.3.1.6. *Ahumado*

Es una práctica culinaria ancestral que aprovechaba el humo proveniente de los fogones y la combustión de la madera quemada¹³⁹⁷. El fuego, el calor y el humo son empleados para la cocción, para secar o deshidratar los alimentos, así como para darle un aroma y sabor característico muy apreciado. Mediante este medio de conservación se aprovechan ciertos alimentos perecederos como la carne y los subproductos elaborados a partir de ella; también, para conseguir ese sabor característico, la industria moderna ahúma variados tipos de carnes, de embutidos, pescados, quesos y hasta vegetales.

7.2.3.1.7. *Tostado-molido*

Es una combinación de dos técnicas que se desarrollan en conjunción para dar como producto terminado un polvo fino conocido como harina tostada. Normalmente, se tuestan y muelen determinadas leguminosas, cereales, el cacao, café y comino. Otros alimentos que se secan y muelen son la yuca, la papa, el plátano y el pescado.

La tostación, como tal, consiste en poner al fuego el alimento en un recipiente apropiado y revolver constantemente para que con la lenta penetración del calor se vaya desecando, sin quemarse, hasta que tome color. Esta técnica favorece el desprendimiento de la capa externa del grano; para luego, aventar el afrecho o pluma y obtener un alimento limpio, y más digerible. Algunos de los productos que se tuestan y muelen son: el café, el cacao, el maní, la arveja y la cebada, y otros; entre los que sólo se tuestan están: el maíz, las habas y el ajonjolí.

7.2.3.1.8. *Adición de azúcar*

Esta práctica consiste en preparar alimentos concentrados a través del agregado de azúcar en proporciones adecuadas. Básicamente, se asocia con la conservación de frutas, es el caso de los almíbares, dulces, arropes, compotas y mermeladas. De utilización por los afrodescendientes más para preparar dulces y conservas de consumo cotidiano que como vía de conservación o almacenamiento. En estos concentrados interviene como agente

¹³⁹⁷ Nathan Myhrvold, Chris Young y Maxime Bilet, *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina* (s. l.: TASCHEN GMBH, 2011), 6.

estabilizante, concentrador y conservante, una alta concentración de azúcar, casi siempre en la misma proporción de la cantidad de fruta seleccionada.¹³⁹⁸

7.2.3.1.9. Agregado de ácido (limón o vinagre)

Se emplea principalmente para mantener el frescor de las verduras, hortalizas y frutas, mediante el control de su oxidación. En tiempos coloniales se usaba el limón para quitar el mal olor de la carne. Por lo regular, las partes del animal destinadas al esclavo eran los despojos del ganado, que, en la práctica, por sus características y composición son proclives a descomponerse con rapidez y facilidad¹³⁹⁹. Más aún, hay que considerar que estos productos cárnicos podían estar presentes en la comida luego de dos días de muerto el animal, una vez iniciada su putrefacción.

En las grandes haciendas y plantaciones agrícolas y ganaderas, generalmente, la muerte de una res, provocada por algún evento adverso, servía para la provisión de carne para los cautivos. Luego del consumo racionado, si había remanente de carne, era sometida a secado al sol o al viento (charqui); proceso que podía durar algunos días, tiempo en el cual la carne se iba «madurando» y entrando en un proceso de pudrición, cuyo resultado es un olor fuerte y desagradable característico del ablandamiento de las fibras musculares e inicio de la descomposición. En expresión de Armendáriz Sanz, “todos los animales deben permanecer en cámara al menos 48 horas después de su sacrificio para su asentamiento y enterneamiento”¹⁴⁰⁰. Este proceso de maduración en refrigeración, técnicamente sustentada, mejora los caracteres organolépticos y sobre todo la terneza de la carne.

¹³⁹⁸ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), «Mermeladas, jaleas, jarabes, dulces y confituras», 2017. [Consultado: 17 de marzo de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2HaGgno>

¹³⁹⁹ Manuel Lucena Salmoral, *Leyes para esclavos. El ordenamiento jurídico sobre la condición, tratamiento, defensa y represión de los esclavos en las colonias de la América española*. (Fundación Ignacio Larramendi, 2000):188. [Consultado: 10 de octubre 2016], Disponible en: <http://goo.gl/kZG413>; Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla». *Anales del Museo de América*, n ° 16 (2009):149. [Consultado: 15 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2xt20Hc>; Diana V Picotti C., *La presencia africana en nuestra identidad*. (Buenos Aires: Ediciones del sol, 1998); 88.

¹⁴⁰⁰ José Luis Armendáriz Sanz, *Técnicas de cocina para profesionales* (Madrid: Paraninfo, S.A., 2006), 82.

En algunas aldeas y pueblos de la América negra fue usual convivir con este proceso. El desangre y goteo de los líquidos y fluidos corporales del animal caían a la tierra por lo que al descomponerse provocaba una fetidez generalizada, a tal punto que, los habitantes y en mayor grado los esclavos se acostumbraron a este olor, haciéndose familiar y hasta cierto punto extrañaban su presencia en la ración diaria, que lo que significaba era saborear en su plato, la carne de res seca (charqui). Con el pasar del tiempo las cecinas de carne eran saladas y puestas a secar (tasajo) haciendo uso también del calor y el humo de los fogones que favorecía un secado más rápido y un mejor sabor del producto dependiendo del tipo de leño usado.

A propósito del humo, Myhrvold, Young y Maxime, estiman que “Producir y controlar el humo puede ser un arte perdido en estos días. Un retorno a los principios originales puede ayudar a recuperar esa sabiduría primitiva”¹⁴⁰¹. La constitución de las paredes celulares de la madera con un compuesto que es duro y flexible llamado lignina es lo que durante el proceso de ahumado produce ciertos compuestos aromáticos como los fenoles que proporcionan el característico sabor ahumado. Algunos de estos derivados volátiles, a más de dar sabor, se constituyen en eficaces antioxidantes que impiden la rancidez del producto cárnico y favorecen su conservación.¹⁴⁰²

Sobre los animales de carne y las técnicas aplicadas en su faenamiento, Salas, M., manifiesta que:

Donde caía la vaca allí mismo se despostaba, una parte se vendía, otra parte se comía y gran parte se hacía cecina. En invierno, muchas cabezas de ganado morían al hilo por ejemplo tres en un mes, lo que obligaba a irse deshaciendo de la carne rápidamente o secar la carne. Se compraba un brazo de res para hacer cecina, se agregaba bastante sal y se ponía al sol a secar hasta que quedaba como palo. En base a la calidad de la carne era el costo, se daba unas buenas porciones de vaca a los trabajadores a cambio de su jornal. A las veinticuatro horas después que moría una vaca empezaba a descomponerse y mientras más avanzado era el estado de maduración (putrefacción) la carne se volvía más suave y tenía el sabor más pronunciado. A esta carne se le llama rancia. En las labores de faenamiento del animal los hombres se encargaban de las actividades más fuertes y era tarea de las mujeres la preparación de la comida.

¹⁴⁰¹ Myhrvold, Young y Bilet, *Modernist Cuisine*, 6.

¹⁴⁰² Myhrvold, Young y Bilet, *Modernist Cuisine*, 134.

Para preparar platos con charque o cecina, se lo remojaba toda la noche, al día siguiente, se cocinaba en abundante agua, que era eliminada para volver a desaguar otras dos veces más, ya que tenía un mal olor característico, y se agregaba sal en cantidad exagerada. Una comida tradicional del Valle del Chota que se prepara con esta carne rancia es la «mano e´mono». Al preparar este y otros platos, los papás tenían orgullo al decir que sus hijas lo guisan mejor, lo cual era reforzado por la expresión popular, hoy considerada machista, de “mujer que no sabe cocinar no vale para casar”¹⁴⁰³. Este plato se elaboraba con cecina, camote, sancocho (plátano macho) y un buen refrito; pero ahora, ya no hay la carne seca, que es la que le da la distinción al plato.¹⁴⁰⁴ Actualmente, a más del desaguado en la práctica culinaria casera, para limpiar y eliminar el mal sabor u olor de las vísceras de los animales comestibles, se usa el zumo de limón, de naranja agria o del tronco de la col, sal, leche, orégano, harina de trigo y hierbas aromáticas.

7.2.3.1.10. *Carbón*

Sirve para absorber la humedad y el mal olor de los alimentos. Con este propósito, hasta unos pocos años atrás fue una práctica de la población en general y consistía en colocar un trozo de carbón vegetal en las refrigeradoras domésticas. La aplicabilidad de un conocimiento que sigue vigente en la experiencia culinaria del afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, según apreciación de los Informantes calificados.

7.2.3.1.11. *Secado (deshidratación)*

En la época colonial se lograba mediante la acción directa del sol, los vientos, el calor del fogón y el humo. Esta técnica aplicada a las carnes, aves y pescados da como resultando productos cárnicos secos conocidos como charqui (sin adición de sal) y tasajo (con adición de sal). La elaboración de charqui fue una pericia de los aborígenes con la que mejoraron la durabilidad de las carnes, pero no por periodos prolongados. Luego, sobre la necesidad de alimentar a la gran masa de esclavos africanos en tierras americanas, surgen los saladeros (establecimientos o industrias) en los que se preparaba el tasajo,

¹⁴⁰³ Miguel Salas. Funcionario de la Dirección desarrollo Económico del Gobierno Provincial de Imbabura y presidente de la Corporación de Productores y Comercializadores de Leguminosas en la Zona Centro Norte de la Sierra, COPCOLES, 2016. (Ibarra- Imbabura: Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

¹⁴⁰⁴ Sindi Carina Tapia Bernardo. Coordinadora del Centro Gastronómico Palenque 1. (Salinas- Imbabura, Comunicación personal, 25 de abril de 2017).

producto que al estar cargado de sal favoreció su mayor durabilidad y brindó facilidades para su transporte y comercialización.

Se conoce que en el siglo XVIII se implantaron varios «saladeros» en el actual territorio de Uruguay para la fabricación de tasajo destinado a cubrir la gran demanda en la alimentación de esclavos en Cuba y de Brasil. En los saladeros, una gran cantidad de africanos esclavizados se apropiaron de la técnica de conservación de la carne. No obstante, la producción de tasajo empezó a declinar a mediados del siglo XIX, con la aparición de los frigoríficos¹⁴⁰⁵.

De acuerdo con los resultados de la encuesta realizada, en la actualidad, los afrodescendientes ya no utilizan este método para desecar las carnes, pero sí usan el sol y el viento para deshidratar las semillas de zambo maduro, que luego proceden a tostarlas, molerlas o licuarlas y así preparar la salsa «pipián»¹⁴⁰⁶. Ciertas personas secan las hierbas aromáticas como la manzanilla, cedrón, hierba luisa, hojas de limón, entre otras, para luego utilizarlas como infusión. El secado que se produce, a consecuencia de la deshidratación, permite en tiempos actuales la industrialización y comercialización de sopas deshidratadas, cubos de caldo concentrado, verduras, ajíes, variadas especias y frutas como el higo, la piña, la uva, claudia, uvilla y mortiño, entre otras.

7.2.3.1.12. Nixtamalización del maíz

Este tipo de manufactura del maíz tampoco es una práctica frecuente entre los afrodescendiente, pero en algunos casos si gustan del consumo del maíz pelado (nixtamalizado), que luego de cocinado se llama «mote». El maíz pelado se adquiere en el mercado y se constituye en la materia prima para la elaboración de las tortillas de mote con camote y miel, los quimbolitos de harina de mote y los vicundos; estos últimos, típicos de la parroquia de La Concepción, en la Provincia del Carchi.

¹⁴⁰⁵ *La Nación*, «Charqui y tasajo, de la subsistencia a la gran industria», 12 de julio de 2008. [Consultado: 16 de marzo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/XozMpe>

¹⁴⁰⁶ Pipián es el nombre dado a una receta muy empleada en la gastronomía de México, países de Centroamérica, Colombia, Bolivia, Perú y el Ecuador. Aunque en cada lugar se la concibe a esta preparación de diferente manera, con diferentes alimentos y técnicas de preparación, en el Ecuador se refiere a la salsa hecha a base de la semilla –o pepa– de zambo maduro, secada al sol, tostada y molida o licuada, con la que se prepara una salsa.

Es importante destacar el principio técnico de la nixtamalización, aplicada por los afrodescendientes para pelar fréjoles¹⁴⁰⁷, previo a la elaboración de la colada y el dulce o conserva, que son preparaciones emblemáticas tradicionales y festivas del Valle del Chota. Al respecto Miguel Salas, comparte su experiencia en estos términos:

Cuando en el hogar de mis padres se preparaba colada de plátano o de fréjol, era fácil darse cuenta cuando este dulce tomaba su punto porque comenzaba a saltar de la paila y era el momento de retirar del fuego. De todas maneras, con el calor concentrado en el fondo del recipiente la colada se asentaba formándose un cocolón, siendo éste un verdadero manjar a tal punto que los hijos teníamos que turnarnos para raspar el fondo de la paila y disfrutar de su contenido. Igual situación se daba con el dulce de fréjol o de guayaba. La panela y la miel de panela son ingredientes básicos de estos dulces y en tiempos coloniales y postcoloniales, los amos repartían estos productos como parte del jornal a los esclavos o jornaleros libres.¹⁴⁰⁸

7.2.4. Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen los siguientes equipos y utensilios caseros en la preparación de alimentos?

El utillaje de cocina se corresponde con las técnicas aplicadas en la manipulación, conservación, cocción, almacenamiento o distribución de los alimentos y comidas. De la serie de utensilios que integraban la cocina colonial, algunos pudieron haber sido conocidos y manipulados por los esclavos africanos o sus descendientes en América; toda vez que una buena parte de ellos fueron destinados al servicio doméstico en la casa de sus amos, quienes contaron con ciertos aparatos e instrumentos básicos, propios de su condición social y de la época.

La investigación realizada determinó que todavía se mantienen en uso de los afrodescendientes algunos utensilios de cocina fabricados en madera, entre ellos: cucharas, paletas, bolillo, tabla de picar y bateas. También son de aplicación actual algunos implementos tradicionales como: latas de horno, paila de hierro, paila de bronce, tiesto, mesas para amasar y abanicos. Todos ellos pueden ser de diversos tamaños y con alguna variante en su confección y forma.

¹⁴⁰⁷ Patricia Congo Padilla. Parroquia Santa Ana. Provincia del Carchi. Informa que, para preparar el *dulce de guayaba con fréjol*, primeramente, el fréjol se pela con ceniza o cal en un proceso similar a *pelar mote* (maíz).

¹⁴⁰⁸ Miguel Salas, (Ibarra-Imbabura, Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

Como se observa en la Tabla 13, un considerable número de personas dispone aún de un fogón de leña como auxiliar a la cocina de gas, especialmente para cocinar granos secos y alimentos duros, y preparar comida para invitados en proporción mayor a la habitual. En palabras de Tapia Bernardo, anteriormente se cocinaba en la tulpa donde no existía un método exacto de control del fuego. Fueron las abuelas quienes enseñaban a controlar la intensidad del calor poniendo poca o bastante leña según las características y dureza de los alimentos, la cantidad a preparar y las ollas o pailas utilizadas. Las cazuelas de barro ayudaban a cocinar rápido y daban un gustoso sabor a las comidas, por ejemplo, al morocho, la fanesca y los dulces.¹⁴⁰⁹

Cuenta Mariela del Carmen Mina¹⁴¹⁰ que sus padres y abuelas cocinaban en ollas de barro que eran como de presión, los granos se suavizaban rápido y mantenían una buena textura y un buen sabor. Las ollas¹⁴¹¹ eran reemplazadas de modo frecuente ya que por la exposición al fuego directo se rajaban y partían a cada rato. Hasta hace unos 25 años se cocinaba en tulpa y en la cocina había cazuelas y platos de barro de todo tamaño, tiestos, bateas, cucharas de palo, cedazos de crin de caballo y mates.

En la modernidad, los materiales para la confección de utensilios y equipos de cocina son más resistentes y fáciles de higienizar. Con estos criterios se destacan los de melanina, policarbonato, plástico resistente, teflón, acero inoxidable, etc.¹⁴¹². Para uso industrial y servicios de restauración colectiva y social, existe en el mercado más de 1000 ítems de artículos en estos materiales, de diferentes tamaños, colores y costos.¹⁴¹³

El aluminio sigue siendo una opción mayoritaria para la confección de ollas y bandejas de todo tamaño. Sin embargo, “en muchos países se ha prohibido la utilización de este metal porque supone un peligro para la salud ya que se acumula en el organismo y éste no tiene la capacidad de eliminarlo”¹⁴¹⁴. Sin lugar a duda se creía que el acero

¹⁴⁰⁹ Sindi Carina Tapia Bernardo. (Comunicación personal, 25 de abril de 2017).

¹⁴¹⁰ Mariela del Carmen Mina Otuna. (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 25 de abril de 2017).

¹⁴¹¹ Enriqueta Méndez. Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población El Juncal. (Ambuquí-Imbabura, Comunicación personal, 26 de octubre de 2016).

¹⁴¹² EQUINDECA, «Soluciones para Hotelería y Gastronomía Cía. Ltda». 19 de abril de 2017. [Consultado: 18 de marzo de 2017], Disponible en: <http://www.equindeca.com>

¹⁴¹³ Termalimex, «Diseño y equipamiento de cocina y lavandería». 2017. [Consultado: 18 de marzo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/0eoPIB>

¹⁴¹⁴ Beatriz Muñoz, *Aluminio cobre y acero los materiales más tóxicos en la cocina* (Madrid: *La Razón*, 2012) [Consultado: 16 de marzo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/7FoajN>

inoxidable es el recomendado para la batería de cocina en las grandes cadenas alimenticias y en el ámbito casero, pero algunos expertos en microbiología, seguridad alimentaria y nutricionistas han señalado al respecto “El acero inoxidable puede liberar metales pesados como el níquel y el cadmio y las propiedades antiadherentes del teflón poseen un componente tóxico...”¹⁴¹⁵, y han llegado a recomendarse como materiales nobles para la cocina, al vidrio y la silicona.

El acero inoxidable, a pesar de su relativo alto costo, se ha insertado en la cocina popular, mejorando la calidad de los utensilios; también, los recipientes de hierro enlozado, roca volcánica, teflón y el aluminio, que se continúan utilizando, son de mejor calidad. Sobre los equipos y utensilios modernos de uso actual en los hogares de los descendientes de africanos, se puede advertir que, con el vertiginoso adelanto técnico y tecnológico en el ámbito de la gastronomía, los ya existentes muy pronto también pasarán a ser reemplazados por otros que sean de última generación o más útiles, dependiendo el cambio del mayor o menor acceso económico.

Acerca de la batería de cocina y utillaje cabe señalar la buena costumbre que tienen los afrodescendientes de lavar a profundidad los recipientes; a tal punto que, luego de usarlos en cada tiempo de comida, las ollas, sartenes, cazuelas y demás parecen nuevos (sin hollín), dando la impresión de que los tiempos de cocción serían relativamente cortos. El secreto de esta limpieza admirable está en el uso del jabón de ropa en barra y la arena del río Chota. Esta característica es un distintivo cultural, ya que a los choteños les satisface exhibir sus recipientes relucientes como indicativo de la higiene y limpieza minuciosa que se ejercita en la cocina de los negros.

La cocina actual se caracteriza por el uso de una diversidad de elementos auxiliares, entre los más destacados están: fogón y horno a gas; refrigeradora, licuadora, molino de mano, utensilios de metal (bandeja, cuchara, cuchillo, tenedor, cucharón, colador, espumadera, tazones, molde para cake, rallador, platero y platos, plancha para asar); ollas y pailas de aluminio; ollas, cazuelas y platos de hierro enlozado; platos y jarros de loza, frascos de cristal con tapa; variados utensilios de plástico (colador, jarra, tazón, bandeja, plato, taza, y otros más).

¹⁴¹⁵ Muñoz, *Aluminio cobre y acero...*, 2,6.

Tabla 13 Equipos y Utensilios caseros usados en la preparación de alimentos

<u>(Ancestrales que se mantienen en uso)</u>				<u>(Modernos que se usan)</u>			
Utensilios	Si	No	No sabe	Utensilios	Si	No	No sabe
Abanico (aventador)	7	3	1	Achiotero	8	1	2
Ajechador	2	8	1	Bandeja de metal	2	9	0
Allpa manga (olla de barro)	4	6	1	Bandeja de plástico	9	2	0
Batea	8	3	0	Batidor aluminio	1	10	0
Bolillo	10	0	1	Batidora eléctrica	1	10	0
Brasero	2	7	2	Cafetera eléctrica	1	10	0
Cántaro	1	9	1	Cazuela de loza	10	1	0
Canuto de caña guadua	2	8	1	Cocina a gas	10	1	0
Cazuela de barro	2	7	2	Colador de aluminio	10	0	1
Cedazo de madera	3	7	1	Colador de plástico	11	0	0
Colador de lienzo	2	9		Cuchara de hierro	11	0	0
Compotera de barro	1	9	1	Cucharón de metal	11	0	0
Copa de cerámica	3	4	4	Cuchillo de metal	11	0	0
Cuchara de madera	11	0	0	Cuchillo melamina	2	9	0
Cuchillo de hierro	2	9	0	Escobilla de plástico	4	7	0
Chuspa de tela	5	5	1	Espumadera metálica	11	0	0
Escobilla de paja (panca)	4	7	0	Extractor de jugos	1	10	0
Escudilla	1	10	0	Frasco de cristal	11	0	0
Fogón de leña (tulpa)	6	5	0	Horno a gas	6	3	2
Harnero	5	4	2	Horno microondas	3	5	3
Horno a leña	2	8	1	Jarra de plástico	11	0	0
Jarro de hierro enlozado	4	6	1	Jarro de loza	7	2	2
Jícara o xícara	3	6	2	Jarro o taza de plástico	9	2	0
Lata para hornear	9	2		Licuadora	8	1	2
Mate	2	7	2	Molde de cake	8	3	0
Mediano	3	7	1	Molino de mano	10	1	0
Mesa para amasar	7	4		Olla cocción lenta	1	10	0
Metate (piedra de moler granos)	2	7	2	Olla presión	5	4	2
Mortero y mazo	5	6	0	Olla de aluminio	11	0	0
Olla de arcilla	3	8	0	Olla arrocera	3	8	0
Olla de pie	1	10	0	Olla de hierro enlozado	10	1	0
Paila de hierro	9	2	0	Olla tamalera	7	4	0
Paila de bronce	9	1	1	Paila de aluminio	10	1	0
Paleta de madera (diverso tamaño)	10	1	0	Plancha de asar	8	2	1
Pala de horno	4	7	0	Platero de cocina	7	3	0
Piedra de moler ají y aliño	4	7	0	Plato de aluminio	6	5	0
Pilche (angara)	4	7	0	Plato de loza	11	0	0
Pilón	2	8	1	Plato de plástico	11	0	0
Plato de barro vidriado	4	7	0	Procesador de alimentos	1	10	0
Pocillo de barro o arcilla	2	9	0	Rallador de metal	7	3	1

Pondo	6	5	0	Refrigeradora	8	2	1
Rallador de piedra		11	0	Tabla acrílica	1	10	1
Tabla de picar (madera)	11	0	0	Tazones metálicos	11	0	0
Talo o juco medidor	3	8	0	Tazón de plástico	11	0	0
Tiesto	8	3	0	Tenedor metálico	7	4	0
Tinaja	4	7	0	Termo	2	9	0
Vianda enlozada	1	10	0	Variados utensilios de plástico	10	1	0
				Waflera	1	10	0

Fuente. Encuesta MTCPP.

7.2.5. Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes técnicas de preparación preliminar de los alimentos?

La búsqueda en documentos históricos, en los que se hace alguna referencia a los alimentos y la alimentación en la época colonial de América y de forma específica en Ecuador, han servido de base para extraer las técnicas ancestrales de manipulación o preparación preliminar, los que en su totalidad se replican en la culinaria actual de la población ecuatoriana y específicamente de los pueblos abordados en el estudio.

En el listado de estas técnicas ancestrales se encuentran, de acuerdo con la Tabla 14: ablandar, adobar (aliñar, condimentar, aderezar), amasar, aventar, cernir secos (tamizar), cernir líquidos (colar), clasificar, cortar, desaguar, descascarar, desgranar, deshidratar, endulzar, enfriar, espumar, exprimir, hidratar, lavar, machacar (triturar), moler, pelar, rallar, remojar, revolver (mezclar), sedimentar, seleccionar y separar.

Estas prácticas son obligatorias en el manejo previo de los alimentos, su aplicación requiere energía mecánica y operaciones de separación o de unión¹⁴¹⁶. Una o varias de ellas pueden aplicarse a un mismo alimento dependiendo de sus propiedades fisicoquímicas y el consiguiente tratamiento, sea: térmico (cocción), de refrigeración, de congelación, de almacenamiento o de consumo directo. Llama la atención que la técnica de asoleo o secado al sol ya no esté en uso dentro de la práctica culinaria del afrodescendiente, hecho compatible con la ausencia del método de conservación de la carne mediante preparación de charqui.

¹⁴¹⁶Julio Alvear M., Flor Cuadrado P., Romelia Goyes H., y Susana Castillo L. *Manual de Organización, Normas y Procedimientos de los Servicios de Alimentación, Nutrición y Dietoterapia* (Quito: Ministerio de Salud Pública, 2006), 44, 49-54.

En la actualidad, por información de los gestores del accionar gastronómico del territorio del Valle del Chota se conoce que a más de las técnicas que se han conservado, se desarrollan otras que dentro del argot gastronómico moderno se definen como: batir, curtir, aromatizar, licuar, macerar, picar, rebanar, sazonar, almibarar, bañar, enharinar, marinar, mechar, gratinar, pinchar, glasear, empanar, escaldar, rebozar y salpimentar.¹⁴¹⁷

Los nombres de algunas técnicas tradicionales han sido sustituidos en la actualidad con sus sinónimos y otras, como: pelar, desgranar, descascarar, desaguar o desamargar los chochos, moler los cereales y granos, germinar semillas, sacrificar y pelar animales de carne, se han constituido en prácticas rutinarias que se ejecutan para que los productos lleguen al mercado y a las tiendas casi limpios y listos para su utilización en la cocina de la población en general, y de los afrodescendientes en particular.

Antes de iniciar el proceso de cocción, las operaciones mecánicas de limpiar, desinfectar, pelar cortar, trocear, rallar, exprimir, licuar, triturar o adicionar ingredientes suponen cambios sensoriales o nutritivos que son relevantes en el valor nutritivo de los alimentos¹⁴¹⁸. En los productos de origen vegetal, las hojas o capas exteriores suelen tener una mayor concentración de nutrientes y son las que se desechan precisamente con estas operaciones de preparación previa.¹⁴¹⁹

Los nutrientes hidrosolubles como las vitaminas y minerales son las más susceptibles de perderse por manipulación, cocción o procesamiento. Así, por ejemplo, en la deshidratación o desecación el principio técnico es la eliminación de su contenido

¹⁴¹⁷ Alvear, y otros, *Manual de Organización, Normas y Procedimientos...*, 49-54.

¹⁴¹⁸ Julio Basulto, Manuel Moñino, Andreu Farran, Eduard Baladia..., y María Dolores Romero de Ávila, «Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo», *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, n° 2 (2014): 100-115. [Consultado: 20 de julio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/11VIQ2H>

¹⁴¹⁹ Para minimizar la pérdida de nutrientes y mejorar su biodisponibilidad durante la manipulación de frutas y hortalizas, la Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas “5 al día” (España) recomienda: evitar almacenamientos prolongados en el refrigerador; aprovechar las capas y hojas exteriores; pelar y/o cortar el alimento justo antes de consumirlo; lavar las piezas enteras y trocearlas posteriormente; controlar el tiempo de remojo de las piezas cortadas; preferir técnicas de cocinado que no requieran contacto directo con el agua; a menor tiempo de cocción, menor pérdida de nutrientes; la fritura correcta conserva muy bien los nutrientes, aunque no debe abusarse de esta técnica; añadir un chorrito de vinagre o de zumo de limón al agua de cocción; aprovechar el agua de los vegetales cocidos para elaborar otros alimentos (ej.: salsas, sopas, purés, etc.), excepto la de acelgas, espinacas o remolacha. La Asociación “5 al día” recomienda aumentar el consumo de frutas y hortalizas, y considera que la pérdida de nutrientes durante su manipulación doméstica no debe entenderse como una barrera para su consumo. Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 112.

acuoso mediante exposición al sol, al viento o al calor “obteniendo alimentos con un contenido de agua inferior al 3%. El secado puede producir pérdidas de las vitaminas A y C mayor que la elaboración de conservas o la congelación”¹⁴²⁰. En tanto que la fermentación y el germinado beneficia a las legumbres y cereales “mediante la formación ácidos orgánicos (ej.: ácido cítrico, ácido málico, láctico) que pueden ayudar a mejorar la absorción de hierro y zinc. También mejora la digestibilidad de las proteínas y aumenta el contenido de algunas vitaminas del grupo B”¹⁴²¹.

La conserva es la técnica casera o industrial que permite mantener frutas y hortalizas durante largo tiempo, sin necesidad de guardarlas en refrigeración o congelación. Es importante el control de tiempo, temperatura, concentración de azúcar, ácido, sal o grasa, para obtener un producto de calidad y durabilidad. “Las conservas de frutas y hortalizas sufren un escaldado previo al envasado y posteriormente un tratamiento térmico de esterilización, procedimientos que pueden ocasionar una pérdida en el orden del 60-90% de vitamina C”.¹⁴²²

La adición de bicarbonato de sodio para ayudar en el ablandamiento de algunas verduras durante la cocción puede ocasionar la pérdida de micro nutrientes como la tiamina, la riboflavina, el ácido pantoténico y vitamina C. En tanto que, la adición de limón o vinagre mantiene el color de las verduras frenando la acción enzimática y la oxidación. La acidez puede también obstaculizar el crecimiento bacteriano e incluso puede mejorar la biodisponibilidad de algunos metales como el hierro o el cobre.¹⁴²³

¹⁴²⁰ Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 107.

¹⁴²¹ Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 107.

¹⁴²² Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 108.

¹⁴²³ Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 108.

Tabla 14 Técnicas de preparación preliminar de los alimentos

<u>(Ancestrales que se mantienen en uso)</u>				<u>(Modernos que se usan)</u>			
Utensilios	Si	No	No sabe	Utensilios	Si	No	No sabe
Adobar (aliñar, condimentar)	11	0	0	Acanalar	2	9	
Amasar	10	1	0	Albardar	2	4	5
Aventar	9	3	0	Almibarar	10	1	0
Cernir líquidos (colar)	9	2	0	Apuntillar	4	6	1
Clasificar	11	0	0	Aromatizar	11	0	0
Cortar	11	0	0	Asustar	2	6	3
Descascarar	11	0	0	Bañar	10	1	0
Desaguar	11	0	0	Batir	11	0	0
Desgranar	11	0	0	Curtir	11	0	0
Deshidratar	6	5	0	Enharinar	10	1	0
Endulzar	11	0	0	Empanar	7	4	0
Enfriar	11	0	0	Escaldar	7	4	0
Espumar	9	2	0	Espalmar (golpear)	5	5	1
Exprimir	10	1	0	Germinar	1	8	2
Hidratar	9	2	0	Glasear	8	3	0
Lavar	11	0	0	Gratinar	9	2	0
Machacar (triturar)	11	0	0	Licuar	11	0	0
Moler	11	0	0	Macerar	11	0	0
Pelar	11	0	0	Marinar	10	1	0
Rallar	11	0	0	Mechar	10	1	0
Remojar	11	0	0	Picar	11	0	0
Revolver (mezclar)	11	0	0	Pinchar	9	1	1
Secar (al sol)	4	6	1	Rebanar	11	0	0
Sedimentar	8	3	0	Rebozar	9	2	0
Seleccionar	11	0	0	Salpimentar	10	1	0
Separar	11	0	0	Sazonar	11	0	0
Cernir secos (tamizar)	11	0	0	Tornear	5	4	2
Trocear (dividir)	11	0	0				

Fuente. Encuesta MTCPP.

A más de las técnicas de preparación previa o de cocción de los alimentos, también la acción de factores externos puede agravar la pérdida de nutrimentos durante la fase de almacenamiento y conservación. Con pertinencia al tema, se presenta el siguiente cuadro resumido de la acción de ciertos agentes externos al alimento y su afectación sobre los nutrientes, Figura 1. Los Retinoides (Vit. A) y carotenoides (pro-Vit. A), la Vitamina C, el Ácido fólico, la Tiamina, Riboflavina y Vitamina E, son los micronutrientes que denotan menos estabilidad a la mayor parte de los agentes físicos y químicos externos.

Figura 1 Estabilidad de algunos nutrientes bajo diferentes condiciones

Nutriente	Calor	Aire	Luz	pH ácido	pH neutro	pH básico	Humedad	Metales	Agentes reductores
Retinoides (Vit. A) y carotenoides (provit. A)	●	●	●	●	○	●	●	●	
Vitamina C	●	●	●	○	●	●	●	●	○
Biotina-B ₈	●	○	○	○	○	○			
Vitamina B ₁₂	○	●	●	○	○	○			
Vitamina D	●	●	●	○	○	●			
Ácido fólico-B ₉	●	●	●	●	●	○	●		●
Vitamina K	○	○	●	●	○	●			
Niacina-B ₃	○	○	○	○	○	○		●	○
Ácido pantoténico-B ₅	●	○	○	○	○	●			
Vitamina B ₆	●	○	●	○	○	○		○	●
Riboflavina-B ₂	●	○	●	○	○	●	●	●	●
Tiamina-B ₁	●	●	○	○	●	●	●	●	●
Vitamina E	●	●	●	○	○	●	●		
Lisina	●	○	○	○	○	○			
Treonina	●	○	○	●	○	●			
Triptófano	○	○	●	●	○	○			
Ácidos grasos poliinsaturados	●/○	●	●	○	○	●			

(●) inestable; (○) estable; () sin información.

Fuente. Basulto, y otros. *Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo.*¹⁴²⁴

7.2.6. Pregunta. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen los siguientes métodos y técnicas de cocción de los alimentos?

En el contexto de los procedimientos y recursos para hacer comestibles a los alimentos crudos, Caracuel García destaca que “cada sociedad y cada cultura tiene sus propios gustos culinarios, que los trasmite a quienes forman parte de esta, siendo sello distintivo de ella”¹⁴²⁵, y en su exposición de conceptos define a la cocción como:

El proceso culinario capaz de transformar física y/o químicamente el aspecto, la textura, la composición y el valor nutritivo de un alimento mediante la acción del calor con el fin de satisfacer los sentidos de la vista, el gusto y el olfato, haciendo los alimentos más digeribles y apetecibles, y aumentando su vida útil y su seguridad. La cocción comienza con mecanismos de transporte que realizan transferencia de energía y de masas, y que, dependiendo de la naturaleza, tamaño y forma del alimento, y de la intensidad de la fuente

¹⁴²⁴ Basulto, «Recomendaciones de manipulación...», 105,108.

¹⁴²⁵ Ángel Caracuel, «Técnicas de cocción saludable aplicable a la alimentación mediterránea», *Anales de la Real Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental*, n° 21 (2008): 171-180. [Consultado: 22 de julio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2D917oC>

calorífica van a producir cambios físicos y químicos en el producto mediante movimiento de las moléculas dentro del alimento y mediante el intercambio de sustancias químicas...¹⁴²⁶

La transmisión de calor¹⁴²⁷ permite cocer los alimentos y puede realizarse mediante los mecanismos de conducción, convección o radiación, de manera independiente o al mismo tiempo. Durante el cocinado la efectividad de cada vía dependerá del tipo de alimento y las características propias del proceso culinario. Los métodos de cocción por vía húmeda se basan en el mecanismo de convección, pero si hubiese partículas sólidas el calor a ellas se transfiere por conducción. En la preparación de frituras, el aceite es el medio de transferencia de calor, y además modifica la textura y sabor del alimento original. En este método entran en juego la convección en la superficie del producto y la conducción a lo interno del mismo.¹⁴²⁸

El asado en parrilla implica la transferencia del calor de la parrilla al alimento mediante conducción. El grado de penetración del calor al centro del alimento determinará el estado de cocción y la correspondiente pérdida de nutrientes. En el método de horneado, el calor se transfiere por: convección del medio de calentamiento, por la radiación producida por las paredes del horno, y por conducción como respuesta del calentamiento por contacto con la superficie caliente del recipiente contenedor y del horno. A pesar de emplear altas temperaturas es un proceso de cocción lento debido a que la transferencia de calor por medio de la convección del aire o de la radiación de las paredes del horno, son poco efectivos.¹⁴²⁹

¹⁴²⁶ Caracuel, «Técnicas de cocción saludable...», s.n.

¹⁴²⁷ La conducción del calor “es el mecanismo de transferencia de calor en escala atómica a través de la materia por actividad molecular, por el choque de unas moléculas con otras, donde las partículas más energéticas le entregan energía a las menos energéticas, produciéndose un flujo de calor desde las temperaturas más altas a las más bajas”. Los objetos como el aire y los plásticos son aislantes o malos conductores del calor, en tanto que los metales lo favorecen. La convección permite “la transferencia de calor por movimiento de masa o circulación dentro de la sustancia. Puede ser natural producida solo por las diferencias de densidades de la materia; o forzada, cuando la materia es obligada a moverse de un lugar a otro...”. La convección es propia de líquidos y gases. La radiación térmica es “energía emitida por la materia que se encuentra una temperatura dada, se produce directamente desde la fuente hacia afuera en todas las direcciones. Esta energía es producida por los cambios en las configuraciones electrónicas de los átomos o moléculas constitutivas y transportadas por ondas electromagnéticas o fotones, por lo que recibe el nombre de *radiación electromagnética*”. En esta categoría de radiación, en el espectro electromagnético y de acuerdo con la longitud de onda, entre otras, se encuentran las microondas. RUA. Repositorio institucional de la Universidad de Alicante. Mecanismos de transferencia de calor. [Consultado: 19 de julio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2pTKISZ>

¹⁴²⁸ Marco Pérez Reyez y M. Sosa Morales, «Mecanismos de transferencia de calor que ocurren en tratamientos térmicos de alimentos», *Temas Selectos de Ingeniería de Alimentos*, n ° 7 (2013): 37-47. [Consultado: 25 de julio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2oRXgIf>

¹⁴²⁹ Pérez y Sosa, «Mecanismos de transferencia...», 41-42.

La cocción por microondas en muchos casos ha resultado superior a los procesos convencionales, pero presupone algunos inconvenientes como: desigual calentamiento, ausencia de cubierta dorada en la superficie de las comidas, y solo una parcial destrucción bacteriana. El calentamiento se produce por “la absorción de energía eléctrica desde el campo de microondas y la transferencia de calor por conducción y convección”¹⁴³⁰.

Asumiendo las concepciones antedichas, los resultados resumidos en la Tabla 15 demuestran que dentro del método de cocción por calor seco-concentración y las técnicas para su aplicación, han pasado a ser legado familiar en las costumbres y habilidades para cocer los alimentos en la cocina de los afrodescendientes, el asado a la parrilla, al horno, brasa, y el tostar. Entre las técnicas modernas que se han incorporado a su quehacer gastronómico se encuentran: la cocción a presión, el escalfado (blanquear, escaldar), el salteado, y el asado u horneado en hornos a gas o eléctricos. En este caso, lo que se ha modernizado son los aparatos para producir el calor seco.

¹⁴³⁰ Pérez y Sosa, «Mecanismos de transferencia...», 42-43.

Tabla 15 Métodos y técnicas de cocción de los alimentos

Métodos	<u>(Ancestrales que se mantienen en uso)</u>			<u>(Modernos que se usan)</u>				
	Técnicas de cocción	Si	No	No sabe	Técnicas de cocción	Si	No	No sabe
Calor Seco. Concentración	Asar (al horno)	10	1	0	Cocción a presión	6	5	0
	Asar (a fuego directo)	5	5	1	Cocción a baño de María	5	6	0
	Asar a la parrilla	11	0	0	Escalfar (blanquear, escaldar)	7	3	1
	Asar al rescoldo	1	10	0	Gratinar	4	6	1
	Asar (a la brasa)	10	1	0	Hornear (horno de leña, gas, eléctrico)	11	0	0
	Barbacoa (cocción hoyos)	0	11	0	Saltear	6	4	1
	Chactar (colocar piedra caliente sobre la carne)	0	11	0	Sellar	5	5	1
	Huatia o waja (horno construido de terrones)	0	10	1				
	Soasar (a la piedra)	1	10	0				
	Tostar	10	1	0				
Calor Húmedo. Expansión		6	5	0				
	Cocinar al vapor							
	Decocción	4	7	0	Infusión	11	0	0
	Fermentación	10	1	0	Escalfar (pochar)	2	9	1
	Freír	11	0	0	Sudado (rehogado)	10	1	0
	Hervir	11	0	0	Confitar	10	1	0
	Nixtamalización	5	6	0	Pochar	3	8	0
	Putrefacción	2	9	0	Reducir	9	2	0
	Qalaphurka (piedras calientes)	1	10	0				
	Salcochar	7	3	1				
	Sancochar	9	2	0				
Sofreír	11	0	0					
Mixto	Brasear	7	4	0	Cocinar en microondas	4	7	0
	Estofar	11	0	0				
	Guisar	11	0	0				

Fuente. Encuesta MTCPP.

Las técnicas que no han trascendido hasta esta época son: el asado al rescoldo y a fuego directo; la *huatia o waja* (horno construido de terrones), la barbacoa (cocción en hoyos), el soasado (a la piedra), el *tametado* (en comal) y el *chactado* (piedra caliente sobre la carne). La mayoría de estos recursos de cocción se corresponden con la práctica culinaria aborigen precolonial, colonial y postcolonial, y fueron tomados de referente en razón que no ha sido nutrida la información que se ha obtenido luego de la amplia revisión bibliográfica sobre este tema, circunscrito a los afroecuatorianos.

Sobre este particular, Olga Palacios¹⁴³¹ estima que muchas tradiciones culinarias de la población del territorio ancestral afroecuatoriano son heredadas de la población indígena, ya que los indios eran los dueños y señores de los territorios americanos a donde llegaron los colonizadores y luego los negros africanos convertidos en esclavos. Los alimentos nativos en este sector eran el maíz, el fréjol y la yuca; y con ellos, los negros empezaron a diversificar sus preparaciones y darles su propia sazón. Lógicamente, los utensilios de cocina eran poco variados y fabricados en base a materiales vegetales y otros de la misma naturaleza como el barro.

De la categoría correspondiente al método de cocción por calor húmedo-expansión han trascendido hasta la actualidad las maneras de: freír, sofreír, hervir, fermentar, sancochar, salcochar y cocer a vapor. También se han incorporado nuevas técnicas como la infusión (antigua decocción), sudado (rehogar), confitar y el reducir (concentrar).

En los métodos mixtos se encuentran el estofar, guisar y brasear. En esta clasificación se destaca que el brasear, concebido como asar directamente a la brasa o como un cocinado lento de una pieza de carne en su propio jugo, fue una técnica culinaria practicada desde la antigüedad. Lo que se ha instaurado en la modernidad es la cocción por ondas electromagnéticas (microondas), con limitada aplicación en la población estudiada. Dentro del actual argot gastronómico existen otros sistemas de cocción, pero que no son de utilidad ni aplicación en el ámbito de la cocina familiar. Los profesionales de la gastronomía recuerdan que “para cocinar y conseguir buenos resultados es esencial, además de disponer de los mejores ingredientes, tener los utensilios adecuados. Aunque algunos cocineros pueden improvisar con unos pocos utensilios multiusos, tener el menaje de cocina adecuado puede facilitar el dominio de muchas técnicas y en el caso de la cocina étnica muchas veces son imprescindibles”¹⁴³².

Luego del análisis de los clásicos métodos de cocción de los alimentos, Caracuel García propone el uso de unos “Métodos de Cocción Saludables”, los que en suma se

¹⁴³¹ Olga Palacios. Presidenta de la Asociación de Turismo y Cultura Aroma Caliente. (Ambuquí- Imbabura, Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

¹⁴³² Jeni Wright y Eric Treuille, *Guía completa de las Técnicas Culinarias* (Barcelona: Art Blume, S.L., 2008): 10-14.

fortalecen con ciertas técnicas aplicadas de acuerdo con las características fisicoquímicas de los comestibles. Distingue algunas técnicas de manipulación y los métodos de cocción en medio no líquido, en grasa, en medio acuoso, la cocción al microondas, y al vacío a baja temperatura. Sobre este último aspecto, da a conocer que la Universidad Politécnica de Valencia (España) ha desarrollado un equipo de cocción a vacío que favorece la cocción a baja presión preservando al máximo el contenido nutritivo de los alimentos.¹⁴³³

Para proteger el contenido de nutrientes de los alimentos durante su manipulación y cocción, Basulto y otros, en la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética¹⁴³⁴, han emitido varias recomendaciones, de las cuales me sirvo de algunas para este estudio.

La cocción admite el consumo de muchos vegetales que por sus caracteres sensoriales o escasa digestibilidad no consienten su ingesta en crudo. En el caso de las legumbres, cereales y verduras, se ablanda la fibra, se gelatiniza el almidón, se carameliza el azúcar y se inactivan ciertas sustancias inhibitoras de la absorción de vitaminas, de ácido fólico y de oxálico. Mediante el fenómeno de lixiviación¹⁴³⁵, se desaprovechan las vitaminas del grupo B y la vitamina C. Para evitar las pérdidas por lixiviación es conveniente cocinar en poca cantidad de líquido y a su vez, utilizar el agua de cocción para preparar guisos, estofados, cremas y sopas; a excepción del agua de cocción de acelgas, espinacas o remolacha, por su contenido de nitratos.

Las pérdidas de nutrimentos podrán ser mayores o menores de acuerdo con el tipo de alimento, la manipulación, el método de cocción, el tiempo de exposición y la temperatura, e incluso, el tamaño y forma del alimento. Sin embargo, mediante la cocción se puede optimizar la utilización del ácido fólico, el licopeno, los carotenoides y la vitamina K. En los alimentos crudos los carotenoides y la vitamina K se hallan unidos a estructuras celulares limitando su absorción; al tiempo que, la cocción provoca su liberación aumentando su biodisponibilidad.

¹⁴³³ Caracuel, «Técnicas de cocción saludable...», 174.

¹⁴³⁴ Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 108-112.

¹⁴³⁵ Lixiviar. Tratar una sustancia compleja, como un mineral, con un disolvente adecuado para separar sus partes solubles de las insolubles. Real Academia Española. (2019). Lixiviar. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/lixiviar>

Los nutrientes que presentan menores pérdidas frente a la cocción son los minerales como el hierro, cobre y calcio; pero sobre todo las proteínas, carbohidratos y grasas. Mediante el hervido de hortalizas y frutas, el porcentaje de pérdidas vitamínicas es variable, así lo consideran Basulto y otros:

La pérdida de ácido fólico (40% en hortalizas y 80% en frutas) y de vitamina C (45% en hortalizas y 25% en frutas). Las pérdidas de vitaminas liposolubles (carotenoides, vitamina E, vitamina K) son, en general, leves. Las pérdidas de minerales serán relevantes cuanto mayor sea la cantidad de agua utilizada para hervir, mayor el tiempo de cocción y menor el tamaño del corte del alimento (mayor relación superficie/volumen). Los minerales que no están fijados a la matriz del alimento (ej.: potasio) pueden pasar fácilmente al agua de cocción y perderse en cantidades importantes, mientras que los que se hallan fijados (ej.: calcio) se retienen en mayor medida.¹⁴³⁶

El guisado se caracteriza por una cocción más o menos larga y a temperaturas moderadas. Esta técnica genera notables pérdidas de nutrientes, aunque menos que las producidas al hervir frutas y hortalizas en abundante agua y largo período de tiempo. En la parroquia La Concepción todavía se mantiene vigente en los hogares de algunas familias la preparación de las jauchas, que son guisados ancestrales a base de: bledo, berro, nabos, pupo de plátano y hoja de yuca. En esta categoría también se encuentran las ensaladas de col y de zambo, y el guiso de mellocos. La población de El Chota prepara la ensalada de zambo con papa y queso, el puchero de col con papa menuda; y en la parroquia de Salinas, la ensalada de zambo con queso o maní.¹⁴³⁷

La cocción a presión (en olla express o rápida), siempre que esta técnica sea implementada correctamente, puede generar menos pérdidas de nutrientes que el hervido o guisado. Algo similar ocurre con la cocción al vapor que incluso puede considerarse como un método amigable con los nutrientes, al evitar la lixiviación. Esta y la cocción con microondas parecen contribuir en la mayor retención de nutrientes y pueden “producir un aumento en la biodisponibilidad de sustancias bioactivas como betacaroteno, luteína, alfa y gamma-tocoferoles e incluso de hierro”¹⁴³⁸.

¹⁴³⁶ Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 108.

¹⁴³⁷ Entrevista a Informantes calificados sobre Comidas Típicas de las parroquias: El Chota, Salinas y la Concepción, 2017.

¹⁴³⁸ Basulto, «Recomendaciones de manipulación...», 110.

El salteado requiere de una pequeña adición de grasa y la aplicación de temperaturas altas por un corto tiempo. Los vegetales alcanzan una leve cocción manteniendo su contextura adecuada y la pérdida nutritiva es baja. Lo mismo ocurre con la fritura, que realizada correctamente ejerce poco impacto sobre el contenido de proteínas o minerales del alimento, e incluso, comparado con otros tipos de técnicas, ocasiona una pérdida menor de los nutrientes sensibles a la temperatura como la vitamina C o la tiamina. Las altas temperaturas que requiere la fritura crean una cubierta protectora que sella el producto y evita la penetración excesiva de grasa al alimento, así como, la salida de agua con contenido vitamínico y mineral.¹⁴³⁹

El sofrito es una técnica donde se rehogan hortalizas, como ajo, tomate y cebolla, en cantidades mínimas de aceite, a temperaturas relativamente bajas y por corto tiempo. Si el sofrito se realiza durante un largo tiempo, aun a baja temperatura, las pérdidas de vitaminas termolábiles serán importantes.

En el horneado, si bien no se produce un proceso de lixiviación, puede haber una merma considerable de vitaminas en las frutas y hortalizas debido a las altas temperaturas, o pueden perderse nutrientes en productos cárnicos, mediante los jugos liberados. Algo similar sucede en el asado a la brasa en el que, además, el goteo de extractos produce humo que contiene algunos hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) que en determinadas condiciones pueden resultar lesivos.¹⁴⁴⁰

La cocción por microondas produce una velocidad de calentamiento cuatro veces mayor que otros procedimientos, con lo que se reduce el tiempo de cocción, el tiempo de contacto de los alimentos con el agua; y por tanto, la pérdida de nutrientes también es menor. Con este método la pérdida de vitamina C de los vegetales puede reducirse hasta en un 45%, con relación a la cocción en agua. La frecuencia de las microondas alrededor de 2,45 gigahercios (GHz) son utilizadas para: “atemperar, deshidratar, secar, cocinar o pre cocinar, e incluso pasteurizar y esterilizar”¹⁴⁴¹.

¹⁴³⁹ Basulto, «Recomendaciones de manipulación...», 110.

¹⁴⁴⁰ Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades, Resúmenes de Salud Pública- Hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), 2016. [Consultado: 17 de marzo de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2Da1XRT>

¹⁴⁴¹ Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 110, 111.

La refrigeración y recalentado de cocinados puede provocar importantes mermas nutricionales; así, por ejemplo, una hortaliza cocida y refrigerada “puede experimentar pérdidas adicionales en su contenido en vitamina C de un 9% (2 días en refrigerador) o 14% (3 días). El recalentado posterior produce unas pérdidas medias de vitaminas de un 32%, especialmente de vitamina C y folatos”¹⁴⁴². De igual manera, el cocinar, congelar y reconstituir tienen su influencia sobre la calidad del alimento, por las pérdidas en el líquido exudado, a más de su afectación a sus caracteres organolépticos.

Basulto y otros, presentan dos Tablas que expresan la retención de vitaminas, minerales y proteínas en frutas y hortalizas en función del método de cocción. Debido a sus valores, claridad y concreción, se reproducen en esta investigación (Figura 2 y Figura 3).

Figura 2 Retención de vitaminas en frutas y hortalizas en función del método de cocción

Alimento	Método de cocción	Vitamina A	Vitamina B	Vitamina C	Tiamina B ₁	Riboflavina B ₂	Niacina B ₃	Vitamina B ₆	Folato B ₉	Ác. pantoténico B ₅	Betacaroteno
Hortalizas	Hervir	80-95	80-100	45-90	60-90	60-95	70-95	60-95	45-95	60-90	80-100
	Freír	85-90	100	50-85	70-90	75-95	70-100	60-95	45-85	90	85-90
	Hornear	90-95	100	50-85	70-90	70-95	70-95	60-95	50-85	85-95	80-100
Frutas	Hervir	75-90	80-100	25-75	65-80	65-90	65-90	60-90	20-70	75-90	75-100
	Freír	90	100	50-100	70-100	65-100	65-100	60-100	100	100	90
	Hornear	90	100	50-100	70-100	65-100	65-100	60-100	100	100	90

Fuente. Basulto, J., y otros. *Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo*.

Se puede apreciar que tanto los métodos de cocción por calor seco-concentración como los que son por calor húmedo-expansión, y los mixtos, ocasionan diversos grados de afectación a los nutrientes, en especial de los vegetales. Déficit que justifica la recomendación general de los organismos mundiales de salud y alimentación para que en la práctica culinaria se eviten, en la medida de lo posible, las técnicas de manipulación, cocción e industrialización que ocasionen en mayor grado el deterioro de la calidad nutritiva del alimento natural; siendo necesario desde luego, aplicar un elemental proceso de higienización o cocción rápida.

¹⁴⁴² Basulto, y otros, «Recomendaciones de manipulación...», 112, 109.

Figura 3 Retención de minerales y proteínas en frutas y hortalizas en función del método de cocción

Alimento	Método de cocción	Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio	Fósforo	Hierro	Proteína
Hortalizas	Hervir	45-100	45-100	90-100	60-100	90-100	75-100	90-100
	Freír	100	100	100	100	100	100	95-100
	Hornear	100	100	100	100	100	100	95-100
Frutas	Hervir	60-100	60-100	90-100	80-100	80-100	90-100	95
	Freír	100	100	100	100	100	100	100
	Hornear	100	100	100	100	100	100	100

Fuente. Basulto, J., y otros. *Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo.*

Con el propósito de identificar las posibles ventajas de las prácticas culinarias ancestrales y su potencial revitalización, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), sus siglas en inglés, organizó el Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición. Foro FSN, del 9 al 31 de mayo de 2013, para discutir en línea el siguiente tema: “Métodos indígenas de preparación de alimentos: ¿qué impacto tienen sobre la seguridad alimentaria y la nutrición?”¹⁴⁴³, concluyéndose que merecen destacarse. Para el tema que nos ocupa, en tanto que dichos métodos y técnicas culinarias pueden ser similares a los procedimientos tradicionales usados y heredados por la población afroecuatoriana del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

En el citado evento, existió consenso sobre el hecho de que los alimentos tradicionales, así como las prácticas culinarias para su elaboración están desapareciendo en los entornos urbanos, y sustituidos por alimentos llamados «occidentales» y otros denominados «rápidos». Sin embargo, en ciertas ciudades hay presencia cada vez mayor de vendedores callejeros o de zaguán que ofrecen con gran acogida alimentos autóctonos preparados con técnicas ancestrales.

En este análisis tampoco dejó de tener importancia el gran valor de identificación cultural de las formas indígenas de preparación de alimentos y la necesidad de ser estudiadas con mayor profundidad, ya que su desarrollo refleja años de investigación empírica de ensayo-error inducido por la curiosidad y la necesidad, no tan distante de lo que inspira a la ciencia moderna. De igual manera, la FAO valoró que “los métodos

¹⁴⁴³ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), «Métodos indígenas de preparación de alimentos: ¿qué impacto tienen sobre la seguridad alimentaria y la nutrición?», 2013. [Consultado: 26 de julio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/jEsdpl>

indígenas de preparación de alimentos deben actualizarse a métodos modernos, más rápidos, mejores y más higiénicos; sin prejuicios ni nostalgia, ya que pueden conducir a una mejor nutrición y salud”¹⁴⁴⁴.

Además, dentro de sus competencias llegó a establecer que alrededor de una tercera parte de los alimentos producidos se pierden o desperdician a lo largo de la cadena alimentaria, desde la fase de producción hasta la de consumo. Entre las causas menos complejas, se determinan las pérdidas producidas por el sector de la hostelería y a nivel de los hogares. En estos ámbitos, el desperdicio lo provocan los propios consumidores. Al respecto se han privilegiado acciones para evitar el desperdicio, entre las que se citan: la necesidad de mejorar las técnicas de preparación para minimizar las pérdidas nutritivas y para que no quede comida sin consumir; disminuir la pérdida o el desperdicio garantizando la calidad de los alimentos (PDCA).¹⁴⁴⁵

7.3. Conclusiones

Las prácticas culinarias tradicionales han evolucionado y se han modernizado acorde a los avances sociales y tecnológicos, especialmente en las zonas urbanas y grandes ciudades cosmopolitas. Sobre estos cambios, la falta de tiempo se ha constituido en un factor decisivo; pues, las mujeres, que comúnmente han sido las encargadas de preparar la alimentación en el hogar, se han incorporado a la fuerza laboral y productiva, y no disponen del tiempo necesario para fortalecer las experiencias coquinarias ancestrales, que, de paso, han sido bastante laboriosas. Por esta y otras consideraciones, los hogares han dado paso a las diversas ofertas tecnológicas que reducen el tiempo y el esfuerzo, aunque estas prácticas pudieran incidir en la calidad nutritiva del menú familiar.

Es indiscutible que casi todos los alimentos naturales sufren algún grado de afectación en su calidad nutricional durante las diversas fases de la cadena alimentaria, que empieza en la siembra y culmina en el consumo. Muchos alimentos demandan ser sometidos a una intervención calorífica para mejorar y/o modificar su estructura física y

¹⁴⁴⁴ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO, *Métodos indígenas...*,8.

¹⁴⁴⁵ Grupo de Alto Nivel de Expertos (HLPE), *Las pérdidas y el desperdicio de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles*. Informe del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial (Roma, 2014). [Consultado: 26 de julio de 2016], Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i3901s.pdf>

química, con el fin de hacerlos aptos para el consumo humano, pero otros requieren únicamente higienización y subdivisión básica. Cada acción determina mayor o menor pérdida de nutrientes y es allí donde cobra importancia la discrecionalidad del personal manipulador, cuando, por desconocimiento o con pleno conocimiento, se atropellan los principios elementales de la integridad del alimento. Algunos procedimientos encaminados a hacerlo más atractivos y gustosos por lo regular trastocan el fundamento básico del alimento que es el de nutrir apropiadamente.

Durante el recorrido de los alimentos en la cadena alimentaria, desde su recolección hasta el consumo, están expuestos a perder nutrientes por manipulación, cocción, o exposición a ciertos agentes físicos como la luz, humedad, oxígeno, temperatura, tiempo de exposición, pH, medios ácidos o alcalinos, entre otros. En tal virtud, la vigilancia de su calidad no es tan sencilla como aparenta y la información técnica sobre este tema nunca llega a ser suficiente.

En este capítulo, se han enunciado varios factores que inciden en la calidad nutritiva de los alimentos, de las comidas y de la alimentación en sí, y los resultados alcanzados permiten reflexionar sobre la vigencia de las prácticas culinarias ancestrales que se han afianzado con el pasar de los años, y otras que se han modernizado acorde a la tecnología, pero sin perder su esencia. Sin embargo, bajo los fundamentos teóricos obtenidos de una exhaustiva revisión bibliográfica, resulta arriesgado valorar como buenos o malos, adecuados o inadecuados a determinados métodos y técnicas de preparación y cocciones, tanto ancestrales como modernas, bajo los cuales los alimentos pasan a ser materia de consumo humano. Pero, lo que sí es imperante es el uso del más idóneo, para cada caso.

Es posible concluir, que la mayoría de los métodos catalogados como ancestrales y las técnicas correspondientes para su aplicación, han pasado a ser prácticas cotidianas en la cocina actual de los afrodescendientes. Además de incorporarse otros sistemas de cocción que demandan el uso de equipo y utillaje, moderno. En realidad, lo que más ha variado del pasado al presente son los aparatos, ciertos procedimientos y los sistemas de combustión que promueven el cocinado de los alimentos.

Lo que sí resulta oficioso es apuntar que, respetando las identidades de los pueblos, en los procedimientos de los diferentes gobiernos y las instituciones involucradas en la producción segura de alimentos y del consumo saludable de los mismos, existe una preocupación cada vez mayor por salvaguardar las tradiciones culinarias que, por lo regular, son diversas y únicas en las sociedades de todo el mundo; destacando su importancia y beneficios para la población. Aun así, urge un inventario completo y actualizado con su respectiva difusión, lo que constituiría, en parte, una estrategia para visibilizar todo lo que la memoria colectiva nos pueda ofrecer, en particular la de los afroecuatorianos que habitan el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

Capítulo ocho: Patrón de consumo de la comida tradicional y patrimonial de la población del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Los estudios historiográficos relativos a la cultura alimentaria de los afroecuatorianos y particularmente de los que habitan en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi son limitados, dispersos y discontinuos. Esta circunstancia, en cierta medida confirma la discriminación histórica de la que ha sido objeto la literatura científica relacionada con la dieta y la gastronomía, más aún la que concierne a los esclavos y sus descendientes, representados por la mujer, quien ha resguardado y compartido sus saberes culinarios.

Es sabido que, en el nuevo hábitat americano, al negro africano le correspondió acomodarse al influjo cultural aborigen y español para dar comienzo a una cocina híbrida con los pocos recursos materiales que estuvieron a su alcance. En este contexto, los esclavos y sus descendientes inventan nuevos «platos, comidas o preparaciones» como símbolos identitarios de su cultura, con los que lograron trascender hasta tiempos actuales, sorteando algunas dificultades en el camino hacia la modernidad.

Se presume que el encuentro de tres culturas disímiles en tierras aborígenes produjo un cierto olvido de patrones culinarios originarios, dando paso a la reorganización de las cocinas locales y regionales neo africanas, en las que se exhibe la influencia de la migración tanto interna como global, la cultura, la ubicación geográfica y clima, la disponibilidad y acceso a los víveres, entre otras condicionantes. Sin embargo, existen patrones imperantes de menús etnográficos afroamericanos en los que se destacan las frituras, consumo de variadas carnes, guisos y salsas muy elaboradas, apreciable condimentación, postres y dulces suculentos.¹⁴⁴⁶

Las condiciones señaladas y otras complementarias, han motivado el desarrollo de este estudio, cuyo propósito es profundizar en el análisis de la alimentación, los alimentos y los correspondientes platos o comidas tradicionales y patrimoniales de las comunidades ubicadas en el Valle del Chota, zona geográfica del norte ecuatoriano; con

¹⁴⁴⁶ Chhaya Patel y Alison Nicol, «Adaptation of African-American Cultural and Food Preferences in End-Stage Renal Disease Diets», *Advances in Renal Replacement Therapy* 4, n ° 1 (junio 1997):30. [mi traducción]. [Consultado: 23 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2roh7U3>

una perspectiva diacrónica y sincrónica, es decir, el sistema culinario heredado de la esclavitud y el dominante en la actualidad.

Para establecer un punto de vista similar, se parte de la definición del *Diccionario de la lengua española*, sobre «plato» que en este caso se lo convalida como sinónimo de «comida», equivalente a “Lo que se come y bebe para nutrirse”¹⁴⁴⁷. En el Capítulo cuatro, se aceptó, explicitó y tomó de referencia la homologación de los términos «plato, comida y preparación». En el Capítulo ocho, se acoge dicho contenido como punto de partida para el análisis de los platos o comidas tradicionales –cotidianas– y patrimoniales. Al mismo tiempo, a la «cocina» se la representa como la comunión de «espacio, equipo y función», en donde se preparan los platos o comidas bajo diferentes prácticas gastronómicas, específicas de cada región.

Con bastante frecuencia se utiliza el vocablo «plato» para simbolizar a más del recipiente, también a la comida o preparación de alimentos contenida en él. Así, por ejemplo, comúnmente al «hornado» se lo reconoce como un «plato típico» característico de Ecuador, en el que lo típico es su contenido, que es la carne de cerdo adobada y horneada. También en el mismo sentido, como sinónimo de plato típico, se usa el término de «comida típica».

Los términos «platos, comidas, preparaciones», en este trabajo, son usados para referir al conjunto predeterminado de alimentos y condimentos manipulados y/o guisados, cuya finalidad es nutrir. Uno o varios platos o comidas se integran para conformar un «Menú». La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha definido al menú o minuta como el “Conjunto de alimentos y/preparaciones consideradas en un tiempo de comida”¹⁴⁴⁸.

Los tiempos de comida se corresponden con un horario o periodo de tiempo destinado a alimentarse, y se los identifica bajo la designación de: desayuno, refrigerio, almuerzo o comida, y cena. Para ampliar el análisis del tema y estandarizar los criterios

¹⁴⁴⁷ Real Academia Española. (2019). *Comida*. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/comida?m=form>

¹⁴⁴⁸ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), «Glosario de términos», 125-140. [Consultado: 13 de marzo de 2018], Disponible en: goo.gl/xVEsWm

de interpretación, se receta el Glosario de términos concernientes al proceso alimentario y culinario consignado por la FAO.¹⁴⁴⁹

El trabajo que sirve de marco conceptual para establecer el inventario de comidas tradicionales es el desarrollado por Pazos Carrillo, *Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz: protocolos, cocina tradicional y formas de preparación*¹⁴⁵⁰, el que destaca algunas características que distinguen a este tipo de preparaciones; así:

- la cocina tradicional siempre está en continuo cambio
- existen diferentes memorias y comunidades en una región determinada; por lo cual, el patrimonio intangible se diversifica y se muestra en múltiples manifestaciones; por ejemplo, no existe una receta de Quimbolitos, sino muchas recetas de este envuelto
- los saberes que aparecen en la cocina tradicional son otras formas de poder, las cuales luchan permanentemente contra categorías gastronómicas relacionadas con la matriz occidental
- estas formas de poder están vinculadas con las tradiciones y las costumbres de cada pueblo, además, no tienen la finalidad de imponer un tipo de cocina tradicional, sino aceptar su multiplicidad.

La clasificación que hace Pazos Carrillo de la comida tradicional comprende; la Comida ritual mestiza, Comida festiva y Comida cotidiana. A esta última, a su vez, la subdivide en: Tradicional selectiva y Tradicional no elaborada. Además, especifica que, la Comida cotidiana es “la preparada y consumida de modo habitual y se constituye en el alimento diario para la persona”¹⁴⁵¹; bajo las siguientes especificaciones:

¹⁴⁴⁹ FAO, «Glosario de términos».

Alimento. Es el producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Ingrediente. Sustancias, incluidos los aditivos, que se emplean en la fabricación de un alimento y están presentes en el producto final.

Porción. Cantidad de un alimento, expresada en medidas caseras, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

Características Organolépticas. Se relaciona con las propiedades sensoriales de color, olor, sabor y textura de un alimento.

Hábitos alimentarios. Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

¹⁴⁵⁰ Santiago Pazos Carrillo, «Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación», Tesis de maestría Área de Letras. Universidad Andina Simón Bolívar, Maestría en Estudios de la Cultura, (Quito: UASM, 2010). [Consultado: 7 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/wP1aBf>

¹⁴⁵¹ Pazos Carrillo, «Permanencias culturales...», 56, 59.

- es una comida que se realiza con productos que por lo general hay en todo el año, aunque existen platos que sólo se pueden realizar en determinados meses (por temporada de cosecha, resaltado nuestro)
- no se rige por el calendario ritual cristiano
- puede ser parte de un menú ofrecido en un evento festivo
- no entra en la categoría de los alimentos sagrados..., no representa ningún objeto religioso...
- es una comida con marcadas características sincréticas..., los productos proceden de muchas partes del mundo...
- son platos que se consumen a diario y no se estructuran como los platos internacionales...
- muchos de los platos andinos ecuatorianos están relacionados de alguna manera con el cerdo...
- es una comida que cambia muy rápidamente; por ejemplo, añadiendo nuevos ingredientes.

Las subcategorías de la comida cotidiana por su parte, tiene sus propios rasgos:

- Comida tradicional selectiva. Este tipo de alimento posee recetas más complejas, pero siguen perteneciendo a la cocina cotidiana. Son platos que se preparan en casas particulares, conventos, mercados populares y restaurantes.
- Comida Tradicional no elaborada. Son preparaciones que se componen de recetas no complejas, pero no por ello de menor calidad que las de la comida tradicional selectiva. Las recetas se realizan en menor tiempo y con pocos procedimientos.¹⁴⁵²

Formando parte de las comidas tradicionales y cotidianas no elaboradas, se encuentran las «Comidas Patrimoniales» que son preparadas a partir de alimentos que conllevan una significación, representatividad y relevancia histórico-cultural para la respectiva población, por lo que, la identificación de la comida cotidiana y patrimonial del Territorio Ancestral Imbabura Carchi, pretende establecer la herencia del pasado colonial en la cocina de los afrodescendientes, y su modernización, condicionada por los adelantos técnicos y tecnológicos, dentro del marco de la globalización cultural.

8.1. Metodología

Reconozco que resultó ser un proceso dificultoso el estudiar las comidas tradicionales y patrimoniales, en razón de no existir un soporte teórico metodológico de estudios previos tanto en el campus historiográfico como alimentario y nutricional, por lo que, se planteó

¹⁴⁵² Pazos Carrillo, «Permanencias culturales...», 59.

un procedimiento factible conforme con el paradigma interpretativo –cualitativo– y las técnicas de los estudios etnográficos, con lo que se logró un nivel óptimo de acercamiento al objeto de estudio en las localidades investigadas. Al mismo tiempo, se precisó de metodologías de los estudios con enfoque cuantitativo para la obtención y análisis de los datos numéricos resultantes (Capítulo uno).

Para definir un inventario preliminar de comidas tradicionales de las parroquias, se empezó con un diagnóstico, compilación y evaluación de información obtenida de una minuciosa revisión bibliográfica, la que luego se enriqueció con datos aportados por los informantes significativos de cada lugar. En la fase de investigación documental y etnográfica previa, se estableció un registro de platos de consumo común en las tres localidades, otros que eran comunes a dos de ellas y otros que eran únicos de cada lugar. El repertorio inicial pasó a integrar la encuesta; Caracterización de las Comidas Tradicionales de la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (Encuesta CCT) (anexo 10), y sus adjuntos: anexo 10-El Chota, anexo 10-Salinas y anexo 10 -La Concepción.

Con el propósito que las comidas tradicionales y patrimoniales identificadas en este estudio sean valoradas como distintivas del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, se constituyó una muestra estadística de viviendas de los tres lugares; El Chota, Salinas y La Concepción, cada una representada por una persona en calidad de informante. Para definir el tamaño de la muestra se aplicó la fórmula de cálculo a partir de poblaciones finitas y por muestreo aleatorio, se formuló la intervención con encuestas, entrevistas, y guías de observación.

Luego de los cálculos respectivos, la muestra de estudio lo constituyeron 627 informantes, así:

Parroquia	Salinas	El Chota	La Concepción
Total	212	170	245

El instrumento para la recolección de datos fue organizado con preguntas abiertas y cerradas que tuvieron un 50% de base común para las tres localidades, en lo concerniente a; la caracterización socio demográfico y los hábitos de alimentación. El 50% restante, corresponde a preguntas específicas sobre las comidas cotidianas y su

respectiva frecuencia de consumo¹⁴⁵³. Se definió como informador o «cabeza del hogar», a la persona mayor de 18 años presente en el hogar al momento de la visita domiciliaria, quien durante todo el proceso contó con la opción de ratificar, modificar o ampliar la nómina de comidas planteadas para cada parroquia; contribuyendo de esta manera a validar su identificación. Para recabar los datos, se contó con la supervisión de cuatro Nutricionistas, una Comunicadora Social, y la investigadora principal.

Las comidas fueron categorizadas de acuerdo con la clasificación que hace Pazos Barrera, en: *Comida Ritual, Festiva y Cotidiana*. Todos los platos tradicionales se contextualizaron en tres identidades; como únicos de cada localidad y los compartidos en dos o en las tres parroquias. Resultaron ser únicos 93 y compartidos 49. A lo interno de los 15 platos comunes a las tres poblaciones se encuentran tres correspondientes a Comida Festiva: «Hornado», «Fritada» y «Chicha de arroz»; y dos platos de Comida Ritual: «Colada Morada con guaguas de pan» y «Fanesca». Estos cinco platos son analizados a profundidad en el Capítulo nueve.

Los 142 platos identificados fueron objeto de un análisis pormenorizado y se destaca entre ellos los que se encuentran en extinción de acuerdo con la predilección de los afrodescendientes, cuyo valor nutricional y receta se expone en el Capítulo once, como un medio de revitalizarlos en la cultura alimentaria del Valler del Chota¹⁴⁵⁴. De los diez platos de Comida tradicional (cotidiana) no elaborada comunes a las tres parroquias, se estableció también la Adecuación Nutricional de energía y proteína, así como de vitaminas y minerales con propiedades antioxidantes.

¹⁴⁵³ María Teresa Menchú, *Revisión de las Metodologías para Estudios del Consumo de Alimentos* (Guatemala: OPS-INCAP, 1993), 39-42.

¹⁴⁵⁴ Conforme a lo expresado por Menchú, se han buscado métodos alternativos para el estudio del consumo de alimentos en poblaciones abiertas, que provean datos lo más cercano posible a la realidad y que sean fáciles de administrar, aunque quizá menos exactos, siendo este el caso de la «Frecuencia de consumo de alimentos» convalidado para «comidas», en este estudio. Esta técnica es aplicable tanto a nivel familiar como individual. Consiste en una historia dietética estructurada, obtenida mediante un cuestionario debidamente elaborado, que puede ser completado por auto registro o mediante una entrevista. El método comprende el registro de número de veces que cada alimento (comida), de una serie previamente seleccionada, es consumido en un periodo determinado, que puede ser una semana, un mes, o un año. Para su implementación, se requiere establecer con anterioridad una lista de alimentos (comidas, platos o preparaciones) más comunes, o los de interés para el estudio. Para decidir sobre cuántos y cuáles alimentos son suficientes, es importante valorar el propósito final del estudio. El análisis de los resultados permite de una forma rápida y fácil determinar variaciones en el «Patrón alimentario» de una población, pues con una entrevista corta se puede cubrir un número relativamente alto de hogares o personas. El procesamiento de la información sobre frecuencia de consumo de alimentos generalmente es sencillo, los alimentos pueden ser clasificados en base a su frecuencia de consumo semanal. Ver, Menchú, *Revisión de las Metodologías...39*.

Previo a la estimación del contenido nutritivo de las comidas se interpuso una fase de estandarización sobre: la reevaluación y confirmación de datos, el desglose de ingredientes de cada preparación, tamaño de las porciones tomado del (*Ministerio de Salud Pública de Ecuador*) MSP¹⁴⁵⁵, manejo de la Tabla de Alimentos de Ecuador y del *software NUTRIBER*¹⁴⁵⁶, e implementación de una matriz Excel normalizada para la sistematización de la información.

Para valorar el volumen y peso de los ingredientes de los platos, se aplicaron principios elementales de técnica dietética y culinaria. Los valores luego fueron computados en el *software NUTRIBER*. Las cantidades de alimento corresponden a peso neto en crudo, y los resultados se expresan en las respectivas unidades para cada nutrimento. En el caso de alimentos que no constaban en el citado programa, los datos requeridos fueron tomados de la Tabla de Alimentos de Ecuador, sumando sus valores al total.¹⁴⁵⁷

Los resultados permitieron desarrollar una valoración de la Adecuación nutricional de los platos y establecer cuánto del requerimiento diario de energía y nutrientes para una persona adulta, es capaz de cubrir una porción convencional de este tipo de preparación.

En la clasificación de «Comida tradicional selectiva», se apreció el rescate de aquellas prácticas culturales relacionadas con el proceso de alimentación y los platos que en la cocina afro del Valle del Chota¹⁴⁵⁸ se preparan para eventos, ocasiones especiales, celebraciones o festejos; y que sin ser comidas rituales, festivas o cotidianas; forman parte de las costumbres de esta población. La información recabada para este tema provino de informantes calificados mediante una entrevista en profundidad y observación *in situ*.

¹⁴⁵⁵ Julio Alvear M, Flor Cuadrado P, Romelia Goyes H, Susana Castillo L, *Manual de Organización, Normas y Procedimientos de los Servicios de Alimentación, Nutrición y Dietoterapia*. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2006:136.

¹⁴⁵⁶ *NUTRIBER (FUNIBER)*, Software licencia para la Universidad Técnica del Norte y administración de Bella Romelia Goyes Huilca, Docente Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Nutrición y Salud Comunitaria.

¹⁴⁵⁷ Instituto Nacional de Nutrición de Ecuador (INNE), *Tabla de Composición de Alimentos Ecuatorianos* (Quito, ESPOCH, reimpresión 1974), 36.

¹⁴⁵⁸ El Valle del Chota es una región ecuatoriana situada en la cuenca del río Chota en los límites entre las provincias de Imbabura y de Carchi. Para este estudio, en algunas secciones pudo haber sido considerado como sinónimo de “Territorio Ancestral Imbabura-Carchi”.

Las «preparaciones, comidas o platos» han sido inscritas en el macro concepto de alimentación, que al decir de Sarmiento Ramírez es un componente principal de la cultura material de un pueblo¹⁴⁵⁹. Cultura material que para Patiño es:

El complejo de logros, actividades y realizaciones tocantes a la vida diaria y congruentes con la satisfacción de las necesidades físicas, que el hombre comparte con los otros miembros de la escala zoológica, pero también con los componentes síquicos y religiosos que le son privativos y hacen de él el animal social por excelencia. Conquistas como el uso y dominio del fuego; la integración con el medio ambiente y su eventual sojuzgamiento; la domesticación y el cultivo de plantas y animales; *la alimentación*, la vivienda y el vestido; el amparo inherente a cada acto de la vida, incluyendo las funciones fisiológicas, todo queda involucrado dentro del concepto de la cultura material.¹⁴⁶⁰

La cultura material de la población descendiente de esclavos africanos en la América Negra en general, y en particular, en la del ancestral territorio del Valle del Chota y de La Concepción, es un tema nuevo y sugestivo que demanda atención a todos sus elementos y detalles, siendo el componente alimentario desarrollado en este capítulo, un primer paso para continuar en su concreción.

8.2. Discusión de Resultados

8.2.1. Comida tradicional cotidiana selectiva

La información histórica trascendental para definir los platos pertenecientes a la categoría de «comida tradicional selectiva» se obtuvo de informantes calificados, entrevistados en profundidad en sus respectivos hogares, o en el lugar de reunión en el caso de las personas congregadas por alguna institución. La mayoría de ellas perteneció a la etapa de «vejez» en el período primario de 60 a 69 años, o de la intermedia de 70 a 84 años¹⁴⁶¹. A continuación, se despliega la identidad de estos platos atinentes a la cultura afrodescendiente en estudio.

¹⁴⁵⁹ Ismael Sarmiento Ramírez, «Cultura y cultura material: aproximaciones a los conceptos e inventario epistemológico», *Anales del Museo de América*, n° 15 (2007): 217-236.

¹⁴⁶⁰ Víctor Manuel Patiño, *Historia de la cultura material en la América Equinoccial. Alimentación y alimentos*, apud Sarmiento Ramírez, *Cultura y cultura material*, 223.

¹⁴⁶¹ Juan Francisco Martín Ruiz, «Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales». *Geo Crítica/ Scripta Nova*, n° 190 (2005). [Consultado: 12 de agosto de 2017], Disponible en: goo.gl/gKVU5Y

8.2.1.1. Régimen dietético para mujeres embarazadas

Según Diana Marilú Delgado Chalá, María Irina Méndez Lara y María Isabel Mina Espinoza¹⁴⁶², la dieta de las mujeres embarazadas es la «comida normal», cotidiana o habitual de la casa, que no incluye ni más ni menos alimentos o preparaciones; salvo la abstención de aquellas comidas que por la condición de embarazo se tornan desagradables para el apetito de la embarazada y son excluidas por voluntad propia. María Méndez textualmente indica que: comen cuando hay y lo que hay.¹⁴⁶³

Diana Delgado explica que, durante el embarazo al contrario de tiempos antiguos, ahora las mujeres se descuidan de su dieta y hasta se olvidan de que están embarazadas¹⁴⁶⁴, sin embargo, añade; controlan mensualmente el embarazo en los Centros de Salud de la localidad, en donde de acuerdo con las prestaciones prioritarias que brinda a la población el Ministerio de salud de Ecuador (MSP)¹⁴⁶⁵, a toda mujer gestante le proveen de:

- un control en el Primer Trimestre de Embarazo: ganancia de peso adecuado, con exámenes de laboratorio: VIH, VRDL, EMO y hemoglobina.
- cuatro controles prenatales (mínimo).
- suplementación con hierro + ácido fólico (60 mg + 400 µg 1 tableta/día)
- consejería prenatal
- tratamiento de la anemia

Una alimentación apropiada durante esta etapa fisiológica es vital tanto para la salud de la madre como para el crecimiento y desarrollo del niño. El Comité de expertos FAO/OMS (2004) apoyado en estudios científicos retomó y puso en vigencia lo que recomendó el Comité de 1985 sobre los requerimientos energéticos adicionales para el

¹⁴⁶² María Isabel Mina Espinoza. Informante del Grupo de Adultos Mayores de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas. (Cuambo, Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁴⁶³ María Irina Méndez Lara. Miembro de la Hospedería Doña Evita. (El Chota-Ambuquí Comunicación personal, 14 de noviembre 2016).

¹⁴⁶⁴ Diana Marilú Delgado Chalá, lideresa afrodescendiente. (Juncal-Ambuquí: Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁴⁶⁵ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Misión Ternura. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*. Quito: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública, 2018. [Consultado: 15 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/35X6TsJ>

embarazo, con la finalidad de lograr un peso adecuado de la mujer, y a su vez, originar un neonato con un peso al nacer mayor a 2500 g.¹⁴⁶⁶

El aporte energético durante el embarazo ha sido estimado de acuerdo con el incremento y composición del peso ganado en cada trimestre, de manera que, “se necesitarían 77.000 Kcal extra durante todo el periodo de gestación, con una distribución aproximada de 85, 285 y 475 Kcal extra diarias para el primero, segundo y tercer trimestre, respectivamente”¹⁴⁶⁷. En esta estimación del requerimiento energético se ha tomado en consideración el factor de disminución de la actividad física mientras avanza el embarazo, sobre todo en su última fase. Juntamente con el aporte energético adicional, debe incluirse 10 gramos de proteína para cubrir las demandas del feto. Conforme con los enunciados por la UNICEF;

El embarazo constituye una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer y esto se debe a que durante el transcurso de este, existe una importante actividad anabólica que determina un aumento de las necesidades nutricionales maternas de casi todos los nutrientes, con relación al periodo previo a la concepción, puesto que el feto se alimenta solo a expensas de la madre.¹⁴⁶⁸

Durante el primer trimestre de embarazo se requiere sumar al régimen habitual, (asumiendo que este es el adecuado), «solo una» de las siguientes porciones de alimentos: un trozo grande de fruta, dos porciones de verduras, una porción de harinas, la tercera parte de una porción de cereales, la mitad de una porción de leguminosa, un huevo, una porción mediana de tubérculos, medio vaso de leche, una tajada de queso, un filete mediano de carne, pescado o pollo, etc. Para el segundo trimestre, el incremento sería equivalente al triple de una de las porciones seleccionadas o tres de las porciones indicadas, combinadas entre sí y distribuidas durante el día. El incremento equivale a la mitad de un desayuno completo.

¹⁴⁶⁶ WHO/NMH/NHD/14.5 «Metas mundiales de nutrición 2025. Documento normativo sobre bajo peso al nacer». 2017. [Consultado: 3 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2LkjrC4>

¹⁴⁶⁷ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), *Principios y aplicación de las nuevas necesidades de energía según el Comité de Expertos FAO/OMS 2004*, Serie Estudios estadísticos y prospectivos n ° 56 (Santiago de Chile: CEPAL, 2007), 56. [Consultado: 10 de junio de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/1y5PEj>

¹⁴⁶⁸ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *Consejos útiles sobre la alimentación y nutrición de la embarazada*, Manual para los profesionales de la Salud 2013 (La Habana: Editorial Lazo Adentro, 2013).

En el trimestre final del embarazo, el incremento es aproximado a un desayuno completo, o cinco porciones de cualquier alimento, o la suma de cinco porciones de alimentos variados, de los ya expuestos. En cualquier caso, hay que prever que el incremento no conste de productos puramente energéticos, y más bien deban ser ricos en nutrimentos formadores y biocatalizadores, de manera que, el equilibrio de nutrientes de una comida tribute al equilibrio nutritivo integral de la dieta. Para lograr una buena distribución diaria de los incrementos, la dieta debe distribuirse en cinco o seis tiempos de comida: tres comidas principales y dos o tres refacciones intercaladas.

Las mujeres afrodescendientes embarazadas que no le prestan la debida atención a las exigencias alimentario-nutricionales, como han expresado los informantes calificados; estarían exponiéndose al riesgo de mal nutrición en perjuicio tanto de su estado nutrimental como la del feto en crecimiento y desarrollo, e incidiendo en las estadísticas de anemia y desnutrición del país. Al respecto, según la (*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*) ENSANUT-2013, en Ecuador, la prevalencia de anemia en el grupo de mujeres embarazadas de 30-39 años fue de 16.7%, y 18.9% en el grupo de 40-49 años; siendo los grupos con más altos porcentajes. En estos mismos intervalos de edad, la deficiencia de zinc es de 58.3% y 57.8% respectivamente.¹⁴⁶⁹

El (*Sistema de Vigilancia Alimentaria Nutricional*) SIVAN del (MSP), muestra que, en el primer trimestre del 2014 en la provincia del Carchi, el 30.5% de mujeres embarazadas padeció de anemia, siendo el 10.5% de grado moderado. De estos porcentajes, en la Concepción existió el 45.4% de anemia y en grado de moderada un 22.7%. En cambio, en Imbabura existió el 21.2% de embarazadas anémicas, y de grado moderado el 7.3%. En el desglose por localidades, en Ambuquí parroquia a la que pertenece la Comunidad de El Chota, no se registran casos de anemia; pero en Salinas, la anemia estuvo en el 31.2%, correspondiendo a la moderada el 18.75%.¹⁴⁷⁰

Estos indicadores de salud de las mujeres embarazadas, a sabiendas que en las parroquias indicadas la gran mayoría de la población es afrodescendiente, da la pauta para

¹⁴⁶⁹ Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*, ENSANUT-Ecuador 2011-2013. [Consultado: 17 de marzo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/PY6DNE>

¹⁴⁷⁰ Ministerio de Salud Pública (MSP). Unidad de Nutrición, *Reportes SIVAN 2014-Ecuador*. [Consultado: 19 de marzo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/RAEIN0>

interpretar una eventual influencia de los hábitos de alimentación y tipo de comidas consumidas en este estado fisiológico. Se conoce que la malnutrición no es necesariamente propia de la población pobre, ya que la desnutrición, la anemia y otras deficiencias específicas, pueden ocurrir en respuesta a ciertos desórdenes en el modo de alimentarse, más que en limitación al acceso de los alimentos.

En el análisis antes expuesto, cobra importancia la Consejería y Educación Alimentaria y Nutricional; estructurada, protocolizada y monitoreada, encaminada a fomentar hábitos alimentarios y estilo de vida saludables. En el proceso instructivo, para que la adopción de prácticas y hábitos favorables al estado nutricional de la mujer embarazada y el feto se posicionen de modo sostenido, mucho tiene que ver el respeto y acogida de los conocimientos y prácticas ancestrales de la comunidad, así como la confianza que sean capaces de generar los educadores en salud y nutrición.¹⁴⁷¹

De acuerdo con la UNICEF, la atención de la mujer embarazada debe incluir “la evaluación del estado nutricional al inicio de la gestación con un seguimiento ponderal durante toda la etapa, y una orientación dietética que garantice una alimentación y nutrición adecuada para la madre y el feto”¹⁴⁷². La Constitución ecuatoriana del 2008 ubicó a las mujeres embarazadas dentro del “Grupo de atención prioritaria”¹⁴⁷³, en tal virtud, el desarrollo del embarazo es protegido con asistencia médica y nutricional mediante suplementación con hierro y ácido fólico¹⁴⁷⁴. De igual manera, el Ministerio de Inclusión Económica y Social proporciona a las mujeres una “Guía de Nutrición de la mujer embarazada y en periodo de lactancia”¹⁴⁷⁵, con consejos para que se incluyan en la dieta alimentos fuente de nutrientes esenciales como: proteínas, calcio, hierro, ácido fólico, ácidos grasos omega 6 y omega 3, y vitaminas: A, C, D y B¹⁴⁷⁶.

¹⁴⁷¹ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Programa acción nutrición*, Secretaría Técnica Plan toda una vida. Ecuador. [Consultado: 19 de marzo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/DhVhYS>

¹⁴⁷² UNICEF, *Consejos útiles...*, 6.

¹⁴⁷³ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Manual del Modelo de Atención Integral de Salud-MAIS-Ecuador* (Quito: Ministerio de Salud Pública, 2012), 210.

¹⁴⁷⁴ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Plan de contingencia para reducir la desnutrición crónica en niñas y niños de 0 a 2 años, abril* de 2016. Ecuador. [Consultado: 20 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2Kj3ieD>

¹⁴⁷⁵ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Proyecto: K079 MSP-Nutrición en el ciclo de vida-Desnutrición Cero*, Subsecretaría Nacional de vigilancia de la salud pública. Ecuador. [Consultado: 15 de octubre de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/kUpkQ8>

¹⁴⁷⁶ Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES, *Nutrición de la mujer embarazada y en periodo de lactancia. 2013*. Ecuador. [Consultado: 15 de octubre de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Mou8oX>

8.2.1.2. Dieta para mujeres posparto

El análisis de esta alimentación concierne a la fase de post parto inmediato, equivalente a la provisión alimenticia durante el puerperio, la que es comúnmente concebida como «dieta». En comunicación personal, las informantes de las tres parroquias coinciden en exteriorizar que la dieta para este periodo siempre ha estado sujeta a los recursos presupuestarios de la familia, es decir a las posibilidades económicas.

Herminia Padilla Delgado¹⁴⁷⁷ recuerda que, hasta hace unos 40 años, la dieta se hacía durante 42 a 45 días y de acuerdo con las disponibilidades había; caldo de pollo, colada de cauca con las menudencias del pollo, sopa de arroz, sancocho de carne de borrego, carne de borrego con yuca, plátano molido con leche y dulce, y agua de canela.

Sobre la cultura alimentaria de la parroquia de Salinas, Verónica Maldonado aprecia que la mujer parida de bajos recursos económicos consumía; sopa de fideo con queso, caldos a base de yucas y arroz; y coladas de dulce que podían ser de zanahoria blanca o maicena. A criterio de Maldonado, las mujeres después de la dieta «quedaban gordas». La mujer puérpera mientras transcurría este periodo, no podía comer nada de frutas ni granos tiernos o secos, para evitar que, al recién nacido al tomar su leche, le produzca los vientos (flatos).¹⁴⁷⁸

Miguel Salas particulariza la tradición culinaria de los afrodescendientes y expresa que es más o menos general para toda la población del Valle del Chota, así, por ejemplo:

Los trabajadores de haciendas o plantaciones sacaban como adelanto del suplido, un novillo para criarlo bien, y se iban preparando para atender la dieta de la mujer parida. Otras familias, se proveían de gallinas o pollos de campo que para la dieta lo preparaban en sancocho con plátano verde dominico, yuca, zanahoria blanca; o también, hacían el caldo de pollo con fideo o arroz partido. Ciertas personas criaban ovejas para la dieta de la parturienta, por creer que su carne era más sana que la de chivo. Sin embargo, había otras mujeres a las que no les gustaba la oveja, por el tufo que tiene su carne. De igual modo, determinada la fecha de parto y calculando lo necesario guardaban o se reservaba unos tantos racimos de plátano

¹⁴⁷⁷ Herminia Padilla Delgado, Integrante del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal. (Ambuquí- Imbabura: Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁴⁷⁸ Verónica Maldonado, Auxiliar del Restaurante Palenque 1. (Salinas-Imbabura: Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

requeridos para la preparación del sancocho. Finalmente, para cerrar la dieta, mataban un chancho.¹⁴⁷⁹

En tiempos pasados, añade Salas, se tomaba muy en serio la dieta de la mujer puérpera¹⁴⁸⁰; era un régimen estricto por lo menos los primeros quince días después del parto en los que se consumía como base exclusiva, la carne de chivo. Según el siguiente detalle se da a conocer la trayectoria establecida y el horario preciso de la comida:

- 07:00 horas: un jarro grande con agua de hoja de naranja con panela y 6-8 bizcochos.
- 10:00 horas; una cazuela de sancocho (plátano de cocinar) con carne de chivo.
- 12:00 horas: otra porción grande de sopa de chivo, preparada exclusivamente para el almuerzo. Se servía todo, en la misma cacerola donde se cocinaba. Esta preparación no podía comer el resto de la familia, por temor a que les haga daño.
- 14:00 horas: un buen mate (o jarro) de colada de plátano con leche y panela, canela o clavo de olor (especies abrigadas), un plato de chifles o yucas con un pedazo grande de charque frito. Se servía aproximadamente una libra de carne en cada comida.
- 16:00 horas: una sopa suelta o liviana, equivalente a un caldo de carne de chivo o borrego agregado unos cuatro fideos.
- 19:00 horas: un jarro de agua de canela con panela y 6-8 bizcochos.

Para este régimen alimentario, con 15 días de anticipación al parto se compraba un chivo grande, que alcanzaba para toda la dieta. Para conservar su carne, el tratamiento culinario fue la preparación del charqui, partiendo del troceado de la carne en lonjas o cecinas delgadas que luego eran secadas al viento, al sol o encima del fogón.

La madre de la parturienta se encargaba de su atención y usualmente las mujeres convalecientes del parto eran obligadas a cuidarse bajo los patrones culturales establecidos por sus ancestros. En opinión de Miguel Salas, con estas comidas las mujeres se nutrían, pero no se engordaban mucho, lo que sí se creía es que, las mujeres se hacían más fecundas, ya que, por lo regular, salían de la dieta con un nuevo embarazo¹⁴⁸¹. Como indicador sociodemográfico esta situación predice una afectación a la organización familiar y su seguridad alimentaria, así como a los servicios de salud por una potencial mayor demanda de atención.

¹⁴⁷⁹ Miguel Salas, funcionario de la Dirección desarrollo Económico del Gobierno Provincial de Imbabura y presidente de la Corporación de Productores y Comercializadores de Leguminosas en la Zona Centro Norte de la Sierra, COPCOLES, 2016, (Ibarra: Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

¹⁴⁸⁰ María Irina Méndez Lara. (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁴⁸¹ Miguel Salas, (Ibarra: Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

La indagación a informantes calificados permitió conocer que las mujeres dadas a luz consumían un pollo diario¹⁴⁸², comían bastante y las porciones eran grandes. Para el almuerzo se les preparaba por lo general tres comidas diferentes: un plato de caldo, un plato de plátano hervido con el medio pollo y un buen jarro de colada de dulce que podía ser de plátano, avena o maicena. La alimentación era preparada por la mamá de la «enferma» y el menú siempre diferente para las comidas del día. Una valoración objetiva sobre este régimen especial de alimentación durante el puerperio (cinco a seis semanas posparto), admite concluir que se trataba de un régimen hipercalórico e hiperproteico, que excedía los requerimientos nutricionales de la mujer en esta fase.

Mientras algunas féminas piensan que luego de los 45 días la mujer no se levantaba gorda, otras como María Mina estima que después de la dieta la mujer sí quedaba gorda, y aun añora la carne de chivo porque «era muy rica» a tal punto que su hermana tuvo 19 hijos y todos vivieron gracias a que se respetaba la dieta, lo cual favorecía la salud de las mujeres para lo que les venga. En este periodo, se proveían de un tercio (costal) de plátano verde por semana. La yuca se incorporaba a la dieta a partir de los 15 días postparto, antes de lo cual las comidas se sustentaban exclusivamente en carne de chivo. Posteriormente, cuando escaseó esta carne, fue sustituida por pollo. Antiguamente, en toda la zona del Chota, se comía chivo, pollo de campo o chancho runa, y casi nunca la carne de res.¹⁴⁸³

De acuerdo con las recomendaciones emitidas por el MSP, según la Guía de Práctica Clínica (GPC-2014), la mujer en período de puerperio y lactancia requiere el consumo de una cantidad extra de alimentos, para resguardar la cantidad diaria de leche necesaria para nutrir al recién nacido. Las necesidades energéticas adicionales para una mujer con un buen estado nutricional previo son aproximadamente el doble de las determinadas para el segundo trimestre de embarazo, es decir 505 Kcal/día. En mujeres con peso bajo, esta cantidad extra de energía es de 675 Kcal/día, durante los primeros seis meses de lactancia¹⁴⁸⁴. De manera simultánea, la dieta debe aportar 20 gramos adicionales de proteína que es necesaria para una producción láctea de modo sostenible.

¹⁴⁸² María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁴⁸³ María Isabel Mina Espinoza. (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁴⁸⁴ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Alimentación y nutrición de la mujer gestante y de la madre en periodo de lactancia*, Guía Práctica Clínica (GPC). Ecuador. (Quito: Ministerio de Salud Pública, 2014), 1-80.

Teniendo en cuenta las 505 Kcal que la mujer en periodo de lactancia debe consumir en forma adicional a su régimen de alimentación normal; se estima que la mujer afrodescendiente durante la «dieta» consumía un exceso diario de otras 500 Kcal, con lo cual en los 45 días aumentaría aproximadamente de 3.2 a 5 kg de peso; tomando en cuenta además que, su actividad física era leve. Si este incremento se produce en una mujer de peso saludable antes y durante el embarazo, entonces la dieta en el puerperio sí provocaría un sobrepeso, reconocido por las personas como gordura.

En este análisis me permito pensar que esta reserva corporal de energía pudo haber servido para sustentar la demanda adicional de energía de la mujer afrodescendiente puérpera, posterior a los 45 días del parto, cuando con seguridad la alimentación una vez finalizada la fase de dieta, volvía a ser la cotidiana, por tanto, moderadamente energética o incluso deficitaria. De cualquier manera, una dieta abundante y desequilibrada tanto en la mujer en periodo de embarazo como de puerperio conlleva riesgos para su salud que por su naturaleza biológica en esta fase adquiere mayor responsabilidad para el cuidado del feto o recién nacido, y es cuando debería disfrutar de un estado de bienestar integral.

8.2.1.3. Mujeres en período de lactancia

Como advierte María Isabel Mina, las mujeres en periodo de lactancia comen de todo y especialmente comidas líquidas de sal y dulce. En los últimos tiempos, toman bebidas calientes de maicena, avena y el irremplazable plátano verde (llamado sancocho). También se dice que, para que les «siente leche» es bueno comer el plátano cocinado entero o el verde asado con arroz y estofado de res o chancho.

En opinión de Miguel Salas y María Mina afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, antiguamente la alimentación de la mujer negra en periodo de lactancia se caracteriza por el consumo de coladas y agua de hierbas. Fue costumbre la ingesta de colada¹⁴⁸⁵ de plátano dominico o zapallo en pura leche, y endulzados con

¹⁴⁸⁵ Coladas. Pueden ser de dulce o de sal. Las de dulce, son bebidas espesas de harinas de cereales o cereales desmenuzados, plátano o harina de plátano, zapallo, y algunos tubérculos; preparados con leche o con agua y endulzados con azúcar o panela. Las coladas de sal se preparan con harina de leguminosas secas, plátano y tubérculos.

panela. También se alimentaban con tajadas de zapallo cocinado con miel. A más de las bebidas citadas se podía suplir con avena en leche y el agua de hoja de naranja.¹⁴⁸⁶

Para abrigar la espalda y los pulmones, y cuidar la producción láctea, la comida se debía comer caliente. No era conveniente que la madre salga del cuarto ya que, con el mínimo soplo de aire, podía resfriarse y se le «secaba la leche». Para ir al servicio higiénico, se cubría con un sacón grande y abrigado, y se envolvía la cabeza con una chalina para sortear el viento y evitar torcerse la cara, lo que se llamaba el «pasma».¹⁴⁸⁷

Antiguamente, se trataba al máximo de cuidar la leche de la mujer parida y para ello debía permanecer en la cama por tres días, durante los cuales, y estando en ayunas tomaba un frasco de aceite de almendras con agua tibia, seguido de un vaso de jugo de naranja, para que baje la pinga –placenta–¹⁴⁸⁸. Al día siguiente, se le bañaba con agua de hierbas calientes y desinflamantes, luego en forma progresiva primero empezaba a caminar en el cuarto, y recién a los ocho días podía lavar los pañales.¹⁴⁸⁹

La mujer afro que está amamantando a su hijo debe recibir una dieta similar a la mujer durante el tercer trimestre de embarazo. El incremento energético de 505 Kcal/día¹⁴⁹⁰ es equivalente a un desayuno completo; o una porción de las ya señaladas, de cinco alimentos variados que también aporten proteína. En el pasado, parece que se cumplía con estas exigencias, pero en la actualidad ya no les gusta mucho tomar las coladas ni comer el verde, pero sí beben mucha agua y bebidas refrescantes.

8.2.1.4. Niños y niñas lactantes de 6 a 12 meses

En la época colonial, cuando la ración para esclavos estuvo más o menos estandarizada con alimentos y porciones básicas, y en determinadas regiones particularizada con frutos

¹⁴⁸⁶ Miguel Salas, (Ibarra: Comunicación personal, 25 de octubre 2016).

¹⁴⁸⁷ María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁴⁸⁸ En la región de la Sierra del Ecuador, para referirse a la mujer que ha tenido un parto se le llama, dada a luz. En la costa ecuatoriana y en el Valle del Chota simplemente, parida. En la Región Interandina, parida es una expresión despectiva y suena a grosería, a pesar de ser un vocablo sinónimo de parturienta, madre, o dada a luz.

¹⁴⁸⁹ Diana Marilú Delgado Chalá, (Juncal-Imbabura: Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁴⁹⁰ CEPAL, *Principios y aplicación...*, 22.

propios de la tierra; a los negritos lactantes, les alimentaban con leche materna, atoles¹⁴⁹¹ y leche, hasta cuando echaban sus dientes. A las madres, durante el periodo de lactancia se les dio algunas facilidades como el cuidado de los niños por otra esclava mientras ellas hacían su faena en el campo, y si los infantes llegaban a enfermar, a la madre les cambiaban a labores domésticos para que pudiera amamantarlos.¹⁴⁹²

En este trabajo, la mayoría de los informantes coinciden en que la alimentación de los lactantes consiste en las mismas comidas preparadas para la familia, modificadas en su consistencia, textura y cantidad. En el Juncal, por ejemplo, es típico un aplastado de bledo sancochado con yuca o con camote¹⁴⁹³. En todo el Valle del Chota, hasta hace unos 20 años, a los niños hasta el año de vida les daban solo seno y la sopa de casa, pero machacada. María Isabel Mina, cuenta que a pesar de dar el seno a ella se le murieron 3 hijos pequeños con mal aire, lo que les provoca vómito y diarrea que los lleva a la muerte casi enseguida¹⁴⁹⁴. En los últimos años, se ha difundido la costumbre de administrar a los infantes a partir del medio año, coladas en leche y frutas como el guineo o la manzana, majadas o ralladas.¹⁴⁹⁵

En la antigüedad, la práctica de lactancia materna en las comunidades afrodescendientes rurales se prolongaba hasta el año y medio a dos años del lactante, mientras que ahora máximo dura hasta el año, luego de lo cual, las mujeres aducen ya no tener leche. Lo que sí es aún destacado, es que los bebés toman todo el calostro desde el primer momento después del parto¹⁴⁹⁶. Los hábitos alimentarios de la familia influyen radicalmente en la alimentación de los niños. Así, por ejemplo, la población del Juncal no consume frutas al natural sino en jugos, por lo que, en el Valle del Chota, las guayabas que se producen en el lugar son mal aprovechadas porque a los niños no les el jugo, y las mujeres han aprendido a combinarlas con zambo para elaborar mermeladas.

¹⁴⁹¹ Según el Diccionario Larousse Cocina, el atole es una bebida caliente y espesa hecha a base de maíz cocido, molido y desleído en agua. Larousse Cocina. «Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana». s.f. [Consultado: 29 de septiembre de 2020], Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/atole-o-atol/>

¹⁴⁹² Luis Díaz Soler, *Historia de la esclavitud negra en Puerto Rico* (Puerto Rico: Editorial de la Universidad de Puerto Rico, 1953), 162

¹⁴⁹³ Herminia Padilla Delgado, (Ambuquí-Imbabura: Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁴⁹⁴ María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁴⁹⁵ Verónica Maldonado, (Salinas-Imbabura: Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

¹⁴⁹⁶ Diana Marilú Delgado Chala, (Juncal-Imbabura: Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

María Méndez Lara, reafirma los criterios ya señalados y expresa que sus antepasados a partir de los seis meses del niño, les suministraban coladas o la sopa aplastada, viendo que no sean comidas pesadas. En todo caso, por si acaso, se les ayudaba a votar los vientos, con agua de orégano, manzanilla o hierba buena, que son plantas de buen sabor¹⁴⁹⁷. Las mamás modernas, desde los siete meses preparan la dieta del niño con; plátano –guineo maduro– aplastado, manzana raspada y la comida familiar, especialmente las sopas y coladas de sal o de dulce. En este periodo la madre lactante recibe acompañamiento del personal de la Unidad del MSP con acciones de educación para fomentar la lactancia materna y la disposición de bancos de leche humana en caso de requerimientos especiales.¹⁴⁹⁸

La comida casera en el pasado era apta para los niños porque era guisada con plantas naturales que servían de adobo, entre ellas; la cebolla blanca, el ajo, culantro, apio, pimienta y tomate riñón. En la sazón ancestral se conoce el «hueso sazónador», que provenía del brazo o la pierna del chivo o la res. Una vez que se ocupaba toda la carne quedaba el hueso casi pelado, se lo secaba al calor del fogón y tenía un largo período de duración hasta cuando se pudiese disponer de un nuevo hueso.¹⁴⁹⁹

En La Concepción, al decir de Hermencia Chalá también utilizaron el hueso saboreador que luego de hervirlo en la sopa lo colgaban en la esquina del tangán para que continúe secándose y ahumándose al calor de las brasas de la tulpa. Circulaba entre la familia y vecinos de confianza, y a veces, se daba un trocito del nudo a las hijas y nueras. Cuando moría o se sacrificaba una res, las abuelas tenían el privilegio de escoger el mejor hueso para este fin. Refiere Chalá que su mamá trabajó en un trapiche por lo que conoce que, los patrones después de comerse la carne daban a los hijos de los peones, los huesos para que laman.¹⁵⁰⁰

En la parroquia Chillanes de la provincia de Bolívar, se conoció el hueso sazónador también llamado saboreador. Duraba poco tiempo porque iba perdiendo su

¹⁴⁹⁷ María Irina Méndez Lara, (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁴⁹⁸ MSP. *Plan de contingencia...*, Ejes de intervención.

¹⁴⁹⁹ María Irina Méndez Lara, (El Chota- Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁵⁰⁰ Hermencia Chalá, Afrodescendiente adulta mayor de la parroquia La Concepción. Tiene «en prensa» un folleto sobre “El hueso sazónador”. (La Concepción-Imbabura: Comunicación personal, 17 de noviembre de 2016).

aroma y sabor después de tantas veces de hervirlo en la sopa. Todas las familias contaban con dicho hueso y su renovación era frecuente, ya que cada hogar cebaba su propio ganado vacuno, ovino y porcino en cantidad suficiente para poder sacrificarlos periódicamente¹⁵⁰¹. En la dieta del niño lactante, la nutrición de hierro, proteína y energía; puede procurarse a través de productos cárnicos variados, y lógicamente lo del hueso por su contenido de médula y grasa, más el secado y ahumado, proveían a la sopa del lactante mayor, propiedades sápidas.

La gastronomía afrodescendiente ancestral y actual utiliza para aderezar las comidas el «sofrito» o «refrito», emblemático condimento inventado en la cocina yoruba, preparado básicamente con ajo y cebolla, fritos en aceite. Con el paso de los años a este adobo se le ha agregado culantro, tomate riñón, comino y otras especias, dando sustento específico a diversos platos a nivel mundial. Sin embargo, en algunos hogares del Valle del Chota, por facilismo se compra un aliño preparado de modo artesanal o industrial, comercializados con diferentes nombres a modo de concentrados sabor a pollo, carne, queso, verduras, etc.¹⁵⁰²

Para prevenir las deficiencias de micronutrientes en esta etapa de la niñez, el MSP mantiene el Programa de suplementación con hierro, multivitaminas y minerales en polvo, a niñas y niños de 6 a 24 meses y ha implementado como estrategia de contingencia universalizar la entrega de un suplemento alimenticio a base de hierro, ácido fólico, zinc, vitamina A y vitamina C.^{1503, 1504}

En Ecuador, la anemia en los niños sigue siendo un problema de salud que incita la atención gubernamental para implementar intervenciones nutricionales tendientes a disminuir su incidencia. Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-2012), puntúan que la prevalencia de anemia es del 62% en el grupo de 6 a 11 meses y de 32.4% en los de 12 a 23 meses. En cuanto a desnutrición, el 6.4% de menores de 5 años tiene bajo peso y el 25.3% talla baja.¹⁵⁰⁵

¹⁵⁰¹ Luzmila Huilca Viteri, Informante adulta mayor, (Chillanes-Bolívar: Comunicación personal, 4 de abril 2018).

¹⁵⁰² María Irina Méndez Lara, (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁵⁰³ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Normas y Protocolos de Alimentación para Niños y Niñas menores de 2 años*. Ecuador (Quito: Ministerio de Salud Pública, 2013), 1-50.

¹⁵⁰⁴ MSP. *Plan de contingencia...*, Ejes de intervención.

¹⁵⁰⁵ INEC, *Encuesta Nacional...*, s. p.

Los reportes del Sistema de Vigilancia Alimentaria Nutricional (SIVAN), en el primer trimestre del 2014 dan cuenta que en la provincia del Carchi el 58,9% de niños de 6 a 59 meses tuvieron algún grado de anemia, siendo el 26,0% moderada. En La Concepción existió un 50,0% de anemia moderada en el 16,7%. En Imbabura se presentó anemia en el 65,8% correspondiendo a la anemia moderada un 36,5%.

En Ambuquí parroquia a la que pertenece la comunidad de El Chota, los niños tuvieron anemia en un 29,0% con un 12,9% de grado moderado. En tanto que en la parroquia de Salinas hubo un 5,6% de anemia con 31,1% de anemia moderada. Datos recientes de la Subsecretaría Nacional de Vigilancia de la Salud Pública de la Semana epidemiológica septiembre-2018, señalan que en Imbabura la Desnutrición aguda moderada es del 2,4% y la Desnutrición aguda severa es de 1,9%. En el Carchi la primera es de 1,3% y la segunda de 0,9%.¹⁵⁰⁶

El proceso de alimentación saludable durante los dos primeros años de vida requiere de la implementación de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad, para luego acompañarse de una alimentación complementaria suficiente y equilibrada hasta los doce meses, época en la que la dieta normal y saludable acorde a la edad del niño busca garantizar el normal crecimiento y la ausencia de deficiencias nutricionales específicas. Cuando el manejo alimentario nutricional no es bien llevado y además se suma la presencia de infecciones, es cuando se instaura la desnutrición.

A partir de los seis meses de edad, la complementación alimentaria toma protagonismo ya que los requerimientos nutricionales del niño se incrementan y la cantidad de nutrientes aportados por la leche materna se vuelven insuficientes. En esta etapa y para lo posterior, se precisa tomar en consideración que:

Es básico incorporar primero alimentos suaves en consistencia y en pequeñas cantidades; gradualmente variar el tipo de alimentos para acostumbrar el niño/a tempranamente a recibir distintos olores, sabores y consistencias; los niños/as amamantados serán más receptivos a nuevos olores, sabores ya que los han experimentado a través de la leche de su madre. La leche materna por sus diferentes sabores, dependientes de la alimentación materna, preparan al niño para esas diferencias en los alimentos.¹⁵⁰⁷

¹⁵⁰⁶ MSP. Desnutrición cero. Ecuador. *Semana Epidemiológica 09*, 2018. Subsecretaría de Vigilancia de la Salud Pública. Ecuador. [Consultado: 20 de marzo de 2019], Disponible en: <http://goo.gl/nKs74D>

¹⁵⁰⁷ MSP, *Normas y Protocolos...*,20-22.

La normativa del (MSP), estipula que después de los seis y hasta los ocho meses del lactante, el requerimiento calórico diario es de 200 Kcal, a más de la leche materna; de los 9 a los 11 meses son 300 Kcal, y de los 12 a 24 corresponden a 550 Kcal¹⁵⁰⁸. A partir de estas especificaciones, se puede entrever que el proceso alimentario en esta etapa vital es complejo y requiere de conocimiento acerca de su evolución mensual, así como de practicar las normas de cuidado dietético. El análisis sobre la alimentación de los pequeños pretende encontrar su correspondencia con el tipo de comidas tradicionales que la familia afrodescendiente prepara en la cotidianidad, y como las adapta para la nutrición infantil, en salvaguarda del estado de salud y nutrición.

8.2.1.5. Alimentación de personas adultos mayores (ancianos)

En El Chota y el Juncal, a las personas mayores les gusta para el almuerzo, la ensalada de zambo con salsa pipián y cebolla larga, acompañada de yuca o camote cocinados. En la merienda se toma caldo de caña ya que la gente es muy pobre, en definitiva, se come la comida que haya¹⁵⁰⁹. Asimismo, en La Concepción los ancianos consumen la misma comida casera cotidiana de la familia, pero prefieren las coladas de dulce.¹⁵¹⁰

Al parecer, el menú familiar protege la ración alimenticia del afrodescendiente anciano, salvo pequeñas variantes en lo concerniente a la cantidad y la consistencia. Al adulto mayor del Chota le gusta más la sopa, pero en pequeñas porciones. Toman bastante café instantáneo, aunque no tiene mucho sabor. Anteriormente, fue preferido el café molido pasado en chuspa, por ser más sano, aromático y sabroso; pero ahora se ha dejado de consumir porque es más caro¹⁵¹¹. No disfrutaban del seco, segundo plato, plato principal o plato fuerte, como generalmente se le conoce a la comida espesa, sólida y abundante del menú, que por lo regular se sirve una vez ingerida la sopa.

En palabras de María Galindo, los afrodescendientes de la tercera edad comen de todo, pero en cantidades más pequeñas que cuando estaban jóvenes. Aún disfrutaban de comidas ancestrales como; sopa de quinua con queso, arroz de cebada y morocho partido

¹⁵⁰⁸ MSP, *Normas y Protocolos...*,20-22.

¹⁵⁰⁹ Diana Marilú Delgado Chalá, (Juncal-Imbabura: Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁵¹⁰ María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁵¹¹ María Irina Méndez Lara, (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

con col y costilla de chanco; repe, picadillo de fréjol, sopa de habas tiernas, mote con fréjol, camote asoleado cocinado, colada de máchica, arroz de dulce y el morocho en leche; entre otras.¹⁵¹²

Los hábitos de alimentación sobrellevan modificaciones de acuerdo a la etapa del ciclo vital respectivo, empezando con las características organolépticas como: el sabor, color, olor, consistencia, textura, fraccionamiento, combinación de los alimentos y tamaño de la porción, y luego, debido a la variación de los requerimientos energéticos y nutrimentales que ascienden y descienden en forma piramidal, empezando en el niño lactante y ascendiendo hasta la edad adulta joven, empezando a descender en la edad adulta media y culminando en un descenso significativo en el adulto maduro o anciano.

La evolución en el ciclo de vida, la condición fisiológica, el estado de salud; y factores sociales, culturales y económicos abonan en estas diferenciaciones. Pero lo cierto es que el anciano necesita una dieta variada, suficiente y adecuada, con alimentos de todos los grupos. Debe ser fraccionada en cuatro a cinco tiempos de comida, con preparaciones apetitosas servidas en cantidades moderadas y al menos cuatro vasos de líquidos o refrescos al día. Según las Normas y Protocolos del MSP para atención integral de la salud de personas adultas mayores, la dieta correspondiente es valorada como una “alimentación hipocalórica, fraccionada rica en fibra”¹⁵¹³.

Según los informantes calificados, da la impresión de que la dieta del anciano es muy limitada en todo sentido. La mayoría de afrodescendientes del Grupo de la Tercera Edad del Juncal indicaron que no meriendan. A veces toman un jarro de agua de hierbas o infusión azucarada, un café, o de modo esporádico alguna colada de dulce. Esta restricción se debe a que viven solos y tienen desgano de preparar la cena cuando no les sobra comida del almuerzo; otras veces porque no hay alimentos para cocinar, o porque en la tarde les hace daño la comida. Estas circunstancias, atentan en contra de una buena alimentación y nutrición con previsibles complicaciones para su salud.

¹⁵¹² María Lucila Galindo Mina. Jornalera de hacienda. (Comunicación personal, 10 de marzo de 2018. Parroquia de Salinas, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵¹³ Ministerio de Salud Pública (MSP). *Normas y Protocolos de atención integral de salud de las y los adultos mayores*. Ecuador. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2010: 1-100.

8.2.1.5.1. *Comida para mingas y actividades deportivas*

La tradición aún vigente en los trabajadores agrícolas es ir a las mingas o a las huertas llevando agua de panela llamada «guarapo». Antiguamente los trabajadores de minas, haciendas, cañaverales y trapiches consumían la cachaza, que resultaba de espumar el caldo de caña que hervía y mandaba a la superficie a manera de espuma espesa, los residuos de bagazo, tierra o impurezas del proceso de molienda, y a medida que hervía la miel se iba retirando la espuma para clarificar la miel que luego pasaría a formar las panelas. Los administradores del trapiche cuando tenían voluntad regalaban a los peones este subproducto de la molienda, otros en cambio eran muy malos¹⁵¹⁴. La cachaza se dejaba reposar y empezaba a fermentar, se filtraba y se convertirla en una especie de miel, que desde luego no era pura.

La costumbre patrimonial de tomar el agua de panela es para resistir el trabajo fuerte de las mingas¹⁵¹⁵. Al decir de María Santos¹⁵¹⁶, cuando ella trabajaba limpiando caña en la hacienda Chalguayacu, recibían el pago de 2 sucres diarios, que se les cancelaba acumulado al fin del mes, allí no les regalaban nada de dulces, comida o alimentos, excepto algo de cachaza. Muchos negros trabajaban de peones o gananciosos y hacían todo tipo de trabajo de campo. Esta plantación cañera al igual que la de Piquiucho, Carpuela, Ilumina, Chulunguaz, Lalizal, Garbanzal, y Junquer, pertenecieron a Pedro Santos García, hasta cuando fue parcelada. Procesaban en gran cantidad; panela, miel y derivados. Además, en Carpuela y Chalguayacu hubo bastante ganado.

Por lo regular, en la actualidad, al aguado, guarapo o agua de panela le agregan hielo y limón y lo transportan a los sembríos en un balde porta leche para que el refresco sea suficiente y alcance hasta el mediodía. Otros peones llevan chicha, pero otros que son

¹⁵¹⁴ Saúl Arce Espinoza. Miembro de la tercera edad de la Casa de Atención Integral y apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas. (Comunicación personal, 10 de marzo de 2018. Parroquia de Salinas, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵¹⁵ Herminia Padilla Delgado. (Comunicación personal, 26 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵¹⁶ María Florinda Clementina Santos Tobar. 82 años. (Comunicación personal, 12 de marzo 2018, Comunidad de Chalguayacu, parroquia de Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

vagos llevan pedazos de panela y el agua pura aparte¹⁵¹⁷. Los trabajadores modernos van bien desayunados y no llevan nada o a lo mejor agua simple.¹⁵¹⁸

En opinión de María Lucila Galindo Mina, hace unos 55 años en la hacienda Yurapamba de la Parroquia Salinas, para el almuerzo a los mingueros les daban un buen plato de morocho y fréjol cocinados. Era tal la cantidad de comida que se debía preparar que se cocinaba en tulpa y en baldes metálicos grandes¹⁵¹⁹. Por su parte, los peones en las haciendas del Valle del Chota comían en el almuerzo, un plato de porotos cocinados y un pedazo de panela; o un plato de yuca o de camote, o solo porotos cocinados.¹⁵²⁰

En relación con la disponibilidad de alimentos en el ancestral territorio de afrodescendientes del Juncal, Diana Delgado manifiesta que en las huertas proliferaban múltiples vegetales y frutas, que se producían espontáneamente. Agrega; hubo en abundancia papaya, maracuyá, guayaba y tunas, pero no se recolectaban por desconocer el uso que se les podía dar, por lo que, actualmente han aprendido a aprovechar estos recursos alimenticios preparándolos en jugo o en conserva.¹⁵²¹

La tradición se conjuga con la disponibilidad y estos a su vez con fundamentos bromatológicos, ya que la composición química del agua de panela o cachaza por su alto aporte energético y de potasio, así como de sodio, calcio, fósforo y hierro; le convierten en una bebida hidratante y energética, similar a las que al momento oferta la industria alimentaria para deportistas y trabajadores expuestos a sudoración excesiva, en la que se pierde líquido y electrolitos. Modernamente, para salir a realizar alguna actividad deportiva o laboral, algunos jóvenes o adultos afros del Chota llevan agua para hidratarse; y otros con mejor criterio, un aguado de panela con limón o naranja.

¹⁵¹⁷ Diana Marilú Delgado Chalá. (Comunicación personal, 9 de noviembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵¹⁸ María Isabel Mina Espinoza. (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁵¹⁹ María Lucila Galindo Mina. (Comunicación personal, 10 de marzo de 2018. Parroquia de Salinas, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵²⁰ Diana Marilú Delgado Chalá. (Comunicación personal, 9 de noviembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵²¹ Diana Marilú Delgado Chalá. (Comunicación personal, 9 de noviembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

8.2.1.5.2. *Personas con afecciones del estómago*

Las mujeres afros concuerdan que para la mayoría de las dolencias con lo primero que tratan de aliviarse es con las aguas de hierbas medicinales. Entre las afecciones más frecuentes está el dolor de estómago o de cabeza, los cólicos menstruales, el cólico de gases de los recién nacidos, y el vómito y diarrea de los niños. Para las enfermedades del estómago, dan a beber infusión de manzanilla o hierba buena, a veces reforzada con gotas de limón y una pizca de sal. Si se trata de una afección al hígado o riñón no hay mejor cosa que el agua de cola de caballo¹⁵²². Varias personas confían en las tradiciones de sus ancestros y mantienen como tratamiento para el dolor estomacal el agua de cedrón u orégano, y la dieta consiste en sopas de fideo o de arroz, con queso y muy poca leche.¹⁵²³

A más del orégano y el cedrón, el agua de comino es una buena alternativa para el dolor de estómago de los niños lactantes, debido a cólico de gases. Se prepara la infusión poniendo a hervir una taza de agua, se agrega tres pepitas de comino, se tapa el recipiente, se retira del fuego y se deja enfriar. Seguidamente, usando un algodón empapado y cuidando que no esté muy caliente el líquido se administra al bebé unas diez gotitas durante tres días consecutivos a la misma hora, en cualquier horario que se escoja. Para el dolor de estómago y diarrea de los niños se le prepara una infusión de hoja de guayaba, y la fruta en cambio se utiliza para prevenir o contrarrestar la gripe.¹⁵²⁴

Otra práctica de salud colectiva que se mantiene con los niños de uno a tres años es la «cura del espanto» que consiste en soplarles la cabeza y el cuerpo con trago (puntas) mientras se reza, antes o inmediatamente después que salga el sol. Este tratamiento lo hace la misma madre, algún familiar o se lleva al pequeño al curandero más experimentado. Si esta práctica o las aguas medicinales no dan resultado, se traslada al niño al Centro de Salud.¹⁵²⁵

¹⁵²² Herminia Padilla Delgado. (Comunicación personal, 26 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵²³ María Isabel Mina Espinoza. (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁵²⁴ Diana Marilú Delgado Chalá. (Comunicación personal, 12 de diciembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵²⁵ Diana Marilú Delgado Chalá. (Comunicación personal, 12 de diciembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

Cuando una persona siente alguna molestia estomacal u otro malestar general, especialmente si se trata de un niño o anciano, la misma persona acepta o rechaza ciertos alimentos o la comida, pero lo que sí es generalizado para los enfermos es el consumo de «sopas ligeras» poco condimentadas, a base de arroz, fideo, zanahoria amarilla, zanahoria blanca, papa, yuca, y pollo. Se complementa con una taza de infusión de la hierba que sea apropiada. También como dieta se prepara coladas u horchata de arroz, de guayaba o colada de plátano, para los casos de diarrea; pero tan pronto los niños se sientan mal, lo mejor es ir al Centro de Salud de la localidad, para que el niño no se agrave.¹⁵²⁶

8.2.1.5.3. *Personas convalecientes de alguna enfermedad*

Teresa Méndez y demás informantes comparten un criterio similar con relación a la alimentación que reciben los enfermos y convalecientes al decir que, todo depende de la condición económica ya que muchas indicaciones médicas se quedan en el papel¹⁵²⁷; pero tienen claro que, al negro se le debe dar comidas livianas a base de pollo, yuca, arroz, fideo o zanahoria blanca; con muy poca leche o mejor sin leche, y servirle la comida más temprano que al resto de la familia. Respetan la indicación médica, porque tanto la alimentación como las medicinas sirven para la recuperación del enfermo.¹⁵²⁸

Para la mayoría de los estados mórbidos con presencia de dolor, los afrodescendientes convalecientes de alguna enfermedad, antiguamente y en algunos casos hasta el presente toman una «agua de remedio», y, además, con la misma agua bien caliente les hacen bañar; tal es el caso del agua de verbena usada por sus propiedades desinflamantes, relajantes y depurativas.¹⁵²⁹

En la cotidianidad, al escuchar sobre la «dieta» para un enfermo, muchas personas lo asocian con que debe; restringir o abstenerse de tomar leche o preparaciones con leche, condimentos y aderezos fuertes o picantes, frituras, carne y manteca de cerdo, maní, aguacate, coco, chochos y granos secos. Además, reemplazar el azúcar por panela,

¹⁵²⁶ Eva María de Lourdes Lara de Borja. Afrodescendiente propietaria de la Hospedería Doña Evita. (Comunicación personal, 13 de diciembre 2016. Cantón El Chota, Provincia de Imbabura, Ecuador)

¹⁵²⁷ Teresa Méndez. Miembro del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal. (Comunicación personal, 19 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, Ecuador).

¹⁵²⁸ Diana Marilú Delgado Chalá. (Comunicación personal, 12 de diciembre 2016. Población el Juncal, parroquia Ambuquí, Provincia de Imbabura, Ecuador).

¹⁵²⁹ María Isabel Mina Espinoza. (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

adicionar muy poca sal a las comidas, el pollo debe ser sin piel; y con o sin otros alimentos dependiendo de la enfermedad¹⁵³⁰. En el Chota, a más del arroz y fideo también se utiliza la zanahoria amarilla y el queso para preparar la alimentación de enfermos, y para las coladas de dulce antes se utilizaba bastante la sémola y el plátano, pero ahora es la avena, la maicena y la gelatina.¹⁵³¹

8.2.2. Comida tradicional (cotidiana) no elaborada

La información para determinar los platos valuados como «comida tradicional no elaborada» proviene de los resultados de la aplicación de la encuesta CCT (anexo 10) a los cabezas de familia; de acuerdo con el cálculo del tamaño de la muestra; en El Chota 170 viviendas, Salinas 212 y La Concepción 245.

8.2.2.1. Caracterización socio demográfica de la población del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

En la Tabla 16 se aprecia que la mayoría de los afrodescendientes cabezas de hogar de las tres localidades¹⁵³² estudiadas pertenecen al sexo femenino, condición favorable para la entrevista que estuvo encaminada a temas de alimentación y culinaria; aspectos que por tradición parecen haber sido de dominio de las amas de casa; sin desmerecer la participación de los hombres que demostraron la misma capacidad al informar. Las personas encuestadas cumplieron la condición de tener más de 18 años y encontrarse de responsable de la casa al momento de aplicar la encuesta.

En este trabajo se optó por la clasificación de tres grandes grupos de edad, donde tanto los adultos jóvenes, como los adultos maduros tuvieron una buena representatividad y demostraron un gran conocimiento sobre alimentos y comidas tradicionales y

¹⁵³⁰ Enriqueta Méndez, lideresa afrodescendiente. Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal. (Comunicación personal, 14 de diciembre 2016, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, Ecuador).

¹⁵³¹ María Irina Méndez Lara, (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁵³² En algunas secciones de este estudio, para referirse al espacio territorial se utiliza indistintamente los términos: localidades, lugares, poblaciones, comunidades o parroquias. Según la Ley Orgánica de Ordenamiento Territorial, Uso y Gestión de Suelo, del Ecuador, son Parroquias: Santa Catalina de Salinas y La Concepción, y el Chota, es una Comunidad.

heredadas. La etnia definitoria fue la afrodescendiente, y se confirmó la buena decisión de elegir a estas tres parroquias, para efectuar el estudio.

Tabla 16 Sexo, edad y etnia de los los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Localidad	Salinas		El Chota		La Concepción		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Sexo								
Masculino	50	23,7	31	18,2	53	21,6	134	21,4
Femenino	162	76,3	139	81,8	192	78,4	493	78,6
Total	212	100	170	100	245	100	627	100
Edad (años)								
>18-40 (adulto joven)	102,8	48,5	67	39,4	70	28,5	239,8	38,2
>40-50 (adulto medio)	40,7	19,2	31	18,2	52	21,2	123,7	19,7
>50-94 (adulto maduro)	68,5	32,3	72	42,4	123	50,3	263,5	42,0
Total	212,0	100	170	100	245	100	627	100
Etnia								
Afrodescendiente	166	78,4	169	99,4	233	95,1	568	90,6
Mestiza	46	21,6	1	0,6	12	4,9	59	9,4
Total	212	100	170	100	245	100	627	100

Fuente: “Caracterización de las Comidas Tradicionales de la población del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi” (Encuesta CCT) (anexo 10)

En la distribución de la población por lugar de nacimiento, Tabla 17, se advierte que la gran mayoría nacieron en sus respectivas localidades, aspecto que garantiza en cierta medida el conocimiento de la cultura alimentaria de sus ancestros y la continuidad en la modernidad como aspectos de utilidad para este estudio.

En lo concerniente a la ocupación de los cabezas del hogar, la mayoría son amas de casa (quehaceres domésticos). Estimé que es precisamente este grupo el que disponía de un mayor conocimiento sobre mi objeto de estudio, que en este caso fueron las comidas o platos tradicionales y patrimoniales. La cuarta parte de los informantes de la parroquia La Concepción son agricultores, seguido en menor proporción en estas labores los afrodescendientes de El Chota y un pequeño número en Salinas. También hubo en mínima cantidad; empleados privados, estudiantes, vendedores y jornaleros.

En expresión de Joel Amador Chalá Calderón, los afrodescendientes de las diversas localidades del área geográfica del Valle del Chota poseen una cierta tendencia actitudinal para la elección de las profesiones o el ejercicio laboral; así por ejemplo; en el Juncal y Chalguyacu los jóvenes se hacen futbolistas o comerciantes, en Carpuela se

dedican al comercio y a la carrera militar, en El Chota tanto hombres como mujeres son más académicos y siguen diversas profesiones y entre ellas la carrera militar y de policía, en Mascarilla se dedican a la agricultura y hay muy pocos profesionales, y finalmente, en Salinas la comunidad es muy bien organizada y progresista, se dedican a la actividad turística y comercial, así como a varias profesiones.¹⁵³³

Tabla 17 Lugar de nacimiento y ocupación de los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Localidad	Salinas		Chota		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Lugar nacimiento								
Salinas	177	83,3					177	28,2
Quito	3	1,2			1	0,4	4	0,6
El Chota			133	78,2			133	21,2
Carpuela			22	12,9			22	3,5
Ibarra	31	14,7					31	5,0
Carchi			12	7,1	1	0,4	13	2,1
Urcuqui	2	0,8	3	1,8			5	0,7
La Concepción					243	99,2	243	38,8
Total	212	100	170	100	245	100	627	100
Ocupación								
Ama de casa	138	65,3	124	72,9	163	66,5	425	67,9
Agricultor	14	6,5	25	14,7	62	25,3	101	16,1
Empleado privado	19	9	1	0,6	2	0,8	22	3,5
Jornalero	7	3,3					7	1,1
Estudiante	13	6,1	7	4,1	4	1,6	24	3,8
Comerciante	12	5,7	10	5,9	9	3,7	31	5,0
Jubilado	6	2,9	2	1,2			8	1,3
Abogado	2	0,8					2	0,3
Chofer	1	0,4					1	0,1
Panadero			1	0,6			1	0,2
Empleado público					5	2	5	0,8
Total	212	100	170	100	245	100	627	100

Fuente: Encuesta CCT

8.2.2.2. Hábitos alimentarios

De las tres poblaciones indicadas en la Tabla 18, el 41,2% de las personas dispone de tres comidas principales equivalentes al desayuno, almuerzo, y merienda o cena. Con las tres

¹⁵³³ Joel Chalá, Rector de la Unidad Educativa Valle del Chota. (Carpuela-Imbabura: Comunicación personal, 15 de noviembre 2016).

comidas principales en cantidades suficientes y con alimentos variados alcanza para cubrir el requerimiento energético y nutricional de personas adultas. Sin embargo, algunos grupos prioritarios como; los niños, adolescentes, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los ancianos, y las personas enfermas o convalescientes, requieren un mayor número de tiempos de comida; ya sea por la necesidad de incrementar el aporte energético, por reducir el volumen de alimentos, o por condiciones fisiológicas o fisiopatológicas específicas. En este estudio, más de la mitad de las personas consume diariamente de cuatro a cinco comidas diarias.

El desayuno es apreciado como una de las comidas más importantes del día, ya que provee de energía y nutrimentos para que el organismo ponga a funcionar activamente a todos sus órganos, aparatos y sistemas, luego de un prolongado tiempo de ayuno durante la noche que pudiera variar entre 10 y 12 horas dependiendo del horario de la última comida. De modo provechoso, la población de las tres parroquias tiene el buen hábito de desayunar y lo hacen en sus respectivos hogares.

Se deduce que el hábito del cabeza del hogar es similar al del resto de miembros del hogar, y en el caso de los obreros afrodescendientes que salen al trabajo agrícola muy temprano en la mañana, esta comida debe compensar el desgaste físico y necesidad energética y nutrimental que demandan estas arduas tareas. En el caso de los estudiantes más aun, requieren de combustible inmediato para ejercer a cabalidad su labor académica, y “a pesar de su importancia la omisión de este o su realización de forma inadecuada resulta ser una práctica alimentaria frecuente entre los adolescentes, principalmente por falta de tiempo o poco apetito a tempranas horas del día”¹⁵³⁴.

Como lo evidencian los resultados, una tradición heredada por los afrodescendientes es el consumo de la «sopa», primer plato del menú que abre el camino visual, fisiológico y nutrimental en los principales tiempos de comida, almuerzo y merienda. Algunas familias han prescindido de este sustento en la merienda, debido a sus recursos económicos limitados, poco tiempo para su elaboración, o porque esta preparación ha sido desplazada por la accesibilidad a comida rápida.

¹⁵³⁴ M. M. Rizo-Baeza, N. G. González-Brauner y E. Cortes, «Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud», *Nutrición Hospitalaria*, n ° 1 (2014): 153-157. [Consultado: 29 de marzo de 2018], Disponible en: goo.gl/wpYxXD

Las sopas tienen tradición prehispánica y desde ese entonces los ingredientes que predominaban fueron los tubérculos y la harina de maíz, alimentos que le proporcionaron la característica de un potaje de consistencia espesa a la comida de los aborígenes. Al ser el hervido uno de los métodos de cocción dominantes, se facilitó el guisado de diversas verduras y hojas de la chacra a los que se adicionaba algún tipo de carne. “En el Ecuador antiguo, se usaba un picadillo de hojas verde oscuras que se añadía a la olla de sopa al momento de retirarla del fuego, tapando por unos minutos para que infusionen”¹⁵³⁵.

De las hojas utilizadas en los locros prehispánicos unas eran silvestres y otras sembradas; destacando las de quinua, Allpa quinua, amaranto, bledo, berro, asnayuyo, taza y melloco. Se agregaban al finalizar la cocción para que al someterlos a un leve sancochado mantengan sus nutrientes. Probablemente, este picadillo de hierbas nativas promovió la elaboración del actual «aliño», que es preparado como un licuado o un picado de tomate, pimiento, ajo, cebolla, perejil y algunas especias; adobo que puede ser usado en su forma natural o previo su fritura en aceite de achiote, en cuyo caso se asemejaría al patrimonial «sofrito» del pueblo yoruba, del África negra.

Conforme a lo expresado por los informantes calificados de las tres parroquias, antiguamente no se consumía el segundo plato o plato fuerte, pero la sopa era una comida consistente y reforzada, contenía dos o tres ingredientes principales, hierbas y hortalizas usados como condimentos. Una sopa ordinaria tenía alimentos como la yuca, camote, plátano, fréjol, guandul, habas, harina de maíz, entre otros. Cuando había, llevaban un refuerzo de carne fresca o cecina. Posteriormente, se acrecieron las papas y el arroz. La cantidad servida era abundante y cabía en mates y cazuelas. Una sopa elaborada con estas características podría convertirse en un concentrado multivitamínico, ya que en el líquido de cocción se retienen todos los micronutrientes hidrosolubles y liposolubles.

Con la modernidad, en poblaciones especialmente citadinas, la sopa ha perdido espacio en el menú familiar; pero ventajosamente en la dieta de la población afro, las sopas continúan disfrutando de un sitial preponderante.

¹⁵³⁵ Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Técnicas Gastronómicas Precolombinas*, 2016. Ecuador. [Consultado: el 28 de marzo 2018], Disponible en: goo.gl/1k2pQm

Tabla 18 Tiempos de comida, desayuno en casa y consumo de sopas de los cabezas del hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Lugar	Salinas		Chota		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Tiempos de comida								
2-3	87	41,2	88	51,7	83	33,9	258	41,2
4-5	122	57,6	82	48,3	158	64,5	362	57,8
>5	3	1,2	0,0	0,0	4	1,6	7	1,0
Total	212	100	170	100	245	100	627	100
Desayuno en casa								
Siempre	182	85,8	155	91,2	230	93,9	567	90,4
Casi siempre	28	13	14	8,2	13	5,3	55	8,7
Pocas veces	2	0,8	0,0	0,0	2	0,8	4	0,6
Nunca	1	0,4	1	0,6	0,0	0,0	2	0,3
Total	212	100	170	100	245	100	627	100
Consumo de sopa								
Si	178	84,1	159	93,5	238	97,1	575	91,8
No	34	15,9	11	6,5	7	2,9	52	8,2
Total	212	100	170	100	245	100	627	100

Fuente: Encuesta CCT

El hipotálamo es el órgano encargado de regular la sed y por tanto controlar la ingesta de agua al organismo. La pérdida sensible de agua corporal se produce a través de los riñones (orina) y a través del tubo digestivo (heces), y las pérdidas insensibles se originan de modo inconsciente a través de la piel y los pulmones. En condiciones normales un adulto sano logra sobrevivir hasta 10 días sin beber líquidos. La pérdida de líquido debe ser repuesta con la ingestión diaria lo que según el (*Institute of Medicine Food and Nutrition Board*) IOM, 2004 se satisface con una ingesta de 3,7 litros (15,5 vasos) para los hombres y de 2,7 litros (más de 11 vasos) para las mujeres. Se debe considerar que los alimentos sólidos aportan el 19% de la ingesta hídrica total diaria, lo que equivale a 750 ml de agua (3 vasos), el metabolismo oxidativo de los macronutrientes aporta de 200-300 ml (un vaso), entonces el hombre debería consumir unos 11,5 vasos de líquido al día y la mujer unos 7 vasos. En estos líquidos se contempla el agua de las sopas, caldos, bebidas, refrescos y el agua pura.¹⁵³⁶

La ingesta tiene variaciones en base a indicadores como la edad, peso, actividad física, clima, y condición de salud o de enfermedad presentes; es decir no hay recomendaciones específicas sobre la cantidad de agua que una persona debe consumir. Para la población europea, la “*European Food Safety Authority* (EFSA por sus siglas en

¹⁵³⁶ L. Kathleen, Mahan y Janice L Raymond. Dietoterapia Krause. 14a ed. ELSEVIER, 2017.

inglés) recomienda una ingesta de 2,5 litros/día para los hombres y 2 litros/día para las mujeres. Prevé que un 80% de la ingesta adecuada proviene de bebidas y un 20% de los alimentos, por lo que la ingesta de líquidos sería de 2 litros y 1,6 litros/ día para hombres y mujeres respectivamente¹⁵³⁷.

De acuerdo con las cifras de la Tabla 19, la mayoría de los habitantes del Valle del Chota y La Concepción beben más de 4 vasos medianos diarios de agua, adicionales al líquido contenido en los alimentos y en sopas, caldos, jugos, refrescos o «aguados»; y bajo los parámetros señalados, se puede valorar que este consumo se enmarca en las ingestas sugeridas.

Como lo expresan los datos, en Salinas y El Chota, existe un apreciable porcentaje de personas que consumen sus comidas fuera de casa de modo frecuente, por consiguiente, se ponen en contacto con otras preparaciones o comida y otros modos de sazonar y guisar los alimentos, que no es la cotidiana. Este resultado podría estar influenciado porque la ubicación geográfica les permite entrar en mayor contacto con vías de comunicación adjuntas y un mayor movimiento comercial; mientras que, en La Concepción, la mayoría de los informantes preparan y consumen su comida en el hogar, salvo alguna pequeña golosina que consumen fuera, cuando salen de compras.

En las tres poblaciones, hay predominio de consumo poco frecuente y nunca, fuera de casa; aspectos considerados positivos para el hogar ya que el egreso económico que esto implica puede afectar las finanzas de la familia, así como la calidad nutritiva de la alimentación. Al mismo tiempo, es probable que alguna comida fuereña no cumpla las expectativas del comensal al distanciarse de la tradición coquinaria de su cultura.

La mayor parte de los hogares de las tres parroquias están influenciados por las características sápidas de los alimentos y las comidas. La gastronomía heredada de los ancestros africanos se caracteriza por armoniosas mezclas alimentarias y atávicas sazones que caracterizan a la cocina afrodescendiente, destacando su gusto por la especería

¹⁵³⁷ Ricardo Iglesias, Esteban Carmuega, Luciano Espena y César Casavola, «Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua», *Insuficiencia cardiaca*, n ° 2 (2013):52-58. [Consultado: 24 de marzo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/k29YZC>

picante, así como de ciertas preparaciones sazonados con dulce a partir de alimentos que tradicionalmente en la cocina nacional, se aderezan con sal.

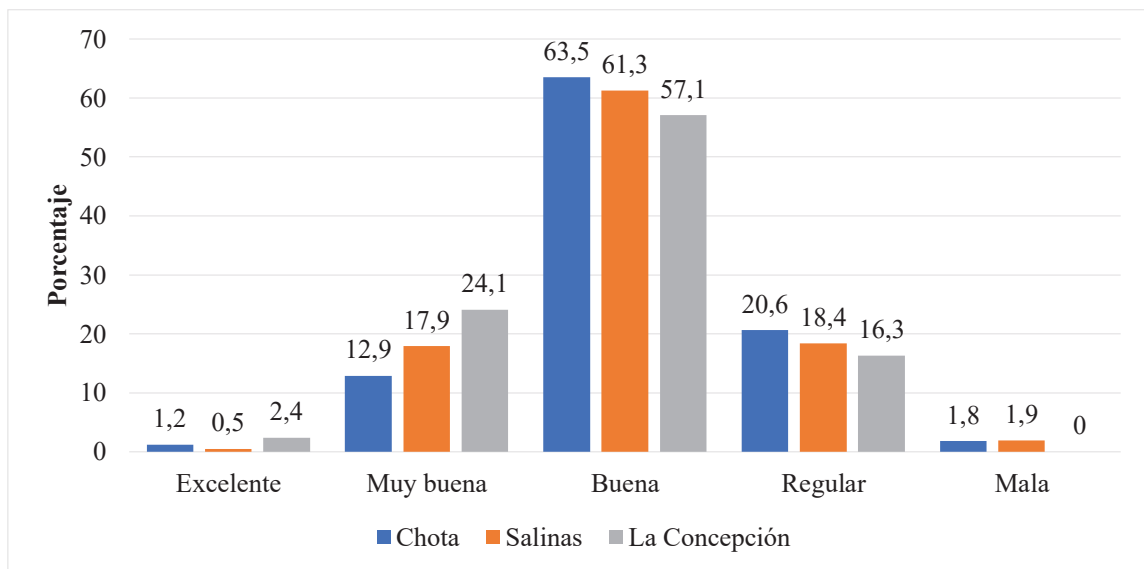
Tabla 19 Hábito de beber agua, comer fuera de casa y elección de alimentos de los cabezas de hogar del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Lugar	Salinas		Chota		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Beber agua								
< 4 vasos medianos	31	14,6	11	6,5	20	8,2	62	9,9
4 vasos medianos	80	37,7	59	34,7	89	36,3	228	36,4
> 4 vasos medianos	101	47,7	100	58,8	136	55,5	337	53,8
Total	212	100	170	100	245	100	627	100
Comer fuera de casa								
Muy frecuente	6	2,9	10	5,9	1	0,4	17	2,7
Frecuente	37	17,6	28	16,5	24	9,8	89	14,2
Poco frecuente	74	34,7	31	18,2	65	26,5	170	27,0
Eventual	0,0	0,0	33	19,4	16	6,5	49	7,8
Nunca	95	44,9	68	40	139	56,7	302	48,2
Total	212	100	170	100	245	100	627	100
Elección alimentos								
Por gusto	158	74,7	126	74,1	206	84,1	490	78,2
Costo	22	10,2	14	8,2	2	0,8	38	6,0
Marca	1	0,4	12	7,1	9	3,7	22	3,5
Valor nutritivo	22	10,2	7	4,1	18	7,3	47	7,4
Recomendación médica	10	4,5	11	6,5	8	3,3	29	4,6
Recomendación nutricional	0,0	0,0	0,0	0,0	2	0,8	2	0,3
Total	212	100	170	100	245	100	627	100

Fuente: Encuesta CCT

La mayoría de los afrodescendientes cabezas de hogar autoevaluaron como «buena» a su dieta cotidiana, y un apreciable porcentaje lo califica como «muy buena». Como se expone en la Figura 4, es importante esta cualificación que le da un cierto estatus de normalidad a la alimentación de los afrodescendientes, y aunque esta apreciación subjetiva puede no corresponder cien por ciento a la realidad, afectivamente motiva su condición alimentaria, para ellos satisfactoria. Existe también, un apreciable porcentaje que lo califica de regular. La autoevaluación estuvo condicionada a la información y la transmisión oral efectiva de muchos sabedores afros.

Figura 4 Autoevaluación de la calidad de la dieta



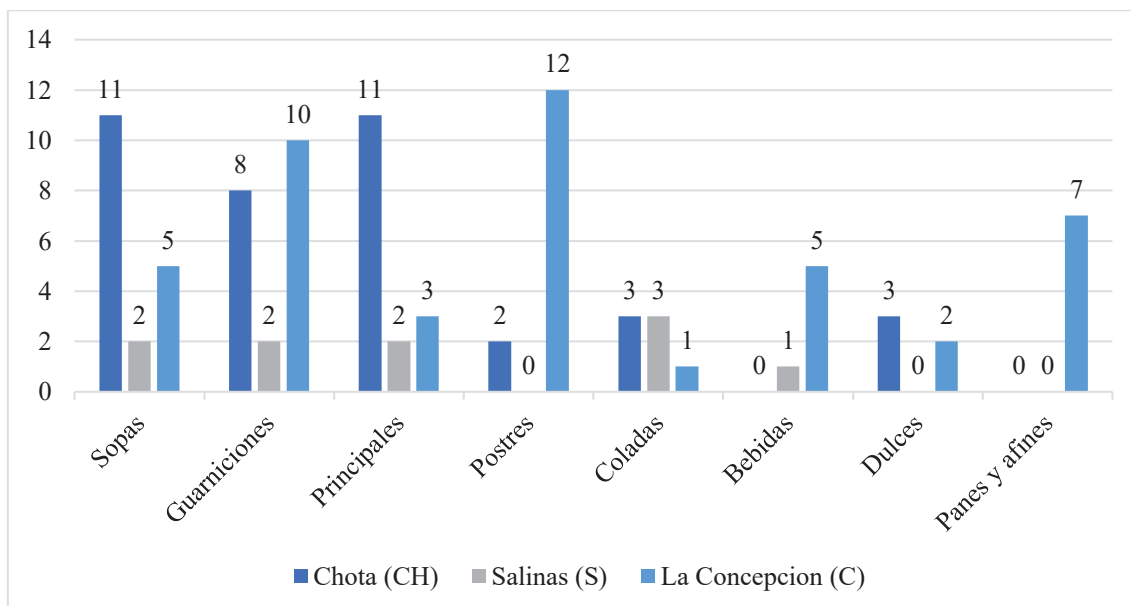
Fuente: Encuesta CCT

8.2.3. Comida tradicional (cotidiana) no elaborada

De la Encuesta CCT (anexo 10), aplicada a la muestra de estudio en las parroquias El Chota, Salinas y La Concepción, se obtuvo un inventario con 142 comidas tradicionales que fueron ubicadas en las categorías de Comida Ritual, Comida Festiva y Comida Cotidiana. En el contexto precedente se abordó el análisis de la Comida Tradicional Selectiva. A continuación, y desde la Figura 5 se exponen los resultados del estudio sobre la Comida Tradicional (cotidiana) no elaborada.

Como lo demuestra la Figura 5, existe mayor cantidad de platos que son únicos en la parroquia La Concepción, le sigue El Chota y finalmente Salinas. Se valora una generalidad de comidas como parte de la cultura alimentaria en el ancestral territorio afrodescendiente, asimismo, una singularidad característica en cada población.

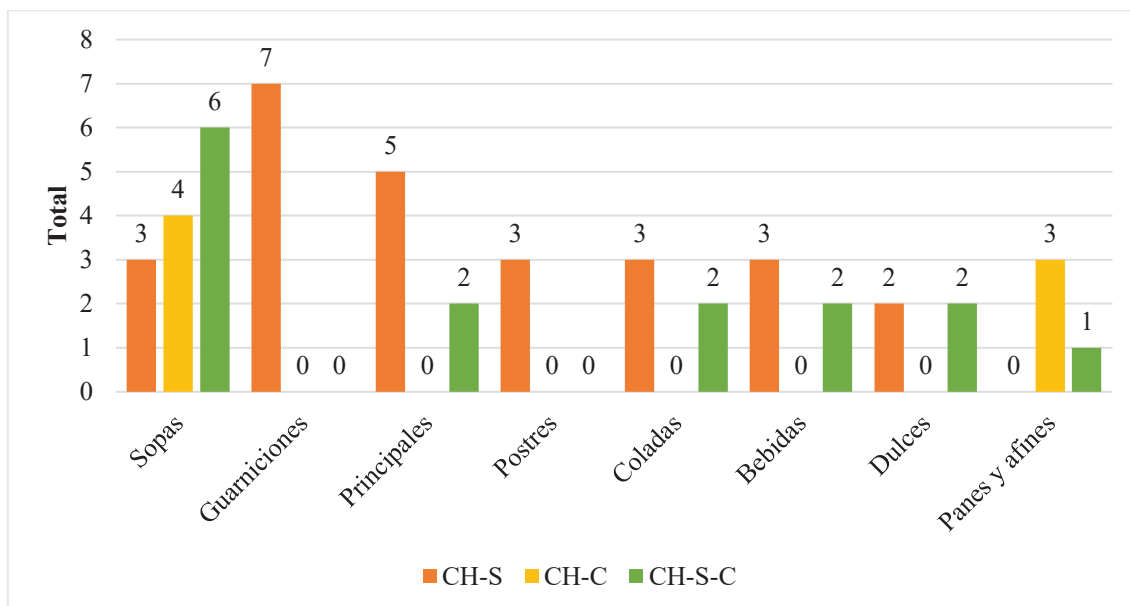
Figura 5 Comidas tradicionales únicas de las parroquias del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi



Fuente: Encuesta CCT

Las comidas compartidas que se destacan en mayor cantidad son las correspondientes al Chota y Salinas, parroquias que son geográficamente más cercanas entre sí. Según la Figura 6, existe también un importante número de comidas que son afines a las tres localidades. Dentro de la clasificación culinaria, las comidas tradicionales fueron categorizadas como sopas, guarniciones o acompañantes, platos principales, postres, coladas, bebidas (no alcohólicas), dulces y panes; y se obtuvieron de los anexos; 10-Chota, 10-Salinas, 10-La Concepción). Los datos numéricos de las Figuras 5 y 6, se describen seguidamente, los respectivos nombres de los platos.

Figura 6 Comidas tradicionales compartidas de las parroquias del Territorio Ancestral
Imbabura-Carchi



Fuente: Encuesta CCT

8.2.3.1. Comida cotidiana no elaborada, única de cada parroquia

Parroquia El Chota

- Sopa menestrón de fréjol panamito
- Locro de guandul
- Morocho de sal con queso
- Caldo de queso con camote
- Picadillo de guandul o de fréjol rojo
- Locro de fréjol
- Sopa de fideo (con una porción de fréjol y arroz)
- Sopa de zapallo de sal
- Sopa chorreada
- Sopa de bolas de maíz con carne de borrego
- Sopa de guineo
- Seco de guandul con carne de chancho estofada
- Seco de carne de res con arroz
- Menestra de guandul con arroz y encurtido
- Fréjol con yuca

- Moros y cristianos con guandul
- Sazonado de frejol con yuca
- Sazonado de guandul con yuca
- Carne mistela con arroz y yuca
- Pollo frito con arroz, papas y encurtido
- Pollo al horno con papas cocinadas Chota
- Ensalada de zambo con papa y queso
- Puchero de col con papa menuda
- Cariuchado
- Cariucho de fréjol negro
- Cariucho de arveja seca o tierna
- Bledo con camote
- Tostado
- Molo de zanahoria blanca
- Bollos
- Espumilla de guayaba
- Pristiños con miel
- Colada de camote
- Colada de maíz sancochado
- Champús
- Mermelada de mango
- Mermelada de tuna
- Dulce de guayaba con zambo y fréjol

Parroquia Salinas

- Sopa de chuchuca con carne de chancho
- Mango de gallina
- Borrego asado
- Yuca con carne, arroz y lechuga
- Camote en salsa blanca
- Menestra de fréjol negro
- Colada de suquini (zucchini) de dulce
- Colada de sémola

- Jugo de tuna
- Chicha de avena

Parroquia La Concepción

- Sopa de morocho con chancho
- Sopa de quinua (con chancho o con queso)
- Locro de papa
- Locro de yuca con fréjol y col
- Sopa de bolas de mote
- Picadillo
- Arroz con fréjol, huevo y maduro frito
- Cuy a la brasa con papas
- Morcilla
- Jaucha de bledo
- Jaucha de berro
- Jaucha del pupo de plátano
- Jaucha de hoja de yuca
- Jaucha de toa (nabos)
- Ensalada de col
- Ensalada de zambo
- Pipián de zambo o zapallo
- Guiso de mellocos
- Carandi
- Cuajada o quesillo
- Miel con queso
- Tortillas de mote con camote y miel
- Torta de camote
- Pastel de maqueño
- Sango de dulce
- Quimbolito de harina de maíz
- Quimbolito de mote
- Vicundos
- Tamales de chancho

- Tamales de pollo
- Caquita de perro
- Colada de fréjol o pulendo
- Café de chuspa
- Guarapo de caña
- Canario
- Aguado de panela con limón
- Chicha de brujas
- Pan blanco
- Empanadas de harina con dulce de leche
- Empanadas de harina con maqueño
- Empanadas de harina con mejido
- Empanadas de harina de trigo con queso
- Tortillas de mote con camote y queso
- Tortillas de yuca
- Conserva o conserva de fréjol
- Locro de guayaba

8.2.3.2. Comida cotidiana no elaborada, compartida por dos parroquias

De las Parroquias El Chota y Salinas

- Sopa de arroz con queso
- Sopa de arroz con vísceras de pollo
- Caldo de borrego con mote
- Gallina estofada con yuca
- Carne ahogada con arroz, yuca, lechuga
- Seco de chivo
- Arroz con menestra de fréjol, aguacate y encurtido
- Arroz con fréjol
- Molo de papa
- Yuca guisada
- Col frita con arroz
- Puré de yuca
- Ensalada de zambo con queso y maní

- Camote asado
- Camote con pepe puro seco
- Fréjol revuelto con miel
- Yuca cocinada con miel
- Zapallo de dulce con tortillas de tiesto
- Colada de yuca de dulce
- Colada de sancocho (plátano)
- Colada de zapallo
- Arroz de leche
- Refresco o aguado de limón
- Refresco o aguado de naranja
- Jugo de papaya con naranja
- Dulce de guayaba
- Dulce de oca

De las Parroquias El Chota y La Concepción

- Pringa o sopa de maíz
- Mano e' mono
- Repe
- Sango de sal o de dulce
- Tortillas de harina de trigo de sal (de tiesto)
- Tortillas de harina de trigo de dulce (de tiesto)
- Tortillas de harina de maíz de sal (de tiesto)

En esta disposición, no se encontraron comidas compartidas entre Salinas y La Concepción.

8.2.3.3. Comida cotidiana no elaborada, compartida por tres parroquias

- Sancocho de carne de res
- Sancocho de pollo o gallina
- Caldo de pollo o de gallina
- Arroz de cebada con chancho o queso

- Picadillo de fréjol
- Humita
- Dulce de fréjol con guayaba
- Dulce de leche
- Morocho de dulce
- Jugo de tomate riñón

8.2.3.4. Patrón de Consumo de las Comidas tradicionales (cotidianas) no elaboradas, preparadas en las tres parroquias del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

La determinación del «Patrón de consumo de comidas» o «Patrón alimentario», corresponde a una especificidad de cada parroquia. Fue establecido mediante el esquema básico de la “Frecuencia de consumo de comidas o platos”¹⁵³⁸ en las categorías de: 1 - 2 veces/semana, quincenal, mensual, festivos; y nunca.

Debido a la cantidad significativa de datos, el diverso número de comidas de acuerdo con cada parroquia y su ordenamiento en el menú, para ser examinadas se tomó de base su representatividad con un porcentaje igual o superior a 50%, en los diversos indicadores de frecuencia de consumo de la población. Se precisó al mismo tiempo como «estándar nutricional», que las comidas que debían pasar a formar parte del Patrón alimentario o Patrón de consumo de comidas, no de alimentos, son aquellas que obtuvieran un mayor porcentaje de consumidores en la categoría de 1-2 veces/semana. Para este estudio, una frecuencia de consumo de 3-4 veces/semana pasaría a ser un régimen alimenticio, incompleto, desequilibrado, insuficiente e inadecuado.

La definición de «quincenal» corresponde a un consumo adecuado en consideración a las características del plato, ya que sin ser muy frecuente tampoco es eventual. Lo «mensual» representa un consumo de poca preferencia que puede estar condicionado por la especificidad de su elaboración o por limitante económica para su preparación. La variable «festivos», sirvió para identificar las comidas festivas y las

¹⁵³⁸Menchú, *Revisión de las Metodologías...*,39-42.

comidas ceremoniales. Por último, la categoría de «nunca», definió las comidas tradicionales que han perdido vigencia en la cultura alimentaria de la población afro.

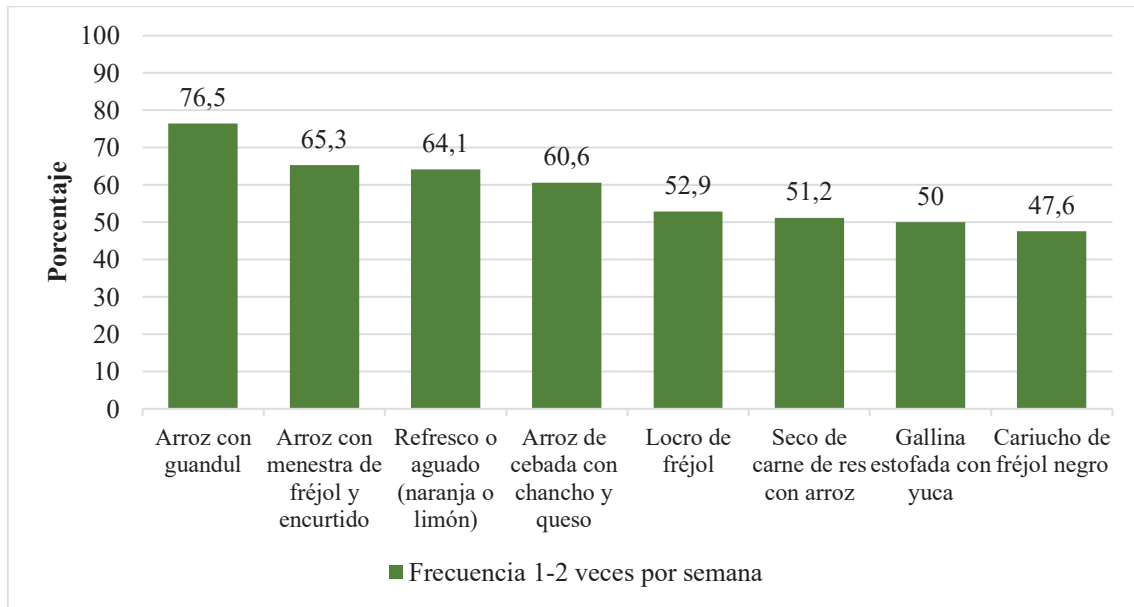
De modo simultáneo se expresan los resultados de consumo; 1-2 veces/semana valorado como patrón alimentario, y el indicador nunca, equivalente a no vigente. Al abordar la calidad de nunca, es pertinente subrayar que varias personas creen que las comidas así catalogadas, últimamente ya no se preparan en los hogares porque a los jóvenes y niños (hijos o nietos) ya no les gusta, no la aceptan e incluso algunos ni las han llegado a degustar.¹⁵³⁹

Un alimento emblemático de El Chota es el guandul, (guandú, gandul, frijol de palo-*Cajanus cajan*); leguminosa de origen africano que junto a la esclavitud se arraigó en la cocina de los negros y sus descendientes en el Nuevo Mundo. Con este grano se preparan diversos platos de gran aceptación de propios y extraños que acceden a las delicias de la cocina afrochoteña. Otros alimentos destacados son: el fréjol, arroz, el pollo, carne de cerdo, arroz de cebada, yuca, la papaya, naranja y limón.

En el Patrón de comidas (alimentos), de acuerdo con la Figura 7, existe consumo de verduras en ensaladas como: pepinillo, pimiento y tomate riñón que se cultivan en pequeñas cantidades en algunos huertos familiares, o provienen juntamente con otras verduras de provisión y comercialización externa. Los platos principales llevan con frecuencia en calidad de ensalada el denominado «encurtido» que es una ensalada de cebolla colorada o perla picada en anillos, tomate riñón y aceite; acidulada con jugo de limón. En El Chota, se cultivan para autoconsumo: papaya, plátano y mango. El limón proviene de la cercana parroquia de Ambuquí en donde su producción es generosa.

¹⁵³⁹ Diana Marilú Delgado Chalá, (Ambuquí- Imbabura, Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

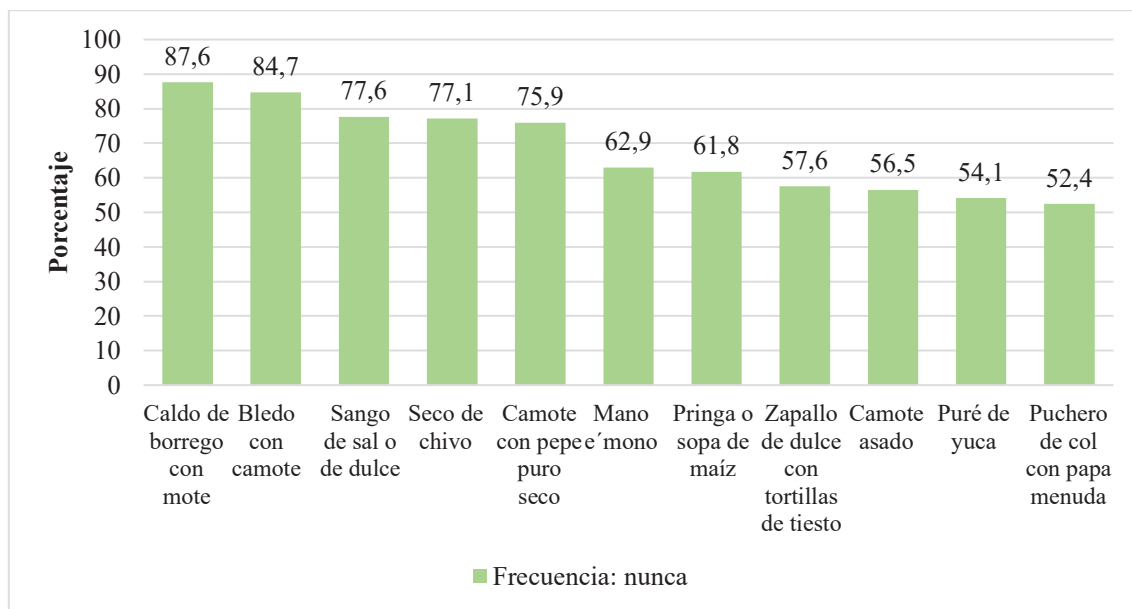
Figura 7 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada vigente en el Patrón de Consumo de la población de El Chota



Fuente: Encuesta CCT

En la Figura 8, se destacan las comidas que han perdido vigencia en el menú cotidiano, que muestran interesantes nombres. Los platos, contienen como ingredientes algunos alimentos que llegaron al Nuevo Mundo con la colonización europea, y otros nativos americanos, indispensables en el sustento esclavo. Entre los principales, se trata del borrego, chivo, harina de maíz, camote, zapallo, yuca, bleo y col. En el Capítulo seis se exploran los alimentos nativos y coloniales, con mayor detalle.

Figura 8 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de El Chota



Fuente: Encuesta CCT

En la diversidad de la dieta local, con seguridad tiene gran influencia la agricultura. En expresión de Edgar Barahona Galindo, en las inmediaciones de la población de Salinas más o menos a un kilómetro hacia afuera en el sector de San Luis y en otros poblados cercanos, actualmente ya se han lavado los terrenos gracias a la presencia del canal de riego, y al ser la tierra menos salobre los cultivos son más provechosos. Se siembra: plátano, camote, papas, tomate, zapallo, remolacha, ají, aguacate nacional, fréjol Cabascango, guandul y todo lo que se quiera plantar. Lo malo es que los agricultores disponen de lotes muy pequeños y los productos agrícolas apenas alcanzan para provisión básica de cada familia.¹⁵⁴⁰

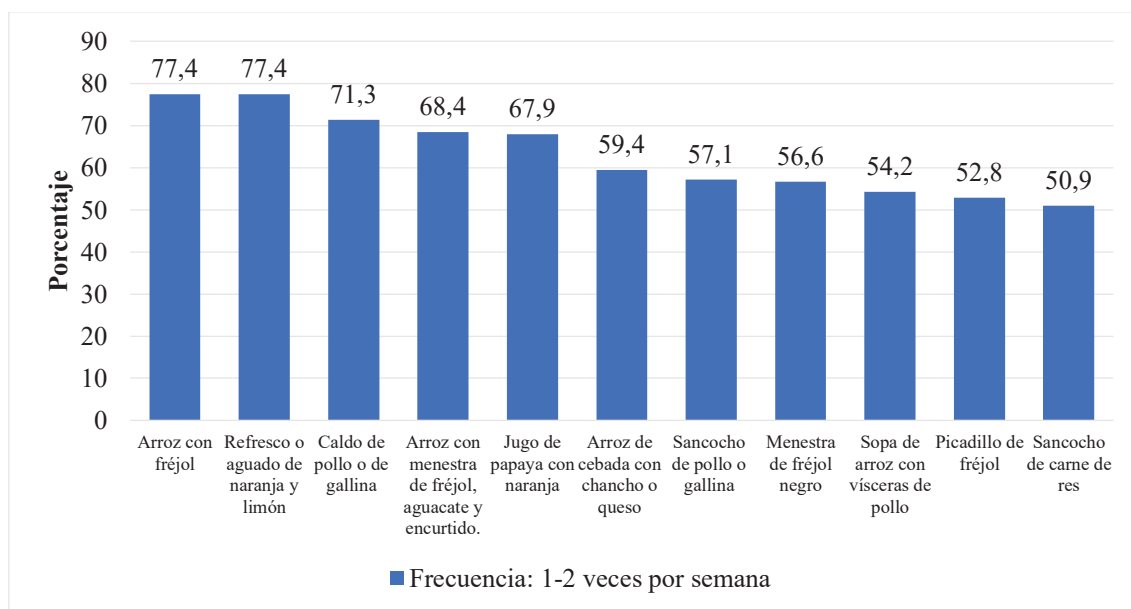
Se puede colegir por los datos de la Figura 9, que tal vez por estas circunstancias particulares de la tierra ancestral, en el Patrón de consumo de comidas se aprecia una escasez de verduras, hortalizas y frutas, lo que a su vez redonda en la corta enumeración de platos vigentes en Salinas, exceptuando los que se hallan en extinción y los compartidos en las tres parroquias. Cabe indicar que en sitios aledaños a la cabecera parroquial y en extensiones no muy grandes de terreno, los pobladores cultivan caña de

¹⁵⁴⁰ Edgar Barahona Galindo, Informante del Grupo de Adultos Mayores de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas. (Salinas-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

azúcar que es acopiada por el (*Ingenio Azucarero del Norte*) Compañía de Economía Mixta IANCEM.

En esta parroquia, el fréjol, el plátano, el arroz de cebada, la carne de cerdo y el pollo son consumidos con gran aprecio por la población. El fréjol es consumido en menestra y casi nunca a manera de «moros y cristianos». El guandul no es un producto cultivado ni consumido de modo destacado por los salineros. Adicional a los platos constituyentes de su Patrón de Consumo y con porcentajes ligeramente inferiores al 50% se encontraron los dulces de; zambo, higos, guayaba, zapallo cocinado con miel, quesillo con miel y chifles de plátano hartón. Al decir de Verónica Maldonado, estos dulces tradicionales son muy deliciosos y las familias deben continuar preparándolos para que no se pierda la tradición, que deben heredar los hijos.¹⁵⁴¹

Figura 9 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada vigente en el Patrón de Consumo de la población de Salinas



Fuente: Encuesta CCT

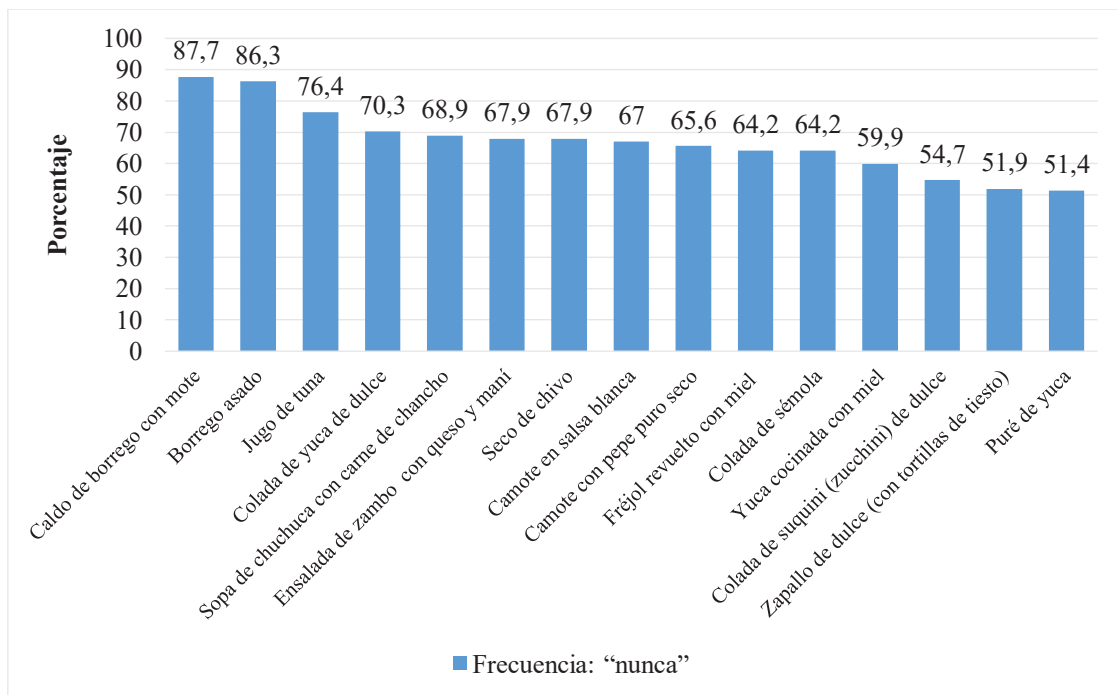
Entre las comidas que no son del agrado de los jóvenes de Salinas, Figura 10, están aquellas guisadas con; carne de borrego y chivo, yuca, chuchuca, camote, pepa de zambo, zucchini (calabacín), sémola, y tuna. No se sabe con precisión si primero desaparecen de la lista de compras los alimentos, o se ausentan del menú las comidas, lo

¹⁵⁴¹ Verónica Maldonado, (Salinas- Imbabura: Comunicación personal, 13 de octubre 2016).

cierto es que con ello también se abandonan ciertas prácticas culinarias que pervivían hasta no hace mucho como seña del pasado colonial en la cocina de los afroecuatorianos.

Ante la insinuación de que los jóvenes no consumen ciertos platos porque en sus casas no las preparan, María Galindo responde con firmeza que sí preparan, pero los chicos no quieren comer, dejan la comida y se desperdicia. A pesar de que a los mayores si les gusta las preparaciones de antes, algunas ya no se hacen porque les toca comer solo a los viejos.¹⁵⁴²

Figura 10 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de Salinas



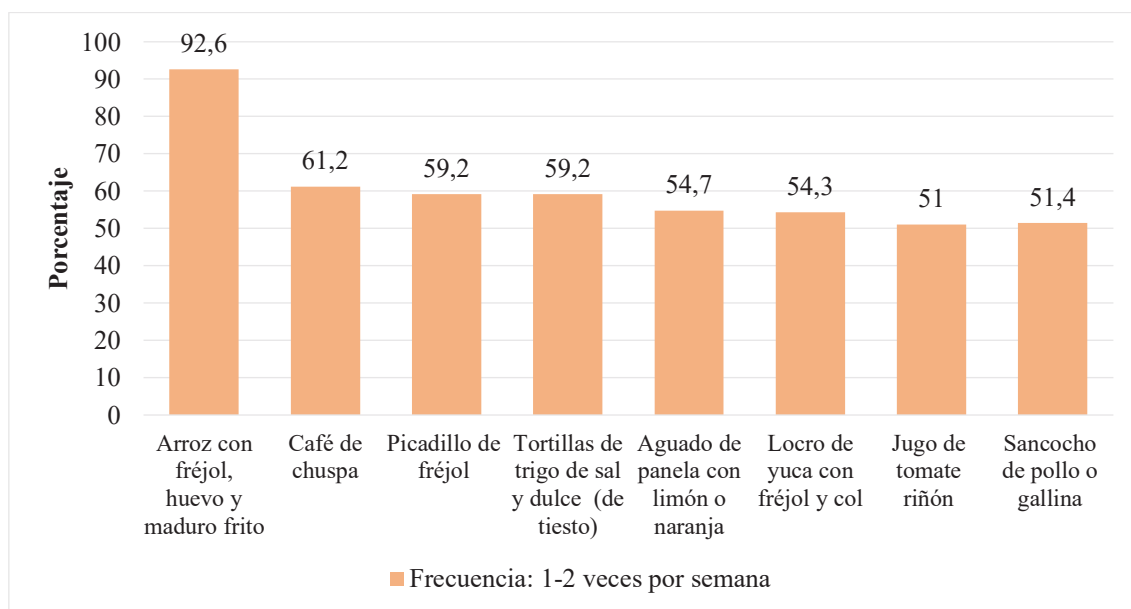
Fuente: Encuesta CCT

En la cocina tradicional de la parroquia La Concepción se preparan alrededor de 45 comidas más los 15 platos que son comunes a las tres poblaciones. Sin embargo, entre aquellas cuya frecuencia es de «1-2 veces/semana» se encuentran apenas 8 comidas, esto ocurre entre otras razones porque hay una disgregación similar en las frecuencias: «Quincenal», «Mensual», «Festivos»; y, sobre todo, en «Nunca».

¹⁵⁴² María Lucila Galindo Mina, (Salinas-Imbabura: Comunicación personal, 10 de marzo de 2018).

El Patrón de consumo de esta población, Figura 11, subraya la ingesta de fréjol, plátano, yuca, harina de trigo, huevos, pollo, panela, café tostado y molido, naranja, limón y tomate riñón. La agricultura del sector produce en pequeña cantidad para autoconsumo: aguacate, guayaba, papaya, plátano, caña de azúcar, chirimoyas y mangos. En las parcelas también se puede encontrar una pequeña producción de pimiento, ají, tomate riñón, pepinillo, cebolla paiteña y culantro.¹⁵⁴³

Figura 11 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada vigente en el Patrón de Consumo de la población de La Concepción



Fuente: Encuesta CCT

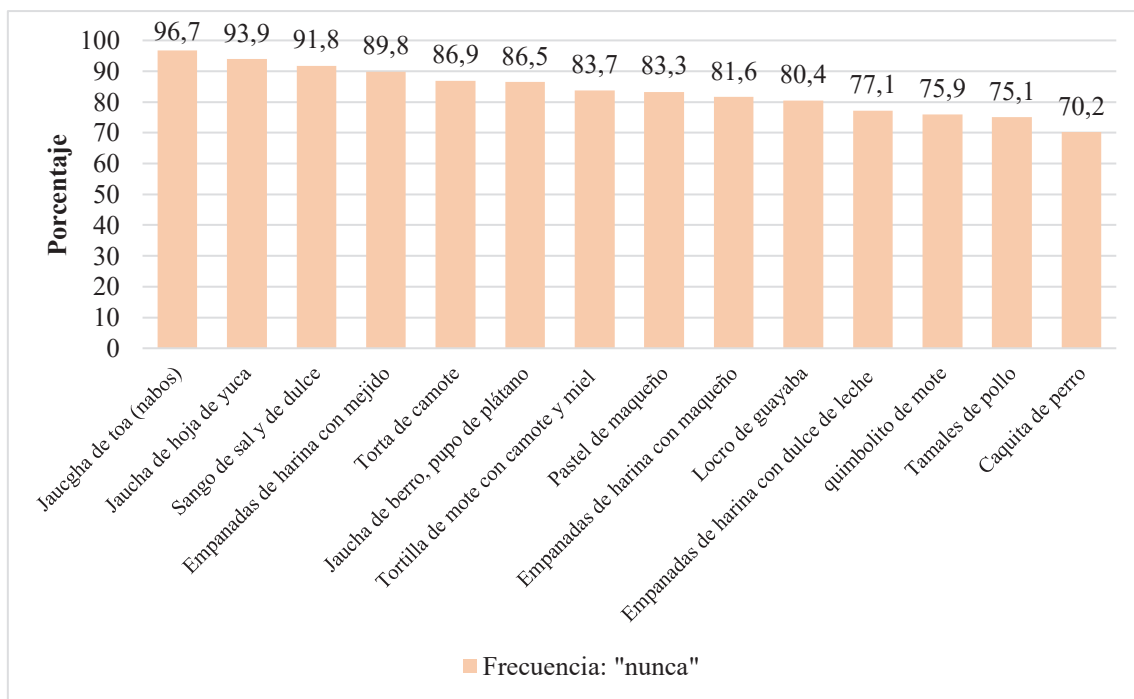
La parroquia La Concepción se destaca por la variedad de preparaciones de sal y dulce, emblemáticas de estas tierras hasta hace unos años atrás, y elaboradas con maíz y harina de maíz, y todas las Jauchas (especie de vegetales guisados con refrito). Bajo esta perspectiva, en la actualidad como lo demuestran los datos de la Figura 12, se han dejado de elaborar varios platos, que llevan como ingrediente principal; los nabos, berros, hojas de yuca, pupo de plátano, maíz, harina de maíz, maíz mote, dulce mejido, camote, maqueño, guayaba, dulce de leche, entre otros.

Diana Delgado, afrodescendiente del territorio ancestral, atribuye la decadencia de estos platos porque los niños y jóvenes salen al colegio o a la calle y son dominados

¹⁵⁴³ Segundo Abdón Aguas Gallegos, Afrodescendiente adulto mayor, alumno del Centro de Alfabetización de La Concepción. (La Concepción. Imbabura: Comunicación personal, 14 de diciembre 2016).

por las comidas rápidas que ahora abundan por todo lado¹⁵⁴⁴. Los estudiantes, aunque no tengan dinero para comprar, de alguna manera entran en contacto con ese tipo de comidas, y muchas veces piden a sus padres que se preparen en casa.

Figura 12 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de La Concepción



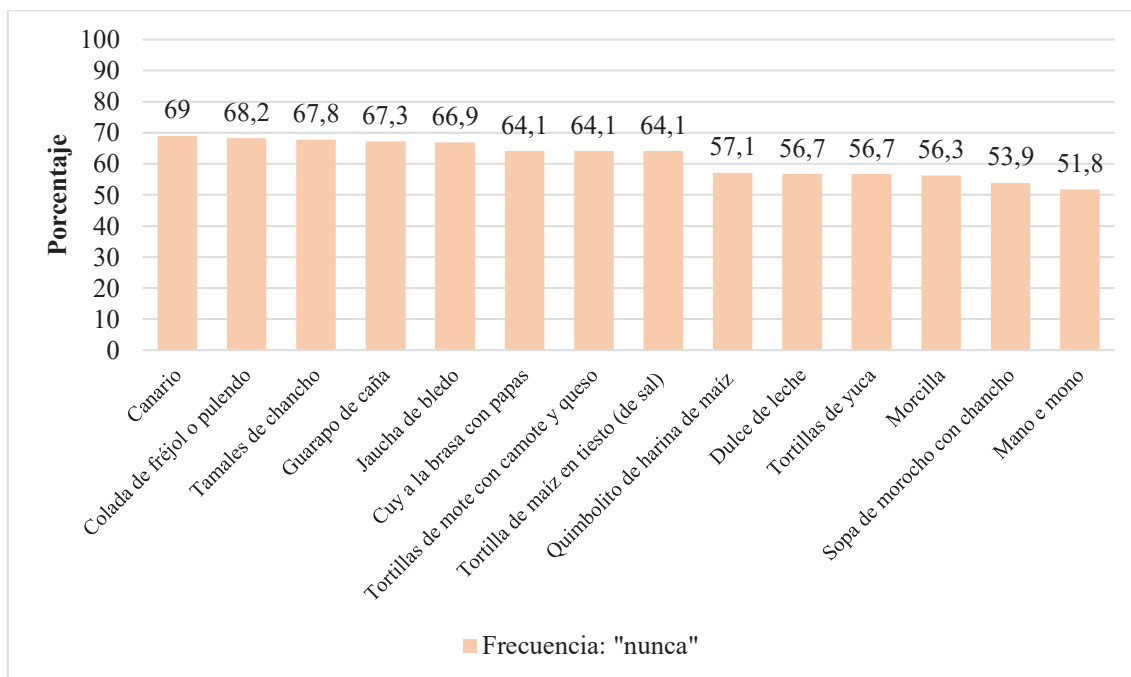
Fuente: Encuesta CCT

En la coquinaria de los afros de La Concepción han perdido vigencia una serie de preparaciones en base tanto a productos nativos como alimentos que llegaron a estas tierras de la mano de la colonización española. Así, por ejemplo, en la Figura 13 constan; las tortillas, tamales, cuy asado, el guarapo de caña, colada dulce de fréjol, y el canario¹⁵⁴⁵. Con el abandono de varias comidas que fueron tradicionales en la parroquia La Concepción, se dejaron de ejercitar ingeniosas rutinas heredadas de la cocina aborígen y afrocoloniales, que, en mi opinión, no fueron ni mejores ni peores a las actuales, sino que fueron diferentes, estuvieron acordes al desarrollo tecnológico de la época, y todas ellas, en algún grado merman la calidad nutricia del alimento.

¹⁵⁴⁴ Diana Marilú Delgado Chalá, (Juncal-Imbabura: Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁵⁴⁵ Canario. Bebida a base de leche, huevos, azúcar, clavo de olor, pimienta dulce, ishpingo, canela y aguardiente

Figura 13 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada no vigente en el Patrón de Consumo de la población de La Concepción



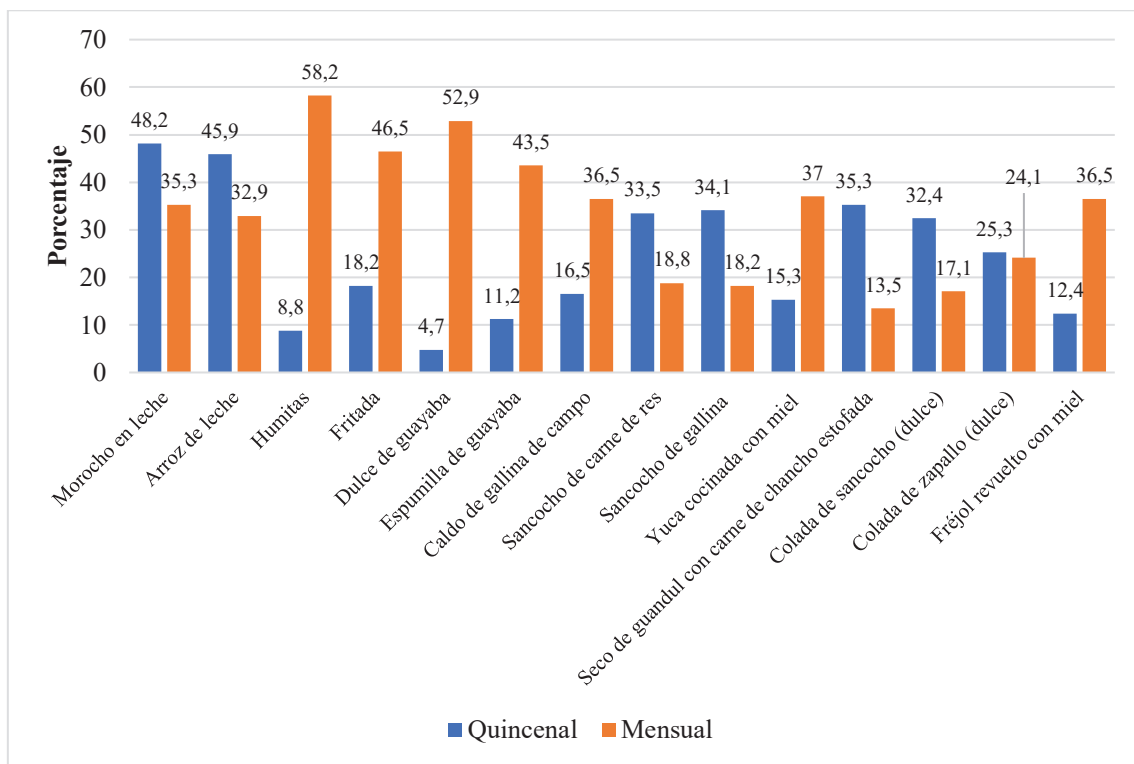
Fuente: Encuesta CCT

Los datos de la Figura 14 me permiten concluir que un considerable número de platos tradicionales se consumen al menos una vez cada mes, existiendo algunos que también lo hacen cada quince días. En esta categorización se encuentran las comidas festivas, otras que son comunes a las tres parroquias y varias preparaciones de dulce.

En manifestación de Herminia Padilla, afrodescendiente obrera de la hacienda El Cabuyal del sector de Mira, se han venido perdiendo algunas tradiciones culinarias que hasta unos veinte años se mantenían en el sector del Valle del Chota. Rememora algunos platos sabrosos y nutritivos como las tortillas de mote con camote y queso asadas en tiesto, tamales de mote cuya masa se cocinaba en caldo de cabeza de chancho, camote con salsa pipián, camote con carne mistela, sancocho de maíz con leche y panela, colada de maíz sancochado, caldo de bolas de mote, sopa chorreada de harina de maíz, sopa de bolas de maíz con carne de borrego, sopa de mango; entre otras.¹⁵⁴⁶

¹⁵⁴⁶ Herminia Padilla Delgado, (Ambuquí- Imbabura: Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

Figura 14 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada del Patrón de Consumo Quincenal y Mensual de la población de El Chota



Fuente: Encuesta CCT

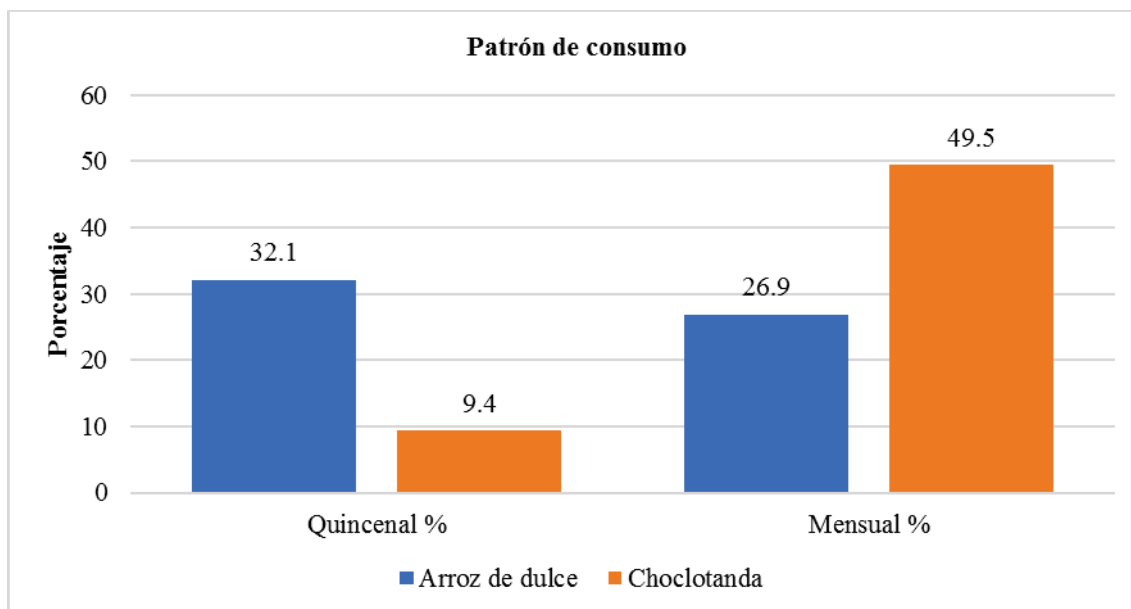
En Salinas, el consumo de platos con frecuencia «quincenal» y «mensual» agrupa a un reducido número de comidas, Figura 15, ya que la mayoría de los platos tradicionales se ubicaron en las frecuencias de: «1-2 veces por semana» y «Nunca». En este grupo se encuentra la choclotanda (humita) y el arroz de dulce (arroz de leche).

A juzgar por los criterios de Raúl Maldonado Álvarez¹⁵⁴⁷ y Joel Amador Chalá Calderón¹⁵⁴⁸, las comidas que se elaboran en Salinas y El Chota son similares, y se sustentan en la poca producción agrícola y ganadera de estos sectores, más los productos que vienen de otros lugares y que a causa de los gastos en transporte, almacenamiento y comercialización llegan a ser costosos; y a veces, inaccesibles.

¹⁵⁴⁷ Raúl Maldonado Álvarez, presidente de la Junta Parroquial de Salinas (Salinas-Imbabura: Comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁵⁴⁸ Joel Amador Chalá Calderón, (Carpuela-Imbabura: Comunicación personal, 15 de noviembre 2016).

Figura 15 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada del Patrón de Consumo Quincenal y Mensual de la población de Salinas



Fuente: Encuesta CCT

En La Concepción, la mayor parte de comidas de consumo «quincenal» y «mensual» son las de tipo tradicional (cotidiana) selectiva, que al estar constituidas con ingredientes cárnicos representan mayor costo y por tanto se justificaría una frecuencia de consumo más espaciada. Constan en esta clasificación, Figura 16, algunos platos que en la lectura del menú corresponden a postres.

El análisis de los datos correspondientes a las comidas cotidianas o habituales de la población afroecuatoriana de las provincias de Imbabura y Carchi refleja su particular cultura alimentaria y gastronómica, con un catálogo de platos que denota diversidad, influenciada por ciertos factores heredados de la esclavitud como por ejemplo el lugar de vivienda y su estado de dependencia. Al respecto, cabe distinguir que los afros de las poblaciones del Chota y El Juncal descienden de negros cimarrones, en tanto que los de Salinas y La Concepción, son hereditarios de los negros esclavos de hacienda.¹⁵⁴⁹

En estos dos sistemas, las posibilidades de acceso a los recursos alimenticios fueron diversas, por tanto, el sistema alimentario y culinario dependió de la producción agropecuaria de su entorno inmediato. Al decir de Abdón Aguas, en los algodonaes se

¹⁵⁴⁹ Joel Chalá, (Carpuela-Imbabura: Comunicación personal, 15 de noviembre 2016).

comía mejor que en las haciendas. En la hacienda Concepción daban a los peones, sopa de fideo con papa y nada más, y, además, era tan mal preparada y sazónada, que la mayor parte sobraba y daban a los puercos, y aun así el administrador no tenía vergüenza de ver tanto desperdicio y mala atención. Mientras tanto, en los algodones sustentaban al trabajador con fréjol y arroz.¹⁵⁵⁰

En el ámbito culinario, se reconoce que las comidas ancestrales y tradicionales provienen de un proceso de transculturación donde fue evidente "la coexistencia de interacciones y la producción cultural entre miembros de tradiciones culturales radicalmente diferentes"¹⁵⁵¹, en este caso de los aborígenes americanos, los esclavos africanos y los colonizadores españoles.

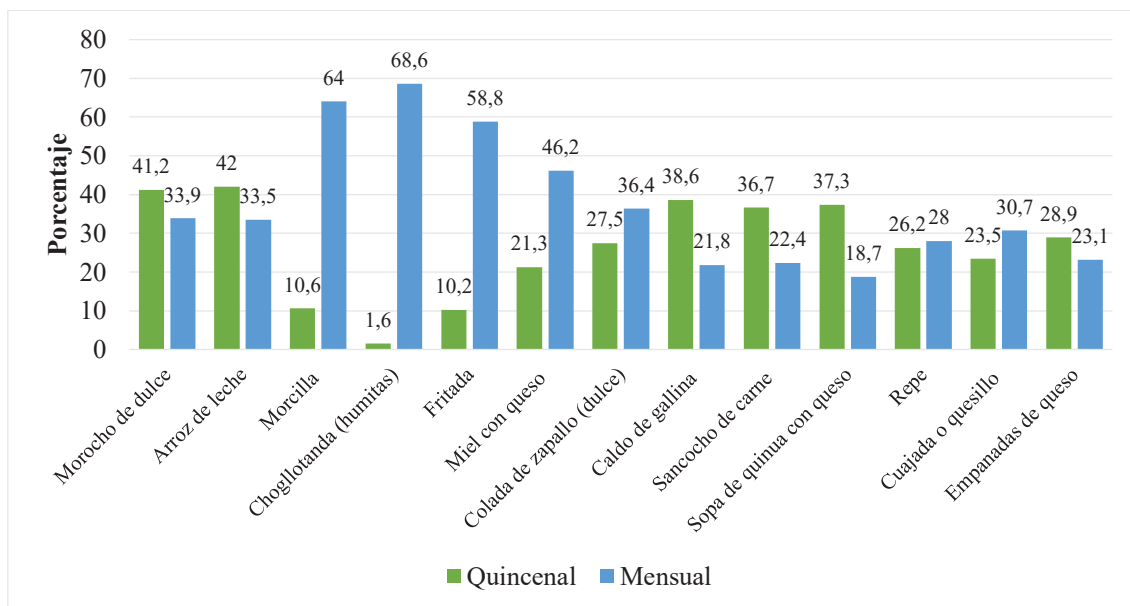
Entre los platos heredados hasta la actualidad se hallan algunos que son más sugerentes en la cultura indígena como: la sopa de quinua o de morocho con queso o carne de cerdo, sopa de arroz de cebada con carne de chanco o con queso, caldo de gallina de campo, morocho en leche, la choclotanda (humitas), tortillas de maíz de sal (de tiesto), y otros que han perdido actualidad como la pringa o sopa de maíz, sopa de chuchuca con carne de chanco, sango de sal y de dulce, caldo de borrego con mote, borrego asado, cuy a la brasa con papas, morcilla, jaucha de toa (nabos) o de berros, colada de zapallo de dulce, quimbolito de harina de maíz, entre otros.

En este capítulo, se ha valorado exponer los resultados de la estimación del contenido nutricional de las 10 comidas tradicionales no elaboradas que son de consumo compartido en las tres poblaciones de estudio. El análisis de las comidas se completa con el cálculo de la Adecuación Nutricional, con el propósito de establecer cuánto de la ingesta recomendada para una persona adulta afrodescendiente se satisface con uno de estos platos, enfatizando en la energía, proteína, y micronutrientes reconocidos por su potencial efecto antioxidante.

¹⁵⁵⁰ Segundo Abdón Aguas Gallegos, (La Concepción- Imbabura: Comunicación personal, 14 de diciembre 2016).

¹⁵⁵¹ Carmen Sevilla Larrea, «La memoria desde el Fogón Espacios y prácticas culinarias como texto y objeto de estudio histórico», en *II Congreso Ecuatoriano de Antropología. Balance de la última década: Aportes, Retos y nuevos temas*. Vol. II., (Quito: Ediciones Abya Yala, 2007), 162.

Figura 16 Comida tradicional (cotidiana) no elaborada del Patrón de Consumo Quincenal y Mensual de la población de La Concepción



Fuente: Encuesta CCT

De acuerdo con la información de la Tabla 20, los platos que se destacan por contener como ingrediente principal, algún alimento de origen animal, aportan proporcionalmente una apreciable cantidad de proteína de alto valor biológico, hierro heme, grasa y micro nutrientes esenciales. El valor calórico de las «sopas» como: el sancocho de carne, sancocho de pollo o gallina, caldo de pollo o de gallina, arroz de cebada con carne, picadillo de fréjol; corresponde al 50 o 60% de un desayuno completo, y este a su vez, equivale al 25-30% del valor energético de la dieta diaria.

La distribución de energía y nutrientes en cada comida se enmarca en los Rangos aceptables de distribución (RAM) para dietas saludables, según el Consejo de Alimentación y Nutrición de Estados Unidos, que detalla la distribución de la ingesta diaria de energía así: Grasas, 20-35 %; Carbohidratos, 45-65%; y Proteínas, 10-35%.

En la exposición de resultados, la distribución interna de los nutrientes en las comidas tradicionales especialmente en las sopas termina acomodándose a la distribución energética y proteica de una dieta saludable. Las demás comidas: humitas, dulce de leche, morocho en leche, dulce de fréjol con guayaba y jugo de tomate riñón; también cumplen con los requisitos para ser parte de una dieta completa y equilibrada.

El aporte de fibra de las comidas también es importante para el proceso digestivo del organismo, en este caso se encuentra en las sopas que contienen alimentos integrales, de origen vegetal. La ingesta recomendada por la FAO de este componente vegetal para personas adultas es de 25 - 35 g diarios.

Tabla 20 Valor Nutricional de la Comida tradicional (cotidiana) no elaborada, preparada en las parroquias El Chota, Salinas y La Concepción

Comidas ¹ (una porción mediana)	Energía	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Fibra ¹⁵⁵²
	VCT (Kcal) ⁴	(g) ⁵	% del VCT ⁶	(g)	% del VCT	(g)	% del VCT	(g)
Humita	479,6	11,8	9,9	17,4	32,7	68,8	57,4	9,7
Dulce de leche	396,5	8,5	8,6	9,7	22,0	68,8	69,4	2,8
Morocho de dulce	362,6	6,0	6,6	1,6	4,0	81,1	89,5	4,8
Sancocho de carne	369,9	16,6	17,9	9,1	22,0	55,5	60,0	6,6
Sancocho de pollo o gallina ²	354,1	16,9	19,0	7,2	18,3	55,5	62,7	6,6
Caldo de pollo o de gallina ³	301,7	25,2	33,5	16,5	49,4	13	17,2	3,6
Arroz de cebada con carne	294,5	12,9	17,6	10,0	30,6	38,2	51,8	6,0
Picadillo de fréjol	262,7	14,1	21,5	5,6	19,2	39,0	59,3	7,2
Dulce de fréjol (con guayaba)	211,6	3,1	5,9	2,8	11,8	43,6	82,4	5,0
Jugo de tomate riñón	70,5	0,6	3,2	0,1	0,8	16,9	96,1	1,0

Notas:

Comidas¹. El tamaño equivale al convencional o habitual

Sancocho de pollo² = (porción pequeña de pollo)

Caldo de pollo³ = (presa de pollo)

VCT. (Kcal)⁴ = Corresponde al Valor Calórico Total de la comida, expresado en Kilocalorías

(g)⁵ = gramos del nutriente

% del V.C.T⁶ = Equivale al aporte porcentual de energía de cada nutriente con relación al valor energético total del plato o comida.

Fuente: Encuesta CCT

Los datos de la Tabla 21, indican que un plato de sopa aporta con el 12 al 15% del valor calórico total de la dieta diaria. Si se consumen dos platos de sopa, uno en el almuerzo y otro en la merienda como es la costumbre de algunas familias ecuatorianas, se asegura cerca de la tercera o cuarta parte de los requerimientos energéticos y nutrimentales de una mujer o un hombre de 30 a 60 años con actividad física moderada, y dotan de seis y siete gramos de fibra por plato.

¹⁵⁵² Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/> [Consultado: 30 de abril 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>

Las sopas son benéficas en la nutrición infantil, así como en la dieta de personas ancianas o convalecientes de alguna enfermedad. Aportan un alto contenido proteico mediado por el ingrediente cárnico, que le permite cubrir del 38% del requerimiento diario de proteína para la mujer y el 32% para el hombre. El peso o el volumen promedio de las comidas oscila de 280 a 350 gramos equivalentes a su aporte calórico, a decir que, un mililitro de sopa contiene una kilocaloría, que es la concentración energética propia de una dieta normal. La adecuación de colesterol en cada plato difiere debido a la presencia o ausencia de ingredientes de origen animal.

A excepción del dulce de fréjol y el jugo de tomate riñón, con las otras comidas examinadas ocurre una situación similar en cuanto a energía y macro nutrientes. Desde el punto de vista nutricional sería deseable mantener el consumo de este tipo de sopas y demás preparaciones descritas, más aún al ser representativas de la cultura alimentaria pasada y presente del afrodescendiente del Valle del Chota.

Tabla 21 Adecuación de energía, proteína y colesterol de las comidas tradicionales consumidas por los afrodescendientes

Comida	Energía			Proteína			Colesterol	% Adec
	ENE (Kcal) ¹	% Adec H ²	% Adec M ³	PROT ⁴ (g)	% Adec H ⁵	% Adec M ⁶	(mg) ⁷	H-M ⁸
Humita	479,6	14,1	19,2	11,8	21,7	25,9	74,1	24,7
Dulce de leche	396,5	11,7	15,9	8,5	15,6	18,6	35,1	11,7
Morocho de dulce	362,6	10,7	14,5	6,0	11,0	13,1	24,1	8,0
Sancocho de carne	369,9	10,9	14,8	16,6	30,5	36,4	32,1	10,7
Sancocho de pollo o gallina	354,1	10,4	14,2	16,9	31,0	37,0	20,6	6,9
Caldo de pollo o de gallina	301,7	8,9	12,1	25,2	46,4	55,4	180,6	60,2
Arroz de cebada con carne	294,5	8,7	11,8	12,9	23,8	28,4	29,9	10,0
Picadillo de fréjol	262,7	7,7	10,5	14,1	25,9	30,9	6,4	2,1
Dulce de fréjol (con guayaba)	211,6	6,2	8,5	3,1	5,7	6,8	7,1	2,4
Jugo de tomate riñón	70,5	2,1	2,8	0,6	1,0	1,2	0,0	0,0

Notas:

ENE (Kcal)¹ = aporte energético del plato en porción de tamaño mediano

% Adec H² = adecuación de la energía del plato con los requerimientos nutricionales del hombre: 30-60 años, 70 kg de peso,

Nivel de Actividad física (NAF) 1.75, y estimación de gasto energético de 2950 Kcal/día.¹⁵⁵³

% Adec M³ = adecuación de la energía del plato con los requerimientos nutricionales de la mujer: 30-60 años, 55 kg de peso,

Nivel de Actividad física (NAF) 1.75, y estimación de gasto energético de 2250 Kcal/día

PROT⁴ = aporte proteico del plato, en gramos

% Adec H⁵ = adecuación proteica del plato con los requerimientos nutricionales del hombre: 56 g.¹⁵⁵⁴

% Adec M⁶ = adecuación proteica del plato con los requerimientos nutricionales de la mujer: 44 g.

Colesterol⁷ = aporte de colesterol del plato

% Adec H-M⁸ = adecuación de Colesterol con las recomendaciones para hombre y mujer: < de 300 mg

Fuente: Encuesta CCT

Los antioxidantes son de origen endógeno cuando son fabricados por la propia célula, y los exógenos se ingieren con la dieta. De estos últimos se destacan: la vitamina E, la vitamina C, Betacarotenos, y Flavonoides; que actúan donando o aceptando

¹⁵⁵³CEPAL, *Principios y aplicación...*, 20.

¹⁵⁵⁴Manuel Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización.», *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 23 (4). La Habana (sep.-dic. 2004). [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/qkQzWg

electrones en las reacciones de óxido-reducción. De acuerdo con la Tabla 22, en este estudio se resalta la importancia de los micronutrientes y de estos aquellos reconocidos como antioxidantes. Estos actúan a nivel celular inhibiendo o al menos disminuyendo el estrés o daño oxidativo, relacionado con la patogénesis de muchas enfermedades del sistema nervioso central, del sistema inmune, hipertensión arterial, cáncer, enfermedades cardiovasculares y oculares, así como procesos inflamatorios¹⁵⁵⁵. Las comidas cotidianas no elaboradas tienen un elevado porcentaje de adecuación de Retinol y Vitamina C, especialmente las «sopas».

Se destaca el gran aporte de Vitamina C del dulce de fréjol con guayaba que es un postre con fréjol nixtamalizado: Este combinado favorece su sabor, textura, color y complementación de nutrimentos. Aun descontando las potenciales pérdidas por manipulación y cocción, el porcentaje de adecuación seguirá siendo alto, lo que quiere decir que con una porción de este manjar se estaría cubriendo los requerimientos diarios de Vitamina C para una persona adulta.

¹⁵⁵⁵ Con propiedades de antioxidantes exógenos se destacan los fitoestrógenos de la soya, los fitoesteroles del aceite de oliva virgen y extra virgen y otros contenidos en brócoli, coliflor, ajo y diversos vegetales. El consumo de una alimentación rica en antioxidantes se asocia a la prevención del cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Ver, FAO, «Glosario de términos», 126. Ver, Carolina Criado Dabrowska y Manuel Moya Mir, *Vitaminas y antioxidantes*. Actualizaciones EL MÉDICO (Madrid: Sanidad y Ediciones, 2009), 21. [Consultado: 10 de mayo de 2017], Disponible en: goo.gl/DedjXi

Tabla 22 Adecuación de Vitaminas antioxidantes de las comidas tradicionales consumidas por los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira

Comida	RETI (μg) ¹	%Adec ²	Vit. C. (mg)	% Adec	Vit. E. (mg)	% Adec	Vit. D (μg)	% Adec
Humita	92,7	10,3	0,2	0,2	2,4	16,1	0,3	1,9
Dulce de leche	97,5	10,8	2,8	3,1	1,4	9,3	0,0	0,0
Morocho de dulce	24,2	2,7	1,0	1,8	1,0	6,5	0,1	0,5
Sancocho de carne	350,8	39,0	30,6	34,0	2,9	19,4	0,0	0,0
Sancocho de pollo o gallina	145,3	16,1	19,1	21,2	0,2	1,3	0,0	0,0
Caldo de pollo o de gallina	5817,6	646,4	33,0	36,7	1,9	13,0	0,0	0,0
Arroz de cebada con carne	43,0	4,8	39,0	43,4	1,1	7,5	0,0	0,0
Picadillo de fréjol	110,0	12,2	20,1	22,3	1,0	6,5	0,0	0,1
Dulce de fréjol (con guayaba)	55,4	6,1	103,8	115,3	1,7	11,6	0,00	0,0
Jugo de tomate riñón	53,0	5,9	15,0	16,7	0,5	3,3	0,00	0,0

Notas:

RETI (μg)¹ = aporte de vitaminas del plato en porción de tamaño mediano. Similar para vitamina C (mg), E (mg), y D (μg)

% Adecuación para Hombre y mujer¹⁵⁵⁶ de la vitamina respectiva

Valores de Referencia. Retinol 900 (μg), vitamina C 90 (mg), vitamina E 15 (mg), vitamina D 15 (μg).

Fuente¹⁵⁵⁷: Bella Romelia Goyes Huilca, «El pasado esclavista como herencia de los afros ecuatorianos: la alimentación en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017).»

La función de los minerales; Cobre, Zinc, Manganeso, Hierro y Selenio, es regular la actividad de las enzimas antioxidantes, actuando como cofactores. El cálculo del % de Adecuación de estos nutrimentos se hace de modo similar al de las vitaminas, tomando su respectivo valor de referencia. Los resultados de la Tabla 23, expresan altos porcentajes de adecuación nutricional en los minerales: Hierro, Selenio y Cobre. Aunque sin las mismas propiedades, se incluye el análisis del Calcio, debido a su condición de indispensable para la nutrición humana y sus múltiples funciones en conjunción y apoyo a los demás nutrientes.

¹⁵⁵⁶ Hernández Triana, Valores de referencia de Vitaminas y Minerales antioxidantes

¹⁵⁵⁷ Bella Romelia Goyes Huilca, «El pasado esclavista como herencia de los afros ecuatorianos: la alimentación en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)», en *UNIVERSIDAD, INVESTIGACIÓN Y CONOCIMIENTO: Avances y retos*, Uniovi (Oviedo: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo, 2017): 117. [Consultado: 24 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/395tOnE>

Tabla 23 Adecuación de Minerales Antioxidantes de las comidas tradicionales consumidas por los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira

Comida	Calcio (mg) ¹	% Adec ²	Hierro (mg)	% Adec	Selenio (µg)	% Adec	Cobre (mg)	% Adec
Humita	24,9	1,9	4,8	26,9	18,8	34,2	0,3	30,0
Dulce de leche	391,3	30,1	2,7	15,1	10,7	19,4	0,1	7,8
Morocho de dulce	122,0	9,4	3,1	17,0	2,7	4,8	0,1	13,8
Sancocho de carne	102,8	7,9	3,8	21,1	10,1	18,4	0,2	22,2
Sancocho de pollo o gallina	25,1	1,9	2,7	14,9	7,6	13,8	0,2	24,4
Caldo de pollo o de gallina	98,2	7,6	5,5	30,6	31,9	57,9	0,3	38,9
Arroz de cebada con carne	84,3	6,5	2,9	16,7	11,8	21,4	0,2	23,3
Picadillo de fréjol	145,1	11,2	3,8	21,2	4,6	8,3	0,4	40,0
Dulce de fréjol (con guayaba)	179,4	13,8	3,0	16,8	11,1	20,2	0,1	15,6
Jugo de tomate riñón	6,1	0,5	0,4	2,4	0,0	0,0	0,0	1,1

Notas:
 Calcio (mg)¹ = aporte de minerales del plato en porción de tamaño mediano. Similar para Hierro (mg), Selenio (µg), y Cobre (mg)
 % Adecuación para Hombre y mujer² = del correspondiente mineral
 Valores de Referencia¹⁵⁵⁸. Calcio 1300 (mg), Hierro 18 (mg), Selenio 55 (µg), y Cobre 0.9 (mg).

Fuente: Encuesta CCT

8.2.4. Comidas Emblemáticas o Patrimoniales

La (UNESCO), enfatiza en la importancia del «patrimonio cultural inmaterial», no solo como una manifestación cultural en sí, sino por tratarse de un acervo de conocimientos y técnicas que se transmiten desde los ancestros, el cual comprende “las lenguas, los relatos y cuentos populares, la música y la danza, las artes marciales, las fiestas, las artes culinarias, la artesanía”¹⁵⁵⁹ (subrayado mío). La alimentación siendo un elemento esencial de la identidad cultural de un pueblo, pasa a ser un patrimonio cultural que se traduce en “un puente entre el pasado y el presente de una sociedad, como herencia, como materialización de las continuidades y al mismo tiempo símbolo de su transmisión”¹⁵⁶⁰.

¹⁵⁵⁸ Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales...», 23

¹⁵⁵⁹ Mónica Vázquez, *La UNESCO y el Patrimonio Mundial*. UNESCO (París: Graficolor, 2004), 1-25. [Consultado: 26 de mayo 2017], Disponible en: goo.gl/qgYK7Z

¹⁵⁶⁰ Elena Espeitx, «Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular», *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, n ° 2 (2000), 194.

La investigación de los platos o comidas «patrimoniales o emblemáticas» precisan un contexto complejo que se circunscribe dentro de las relaciones del alimento con el consumidor. Se presume que los afroecuatorianos (negros y mulatos), han modernizado la mayor parte de sus tradiciones alimentarias y culinarias, sobre todo en la conformación de sus platos o comidas ancestrales, alineación que atiende a las actuales opciones industriales, técnicas, tecnológicas, y el acceso a los alimentos. Pero, asimismo, resguardan también ciertos alimentos, platos tradicionales y pericias gastronómicas, como herencia de la colonia.

En este marco, el Ministerio Coordinador de Patrimonio, el (*Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura*) INPC y el Ministerio de Cultura, en cumplimiento del Artículo 21 de la Constitución Política del Estado (2008), desarrollan acciones en salvaguarda del patrimonio tanto material como inmaterial de la población ecuatoriana; en este caso, destacando lo alusivo a la alimentación de los afroecuatorianos del Carchi e Imbabura.

Para establecer las comidas patrimoniales de las poblaciones de Salinas, El Chota y la Concepción; fue preciso homologar los términos: «patrimonial con emblemático»; y estos a su vez como sinónimo de «significativo y representativo»¹⁵⁶¹. El patrimonio alimentario de una población está determinado por el inventario de alimentos o productos alimenticios que sus habitantes reconocen como emblemáticos, y que amparados en la memoria colectiva han trascendido las barreras del tiempo para anidarse en la cultura alimentaria y culinaria actual.

En este apartado, corresponde indicar que primero se caracterizaron a 142 platos de Comida tradicional del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi; de los cuales, se obtuvo la lista de los alimentos juzgados como patrimoniales, por ser ingredientes principales en algunas comidas. A ello se suman determinados valores, saberes y tradiciones propios de la cultura afrochoteña, que delimitan su identidad. En el proceso de elaboración de una comida patrimonial, tienen importancia además de los ingredientes; las técnicas de preparación y cocción, así como su condimentación y presentación.

¹⁵⁶¹ Real Academia Española. (2019). Emblemático. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/emblem%C3%A1tico?m=form>

Desde los enunciados precedentes y luego del análisis de los alimentos que incluyen los platos tradicionales del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, se plantea un inventario de alimentos cuyo origen y procedencia corresponde indistintamente a América, África y España. Estos alimentos sabiamente combinados y guisados se convierten en un sinnúmero de platos o comidas que son o eran de consumo habitual de los afrodescendientes en frecuencias de: 1-2 veces/semana, quincenal, mensual, en festividades familiares y celebraciones sociales o religiosas.

En el catálogo de alimentos de consumo privilegiado en la cuenca caliente del río Chota - Mira, despuntan: el guandul, fréjol (negro, panamito, cargabello y otras variedades), plátano macho (verde), yuca, camote, arroz de cebada, quinua, maíz y harina de maíz, morocho partido, mote, choclo, arroz, harina de trigo; carne de chivo y de borrego, chanco y gallina; leche, huevos, tomate riñón, zambo, zapallo, col, bledo, berro, pupo de plátano, toa (nabos), hoja de yuca, hoja de plátano y achira (usadas para envoltorio de ciertas preparaciones), aguacate, guayaba, tuna, mango, hobo, naranja, limón, miel, panela, guarapo y cachaza.

Algunas preparaciones cuyos nombres ha llamado la atención por ser originales y posiblemente únicos en el país y el mundo son: el locro de guandul, picadillo de fréjol, mango de gallina, caldo de queso con camote, sopa de bolas de mote, caldo de borrego con mote, sango de sal, pringa o sopa de maíz, mano e' mono, repe, sancocho con charqui, carne mistela con arroz y yuca, sazonado de guandul con yuca, cariucho, carandi, cariuchado, camote con pepe puro seco, bledo con camote, molo de zanahoria blanca, bollos con pipián, morcilla, jaucha de toa o de pupo de plátano, tortillas de mote con camote y miel, Quimbolitos de mote, vicundos, colada de fréjol o pulendo, conserva o conserva de fréjol, locro de guayaba, sango de dulce, champús, fréjol revuelto con miel, yuca cocinada con miel, zapallo de dulce con tortillas de tiesto, colada de yuca de dulce, chicha de brujas, jugo de tomate riñón, jugo de tuna, guarapo de caña, y aguado de panela con limón o naranja; entre otros.

Examinado el inventario de platos, y en un ejercicio de concreción y deducción, se proponen como alimentos emblemáticos de este territorio, los siguientes: guandul, fréjol, plátano, yuca, camote, harina de maíz, mote, morocho, arroz de cebada, carne de chivo y de borrego, tomate riñón, zambo, zapallo, bledo, berro, aguacate, guayaba, tuna,

mango, hobo, panela y guarapo. A partir de estos productos y otros complementarios, especialmente para condimentación, los afrodescendientes conforman la gastronomía local, que por su nombre exclusivo me atrevería a designarlos como patrimoniales a todos los platos citados.

8.3. Conclusiones

Usando en lo pertinente los fundamentos de los estudios etnográficos, descriptivos e históricos, se instituyó una metodología específica para este estudio que se explicita en la Introducción y desarrollo de la discusión de resultados; lográndose, un máximo acercamiento a la cultura alimentaria de la población de las comunidades: El Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, en las que jugaron un papel preponderante sus actores sociales, informantes representativos y afrodescendientes cabezas de hogar.

Con la información obtenida se estableció un catálogo de platos tradicionales que fueron ordenados de acuerdo con la clasificación planteada por Pazos Carrillo, en: “Comida Ritual”, “Comida Festiva”, “Comida cotidiana selectiva, y “Comida cotidiana no elaborada”. Inscritos en la clasificación de “Comida tradicional selectiva”, además, se describen algunos regímenes de alimentación especial para afrodescendientes en diversas etapas o circunstancias de su vida cotidiana.

La mujer afrodescendiente durante el embarazo y la lactancia no reciben el régimen alimentario adecuado, en el primer caso es insuficiente y el segundo ha sido excesivo en tiempo pasado, siendo en la actualidad, igualmente escaso, debido a la condición económica. Con los niños lactantes menores comienza la ablactación a partir de los seis meses y la lactancia materna, continúa hasta los 12 meses.

Las personas ancianas hacen uso de la misma comida familiar, pero con modificación a un menor tamaño de la porción, o en ocasiones, ausencia de merienda, por lo que se les atribuye un riesgo nutricional. Para las afectaciones estomacales u otro padecimiento, beben infusiones de hierbas medicinales, así como sopas ligeras. En tanto que, los enfermos convalecientes comen en horarios más tempranos que el resto de la familia, excluyen la leche, y alimentos grasos y enconosos. En cuanto a las comidas

cotidianas selectivas, en mingas y actividades deportivas, continúa vigente la tradición de tomar agua de panela (guarapo), con el agregado de zumo de limón o naranja.

La información sobre la comida tradicional (cotidiana) no elaborada, se obtuvo de la muestra de 627 informantes del hogar en las tres poblaciones, quienes en su mayoría fueron mujeres afrodescendientes en calidad de adultos medios y adultos mayores, con lugar de nacimiento en sus respectivas parroquias y ocupación de quehaceres domésticos.

Entre los hábitos de alimentación, se enfatiza que alrededor de la tercera parte de los cabezas del hogar consumen tres comidas diarias, y otro similar porcentaje tienen cuatro y cinco comidas. Cerca del cien por ciento desayunan en sus respectivos hogares, tienen el hábito de tomar sopa y beben más de cuatro vasos diarios de agua. En Salinas y El Chota un considerable porcentaje comen fuera de casa y no establecen preferencia por los alimentos que conforman su menú cotidiano, sin embargo, eligen las comidas que según ellos son gustosas, y autoevalúan su dieta habitual como buena y muy buena.

En la determinación de la comida tradicional del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi se encuentran 142 platos que se clasificaron en: tres ceremoniales, tres festivos y 136 cotidianos. Su desagregación corresponde a: 31 sopas, 27 guarniciones, 23 principales, 17 postres, 12 coladas de dulce, 12 bebidas, 9 dulces, y 11 panes o afines.

Se estableció el Patrón de consumo de las Comidas cotidianas no elaboradas en cada parroquia, constituidas por aquellas consumidas con una frecuencia de 1-2 veces/semana, dando como resultado 15 comidas en El Chota, 11 en Salinas y 8 en la Concepción. En la frecuencia de consumo valorado como «nunca», se ubicaron las comidas en decadencia, siendo estas: 11 en El Chota, 15 en Salinas y 28 en la Concepción. Estas preparaciones se encuentran en franco proceso de extinción, ya que no son del agrado de niños y jóvenes; de este modo, se empiezan a olvidar ciertas habilidades culinarias, heredadas de la tradición aborígen y negra desde tiempos coloniales. Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular.

En la categoría de consumo quincenal y mensual, se han encasillado algunos platos tradicionales más elaborados. Las comidas ceremoniales y las de fiesta, se examinan en el noveno capítulo. La adecuación nutricional de los diez platos comunes a las tres parroquias, denotan un adecuado aporte energético y nutrimental, especialmente por parte de las sopas. Estas preparaciones tienen carácter de normo calóricas e hiper proteicas, con un apreciable aporte de compuestos antioxidantes.

Se planteó la categoría de alimentos emblemáticos y para la zona geográfica en estudio se definieron los siguientes: el guandul, fréjol, plátano macho (verde), yuca, camote, harina de maíz, mote, morocho, carnes de chivo y borrego, tomate riñón, zambo, zapallo, bledo, berro, aguacate, guayaba, tuna, mango, hobo, panela y guarapo. En base a estos alimentos la gastronomía afrodescendiente se luce con una serie de comidas que por su originalidad podrían considerarse también, como patrimoniales.

Finalmente, concuerdo con historiadores nacionales quienes valoran al Ecuador por su variada producción alimentaria que salvaguarda la diversificación de platos en la cocina local, regional y nacional; por tanto, deben ser identificados e inventariados, como una estrategia de revaloración sobre todo de la gastronomía ancestral. El patrimonio alimentario de la población afrodescendiente fincado en los alimentos emblemáticos y el arte culinario heredado debe ser difundido primero para conocimiento y reapropiación de la misma población del ancestral territorio del Coangue, y luego, para su posicionamiento a nivel del Patrimonio Alimentario del país y de la globalización cultural.

Capítulo nueve: Comida Ritual y Festiva de la población del Territorio Ancestral Imbabura - Carchi

A partir de las definiciones que brinda el Diccionario de la lengua española¹⁵⁶², lo ritual significa “perteneciente o relativo al rito o conjunto de ritos de una religión, de una Iglesia o de una función sagrada”. A su vez; un rito, es una “costumbre o ceremonia, o un conjunto de reglas establecidas para el culto y ceremonias religiosas”. En tanto que, una ceremonia es la “acción o acto exterior arreglado, por ley, estatuto o costumbre, para dar culto a las cosas divinas, o reverencia y honor a las profanas”.

Bajo estos significados generalmente aceptados, para este trabajo se entenderá como «Comida Ritual», lo que la costumbre manda a preparar para comer o beber en una ceremonia, para dar culto a las cosas divinas, o reverencia y honor a las profanas. En tanto que, la «Comida Festiva» está concebida como aquel plato que por tradición es preparado y consumido con ocasión de un festejo o celebración.

En base a la clasificación que hace Pazos Carrillo¹⁵⁶³ de la comida tradicional, cotidiana –casera o familiar–, el análisis en este estudio se encauza hacia la definición de la comida ritual y la festiva que se abordan a profundidad en este capítulo. En el caso de la comida ritual en las poblaciones de El Chota, Salinas y La Concepción del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, se articula con las siguientes características:

- está relacionada con un acto religioso
- posee muchos ingredientes tanto en alimentos, como en especias
- se mezclan los sabores; sal-dulce, picante-dulce, etc., como en un plato barroco
- pueden tener decoraciones complejas (presentación del plato)
- por lo general son porciones “grandes”
- ciertos productos de la receta poseen una fuerte carga simbólica; es decir, el alimento se convierte en sagrado¹⁵⁶⁴

¹⁵⁶² Real Academia Española. (2019). Ritual, Rito, Ceremonia. En *Diccionario de la lengua española*. 23.ª ed. [Consultado: 15 de abril de 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/ritual?m=form>

¹⁵⁶³ Santiago Pazos Carrillo, «*Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación*», Tesis de maestría. Universidad Andina Simón Bolívar, Maestría en Estudios de la Cultura, (Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, 2010). [Consultado: 7 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/wP1aBf>

¹⁵⁶⁴ Pazos Carrillo, «*Permanencias culturales...*», 56.

Para comprender el cómo llegaron y continúan vigentes las comidas rituales, se toma en consideración el concepto de «tradición» como “la transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., de generación en generación, la noticia de un hecho antiguo transmitido por tradición, una doctrina, costumbre, enseñanza etc., conservada desde tiempos antiguos en un pueblo por transmisión oral o escrita de padres a hijos”¹⁵⁶⁵. Las comidas rituales han perdurado entre las costumbres alimentarias ancestrales gracias a la memoria colectiva, mediada por la tradición oral, y merecen ser estudiadas como un símbolo dentro de un contexto cultural específico, en este caso de la población afrodescendiente.

Mientras tanto, a las comidas festivas se las contextualiza bajo las siguientes particularidades:

- pueden ser ofrecidas en ocasiones especiales, tanto en fechas religiosas (Semana Santa, Cuaresma, Navidad...etc.), como en actividades festivas de (carnaval, bautizos, primeras comuniones, matrimonios, eventos especiales, etc.).
- no necesariamente está relacionada con la religiosidad. Es una comida que no entra en la categoría de alimento sagrado, ni tampoco representa objetos religiosos.
- se consumen en la cotidianidad, tanto en el hogar, como en mercados populares y en restaurantes.¹⁵⁶⁶

9.1. Metodología

En la exposición de los capítulos uno y ocho, consta la descripción del muestreo probabilístico efectuado con la población de las parroquias: El Chota, Salinas y La Concepción; para establecer las Comidas Tradicionales de la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (Encuesta CCT) (anexo 10), y sus adjuntos; anexo 10-El Chota, anexo 10-Salinas y anexo 10-La Concepción. Los resultados luego de aplicar 627 encuestas a la muestra en estudio, arrojó un listado de 142 platos tradicionales preparados y consumidos por los habitantes del Valle del Chota-Mira, entre los que destacan las Comidas Rituales y las Comidas Festivas, que merecieron un abordaje específico en este capítulo. De estas, como indicadores de pertinencia dentro de la cultura material de esta zona geográfica, se examinó; la trascendencia de estos platos

¹⁵⁶⁵ Real Academia Española. (2019). *Tradición*. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/tradici%C3%B3n?m=form>

¹⁵⁶⁶ Pazos Carrillo, «*Permanencias culturales...*», 53-4

en la historia de la alimentación del afrochoteño, la Adecuación de energía, proteína, colesterol, fibra, vitaminas y minerales; y el correspondiente Patrón de consumo vigente.

En Ecuador, existen comidas ceremoniales o rituales, y otras preparadas para servirse en festividades, que pueden ser conformes a un determinado pueblo o localidad, y otras que son de consumo general de la población ecuatoriana. En esta generalidad, en la categoría de platos rituales se ubican: la Colada morada con guaguas de pan, y la Fanesca. En tanto que, dentro de las comidas festivas están; el Hornado, la Fritada, y la Chicha de arroz, siendo ésta última una bebida tradicional en la gastronomía de los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira.

9.2. Discusión de Resultados

9.2.1. Comidas rituales

En expresión de Contreras Hernández “el alimento es uno de los elementos preponderantes de cohesión dentro de una sociedad. En definitiva, si comemos no lo hacemos solo para alimentarnos, sino, también, y en una muy buena medida, por razones ceremoniales y sociales”¹⁵⁶⁷. En el acto de alimentarse tanto el ser biológico como el individuo social o cultural están ligados estrechamente e implicados recíprocamente trascendiendo desde el hecho de nutrirse hasta un acontecimiento “cargado de significados y de emociones”¹⁵⁶⁸. De modo semejante, Mauss concibe a la alimentación como “un hecho social total, entendiéndolo que todas las áreas de la cultura y tipos de instituciones económicas, legales, políticas, religiosas, etc., encuentran en él expresión simultánea y le influyen de algún modo”¹⁵⁶⁹.

¹⁵⁶⁷ Jesús Contreras Hernández, «Alimentación y cultura: reflexiones desde la antropología.», *Revista Chilena de Antropología*, n. ° 11 (1992): 95-111. [Consultado: 1 de junio 2017], Disponible en: <https://goo.gl/4O7IRR>

¹⁵⁶⁸ Contreras Hernández, «Alimentación y cultura...», 100.

¹⁵⁶⁹ Mabel Gracia Arnaiz, «Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social.», *Physis Revista de Saúde Coletiva*, n. ° 2 (2010): 357-386. [Consultado: 1 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/EVfsTc>

9.2.1.1. Colada morada con guaguas de pan

La trascendencia de la costumbre funeraria para dar culto a los muertos data de tiempos prehispánicos y según los cronistas españoles “en el calendario incaico un mes entero estaba previsto para ceremonias mortuorias solemnes”¹⁵⁷⁰ y lo conocían como *ayamarcai* con significado de llevar o transportar un cadáver, celebrándolo según unos en el mes de octubre y para otros en noviembre.

Desde hace muchos años y aún en la actualidad, el día de «difuntos» o «finados» se conmemora el 2 de noviembre de cada año bajo un protocolo específico de acuerdo con la cultura de cada población, y al grado de conservación de la tradición, siendo el patrón general; la visita familiar al panteón o cementerio, las ofrendas y rezos en la tumba, y la comida familiar, entre la que no puede faltar la colada morada con las guaguas de pan. De acuerdo con criterio de Mogrovejo y Klein, en las prácticas rituales de las culturas aborígenes se puede asociar “el consumo de la colada morada con la sangre, y el consumo de las guaguas de pan con la carne de los dioses ancestrales. También se puede comparar con el uso de la hostia y el vino en la misa católica”¹⁵⁷¹.

Según lo descrito por Hartmann, en la Sierra norte ya desde 1964 a esta fecha se la denomina simplemente como Finados, destacando que este término:

En algunos dialectos del quechua serrano no tiene su exacta correspondencia al castellano o cambiada la f por una p aspirada se pronuncia en la forma de "phinados" o también se hace referencia a la misma con la palabra "almaspunlla" en ciertas regiones de la Sierra meridional. Las denominaciones citadas alternan asimismo con otras como "ánimas punlla", "caridad punlla", "ofrenda punlla" y "huacchapunlla"¹⁵⁷².

En Ecuador, provincia de Imbabura, cantón Otavalo; se visitan las tumbas llevando colada morada, champús, comidas de cebada y otras coladas; panes en forma de pequeños caballos y «huahuas», mucha chicha y trago. Mientras que, en la provincia de Chimborazo, cantón Colta, los indios saben que por caridad con los espíritus se debe dar

¹⁵⁷⁰ Roswith Hartmann, «Conmemoración de muertos en la Sierra ecuatoriana». [Consultado: 28 de mayo de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/ThpoHe>

¹⁵⁷¹ Cristian Mogrovejo y Christine Klein, «Guaguas de pan: investigación para el diseño apoyada en cultura material», *Akados*, n ° 1 (2015): 87-118. [Consultado: 22 de mayo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/kiAJYg>

¹⁵⁷² Hartmann, Conmemoración de muertos..., 179.

comida al alma de todos los familiares fallecidos. A más de la colada morada y las guaguas de pan, se lleva para consumir y compartir con todos los parientes; cuyes, carne, gallina, papas, habas, maíz pelado –mote– y fruta¹⁵⁷³. El pueblo Salasaca de la provincia de Tungurahua celebra el día de los difuntos con: colada morada, guaguas de pan, papas, mote y otros granos secos, cuy y conejo asado, y la bebida tradicional chaguarmishki.¹⁵⁷⁴

En América, al decir de Patiño, en la época de los descubrimientos, los españoles tenían exacerbado el espíritu religioso y “los negros venían de países donde religiones y cultos fetichistas se daban la mano”¹⁵⁷⁵. De esta forma, los misioneros no pudieron hacer mayor cosa, pues en los cuatro siglos de evangelización lograron variar muy poco las creencias de los aborígenes y de los esclavos. Sin embargo, son innegables los mecanismos de superposición de creencias –sincretismo–, que alteraron el carácter de las ceremonias religiosas tradicionales tanto privadas como colectivas.

Para España, el santoral católico en la época colonial contaba con tantas fiestas que sólo quedaban unos cien días de trabajo al año, circunstancia que afectaba a las tareas agrarias, causando perjuicio a los propietarios de esclavos. Por tal motivo, para 1832, el papado eliminó varias fiestas religiosas, a pedido del gobierno de Nueva Granada. En Roma, “cabeza de la Cristiandad, se celebraban menos fiestas que en España”¹⁵⁷⁶. A partir de entonces, en las Américas, las principales fiestas católicas son: los Reyes Magos, la Semana Santa, el Corpus Christi, San Juan, Día de Difuntos, la Inmaculada y la Navidad.

La comida ritual para finados es la colada morada con guaguas de pan, existiendo actualmente algunas variantes para su preparación. Una receta aborigen de la mazamorra negra llamada *vana api*, contiene como fundamento la harina de maíz morado o negro con algún grado de fermentación. De acuerdo con referencias de Hartmann y Pazos Barrera, desde 1960, la colada morada es preparada con:

Harina de maíz negro fermentada en agua con naranjilla y teñida con el zumo de la tusa y la flor del ataco o sangorache (*Amaranthuscaudatus* L.); al cocérsela se tiene el buen cuidado de agregar ramitas menudas de arrayán (*Myrtuscommunis* L.) y/o también añadiendo otras

¹⁵⁷³ Hartmann, Conmemoración de muertos..., 183,188.

¹⁵⁷⁴ El Mercurio. «Cuy, conejo y mote casado para los difuntos», CIDAP, 2016. [Consultado: 6 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/zCdjQn>

¹⁵⁷⁵ Víctor Manuel Patiño, «Vestidos, adornos y vida social», en *Historia de la cultura material en la América Equinoccial* (Bogotá: Banco de la República, 2012), 4.

¹⁵⁷⁶ Patiño, «Vestidos, adornos y vida social», Religiosidad de los pueblos.

especerías aromáticas: ishpingo (flor de canela), laurel, escorzonera, pimienta dulce, clavo de olor, maría luisa, canela...Se endulza con raspadura, al final muchas personas agregan piña o jugo de mortiño.¹⁵⁷⁷

El mortiño –*aya-api*–fue descrito por Cieza de León como mortuños. Es un fruto pequeño, ácido y de color negro que se halla en los Andes desde antes de la llegada de los españoles. Fue considerado como una fruta ceremonial por ser parte de la mazamorra negra para los muertos¹⁵⁷⁸. Esta fruta es comúnmente consumida por aves y animales autóctonos por su exquisito sabor. Contiene en su composición compuestos orgánicos considerados nutraceuticos¹⁵⁷⁹ con propiedades antioxidantes debido a su contenido de vitamina C y de “antocianidinas como polifenoles...”¹⁵⁸⁰.

Van den Eynden y Cueva, describen otra receta de colada morada con los siguientes ingredientes: harina de maíz negro o morado, panela, piña, babaco, frutillas, mora, naranjilla, mortiño, canela, ishpingo, pimienta dulce, clavo de olor, hojas de naranjo, hierba luisa, hojas de arrayán y rama de la flor de ataco; con los que se elabora esta bebida ceremonial respetando un procedimiento:

En un pondo curado, se dispone a fermentar la harina de maíz con un trozo de panela y agua durante tres días. Luego, se cierne la harina y se lleva al fuego revolviendo constantemente. Se añade las aguas de especies cerniéndolas. El mismo procedimiento se realiza con las aguas aromáticas. Se agrega la miel de panela y los sumos de naranjilla, mora y mortiño cernidos. Se dispone a la cocción junto con las hojas de ishpingo y arrayán. Al final se añade el babaco, la piña y las frutillas picadas. La consistencia de la mazamorra debe ser ni muy líquida ni muy espesa. Puede consumirse fría o caliente¹⁵⁸¹. También, las inflorescencias de *sankurachio* bleado se agregan a las preparaciones dulces o a la colada morada para darles color.¹⁵⁸²

¹⁵⁷⁷ Julio Pazos Barrera, *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña* (Quito: Fonsal, 2008), 348.

¹⁵⁷⁸ Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito : Abya-Yala, 1988), 390; y Hartmann, *Commemoración de muertos...*, 195.

¹⁵⁷⁹ El término abarca la conjunción de los términos "nutrición" y "farmacéutico", refiriéndose a los alimentos que se destacan por considerar que tienen efectos beneficiosos para la salud.

¹⁵⁸⁰ Pablo Coba, Daniel Coronel, Karla Verdugo, María Fernanda Paredes, Elizabeth Yugsi y Laura Huachi, «Estudio etnobotánico del mortiño (*Vaccinium floribundum*) como alimento ancestral y potencial alimento funcional», *La Granja* n ° 2 (2012): 5-13. [Consultado: 29 de mayo de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/XYtnNg>

¹⁵⁸¹ Catalina Unigarro Solarte, *Patrimonio cultural alimentario* (Quito: Fondo Editorial. Ministerio de Cultura, Cartografía de la Memoria, 2010), 254.

¹⁵⁸² Veerle Van den Eynden y Eduardo Cueva, *Uso de plantas como aditivo en la alimentación*, en *Enciclopedia de las Plantas del Ecuador*. (Quito: Herbario QCA & Herbario AAU. Quito & Aarhus, 2008): 67-70.

Actualmente, si bien se han mantenido dentro de la cultura material algunas prácticas atávicas con relación a la alimentación, las mismas, ya no se rodean del protocolo original que las caracterizó. Así, por ejemplo, en la preparación de las comidas rituales y festivas han influido; la ausencia local de ciertos alimentos o condimentos propios del plato original, los cambios físicos de los alimentos, las modernas técnicas de preparación y cocción, el renovado material del utillaje, las recetas que han sufrido transculturación, la debilitada transmisión oral de padres a hijos, y, el olvido de ciertas prácticas culturales laboriosas que no encajan en la ajetreada agenda familiar moderna.

La colada morada es una comida ritual que se ha generalizado en la población de Ecuador. Sin embargo, en sus distintas regiones, lo que se conserva de base es la denominación, ya que con el pasar de los años la receta original se ha modificado, notándose variaciones en los ingredientes y en las técnicas de preparación. Muchas familias ya no hacen uso de la técnica de fermentación y preparan con la harina sometida a un rápido remojo del mismo día, o del día anterior. Otras personas, no preparan con harina morada proveniente del maíz negro o morado sino con maicena industrializada con adición de saborizantes y colorantes. Lo que si se conserva como básico de la receta es la mora de castilla, el mortiño y la piña; frutas nativas de América que pueden complementarse con otras al gusto.

Existen varios condimentos de dulce y hierbas aromáticas que pueden ser usados en la preparación, ya sean todos, unos pocos o casi nada de ellos. Los indígenas empleaban y algunos usan todavía para dar color a la bebida, la inflorescencia del ataco o sangorache. Este vegetal conforma, aunque en pequeña cantidad el «atado de hierbas de dulce» que se expenden en mercados y plazas para la temporada de finados. El puñado de hierbas incluye; hojas de naranja, de arrayán y la hierbaluisa o limoncillo.

En cuanto a las guaguas de pan, acompañante insustituible de la colada morada, se puede decir que “es un pan ecuatoriano y es parte de la cosmovisión andina”¹⁵⁸³. Es protagonista del día de difuntos, en el que “...se mezclan tradiciones españolas e indígenas para recordar los momentos vividos con las personas que ya han fallecido y meditar sobre la vida y la muerte”¹⁵⁸⁴.

¹⁵⁸³ Patiño, «Vestidos, adornos y vida social», 105-106.

¹⁵⁸⁴ Patiño, «Vestidos, adornos y vida social», 111.

Las guaguas de pan se las elabora en forma de diversos animales como caballos, palomas, camellos, llamas o llamingos, corderos, y sobre todo como guaguas, niños o infantes. Por lo arduo de su preparación y para evitar la congestión en los hornos comerciales, las familias amasan el pan de finados uno o dos días antes del 2 de noviembre. En la actualidad, se alquilan hornos a gas, eléctricos o de leña para grupos de personas ajenas al local comercial como gremios de amigos, vecinos, familiares, compañeros de trabajo, grupos de estudiantes y profesores etc., para amasar un pan especial y las guaguas. Este pan, contiene en mayor cantidad a la habitual, algunos ingredientes para que salga más rico o sabroso, es el caso de la manteca de chanco, huevos y queso. Las figuras de guaguas contienen rellenos de mermelada de guayaba o de mora, manjar de leche, mejido, frutas deshidratadas, grageas de azúcar o chocolate, coco rallado y otros similares.

La mayoría de los informantes calificados del Valle del Chota-Mira, concuerdan en que resulta muy costoso y agitado elaborar el pan de finados y mejor optan por adquirir en las tiendas y panaderías de la parroquia la cantidad necesaria de acuerdo con los comensales presentes el propio día de difuntos, o también compran con anticipación ya que por la demanda puede encarecerse. La calidad de las guaguas no siempre es la esperada en base a la tradición, pues debe ser un pan muy especial.

Ciertas familias se esfuerzan por conservar la tradición mediante el uso de recetas ancestrales, otras en cambio aplican recetas modernas que implican variación tanto de ingredientes como de técnicas de preparación. En la población salasaca en tiempos antiguos el pan “no contenía levadura, y para que la masa levante el volumen y sea suave, se usaba el “consho”¹⁵⁸⁵ de la chicha.¹⁵⁸⁶

Siendo una tradición indígena, las comidas ceremoniales no fueron adoptadas por la población esclava y sus descendientes, a pesar de la convivencia geográfica y sobre todo la relación cotidiana más estrecha dentro de la cocina colonial. Se conoce que la colada morada y las guaguas de pan llegaron al Valle del Chota en la época

¹⁵⁸⁵ Según la Academia de la Lengua es equivalente al concho, del *quechua qunchu* es “residuo” o “poso”. En el Ecuador es sinónimo de “color de la borra o asiento de la chicha, bebida alcohólica”. Real Academia Española. (2019). Concho. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/concho?m=form>

¹⁵⁸⁶ El Mercurio, Cuy, conejo y mote...

contemporánea por influencia de la gente que sale a las ciudades a trabajar y también de los estudiantes que van a Ibarra, Quito u otros lugares, y como esta preparación es muy gustosa llegó para quedarse como parte de la culinaria de los negros.¹⁵⁸⁷

Para visitar a los parientes difuntos en el cementerio, la costumbre moderna es llevar una corona o un ramo de flores. A la salida del cementerio o ya en sus casas las personas consumen la colada morada con el pan, que puede ser comprado o elaborado por la familia¹⁵⁸⁸. Anteriormente, la cultura afro en finados hacía el champús y pan de casa, pero en los últimos años no se lo prepara porque a los jóvenes ya no les gusta.

Sin embargo, el champús es elaborado por algunas vendedoras con antelación al Día de Difuntos para expenderlo a la entrada del cementerio porque vienen varias familias con adultos mayores a las que aún les agrada esta bebida y la venta resulta muy provechosa¹⁵⁸⁹. La receta originaria del champús incluía la panela para endulzar, ahora se hace con azúcar. Las personas consumen el champús cuando alguien les brinda o preparan para la venta, por ser un proceso muy esforzado.¹⁵⁹⁰

En el Juncal, población del Valle del Chota, la colada morada se prepara con maicena industrializada de coloración morada, mortiño, motilón, mora de castilla, naranjilla, piña picada finamente, azúcar morena o panela, especias como clavo de olor, canela, pimienta dulce, cáscara de piña, hoja de cedrón y de naranja. Su elaboración empieza al hervir el agua con las especias, se cierne y se añade la maicena previamente diluida en agua tibia y juntamente con el jugo cernido de las frutas se pone a hervir a fuego lento, meciendo constantemente con cuchara de madera para que no se asiente, se queme o se derrame. Al finalizar la preparación se agrega la piña picada finamente y la panela. El motilón se consigue en Pimampiro-Imbabura y es una fruta pequeña de color morado y muy sabroso, pero su presencia ya casi se ha perdido.¹⁵⁹¹

¹⁵⁸⁷ María Irina Méndez Lara. (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁵⁸⁸ Diana Marilú Delgado Chalá, lideresa afrodescendiente. (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁵⁸⁹ María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁵⁹⁰ María Laura Elisa Rodríguez de Aguas, Afrodescendiente socia de la Hospedería “Doña Evita”, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 1 de noviembre 2016).

¹⁵⁹¹ Rodríguez de Aguas.

La preparación de la colada morada y el pan de finados son más o menos similares en las parroquias del Valle del Chota, La Concepción, y en otras partes de Ecuador. Algunas variantes pueden depender de la cantidad y variedad de ingredientes usados, aspecto condicionado a la economía familiar. Antiguamente, el pan se hacía mezclando harina de trigo con harina de maíz, ahora se hace solo con harina flor. Al mismo tiempo, en ciertos hogares se sacrificaba un cerdo que era cebado con anticipación por la familia, para degustarlo en estas fechas.¹⁵⁹²

En cuanto a la preparación, la mayoría de las mujeres afrodescendientes heredaron la usanza de sus abuelas, de sus madres y de sus tías. La convivencia hasta sin proponerse permite conocer la receta y su elaboración. Al ser comidas especiales, requieren de mucho trabajo, así como de tiempo, y al ser ocasionales o preparadas «de vez en cuando», consienten la reunión familiar para ayudar en algo, aunque sea en lo más sencillo como hacer un mandado o una compra de última hora en la tienda.

Las generaciones de jóvenes no se interesan por la cocina y la tradición, porque están embebidas en la modernidad, la tecnología digital y el internet; pues ahora, la mayoría cuenta con un dispositivo electrónico como un teléfono celular, tablet o computadoras personales o de escritorio¹⁵⁹³. En este argumento, los jóvenes no se preocupan por aprender a preparar los platos rituales o festivos porque manifiestan que cualquier «receta» la pueden bajar del internet.

9.2.1.2. La Fanesca

Las comidas ceremoniales por sí mismas se enmarcan en un contexto histórico y cultural trascendente. Al ser platos muy elaborados requieren un compromiso grupal y armonioso para su elaboración, que culmina en un episodio de satisfacción colectiva. Los españoles habitantes en algunos lugares de América preparaban una serie de recetas de la cocina de cuaresma, entre cuyos ingredientes constaban los vegetales, pescados y mariscos; y desde luego infaltable el bacalao seco.¹⁵⁹⁴

¹⁵⁹² María Luisa Espinoza Méndez. Oficio partera. (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁵⁹³ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁵⁹⁴ Duquesa Martell, *Cocina de Cuaresma* (Santiago: Imprenta de Guillermo E. Miranda, 1904), 2.

Teniendo en cuenta algunos preceptos teóricos, la «fanesca» en el tejido alimentario ecuatoriano, es considerada como un plato emblemático tradicional que se prepara en la mayoría de las provincias del país y se lo consume con ocasión de la celebración religiosa de la «Semana Santa», en la que los católicos rememoran cada año la pasión, muerte y resurrección de Jesús de Nazaret.

Se puede advertir que la fanesca es una de las comidas más integrales desde el punto de vista nutricional, pues contiene una variedad de alimentos y condimentos cuya mixtura la hace completa y equilibrada en cuanto a su contenido de macro y micro nutrientes, con un valor añadido que es su exquisito sabor, textura y decoración. Se acopla al pensamiento estructuralista de Lévi-Strauss y lo que expresa su proposición “lo que es bueno para pensar, es bueno para comer”; así como a la propuesta de Harris desde el materialismo cultural al invertir la formulación estructuralista para sostener que “si es bueno para comer, entonces es bueno para pensar”¹⁵⁹⁵.

Coincido con Montanari, quien expresa que las personas logran comer cualquier alimento, pero consumen de acuerdo con su juicio para seleccionar, tomando en cuenta ciertas dimensiones económicas, nutritivas y valores simbólicos. Por estas razones “la comida se configura como elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los instrumentos más eficaces para comunicarla”¹⁵⁹⁶.

La fanesca está constituida por alimentos provenientes de Europa y otros nativos de las Américas y su elaboración incluye una serie de métodos y procedimientos ancestrales y contemporáneos; dando forma a un proceso de «transculturación»¹⁵⁹⁷,

¹⁵⁹⁵ Raúl Illescas, «Bueno para comer y bueno para pensar. La otredad en dos relatos de Francisco Ayala», *Revistas Científicas Filología*, n.º 44 (2012): 101-120. [Consultado: 2 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/vh3vxf>

¹⁵⁹⁶ Paula Orellana Uribe, «La fanesca aquí y allá. Etnografía migratoria de un plato ecuatoriano», *Revista de Antropología Experimental*, n.º 15 (2015): 451-463. [Consultado: 1 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/3wke0m>

¹⁵⁹⁷ La transculturación se enmarca en el vocablo creado en 1940 por el antropólogo cubano Fernando Ortiz Fernández (1881-1969), quien lo define: Entendemos que el vocablo transculturación expresa mejor las diferentes fases del proceso transitivo de una cultura a otra, porque éste no consiste solamente en adquirir una distinta cultura, que es lo que en rigor indica la voz angloamericana *acculturation*, sino que el proceso implica también necesariamente la pérdida o desarraigo de una cultura precedente, lo que pudiera decirse una parcial desculturación, y, además, significa la consiguiente creación de nuevos fenómenos culturales que pudieran denominarse de neoculturación...En conjunto, el proceso es una transculturación, y este vocablo comprende todas las fases de su parábola. Véase más en: Fulvia De Feo. El concepto de transculturación de Fernando Ortiz: entre pasado y presente, *Revista Cubana de Pensamiento y Memoria*. Vol. XX (2014). [Consultado: 3 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/BAhPMq>

categoría propuesta teóricamente por Ortiz¹⁵⁹⁸. También se asocia al concepto de «hibridación», término definido por García Canclini quien estima que “Un mundo en creciente movimiento de hibridación requiere ser pensado no como un conjunto de unidades compactas, homogéneas y radicalmente distintas sino como intersecciones, transiciones y transacciones”¹⁵⁹⁹, proceso en el que aflora la creatividad individual y colectiva, y no sólo en las artes, sino en la vida cotidiana y en el desarrollo tecnológico.

La fanesca puede ser subsumida por los dos conceptos expuestos, pues la referencia histórica lo sitúa dentro de las comidas con una historia de adaptaciones tanto de nombre como de ingredientes y técnicas de preparación que ha trascendido desde la época preincaica. Como ocurre con la mayor parte de las tradiciones alimentarias, en este caso referido a las comidas rituales; la receta de la fanesca se ha transferido de abuelas a hijas y de allí a nietas, manteniéndose la mediación femenina en la cocina familiar. En la réplica de saberes y prácticas pueden ocurrir variaciones en torno a cada cocina, que en este estudio se la dimensiona como «espacio, equipo y función».

Orellana Uribe estima que “si bien en cada zona existen marcadas diferencias en cuanto a ingredientes, preparación y acompañamiento, uno de los aspectos más relevantes en su proceso de elaboración es el factor familiar ligado a su intimidad, dado que la comida festiva funciona de unión entre sus miembros”¹⁶⁰⁰. El Archivo Metropolitano de Historia de Quito otorga a la fanesca un origen prehispánico que se relaciona con la conmemoración del “*Mushuc Nina* o día del Fuego Nuevo”¹⁶⁰¹. Según el calendario original de los pueblos, el inicio de un nuevo ciclo de vida comenzaba en febrero con los

¹⁵⁹⁸ Fernando Ortiz, *Contrapunteo cubano del tabaco y el azúcar* (La Habana: Pensamiento cubano. Editorial de Ciencias Sociales, 1983), 277.

¹⁵⁹⁹ La hibridación es un término sustentado por Néstor García Canclini investigador y escritor argentino y lo especifica como Hibridación sociocultural señalando que “no es una simple mezcla de estructuras o prácticas sociales discretas, puras, que existían en forma separada, y al combinarse, generan nuevas estructuras y nuevas prácticas”, y agrega que este aspecto puede ocurrir de manera imprevista o no planificada o que bien puede producirse en “determinados procesos migratorios, turísticos o de intercambio económico o comunicacional”, Ver, Néstor García Canclini, «Noticias recientes sobre la hibridación», *Revista Transcultural de Música*, n ° 7 (2003): 5-17. [Consultado: 3 de junio 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2HeZugo>

¹⁶⁰⁰ Orellana Uribe, «La fanesca aquí y allá...», 463.

¹⁶⁰¹ Archivo Metropolitano de Historia de Quito, Origen y permanencia de la fanesca, *archivoqhistorico.quito.gob.ec*, 2017. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/q3a2oL>

festejos del *Pawkar Raymi* –fiesta del florecimiento– en la que se agradece a la Pacha Mama con dos principales elementos el Agua y las flores.¹⁶⁰²

Durante el *Muchuc*, los aborígenes preparaban un plato llamado “*Uchucuta*” que significa granos tiernos cocidos con ají y hierbas. Posiblemente esta comida estuvo acompañada con carne de cuy silvestre. En la evolución –transculturación e hibridación– de la *Uchucuta* se incorporaron nuevos ingredientes como el arroz, las habas y los lácteos que son productos traídos por los íberos y expandidos a lo largo del territorio americano; en Ecuador, mediado por el sistema agropecuario y comercial.¹⁶⁰³

La receta de la fanesca comienza a consolidarse en Ecuador desde 1882 según documenta Sanz en su primer libro de cocina impreso en Quito, *El manual de la cocinera*; quien describe la receta así:

Se eligen tiernos los frijoles, habas, chochos, choclos y alverjas: se cuecen, como también, arroz, coles y zambo picado; todo se rehoga en una cazuela preparada con cebolla frita en manteca, ajos, cominos, maní tostado y molido, y un trozo de azúcar: se añaden natas y leche, y después de un hervor dado con los trozos de peje y camarones se sirve poniendo encima fritos de masa de pastel en diversas figuras y muy pequeñas, tajaditas fritas de plátano, rebanadas de huevo endurecido, perejil picado, ajíes floreados y polvo de pimienta sobre todo¹⁶⁰⁴. La receta de fanesca del libro de Sanz, JP., a diferencia de otras contiene también panela y yemas de huevo.¹⁶⁰⁵

Según diversas fuentes documentales, este plato es más consumido el viernes Santo. Tiene unos ingredientes básicos y otros alternativos. Entre los básicos se encuentran: la arveja, fréjol, habas, chochos, choclo, arroz, maní, melloco, zapallo, zambo y bacalao seco. En cada provincia, cantón y hasta en cada hogar hay permisividad en su conformación. Se aprecian variaciones de un lugar a otro y de una receta a otra en cuanto a; crema de leche, el mote, la lenteja, arroz, col, garbanzo, achogchas, semillas de zambo tostadas y molidas; entre las masitas constan las mini empanaditas de queso; de los condimentos la cebolla perla o paitaña para el refrito, el perejil, orégano, pimienta; y entre

¹⁶⁰² Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual (IEPI), La fanesca, una tradición ecuatoriana con sabor ancestral, *propiedadintelectual.gob.ec*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/AxAlj6>

¹⁶⁰³ Gabriela Larrea, *La fanesca, el plato emblemático de la Semana Santa*, *El Telégrafo*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/WLWfFg>

¹⁶⁰⁴ Archivo Metropolitano de Historia de Quito, Origen y ..., La Fanesca.

¹⁶⁰⁵ Pazos Carrillo, «*Permanencias culturales...*», 39-40.

los elementos decorativos: la taja de huevo duro, aguacate, penacho de cebolla blanca, tirilla de ají, cama de lechuga, entre otras.

Al decir del chef ecuatoriano León, cada uno de los 12 granos añadidos a la fanesca representa a un personaje, correspondiéndoles a las hierbas aromáticas -culantro y orégano- representar a Fray Martín de Porres, “único santo de color negro, médico que sanaba con aguas de hierbas y raíces, emplastos, ungüentos, barbero que llegó a ser predicador y que limpiaba el convento para limpiarse de pecado”¹⁶⁰⁶. Por su parte, Ubidia considera que “si hay un plato que simbolice la gula, es la fanesca. Abundante, espesa, nutritiva por definición, su misma apariencia es una fiesta”¹⁶⁰⁷.

Por su parte, la pintora y escritora Ruby Larrea autora del libro “*Sopas del Ecuador*” considera que se trata de un plato nativo asociado a la temporada de cosechas y que según la iglesia contiene “12 ingredientes en recuerdo de los 12 apóstoles”, siendo el pescado el que predomina en el sabor del plato y por tanto simboliza a Jesucristo. Asevera que la fanesca es un plato exclusivo de Ecuador y que no hay un plato similar en otras partes de América. Lo describe como:

Una sopa que mezcla granos tiernos y legumbres, sazonada con leche, queso, nata, pescado seco, maní y condimentos (cebolla, ajo, achiote, pimienta y comino). Los adornos de la Fanesca, como maqueños fritos, ají, huevos duros, perejil y masitas o empanaditas fritas irían, entonces, en representación de los no creyentes.¹⁶⁰⁸

Por lo regular contiene: zambo tierno, granos tiernos (arvejas, habas, fréjol), chochos, choclo desgranado, arroz blanco, maní tostado y molido, mellocos, col, bacalao seco, mantequilla, leche y crema de leche, queso crema, cebolla blanca, achiote, ajo, sal, pimienta y comino. Para adornar se requiere de plátano maqueño maduro, ají, huevos duros, perejil y para las masitas (harina flor, mantequilla, royal o levadura, sal y aceite para freír). La receta especializada, incluye la siguiente preparación:

Cocinar el zambo finamente picado en poca agua y luego aplastar hasta hacer un puré. Aparte, cocinar la col finamente picada, aplastarla y unir al puré anterior. Desgranar y pelar los granos y cocinar por separado. En una olla grande hacer un sofrito con la manteca, la cebolla picada,

¹⁶⁰⁶ Andes, *La fanesca, el plato emblemático del Ecuador en Semana Santa*, 2017. [Consultado el 14 de junio 2017], Disponible en: <https://goo.gl/khtAwi>

¹⁶⁰⁷ Abdón Ubidia, «La Fanesca. La Semana Santa y el Diablo», *Archipiélago*, n ° 58 (2011): 64. [Consultado:1 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/iT2F6A>

¹⁶⁰⁸ Ubidia, «La Fanesca...», 64.

el achiote, y los ajos machacados. Condimentar con sal y pimienta. Sobre el sofrito poner el arroz cocinado. El puré de zambo, la col, y todos los ingredientes y granos cocinados. Por separado, hervir en un litro y medio de leche, el bacalao, previamente lavado y retirada la piel. Cernir. Añadir a la olla la leche en que se cocinó el bacalao. Licuar el maní en la leche y poner en la olla, junto con el queso y la crema de leche, revolver hasta que desaparezca el queso. Para servir, adornar el plato con tajadas de huevo duro, rodelas de maqueño frito, tiritas de ají o pimiento rojo, cebollas encurtidas, masitas fritas y hojas de perejil y el bacalao desmenuzado.¹⁶⁰⁹

Al ser la fanesca un potaje que resulta de la mistura de alimentos, conocimientos y técnicas, se convierte en un plato principal que se degusta en Ecuador, el Viernes Santo, pero la tradición incluye además otras preparaciones que de acuerdo con el conocimiento popular son ligeras o suaves y no contienen carne por ser el alimento proscrito por la iglesia católica para estas fechas. En Quito y otras ciudades, entre las comidas «suaves» se encuentran: el dulce de higos con quesillo (u otros dulces), el arroz con leche que es conocido como arroz de dulce por los afrochoteños¹⁶¹⁰, y los buñuelos o pristiños con miel y queso. En el Azuay, la variación de postres incluye arroz con leche, buñuelos con miel o café con tamales.¹⁶¹¹

En expresión de Trujillo en el libro *La Fanesca: Antropología de la Culinaria Ritual Ecuatoriana*, el origen de este plato es ecuatoriano y posiblemente el único plato nacional. El autor ha señalado la existencia de un plato español similar pero no igual porque contiene garbanzo y bacalao. En Colombia existe otra comida llamada «Juanesca», pero que es muy diferente. Al mismo tiempo considera que este platillo no es preparado en honor a la Pacha Mama y las cosechas, como popularmente se cree y lo concibe más bien como “una simbiosis cultural hispánica que nace en el período de Evangelización durante la colonia siendo allí que los conquistadores combinaron los símbolos y creencias católicas con elementos indígenas, quienes priorizaron los rituales y la comida basada en granos”¹⁶¹².

¹⁶⁰⁹ Ubidia, «La Fanesca...», 64.

¹⁶¹⁰ Afrochoteños. Afrodescendientes que habitan en el Valle del Chota.

¹⁶¹¹ Ubidia, «La Fanesca...», 64.

¹⁶¹² Diana Vera, El libro La Fanesca revela la historia de este plato tradicional del Ecuador, *elciudadano.gob.ec*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/s4fuZv

Para el sacerdote Jara, párroco de la iglesia de San Francisco de Quito, la Semana Santa tiene tres fases: 1. El Triduo Pascual, celebrado el jueves con la última cena de Jesús y el lavatorio de los pies. 2. El viernes de la pasión y muerte de Cristo, día en el que aparece como tradición la preparación de la Fanesca, y 3. El sábado, donde se aclama la resurrección de Cristo. El eclesiástico estima que esta fecha es propicia para la donación comunitaria de alimentos, en base a lo que sus tierras hayan producido.¹⁶¹³

En el libro *La fanesca quiteña* de Gallardo de la Puente, se da a conocer que esta comida ritual “entraría en la nueva figura jurídica estipulada en el Código Ecuatoriano INGENIOS, como una (*Especialidad Tradicional Garantizada*) ETG”¹⁶¹⁴, por su contenido de ingredientes y su manufactura ancestral en correspondencia con su cultura y tradición. A propósito de compartir la vida comunitaria, un evento cultural de solidaridad y costumbre es el «trueque del sol», que implica intercambio de productos de la zona fría y la zona tropical; en el que intervienen mestizos, indígenas y afrodescendientes provenientes de las provincias de Pichincha, Imbabura, Carchi, Esmeraldas, Sucumbíos, e inclusive del vecino país, Colombia. Los productos de canje provienen de la cosecha menor en huertas, granjas, parcelas y locaciones de pequeña producción y venta. Se permutan básicamente tubérculos, plátanos, verduras, hortalizas y frutas, aunque también hay huevos, quesos, leche, panela y hierbas para condimentación de la fanesca y sus complementos.

Según Martínez en *Monografías de Pimampiro* explica cómo los Pimampirus intercambiaban productos agrícolas, animales, vestimenta, armas e incluso servidumbre con los Quitus, Panzaleos, Puruháes, Huancavilcas, Jíbaros, Pastos y Cañarís, para de ese modo proveerse de insumos necesarios en su mismo territorio.¹⁶¹⁵ En la actualidad, el trueque o «cambeo» se desarrolla el viernes y sábado de abril, vísperas del «domingo de ramos», en el que a más de celebrar acuerdos verbales entre los habitantes, las familias se aprovisionan de los alimentos necesarios para elaborar la apetecida fanesca.

¹⁶¹³ El Tiempo, «La fanesca y su significado en la Semana Santa», Cultura, 2011. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/hSm9at

¹⁶¹⁴ IEPI, La fanesca, una tradición ecuatoriana...

¹⁶¹⁵ Blanca Moreta, *Trueque, una tradición ancestral que se revive en Pimampiro*, Diario El Norte. Es noticia, 2017. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/ezES2z>

En expresión de Echeverría, miembro de la Academia Nacional de Historia, desde la época precolonial Pimampiro consentía el canje de productos de las tierras altas y las bajas, y además con la actual Quijos, en la Amazonía¹⁶¹⁶. Siglos atrás, esta actividad se la hacía varias veces al año¹⁶¹⁷. En Imbabura la vinculación para el trueque fue entre los pueblos de la Costa con los de la Sierra y sin mediación de dinero ni siquiera como pago de transporte –taxi o camioneta–, pues mediante entrega de alimentos «quedan a mano»¹⁶¹⁸. Cabezas, representante del Instituto de Economía Popular y Solidaria (IEPS) valora la actividad del trueque porque además de víveres se promueve el intercambio de valores como la reciprocidad, solidaridad y asociatividad, “... ya que privilegia al ser humano sobre el capital”¹⁶¹⁹.

Al ubicar a la Fanesca en la tradición alimentaria del afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, hay personas que creen que en la antigüedad en los hogares preparaban siete platos diferentes, en cambio otras personas señalan que eran siete granos que debían conformar el plato. En todo caso, describen algunas comidas que las familias elaboraban en función de su condición económica.

Cuando no se alcanza a comer al mismo tiempo la variedad de cocidos, se guardan para la merienda los más livianos. A la mayoría de afrochoteños, especialmente adultos les gusta la fanesca y consumen hasta tres «buenos platos». El orden para servir los potajes incluye primero la ensalada de zambo, luego la fanesca y finalmente el arroz de leche.¹⁶²⁰ Varias mujeres afrodescendientes entre ellas Enriqueta Méndez dan su versión sobre las recetas de algunos platos que se preparan en la Semana Santa:

- Ensalada de zambo. Se prepara con papa menuda pelada, refrito, leche y queso. El zambo picado es cocinado en poca cantidad de agua, una vez cocido se aplasta, se agrega el refrito y la leche. Aparte, se cocina la papa menuda pelada, se escurre y se agrega al zambo guisado, se añade suficiente queso y se revuelve. A veces se agrega maní, en cuyo caso ya no contiene papa.

¹⁶¹⁶ Washington Benalcázar, *Imbabura alista dos trueques para recibir la Semana Santa*, *El Comercio*. Tendencia, 2016. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/5wcCXu>

¹⁶¹⁷ Amparito Rosero, *Hoy, trueque binacional en el cantón Pimampiro*, *El Universo*. Intercultural, 2016. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/vxOSw9>

¹⁶¹⁸ John Guevara, *Pimampiro promueve una economía paralela*, *El Telégrafo*. Economía, 2016. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/7Tb1x9>

¹⁶¹⁹ Guevara, *Pimampiro promueve una economía paralela*, s. n.

¹⁶²⁰ Enriqueta Méndez. Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

- Fanesca del Chota. Contiene como ingredientes el zambo, zapallo y granos tiernos: arveja, fréjol, haba. Lleva chocho, arroz, choclo, melloco, col, semillas de zambo, cebolla larga –blanca o de rama–, leche, pescado seco y el agua resultante de su cocción. El refrito es preparado con ajo machacado, cebolla larga y paiteña, culantro, apio, perejil y aceite de achote. El zambo y zapallo picados deben estar bien cocinados y aplastados para que se desmenucen. El chocho y choclo son pelados para que en la fanesca no haya nada áspero. La semilla de zambo es previamente secada, tostada y molida. Al pescado salado se lo desagua bien hasta eliminar la sal, pero aun así a veces resulta salado. El líquido de cocción del pescado se agrega al refrito o al terminar la cocción de la misma fanesca, y es lo que le da el sabor característico a este plato. El pescado es previamente cocido y reservado en una bandeja. A las personas que no gustan del pescado no se les agrega su porción al momento de servir la comida. El mejor pescado es el bacalao seco, pero también se expende otro tipo de pescado más barato. Se reconoce que es bacalao porque tiene una coloración atractiva –amarillenta– y un olor característico que cuando es bien fabricado no sabe a descompuesto. Esta preparación es espesa por lo que hay que mecer constantemente para que no se asiente o queme. El tiempo estimado para la cocción individual de los ingredientes, el pelado de algunos granos y la sazón de la olla tomando en cuenta el contingente de al menos tres miembros del hogar para ayudar, especialmente en la elaboración de los complementos para adornar el plato es alrededor de tres horas. La fanesca se sirve en una cama de hoja de lechuga y adornada con bolitas de harina, unos pequeños pristiños, taja de maduro frito, taja de queso de mesa, taja de huevo sancochado.
- Molo de papa o zanahoria blanca. Hasta hace unos años atrás se preparaba el molo de zanahoria blanca, pero en la actualidad es de papa. Se cocinan las papas o zanahorias con sal, se escurren, se aplastan y se agrega el refrito. Se añade un poco de leche y se bate; finalmente, se adiciona el queso desmenuzado.
- Arroz de dulce o arroz de leche. Se cocina en poca cantidad de agua el arroz previamente remojado hasta que esté suave. Se agrega la leche y la canela para que continúe la cocción. Finalmente, para endulzar y dar un color dorado agradable se adiciona la panela.¹⁶²¹
- Sopa de quinua. Esta sopa debe ser espesa y bien sazonada con refrito, papa, leche y queso. En otras localidades lo espesan con harina, pero en el Chota es en base al puro grano.¹⁶²²
- Guiso de Mellocos con arroz. Este plato «es muy sabroso», se prepara lavando bien los mellocos y cocinándolos en poca agua, luego se escurren, se pican y se agrega a un refrito caliente de cebolla larga, color, aceite, leche, huevo. En este refrito no se pone ajo. Se revuelve suavemente y se agrega bastante queso de comida maduro que es el que le da el sabor al guiso.¹⁶²³
- Dulce de guayaba con zambo. Al preparar este manjar se debe cocinar por separado la guayaba y el zambo en poca cantidad de agua. Una vez bien cocidos se pasan por un cedazo

¹⁶²¹ Enriqueta Méndez, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁶²² María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁶²³ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

aplastando bien para separar y eliminar las semillas, cáscara y partes duras. Colocar en una paila de bronce el zumo resultante y poner a cocinar. Cocinar en poca cantidad de agua la panela para desleírla, cernir y agregar a la preparación de zambo. Añadir canela molida, clavo de olor casi al finalizar la preparación. Mecer la paila hasta el fondo con cucharón o paleta de madera, para evitar que se asiente. El punto del dulce se comprueba cuando al mecer, el dulce se separa del fondo de la paila.¹⁶²⁴

Actualmente, el dulce de guayaba, de calabaza, de fréjol rojo o el fréjol rojo cocinado y servido con miel que son típicos del Valle del Chota, ya no se hacen o las familias lo preparan muy poco porque «los jóvenes ya no quieren comer». En Semana Santa es obligatorio preparar los «pristiños con miel», aunque con regularidad durante el año también se prepara este postre. En la Concepción, a más de la fanesca se acostumbra a comer la ensalada de zambo, pero se sirve con papas cocidas aparte, en cama de hoja de lechuga y con una taja de aguacate. Además, es de su agrado el locro de papas con col y puro queso, el arroz de leche endulzado con panela, y la conserva de camote que debe ser de consistencia dura para que se preserve por más tiempo.¹⁶²⁵

Barbarita Lara justifica ciertas variantes en la cultura alimentaria de las comunidades negras del Chota y el Carchi, debido a las particularidades de su hábitat que los acoge de por vida. Señala que los afros del Juncal y el Chota son descendientes de negros cimarrones provenientes de palenques y posiblemente se deba a ello su cultura particular que no es la de los negros de Salinas o la Concepción, quienes, en cambio, vivieron bajo la tutela española de los que aprendieron formas de comportamiento y modos de vivir distintos.¹⁶²⁶

En comunicación personal Diana Delgado expresa que en la fanesca no se pone quinua a pesar de ser un grano muy nutritivo, ni la col, porque esa no es la tradición. Asimismo, distingue que no es que se preparen siete platos en cada casa para la Semana Santa como ordinariamente se dice, sino que, por situación económica la familia que no tiene para hacer la fanesca prepara otros platos que pueden ser dos a la vez como: ensalada de zambo, molo de papa, sopa de quinua, melloco guisado con arroz o el pescado frito

¹⁶²⁴ María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁶²⁵ María Isabel Mina Espinoza, Informante del Grupo de Adultos Mayores de la Casa de Atención Integral y Apoyo psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas, (Cuambo: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶²⁶ Barbarita Lara, concejala del cantón Mira, una de las coordinadoras del Consejo Nacional de Mujeres Negras (CONAMUNE), (La Concepción: Carchi, comunicación personal, 17 de noviembre 2016).

con arroz. Lo que sí es generalizado es la preparación del arroz de leche, endulzado con azúcar y panela que le da un sabor y color acaramelado sugestivo.¹⁶²⁷

Otra fecha ritual de celebración indígena es el Corpus Cristi, pero no ha sido adoptada por la comunidad negra del Valle del Chota. Las señoras informantes de las parroquias de: el Juncal, el Chota, Salinas y la Concepción manifiestan que no se prepara nada en especial, pero sí van a la misa. En la Concepción, cuando hay dinero se prepara alguna «comidita más sabrosa», porque para ir a misa se va bien trajeado como si se estuviera de fiesta.¹⁶²⁸

9.2.2. Comidas Festivas

En las «comidas festivas» el tamaño de la porción del componente cárnico por lo regular es más grande, conforme a un plato categorizado como «internacional». Contiene; 180 gramos de cárnico-proteínas (50% del peso de la preparación), 90 gramos de carbohidratos (25%) y 90 gramos de vegetales (25%). En cambio, un plato o comida habitual o convencional que se consume de modo cotidiano pesa algo más de 360 gramos y se compone en un gran porcentaje por carbohidratos, proteína en menor proporción, y grasa. Los vegetales apenas logran el 10% del peso total del plato.¹⁶²⁹

En opinión de algunos cronistas de Indias, la dieta aborigen estaba fincada en su mayor proporción en productos vegetales y otros complementarios de origen animal provenientes de la cacería, la pesca, tortugas, cocodrilos; así como los gusanos e insectos. A raíz de la colonización y en rápida progresión, las tierras americanas se fueron poblando de vacas, cerdos, ovejas y gallinas, de los que se obtenían productos derivados como la carne, leche, queso, huevos respectivamente. Entre los componentes cárnico que trajeron consigo los españoles hay que destacar el cerdo que según refieren algunos historiadores "la conquista de América se hizo al paso del cerdo"¹⁶³⁰ y fue la principal intendencia de los conquistadores.

¹⁶²⁷ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶²⁸ María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶²⁹ Pazos Carrillo, «*Permanencias culturales...*», 57.

¹⁶³⁰ Carmen Sánchez Téllez, «El intercambio culinario tras el descubrimiento de América», en *Estudios de historia social y económica de América* (Madrid: Universidad de Alcalá. Facultad de Filosofía y Letras, 1995), 217-224.

En la categoría de comidas festivas en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, se ubicaron; la «Fritada», el «Hornado» y la «Chicha de arroz». El fundamento de la fritada y el hornado es la carne de cerdo o chanco. A la par de la disposición de productos alimenticios se implementaron los métodos y técnicas de preparación y cocción, conociéndose que los aborígenes consumían sus preparados mediante cocción o ebullición en agua y los asados a fuego directo o brazas calientes.

Mientras tanto, con los colonizadores españoles llegaron los asados al horno y la fritura, y para mediar la cocción usaban la manteca de cerdo y el aceite de oliva. Se puede decir entonces que, las comidas festivas de los habitantes afros del Valle del Chota son el resultado de procesos de transculturación e hibridación; por una parte, están los alimentos provenientes de España como la carne de cerdo y el ajo; y se complementan con ciertos alimentos emblemáticos de América como; las papas (hervidas o en llapingachos), las yucas, el choclo, el mote y el tostado.

9.2.2.1. El Hornado

El cerdo pasó a ser un sustento apreciable en la dieta americana tanto tradicional como de la cocina moderna llamada «cocina fusión». En el ámbito de la ciencia de la nutrición, la carne de cerdo es catalogada como carne roja. El nombre del plato se lo debe al método de cocción que es el horneado por medio de calor seco, así como también, a la presencia de la carne de cerdo que es el género principal para cocer en horno de leña o gas. El horneo se realiza en su propio jugo que resulta de la humedad del cerdo faenado, pelado y eviscerado; más el adobo que puede contener también una cierta cantidad de líquido para facilitar su distribución por dentro y fuera, en todo el cuerpo del animal.

Durante su cocido al horno, el chanco funde y escurre su contenido graso, el que junto con el aliño forma un caldo muy sabroso que en ciertos lugares es superpuesto en las papas o el mote. Sin embargo, en la mayor parte de ciudades de Ecuador este jugo grasoso no es servido y más bien se utiliza para humedecer el hornado cuando requiere ser recalentado. Una receta básica de preparación se describe así:

Una vez consumado el faenamamiento del cerdo (sacrificado, pelado, eviscerado), se lo baña con jugo de limón y luego se lo adoba con condimentos y especias, haciéndolo incisiones para que penetren los aliños y dejarlo marinar en refrigeración por uno a tres días. La

tradicional receta lleva 14 ingredientes, entre los que se destacan la chicha (o cerveza), manteca, ajo, comino molido, pimienta molida, sal en grano, achiote, así como también el ishpingo (semejante a la pimienta dulce). Pueden agregarse otras especias que cambian según los gustos de la población y del cocinero. Mientras está en el horneado, el chanco debe ser bañado con el jugo resultante depositado en la bandeja. Luego de 12 horas está listo el chanco hornado, se lo saca para que enfríe y se retira toda la manteca que escurre. Justo antes de sacarlo del horno se lo puede rociar con agua helada si se desea obtener un cuero reventado.¹⁶³¹

La guarnición principal del plato de hornado es el mote, lechuga y el «*chiriuchu*» de sal o dulce. También se acompaña de llapingachos, las papas con salsa de maní y taja de aguacate. En algunos lugares le sirven todos estos acompañantes, o de acuerdo con el pedido del comensal, lo cual también determina el tamaño del plato como grande o completo, plato básico o plato pequeño y el costo que es relativo al tamaño y composición.

A la salsa fría y ácida llamada *chiriuchu* palabra quichua que significa «ají frío»¹⁶³², también se la conoce como «agrio». Puede ser de sal o agridulce, dependiendo de la costumbre de la localidad. Está constituida por bastante líquido y una proporción de chicha, tomate, cebolla, hierbitas (culantro-perejil) y ají; todos picados en pedazos medianos. Esta salsa le da el toque final al plato de hornado, siendo muy apetecible al punto que las vivanderas o en los locales de venta ponen a disposición de los clientes recipientes dispensadores del producto a libre demanda.

El horneado lento favorece la cocción y eliminación del exceso de grasa de la carne, sin embargo, alguna gente cree que como las piezas de cerdo son grandes no alcanzan la temperatura interna de cocción requeridas para la eliminación de posibles agentes infecciosos y parasitarios; pero en realidad, el tiempo de exposición al calor y las altas temperaturas de horneado terminan produciendo una cocción completa de la carne. En el Carchi este plato se lo conoce como «hornado pastuso» que contiene la carne en pedazos pequeños, deshilachados o desmechados, y, además, tiene la particularidad de ser un plato húmedo, pues se agrega el extracto resultante del horneado y que no es otra cosa que los jugos, la grasa y el adobo que escurren durante el proceso de cocción.

¹⁶³¹ Andrés Darquea, Se desarrolla el primer campeonato mundial del hornado en Ecuador, *El Telégrafo*. Sociedad, 2014. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/xdnEVx>

¹⁶³² Pazos Barrera, *El sabor de la memoria...*, 187.

Por su agradable sabor, prácticamente todas las partes del cerdo son utilizadas para elaborar diversos platos, así: el cuero se sirve cocido, asado, reventado; las orejas aliñadas con manteca de achiote y cortadas en pedazos finos acompañan al ceviche de chochos, el cuero con chochos y tostado, las patas se preparan aborrajadas o directamente en el hornado, los riñones también como parte de la fritada. Las tripas lavadas se usan para preparar las morcillas o el chorizo. El hígado, corazón, pulmones y los intestinos se cocinan aliñados con ajo, sal y cebolla blanca en poca cantidad de líquido luego se cortan en pedazos pequeños y se refrién con cebolla blanca, comino y manteca de achiote. Se sirven con papas o mote, el plato es conocido como «menudo».

La grasa o lonja del chanco es usada para preparar el «chicharrón», corresponde a la lonja del cerdo que a veces contiene láminas muy delgadas de carne y cuero. Se pica en trozos muy pequeños, se aliña con sal, ajo molido una pizca de comino, cebolla blanca picada y se somete a cocción y luego a fritura en su propia grasa. Es un proceso similar a la fritada, pero la receta puede variar tanto por la condimentación como por las técnicas de preparación, acompañantes, modo de servir, y hasta por la vajilla usada.

El hornado es un plato nacional, pues no hay lugar del país en donde no se lo disfrute, sin ser las poblaciones del Valle del Chota, la excepción. En Ecuador se lleva a cabo el «Campeonato mundial del hornado», concurso interprovincial que su primera jornada se llevó a cabo en la ciudad de Riobamba, el 2 de agosto del 2014¹⁶³³, y resultó ganador el proveniente de Otavalo, cantón lindante a Ibarra en la provincia de Imbabura. El festival es bianual, y el segundo campeonato fue con sede en Otavalo el 25 de septiembre del 2016, donde se nominó triunfador a la representación de Pelileo-Tungurahua, que, a su vez, pasará a ser la sede del torneo en el 2018.

Al investigar fuentes sobre recetarios de comida colonial, rastreando los platos festivos del Chota como el hornado, la fritada y la chicha de arroz, se establece que en la historiografía española existe poco registro de obras referidas a la cocina colonial. Para el escritor apellidado Super, “alrededor de ocho libros en 350 años de historia editorial es bastante poco; tal vez sea el reflejo de una cultura que no tenía a la comida en muy alta estima”. La publicación de libros de cocina de Portugal y España durante los siglos XVI,

¹⁶³³ Darquea, *Se desarrolla el primer campeonato...*

XVII fue escasa y empezó después que lo hiciera Francia e Inglaterra. Es a principios del siglo XIX que estos países se incorporan a la cultura de publicación europea, y hubo que esperar hasta la independencia de los países latinoamericanos para que se editaran los libros más tempranos del periodo colonial conocidos en el año 1831, *El Novísimo arte de cocina*, de Simón Blanquel y *El cocinero mexicano*, de Mariano Rivera Galván.¹⁶³⁴

9.2.2.2. La fritada

Este plato es un claro ejemplo de sincretismo cultural. De la tradición culinaria española toma como base la carne de cerdo, ya que el consumo de esta no se produjo en América hasta la colonia. Además, incluye en su preparación o en los acompañantes otros productos como el ajo, la cebolla, el culantro, perejil, lechuga, el queso, y el maduro frito. A ello se suma la herencia culinaria indígena, pues esta comida no sería la misma sin sus acompañantes locales: mote (variedad de maíz blanco), tostado, choclo, papas cocinadas con cáscara, llapingachos, tomate, taja de aguacate, y el insustituible ají.

La fritada es un plato que requiere de un proceso laborioso de más de dos horas de preparación sin contar con la troceada de la carne en segmentos medianos (incluye pedazos con hueso) y la marinada desde la noche anterior. El adobo se prepara con ajo, cebolla, comino, asnayuyo¹⁶³⁵. Su preparación es en una paila de bronce o de hierro. Se asegura una buena cocción iniciando con el agregado de una cantidad de agua que cubra la cantidad de carne, líquido que se irá consumiendo hasta continuar con la fritura en su propia grasa, momento en el que se rectifica la sazón. Si se trata de carne magra, para la fritura puede ser necesario el agregado de manteca de chanco, que a más de lubricar intensifica su sabor. Paralelamente, se preparan los otros géneros para la guarnición, los que requieren su propio tratamiento preliminar, de cocción o fritura.

Como resultado de este proceso se obtiene el plato de fritada, plato festivo ecuatoriano que finalmente contiene más contenido graso que el hornado, tanto por la fritura de la carne como por sus acompañantes que también incluyen fritura, desde luego

¹⁶³⁴ John Clay Super, «Libros de cocina y cultura en la América Latina temprana», en *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos* (México, D.F.: Instituto de Investigaciones Históricas, 2003), 451-468.

¹⁶³⁵ *La Hora*, «La fritada: una ricura de Ibarra», 2011. [Consultado: 24 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2RDJpG7>

comparado en proporciones similares del producto cárnico y guarniciones. En ciertos locales comerciales se sirve la fritada húmeda, jugosa y suave; que resulta de retirarla del fuego una vez cocinada pero antes de comenzar su fritura, o puede ser ligeramente frita. En otros sitios, le agregan manteca de achiote para proceder a la fritura.

Es oportuno destacar el uso del ají nativo americano como acompañante de la gran mayoría de platos tanto festivos como cotidianos. El ají básico, es preparado con el puré resultante del tomate de árbol cocinado, licuado y cernido; más el ají también licuado y cernido, cebolla blanca o colorada y culantro picado. Otro tipo de ají es el preparado con el ají licuado con sus semillas, cebolla blanca picada y sal.

El plato de fritada tiene de acompañantes: papas cocidas con cáscara o peladas, tortillas de papa con queso (llapingachos), mote, tostado, choclo, habas tiernas, maduro frito, taja de aguacate y encurtido. Las recetas no tienen por qué ser un «secreto de estado», sin embargo, en los locales de venta, los propietarios se reservan para sí algún ingrediente o procedimiento culinario propio considerado como el valor agregado del negocio; en tanto que, en el ámbito familiar, si se intercambian las recetas completas.

El chef ecuatoriano Edgar León, ganador del segundo lugar del concurso *Gourmand World Cook book Awards-2014* efectuado en Beijing (China), en *Sopas, identidad del Ecuador*, advierte que “es necesario quitarnos la vergüenza gastronómica y preparar los platos como son, la fritada es carne de cerdo y no hay necesidad de sumar ingredientes extravagantes para gustar o pensar en gustar a los extranjeros. Ellos vienen al país para probar lo autóctono”¹⁶³⁶. Esta reflexión es atinente a los cambios de condimentación que han sufrido las comidas cotidianas, caseras o familiares en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi en donde en muchos hogares se ha introducido el uso de condimentos industrializados como la salsa de mostaza, salsa o pasta de tomate, salsa de soya, salsa china, salsa de ají, paprika, ajinomoto, vinagres y aceites aromatizados, chimichurri, salsa *barbecue* (BBQ), cerveza, vinos y demás productos ofertados por la industria alimentaria, y se ha ladeado los alimentos y hierbas naturales tradicionalmente utilizadas tanto para sazonar las comidas de sal como de dulce.

¹⁶³⁶ Karina Ochoa, *Édgar León: El ecuatoriano que cocinó para Obama*, 2014. [Consultado; 26 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/JGVKx8>

Las cocinas regionales andinas y no solo la de Ecuador, han logrado ligar diferentes alimentos andinos y europeos, cada uno con sus múltiples aportes de aroma, sabor, color, textura, consistencia y no se diga contenido nutritivo, resultando de todo ello unos platos combinados que se armonizan y complementan haciéndolos a más de gustosos, típicos de cada región y sobre todo constituyéndose en una multimezcla altamente nutritiva.

9.2.2.3. La chicha de arroz

La «Chicha de arroz» es una bebida refrescante cuyo grado de acidez y fermentación pueden variar para satisfacer la demanda como bebida de consumo familiar cotidiano o como una bebida más fuerte y embriagadora elaborada para celebraciones y festividades especiales. En Ecuador, es una bebida típica consumida principalmente por la población de las ciudades de Guayaquil, Cuenca, Guaranda e Ibarra.

Al igual que la mayoría de las recetas de comidas tradicionales y cotidianas, la preparación de la chicha requiere un procedimiento similar, pero algunas ostentan varios agregados, conservando como ingrediente básico el arroz que es el que da la identidad a la bebida, a más de la sugestiva coloración blanquecina. La variabilidad depende de los condimentos dulces que se agregan, de la fruta que le da el aroma y sabor agrio, así como del tiempo y grado de fermentación. Ciertas personas lo preparan con maduración prolongada de 2-3 días, otros lo hacen desde la noche anterior, y a veces solo con remojo de tres a cuatro horas. Pero, para que pueda considerarse como una verdadera chicha, la bebida debe ser agriada para que comience a tomar un sabor alcohólico.

La convivencia y proximidad de los pueblos aborígenes y más aun de los que conformaron el reino de la Gran Colombia, han permitido un pasado y una herencia cultural afin. En estudios etnográficos del vecino país de Colombia y concretamente del municipio de Acandí se destaca que, a pesar de ser una bebida tradicional del lugar, la chicha de arroz es una bebida en decadencia aduciendo quizás a los escasos de los productos y sobre todo al déficit económico. Su preparación difiere de la que se prepara

en Ecuador, pues allí “Se cocina el arroz, se bate y se le agrega clavos de olor, azúcar y se cocina nuevamente”¹⁶³⁷.

La chicha fue una bebida especial utilizada en las celebraciones, aunque después los aborígenes fueron tomándola con periodicidad. En la sierra ecuatoriana, la chicha fresca tanto de arroz como de avena se consume con frecuencia como refresco para acompañar las comidas principales o plato típicos y tradicionales. Así se constituye en una bebida nutritiva sin fermentación o con algún grado mínimo de fermentación.

Restrepo Manrique estima que después de la conquista, tanto españoles como indígenas continuaron consumiendo la chicha, en especial la de maíz, en ocasiones como reemplazo del agua que para esa temporada no se consideraba apta para beber, y en otros momentos, mientras llegaba el vino de la metrópoli a tierras americanas. Años más tarde fue objetada por los misioneros españoles, quienes inculcaban a los nativos el rechazo por este líquido debido a que les ocasionaba continuas borracheras, desorden y bulla¹⁶³⁸. Para las autoridades resultó difícil establecer los límites de consumo de la chicha, porque, tanto la fresca como la madura (embriagante), se podían elaborar y consumir en las casas.

El médico gaditano Mutis, J., le adjudicó ciertas virtudes a la chicha y al guarapo, las apreció como bebidas patricias de todo el reino de la Nueva Granada y América. Las valora como inocuas y pondera que tanto “indios, negros, mulatos, mestizos y aun los mismos españoles se hallaban connaturalizados con ella, y su abuso sólo traía las mismas consecuencias observadas en Europa, por el exceso de vinos y cervezas”¹⁶³⁹.

Durante el siglo XVII en la Nueva Granada, la chicha se convirtió en una bebida popular relacionada con la recreación y bebida alimenticia, más que con usos sagrados. En el siglo XVIII se popularizó su consumo como bebida cotidiana y también para festividades religiosas y sociales como matrimonios y bautizos. La chicha dulce era consumida en el ámbito familiar y la chicha madurada que era fuerte y embriagante, en

¹⁶³⁷ Germán Marín, Martha Álvarez de Uribe y Javier Rosique, «Cultura alimentaria en el municipio de Acandí», *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, n.º 35 (2004):51-72. [Consultado: 24 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/DNzoCB

¹⁶³⁸ Cecilia Restrepo Manrique, «Historia de la chicha, la cerveza andina», *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2012. [Consultado: 25 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/AGaxBE>

¹⁶³⁹ Alzate Echeverri, *Suciedad y orden...*, 321.

las festividades. También fue utilizada con fines curativos, así lo transcribe un recetario franciscano escrito en Santafé “debía usarse en las diarreas, mezclada con la verga del venado pelón, y a falta de ésta, con el cuero de lagarto tostado y hecho polvos”¹⁶⁴⁰.

Desde el año 1700 se emitieron varias cédulas para la instauración del estanco sin lograr su propósito por falta de acatamiento de la población. También se evidenció el repudio en contra de las chicherías, básicamente por la falta de higiene y por dañar el ornato público¹⁶⁴¹. A partir del siglo XVIII en la sociedad colonial se buscó a toda costa desprestigiar a la chicha con el fin de instaurar los estancos y proteger el consumo del aguardiente, lo que representaba mayores rentas para la Corona Real.

Siendo necesario fortalecer las arcas coloniales, en el siglo XVIII se establece el estanco en la Nueva Granada para la comercialización del aguardiente (licor obtenido por destilación). Fueron varias las reglamentaciones decretadas para eliminar o controlar el consumo de la chicha pero siempre encontraron dificultad en su aplicación. En 1764, se concreta el afán centralizador de la Corona que logra instaurar de modo definitivo el Estanco o monopolio de aguardientes en Quito. A la par, se decreta un impuesto de aduana para normar el cobro de la alcabala a productores de aguardiente y pequeños comerciantes. En 1765 ocurre la Rebelión de los estancos a cargo de grupos populares urbanos, seguido de algunas revueltas de los indígenas, como consecuencia de los nuevos gravámenes y los excesos de las autoridades y los colonos.¹⁶⁴²

El gobierno del Virreinato de Nueva Granada en 1798 cambia el criterio de control y en vez de vigilar la cantidad de chicha vendida pasó a ser controlado la cantidad de dinero gastado, considerando pertinente multar a las chicherías que vendiese tres a cuatro reales de chicha a una sola persona, pero estas medidas tampoco tuvieron buen fin, y finalmente en el siglo XIX, se dictan otras reglamentaciones más drásticas.¹⁶⁴³

Sobre el funcionamiento de los estancos existen algunos expedientes en el Archivo Nacional de Ecuador, en el fondo Real Audiencia de Quito y República del

¹⁶⁴⁰ Alzate Echeverri, *Suciedad y orden...*, 174-175.

¹⁶⁴¹ Alzate Echeverri, *Suciedad y orden...*, 177.

¹⁶⁴² Enrique Ayala Mora, *Resumen de Historia del Ecuador* (Quito: Corporación Editora Nacional, 2008). 3. [Consultado: 16 de septiembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2EOAcID>

¹⁶⁴³ Alzate Echeverri, *Suciedad y orden...*, 178.

Ecuador, en la Serie: Estancos con fechas extremas de 1600-1930, que dan cuenta que el tema y su desarrollo requirió de algunos trámites administrativos y legales, autos, sumarios y diligencias referidas a trapiches y aguardiente.¹⁶⁴⁴

El Ecuador, al ser un “Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico”¹⁶⁴⁵, es poseedor de múltiples manifestaciones que representan la autenticidad y diversidad cultural y étnica de sus pueblos, los que a través de la historia han dejado un legado identitario a sus descendientes, que, según el censo-2010¹⁶⁴⁶ son: 71,9% mestizos, 7,4% montubios, 7,2% afroecuatorianos, 7% indígenas, 6,1% blancos, y otros el 0,4%. De los cuales, con seguridad la mayoría habrá consumido, consume o al menos habrá probado la fritada, el hornado, y, sobre todo, la chicha.

La tradicional chicha nativa de la sierra es la elaborada en base de maíz. Sin embargo, la sabiduría atávica de los pueblos ha ido diversificando su composición y técnicas de preparación en base a las bondades agrícolas de cada región. Así es como se han llegado a preparar chichas en base de yuca, jora, avena, quinua, arroz y la adición de algún elemento acidificante y fermentante.

Las recetas de chicha son variadas, pero su fundamento es el período de fermentación que puede ir de cuatro a quince días, según la característica de los ingredientes. En las bebidas fermentadas la microbiología es muy variada, debido a la naturaleza del sustrato, los agentes selectivos existentes en el medio, el pH bajo y la gran concentración de CO². En este tipo de bebidas se han detectado una mezcla de microorganismos responsables de la fermentación e indicadores de la calidad microbiológica como bacterias, mohos y levaduras.¹⁶⁴⁷

¹⁶⁴⁴ Archivo Nacional del Ecuador (ANE). Caja N° 1. Año: 1687. Expediente: 6

¹⁶⁴⁵ Registro Oficial del Ecuador No. 449, *Constitución de la República del Ecuador*, 2008. [Consultado: 24 de diciembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2V4U8rb>

¹⁶⁴⁶ Byron Villacís y Daniela Carrillo, *País atrevido: la nueva cara sociodemográfica del Ecuador* (Quito: INEC- Analítica, 2012), 52. [Consultado: 20 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/1hEirlu>

¹⁶⁴⁷ Diana Pazmiño, Micaela Escudero y Nubia Grijalva, «Diversidad microbiana asociada a la chicha de arroz: una bebida tradicional de Bolívar-Ecuador», *Enfoque UTE*, n ° 3 (2014): 1-14. [Consultado: 26 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/shjida>

En las comidas festivas de los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira, la chicha que ha hechado raíces es la de arroz. La receta básica consiste en remojar el arroz en agua fría durante 3 días, luego escurrir y moler en molino de mano. Aparte, en un recipiente grande se coloca agua hirviente y se agrega las hierbas aromáticas como el cedrón, hierba luisa, hojas de naranja, pimienta de dulce y clavo de olor. Cuando esta infusión está tibia, se añade el arroz molido y se tapa para que empiece a fermentar. Al tercer día, se agrega la piña con cáscara, picada o machacada, y la congona para aromatizar. En este momento, el agregado de panela puede acelerar la fermentación. Se cierne y se endulza con azúcar solo la cantidad necesaria, al momento de servir.

Adicional a las tres comidas festivas detalladas, cuyo consumo es generalizado en la población afro de las parroquias en estudio, la comunidad detenta otras manifestaciones alimentarias propias en sus celebraciones de navidad, fin de año, bautizos, matrimonios, cumpleaños, onomásticos y reuniones familiares importantes.

9.2.3. Comidas para otras celebraciones

Existen varias celebraciones en las que se prepara algún potaje especial que puede ser una comida o bebida, y complacen el paladar de las personas de un país, región o localidad en específico. Estas preparaciones por lo regular llevan como ingredientes básicos, alimentos producidos en el lugar, combinados y sazonados de manera especial.

9.2.3.1. Navidad, fin de año y año nuevo

En la parroquia El Chota, para la navidad todas las familias hacen un Belén, pero la mayoría por novelería más no por devoción. Para esta ocasión festiva se preparaba una comidita especial a base de pollos de campo, criados con anticipación y engordados con granos molidos. Se los aliñaba solo con ajo y sal. Se freían las presas en una paililla –paila pequeña–, pues no se tenía horno. Se los ofrecía con arroz y papas. Además:

Es infaltable la chicha de arroz que se prepara de acuerdo con el gusto y tradición familiar, pero lo más común es, remojar el arroz en agua limpia el día anterior hasta que se ponga el arroz de color blanco, al siguiente día se lo cierne y se le muele en piedra –en la actualidad de licua, pero no queda el mismo sabor–. Aparte, se prepara el agua de hierbas (limoncillo, hoja de naranja agria, cedrón, albahaca, clavo de olor, canela), se cierne y en esta agua se pone a cocinar por corto tiempo, el arroz molido. Para servir se toma la cantidad que se va a

consumir, se tamiza y se añade el azúcar, al gusto. No se endulza toda la preparación porque se vuelve ácida. Está en su punto, al tercer día de preparada.¹⁶⁴⁸

Hasta hace unos treinta años, para celebrar la navidad en la parroquia La Concepción se engordaba con antelación un chanco, que al ser sacrificado pasaba a ser parte de una serie de preparativos empezando desde el cuero asado, hasta morcillas y chorizos. Para estas festividades se degustaban las humitas –*choclotandas*–, y por no ser propias de la navidad, éstas también se elaboraban durante todo el año, especialmente los viernes o sábados porque según la tradición; se requiere de manos para ayudar en su preparación. No se conocían los buñuelos, pero se preparaban Quimbolitos a base de harina de maíz, envueltos en hoja de achira.

Para aderezar la chicha de arroz son 15 hierbas las necesarias y debe ser hecha por una sola persona. Nadie puede «meter la mano», para evitar que se agríe y se haga aguada. En cuanto a bebidas, se informa que:

Se tomaba puntas (aguardiente de caña) y chicha de brujas. Esta chicha era muy rica y se preparaba con el bagazo de la caña y unos animalitos que se llaman brujos –hongos– y agua. El bagazo y los brujos se obtenían pidiendo regalado un poquito en el trapiche de las haciendas. La chicha estaba a punto luego de 2 a 3 días de fermentación, pero actualmente, ya no se consume esta bebida, porque según dicen las personas, los brujos se pasan al estómago y hacen daño. Ahora, se toma chicha de arroz.¹⁶⁴⁹

En el Juncal, algunas familias acaudaladas preparan una cena para fin de año. Los jóvenes y niños de la mayoría de las familias van a la misa de media noche y en el fin de año se reúnen a bailar y beber cerveza o puntas–trago, licor– en un local grande tipo discoteca. En esta población muchas personas consumen pollo en diferentes preparaciones, como comida festiva. Hay personas que, si disfrutan del pavo navideño y lo sirven con arroz y ensalada, que por lo regular es de cebolla con tomate, o lechuga y pepinillo. Se acompaña de limonada o cola. En esta festividad no se consume hornado, fritada, ni cuy.¹⁶⁵⁰

¹⁶⁴⁸ María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁶⁴⁹ María Isabel Mina Espinoza, informante calificada, (Cuambo: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶⁵⁰ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

Acerca de las festividades, Barbarita Lara señala que la población negra del Juncal descendiente de cimarrones, contratan una Banda musical y bailan sin cesar hasta por tres días consecutivos, mientras que en La Concepción los afros sucesores de esclavos de hacienda contratan la banda para una noche, lo cual ya es suficiente. Para la mayoría de afrochoteños de condición económica baja, los agasajos de navidad, fin de año y año nuevo, no pasan de ser una fantasía, lo más que se consume es pollo al horno con papas, y lo que sí se prepara para toda festividad es la chicha de arroz, por no ser costosa ni complicada su elaboración¹⁶⁵¹. En tiempos pasados, además de los quimbolitos, se degustaba de un plato de fideo que se servía con yuca cocinada.

Un recuerdo grato de la navidad, fin de año y hasta el seis de enero, Día de los Santos Inocentes, para los niños y ancianos era la espera de los carros y camiones que visitaban los pueblos para esas fechas y entregaban fundas de caramelos y galletas, y según ellos era el mejor regalo, inclusive más importante que la ropa de medio uso o nueva que también recibían. Una vez en la casa, se revisaba su contenido y se intercambiaban los confites. Ahora se ha perdido esta costumbre porque según el gobierno, era una forma de mendicidad. Después de la misa de nochebuena las personas regresan a su casa a dormir. Algunas personas festejaban bebiendo trago y en la parroquia de El Chota, actualmente, se ha sustituido por licor de hobos.¹⁶⁵²

9.2.3.2. Bautizos

Para los bautizos, antiguamente se preparaba pollo, ahora por la cantidad de gente invitada lo más práctico es el hornado y papas cocinadas con cáscara, mote, ensalada y ají; además, chicha de arroz y puntas¹⁶⁵³. Hace muchos años se preparaba como alimento principal la carne de borrego, ahora que no hay borregos puede ser carne de res al jugo –estofada– por ser más conveniente que el pollo. La tradición heredada era que; el niño bautizado se quede con la ropa blanca durante dos días, luego se lavaba la ropa y el agua se aspergeaba debaajo de la cama para que se quede siempre el espíritu del niño en la casa.¹⁶⁵⁴

¹⁶⁵¹Herminia Padilla Delgado, Integrante del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁶⁵²María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁶⁵³Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶⁵⁴ Herminia Padilla Delgado, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

En tiempos pasados en el Chota tanto para bautizos como para las primeras comuniones, la comida era similar. Se detalla:

Se preparaba cuyes asados con papas, yuca o arroz para brindar a los «padrinos», al resto de invitados se daba carne. La bebida siempre fue la chicha de arroz porque en toda la zona del Valle del Chota no se acostumbra la chicha de avena. La yuca era blanca, suave, harinosa, ahora ya no hay esa yuca debido a que no se siembra por ser muy barata para la venta. La agricultura no requería de mucho cuidado, la tierra era fértil, hoy en día labrar la tierra es una dura tarea que apenas produce para el autoconsumo y eso cuando no se sustraen los productos antes de su cosecha, aun sin estar en su sazón.¹⁶⁵⁵

En La Concepción, hasta la actualidad a los padrinos se les proporciona el «mediano» que integra en una lavacara grande: mote, papas, yuca o camote, y carne de chanco adobada con pepa de zambo o zapallo. En tiempos pasados, el vino era ofrecido a los compadres y al resto se brindaba puntas; mientras que ahora, es trago para todos. Una vez que comían los compadres, los niños iban bajando del soberado, de uno en uno para comer; luego, regresaban al desván donde debían permanecer en silencio mientras duraba la fiesta.

Los invitados al bautizo eran los padrinos y familiares cercanos, quienes permanecían en la fiesta hasta la media noche. Lo tradicional fue que los padrinos den la ropa al bautizado y plata –dinero– a las mamás. El niño bautizado permanecía en la cama junto a su mamá, pues se bautizaban cuando la mujer ajustaba la dieta, alrededor de 45 a 60 días después del parto¹⁶⁵⁶. Se escogían como padrinos, a los parientes más humildes, sencillos, buenos, tranquilos, es decir llenos de virtudes.¹⁶⁵⁷

Un plato moderno en todo el Valle del Chota para los bautizos es el hornado con mote, papa cocinada con cáscara y encurtido de cebolla con tomate, a veces con lechuga y ají (chiriuchu). Se compran dos cabezas y alcanza, el problema es que, ahora sirven muy de noche. Se bebe cerveza y como refresco se toma la chicha de arroz que es elaborada con naranjilla y piña. Unos cinco trozos grandes de piña agregados a la chicha, favorece su fermentación.¹⁶⁵⁸

¹⁶⁵⁵ María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 14 de noviembre de 2016).

¹⁶⁵⁶ Marcelo Naranjo, *La cultura popular en el Ecuador. Imbabura* (Cuenca: Centro Interamericano de artesanías y artes populares, CIDAP, 1989), 2.

¹⁶⁵⁷ María Isabel Mina Espinoza, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 9 de noviembre 2016).

¹⁶⁵⁸ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

Hace unos veinte años, en El Chota se servía carne de chivo, borrego o chanco adobada –al jugo–¹⁶⁵⁹. En la Concepción, en los bautizos también se brindaba carne de chanco estofada pero ahora es el hornado o la fritada. La tradición familiar que ya se ha perdido, era el plato de arroz con papas y cecina. También se comía el sancocho, pero el plátano era troceado finamente con los dedos, porque si se usaba el cuchillo se hacía negro y duro. Había bebida y bailaban los mayores, los jóvenes y niños conservaban su distancia.¹⁶⁶⁰

9.2.3.3. Matrimonios

En tiempos coloniales el tonel de chicha debía ser vaciado durante la fiesta de matrimonio indígena. Para un festejo en Quito allá por los años 1862, se describen “... inmensas vasijas llenas de chupé, gachas compuestas de patatas, maíz, arroz, azafrán, grasa, todo ello sazonado con una fuerte dosis de ají...carne asada sobre carbones ardientes, el maíz tostado, vasos llenos de aguardiente y de chicha”¹⁶⁶¹.

No se conoce con exactitud el menú preparado para un matrimonio de esclavos durante la colonia, pero en la modernidad el hornado es el plato popular para cualquier festividad o agasajo¹⁶⁶². Al decir de María Rodríguez Méndez, las comidas que los afrodescendientes preparaban para las fiestas de matrimonio son similares a las de bautizos. Se servía un plato fuerte con arroz, carne estofada de chanco, yuca cocinada y ensalada de lechuga. Algunas personas también brindaban sopa de arroz con «menudencias de pollo», pero siempre la bebida fue la chicha de arroz¹⁶⁶³. Un sugestivo postre para los negros fue la «torta de bagazo de la caña», así como la chicha de arroz con naranjilla, aromatizada con vainilla, la que es muy apetecida hasta ahora.¹⁶⁶⁴

¹⁶⁵⁹ María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁶⁶⁰ María Isabel Mina Espinoza, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 9 de noviembre 2016).

¹⁶⁶¹ Eliecer Enríquez Bermeo, *Quito a través de los siglos* (Quito: Imprenta del Ministerio de Gobierno, 1941), 160-207.

¹⁶⁶² María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁶⁶³ María Laura Elisa Rodríguez de Aguas, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 1 de noviembre 2016).

¹⁶⁶⁴ Herminia Padilla Delgado, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

Hoy por hoy, las familias del Chota para celebrar una boda preparan un plato con dos cárnicos fritos; pollo y chuleta de cerdo, salsa de champiñones y ensalada de col morada encurtida con limón, más la ensalada rusa. En cambio, en el Juncal se ofrece a los invitados un plato de hornado y chicha festiva. Además, un pedazo de torta con cola – gaseosa– o con chicha¹⁶⁶⁵. Este refresco, asociado a la transculturación e hibridación, desde la colonización de América pasó a ser práctica tradicional de los afrodescendientes y llegó al Valle del Chota, transmutada a chicha de arroz.

En el Juncal, tiempos atrás para agasajar a los invitados a un matrimonio, se criaban con anticipación cuyes, pavos, conejos; a veces también, para intercambio o venta. Asimismo, de ordinario, se aprovechaban en el menú cotidiano. Hoy en día, ya no hay espacio donde pastarlos ni hay donde coger la hierba para alimentarlos, sin embargo, algunas familias aun comen cuy en los matrimonios, manteniendo así la trascendencia del mestizaje alimentario y culinario entre lo aborígen y lo africano, anclado a su convivencia en la cocina colonial. Es difícil preparar los conejos y cuyes por el proceso de matanza y pelado. Se lo mata de dos formas: sacudiendo con fuerza la cabeza y pescuezo de manera que se arranca el cuello, o aprisionando la cabeza en contra del suelo.¹⁶⁶⁶

9.2.3.4. Comida de cumpleaños u onomásticos

La tradición en los cumpleaños u onomásticos era que «le hagan mudar de ropa», es decir le regalaban un nuevo atuendo. Se daban rosarios de caramelos, también en forma de corona o de corazón, y se preparaba para los invitados; arroz con «carne mistela» (carne aliñada con vinagre de caña). Actualmente, se hace un guisado de carne de res o cerdo y se sirve con arroz; y de beber la chicha de arroz.¹⁶⁶⁷

De acuerdo con Diana Delgado las costumbres actuales han llegado al Valle del Chota de la mano de los migrantes internos y del exterior, así como gracias a las vías y medios de transportación. En la modernidad, para las ocasiones especiales como por decir una fiesta de quinceaños y matrimonios, se compra un pastel muy elaborado. De comer,

¹⁶⁶⁵ María Laura Elisa Rodríguez de Aguas, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 1 de noviembre 2016).

¹⁶⁶⁶ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶⁶⁷ Herminia Padilla Delgado, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

se brinda pollo frito con arroz, papa, lechuga, y chicha. La gente es mística –exigente– el arroz tiene que ser arroz flor al que se le pone bastante aceite de palma, ya que no les gusta el arroz amarillo ni precocido.

La manteca de chanco se ocupa a diario en las comidas cotidianas; especialmente en la ensalada de fréjol, guisada con cebolla larga, sal, y mapahuirá, la que se sirve acompañada de plátano maduro frito. Las personas con mejores posibilidades ponen un pedacito de carne, pero la mayoría solo come el arroz, la ensalada de fréjol, o simplemente fréjol o lenteja cocinados. También es de gran aceptación el arroz con huevo y el adorno es el maduro frito. Para la sopa se usa con frecuencia el plátano, en el Juncal no se produce el plátano hartón ni el barraganete, pero si se da el plátano seda (guineo).¹⁶⁶⁸

En el Chota, los cumpleaños u onomásticos no se festejan con comida, más bien solo existe bebida alcohólica. Sin embargo, las personas con mejores posibilidades económicas brindan a sus invitados, pollo frito o asado o en su vez chuleta de chanco y ensalada rusa¹⁶⁶⁹. En la Concepción, para estas celebraciones se compra una torta y se prepara la mesa con galletas, gaseosa –cola–, o a veces vino.¹⁶⁷⁰

9.2.3.5. Comida en velorios

En el Juncal, durante la noche de velatorio en pocas ocasiones se reparte canguil – palomitas de maíz–, y en la misa de honras, a los acompañantes se les brinda un plato con pollo frito, arroz, papas, y un vaso de chicha de arroz o gaseosa¹⁶⁷¹. En el Chota, antiguamente no se administraba nada, luego se adoptó la moda de servir agua de canela o café, pero con pan; si se sirve estas bebidas con galletas, los acompañantes se molestan y critican a los deudos. En la misa de gracias al mes del entierro, los familiares que tienen facilidades ofrecen un plato de hornado con papas, mote y encurtido; o en su vez, seco de pollo o chuleta, chorizo y papas hervidas. No falta, la ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Estas prácticas alimentarias mutantes, se deben principalmente al influjo de los migrantes afrochoteños que regresan temporalmente a la comunidad.¹⁶⁷²

¹⁶⁶⁸ Diana Marilú Delgado Chalá, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁶⁶⁹ María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁶⁷⁰ María Isabel Mina Espinoza, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 9 de noviembre 2016).

¹⁶⁷¹ Herminia Padilla Delgado, (Ambuquí: Imbabura, comunicación personal, 26 de octubre 2016).

¹⁶⁷² María Irina Méndez Lara, (El Chota: Imbabura, comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

En la Concepción, mientras dura la velación había que fumar, aunque sea un tabaco para evitar el mal aire. Se repartía a los acompañantes agua de canela con pan, puntas, caramelos y tabacos. Podían tomar el agua de canela o café con pan hasta 3 veces en la noche. Al presente, en la misa del mes, se sirve: arroz, pollo, papas, ensalada, mote y chicha de arroz o de avena. Además:

Durante el velatorio del primer día no se conversaba, solo se oraba, se cantaba y lloraba. Se rezaba el santo rosario desde las 6 de la tarde. Al día siguiente, era permitido contar chistes. Se colocaba una lavacara con agua debajo del féretro porque se cree que el muerto tiene sed, de manera que el agua de la lavacara amanecía algo rebajada. Otros piensan que se pone el agua para evitar que se reviente el vientre del difunto y no bote sangre. En los velorios podían estar presentes los niños, y se les colocaba esteras a un costado de la habitación para que allí duerman porque las personas adultas se amanecían con el muerto. A las cinco o seis de la mañana los adultos llevaban a los infantes a sus respectivas casas y se disponían a preparar el almuerzo.¹⁶⁷³

9.2.4. Valor energético y nutrimental de comidas rituales y festivas, Adecuación nutricional y Patrón de Consumo.

Sobre la base de los datos obtenidos, se presentan los cuadros con el «Valor Nutrimental» de los platos o comidas ceremoniales y festivas investigadas, la correspondiente «Adecuación Nutricional» y el «Patrón de Consumo». Para el efecto, se extrapola la fórmula de «Adecuación nutricional de la dieta», a la propuesta de «Adecuación nutricional de una comida». Este indicador en este caso permite valorar el porcentaje de los requerimientos nutrimentales de una persona adulta que se cubren con el consumo de un plato o una porción de las comidas rituales y festivas ya descritas.

Al igual que en el estudio de las comidas cotidianas en el Capítulo ocho, el análisis de datos destaca a más del contenido de energía¹⁶⁷⁴, proteína¹⁶⁷⁵, colesterol y fibra¹⁶⁷⁶; el

¹⁶⁷³ María Isabel Mina Espinoza, (El Juncal: Imbabura, comunicación personal, 9 de noviembre 2016).

¹⁶⁷⁴ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), *Principios y aplicación de las nuevas necesidades de energía según el Comité de Expertos FAO/OMS 2004*, Serie Estudios estadísticos y prospectivos n ° 56 (Santiago de Chile: CEPAL, 2007), 20. [Consultado: 10 de junio de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/1y5PEj>

¹⁶⁷⁵ Manuel Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización», *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, n ° 4 (2004): 23. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/qkQzWg

¹⁶⁷⁶ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/> [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>

aporte de ciertas vitaminas y minerales considerados como antioxidantes¹⁶⁷⁷, debido a su participación a nivel celular inhibiendo o al menos reduciendo el deterioro oxidativo, daño que es generalmente asociado a la patogénesis de algunas enfermedades crónicas no transmisibles. En tanto que, el Patrón alimentario permite apreciar con claridad la frecuencia de consumo de estos platos, valorado en días, semanas, o meses.

Como lo demuestran las cifras del Tabla 24, una porción convencional de fanesca, o de colada morada con una guagua de pan; contienen un alto contenido energético, proteico y fibra. Estas combinaciones alimenticias a más de ser gustosas para criterio de la población afrodescendiente son multimezcla nutricionales en la que se armonizan alimentos y sobre todo se complementan nutrientes. En una dieta sana, deben estar presentes en un mismo tiempo de comida y si fuese posible en un mismo plato la mayor cantidad de nutrientes, de tal manera que se potencie su efectividad nutritiva en bien de la salud corporal de quien las consume.

Si no fuese una limitante su relativo alto costo, sería recomendable que en los hogares se preparen estos platos con más frecuencia, para que se consolide su presencia en la dieta especialmente de niños, jóvenes y ancianos, ya que, con un pequeño volumen de comida, se puede cubrir un buen porcentaje del requerimiento diario de energía y proteína necesarios para el crecimiento y desarrollo infantil, y la regeneración celular en caso de ancianos y personas convalecientes.

¹⁶⁷⁷ Carolina Criado Dabrowska y Manuel Moya Mir, *Vitaminas y Antioxidantes* (Madrid: SANED, 2009). 34. [Consultado: 10 de mayo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/DedjXi>; ; FAO, *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/>, [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>; Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales..., Vitaminas y Minerales antioxidantes»; ; FAO, *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/>, [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>; Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales..., Vitaminas y Minerales antioxidantes.

Tabla 24 Adecuación de energía, proteína, colesterol y fibra de las Comidas Rituales

Comida (una porción grande)	Adecuación de la dieta									
	% Adecuación Energía (Kcal) ¹⁶⁷⁸			% Adecuación Proteína (g) ¹⁶⁷⁹			% Adecuación Colesterol (mg) ¹⁶⁸⁰		% Adecuación Fibra (g) ¹⁶⁸¹	
	Comida (Kcal) ¹	Hombre ²	Mujer ³	Comida (g) ⁴	Hombre ⁵	Mujer ⁶	Comida ⁷	Hombre Mujer ⁸	Comida ⁹	Hombre Mujer ¹⁰
Fanesca	810,9	23,8	32,4	56,3	103,5	123,5	12,4	4,1	23,4	93,6
Colada morada	356,4	10,5	14,3	6,2	11,4	13,6	0,1	0,0	9,2	36,8
Guagua de pan	625,7	18,4	25,0	14,7	27,0	32,3	155,6	51,9	3,4	13,6

Notas:

1. Comida. Energía (Kcal)¹ = aporte del plato en porción de tamaño mediano
2. % Adecuación energía Hombre² = Recomendaciones de energía (del Comité FAO/OMS 2004). Adecuación de la energía del plato con los requerimientos nutricionales del hombre: 30-60 años, 70 kg de peso, Nivel de Actividad física (NAF) 1.75, y estimación de gasto energético de 2950 Kcal/día.¹⁶⁸²
3. % Adecuación energía Mujer³ = Recomendaciones de energía (del Comité FAO/OMS 2004). Adecuación de la energía del plato con los requerimientos nutricionales de la mujer: 30-60 años, 55 kg de peso, Nivel de Actividad física (NAF) 1.75, y estimación de gasto energético de 2250 Kcal/día
4. Proteína (g)⁴ = aporte proteico del plato
5. % Adecuación proteica hombre⁵ 0,80 g proteína/kg peso corporal/día, correspondiendo a 56,0
6. % Adecuación proteica mujer⁶ 0,80 g proteína/kg peso corporal/día, corresponde a 44,0 g
7. Colesterol (mg)⁷ = aporte de colesterol del plato
8. % Adecuación colesterol hombre y mujer⁸, < 300 mg/día
9. Fibra (g)⁹ = aporte de fibra del plato
10. % Adecuación de fibra hombre y mujer¹⁰, 25-35 g diarios

Fuente. Encuesta CCT

¹⁶⁷⁸ CEPAL, *Principios y aplicación ...*, 56

¹⁶⁷⁹ Manuel Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización», *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, n.º 4 (2004): 23. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/qkQzWg

¹⁶⁸⁰ Organización Mundial de la Salud (OMS). *Dieta, Nutrición y prevención de Enfermedades Crónicas*. (Ginebra: OMS, 2003), 63. [Consultado: 24 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/3993LMp>

¹⁶⁸¹ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/> [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>

¹⁶⁸² CEPAL, *Principios y aplicación...*, 20.

La adecuación nutricional de vitaminas y minerales presentes en las comidas ceremoniales permite evidenciar un potencial efecto antioxidante, condición que les faculta actuar en defensa del organismo como factor neutralizante del estrés oxidativo y sus efectos adversos sobre la salud. De igual manera, los datos de la Tabla 25, instan a concluir que, con una porción habitual de la respectiva comida, se logra cubrir un alto porcentaje de los requerimientos diarios de estos elementos vitales de la dieta. A más de su acción en defensa de las células al protegerlas de las especies de oxígeno reactivo (EOR), todas las vitaminas y minerales tienen su particular e importante función en la integridad del cuerpo humano y de modo impostergable durante el crecimiento y desarrollo infantil, o en períodos particulares de morbilidad y convalecencia, y las comidas rituales denotan sus bondades por su aporte significativo.

Al ser platos que se sirven en porciones grandes, cuya base constitutiva es un producto cárnico, lógicamente que el aporte de macro y micro nutrientes es bueno. Lo destacado de estos platos Tabla 26, es que lograron a través del tiempo mantenerse en la aceptación de las personas de diferente nivel social, económico y cultural. La comunión de alimentos provenientes de España más los de origen americano en una misma comida conformaron una reciprocidad física y química beneficiosa, logrando ser catalogados como gustosos y nutritivos, valoración que les permitió establecerse en las fiestas y momentos conmemorativos como parte de la cultura alimentaria de la población negra del Valle del Chota y de La Concepción. Un plato de hornado o fritada contribuye con un considerable porcentaje a la adecuación nutricional de la dieta, especialmente en cuanto a su aporte proteico. El soporte energético y de fibra también es adecuado, y en ello abarca también, a la chicha de arroz.

Las comidas indicadas en la Tabla 27, cubren aproximadamente la tercera parte del requerimiento diario de la mayoría de micro nutrientes cuya función es contrarrestar la producción y efecto de los radicales libres oxigenados, responsables de la apoptosis celular no programada y su consecuente aparición de morbilidad. Al mismo tiempo, estas vitaminas y minerales contenidos en estas comidas podrían integrar un régimen alimentario cotidiano con características de, equilibrado y saludable.

Tabla 25 Adecuación de micro nutrientes de las Comidas Rituales o Ceremoniales

Comida (una porción grande)	Adecuación de la dieta													
	% Adecuación Vitaminas ¹⁶⁸³							% Adecuación Minerales ¹⁶⁸⁴						
	Retinol (µg)		Vitamina C (mg)		Vitamina E (mg)		Vitamina D (µg)		Hierro (mg)		Selenio (µg)		Cobre (mg)	
	Comida ¹	H-M ²	Comida	H-M	Comida	H-M	Comida	H-M	Comid a	H-M	Comida	H-M	Comida	H-M
Fanesca	75,6	8,4	23,2	25,8	3,4	22,6	0,8	5,3	10,4	58,0	51,8	94,3	1,2	128,9
Colada morada	0,8	0,1	38,1	42,3	10,3	68,5	0,0	0,00	5,2	29,0	18,5	33,7	0,3	37,8
Guagua de pan	214,6	23,8	0,1	0,1	1,0	6,9	1,5	10,3	2,8	15,3	7,1	12,9	0,2	17,8

Notas:

1. Comida. Vitaminas ¹= aporte del plato en porción de tamaño mediano

2. % Adecuación de vitaminas para hombre y mujer². Valores de Referencia: Retinol 900 (µg), vitamina C 90 (mg), vitamina E 15 (mg), vitamina D 15 (µg)

3. % Adecuación de minerales para hombre y mujer². Valores de Referencia: Calcio 1300 (mg), Hierro 18 (mg), Selenio 55 (µg), Cobre 0.9 (mg)

Fuente. Encuesta CCT

¹⁶⁸³ Hernández Triana, Valores de referencia de Vitaminas y Minerales antioxidantes

¹⁶⁸⁴ Hernández Triana, Valores de referencia de Vitaminas y Minerales antioxidantes

Tabla 26 Adecuación de energía, proteína, colesterol y fibra de las Comidas Festivas

Comida (una porción grande)	Peso porción (g, ml)	Adecuación de la dieta									
		% Adecuación Energía (Kcal) ¹⁶⁸⁵			% Adecuación Proteína (g) ¹⁶⁸⁶			% Adecuación Colesterol (mg) ¹⁶⁸⁷		% Adecuación Fibra ¹⁶⁸⁸ (g)	
		Comida (Kcal) ¹	Hombre ²	Mujer ³	Comida (g) ⁴	Hombre ⁵	Mujer ⁶	Comida ⁷	Hombre Mujer ⁸	Comida ⁹	Hombre Mujer ¹⁰
Hornado (carne)*	100	192,6	5,7	7,7	14,3	26,3	31,4	50,6	16,9	1,4	5,6
Plato de Hornado (con mote y encurtido)	380	566,0	16,6	22,6	25,6	43,9	100,0	73,4	24,5	8,8	35,4
Fritada (carne)*	90	139,4	4,1	5,6	13,9	25,5	30,5	50,6	16,9	0,3	1,0
Plato de Fritada (con mote, yuca o papa y encurtido)	360	516,5	15,2	20,7	27,6	50,8	60,6	119,5	39,8	5,3	21,1
Chicha de arroz	240	193,3	5,7	7,7	2,7	4,9	5,9	0,1	0,0	3,4	13,6

Notas:

*Tamaño de la porción peso neto, ligeramente mayor en la fritada

Fuente. Encuesta CCT

¹⁶⁸⁵ CEPAL, *Principios y aplicación ...*, 56

¹⁶⁸⁶ Manuel Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización.», *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, n.º 4 (2004): 23. [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/qkQzWg

¹⁶⁸⁷ Organización Mundial de la Salud (OMS). *Dieta, Nutrición y prevención de Enfermedades Crónicas*. (Ginebra: OMS, 2003), 63. [Consultado: 16 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/3993LMp>

¹⁶⁸⁸ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/> [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>

Tabla 27 Adecuación de micro nutrientes de las comidas Festivas

Comida (una porción grande)	Adecuación de la dieta													
	% Adecuación Vitaminas ¹⁶⁸⁹						% Adecuación Minerales ¹⁶⁹⁰							
	Retinol (µg)		Vitamina C (mg)		Vitamina E (mg)		Vitamina D (µg)		Hierro (mg)		Selenio (µg)		Cobre (mg)	
	Comida ¹	H-M ²	Comida	H-M	Comida	H-M	Comida	H-M	Comida	H-M	Comida	H-M	Comida	H-M
Hornado (carne)*	0,1	0,1	1,6	1,7	1,2	8,1	0,0	0,1	2,0	11,4	9,7	17,7	0,0	4,4
Plato de Hornado (con mote y encurtido)	69,0	7,7	27,4	30,4	4,5	30,1	0,0	0,1	6,0	33,3	27,0	49,0	0,2	27,8
Fritada (carne) Plato de Fritada	0,1	0,01	1,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,1	1,3	7,5	9,6	17,5	0,0	0,00
(con mote, yuca o papa y encurtido)	19,6	2,2	14,4	16,0	3,4	22,7	0,0	0,0	6,8	38,0	24,4	44,3	0,3	36,7
Chicha de arroz	9,1	1,0	4,2	4,6	1,2	7,8	0,1	0,4	2,5	14,1	10,6	19,3	0,1	12,2

Notas:

*Tamaño de la porción, ligeramente mayor que la de fritada

1. Comida. Vitaminas ¹= aporte del plato en porción de tamaño mediano

2. % Adecuación de vitaminas para hombre y mujer². Valores de Referencia: Retinol 900 (µg), vitamina C 90 (mg), vitamina E 15 (mg), vitamina D 15 (µg)

3. % Adecuación de minerales para hombre y mujer². Valores de Referencia: Calcio 1300 (mg), Hierro 18 (mg), Selenio 55 (µg), Cobre 0.9 (mg)

Fuente. Encuesta CCT

¹⁶⁸⁹Hernández Triana, Valores de referencia de Vitaminas y Minerales antioxidantes

¹⁶⁹⁰Hernández Triana, Valores de referencia de Vitaminas y Minerales antioxidantes

La gran mayoría de la población en las tres parroquias consume la fanesca y la colada morada con guaguas de pan en Semana Santa y Finados respectivamente. Además, como se demuestra en la Tabla 28, un importante porcentaje de la población afrodescendiente del Chota y la Concepción conmemora el encuentro religioso con sus fieles difuntos, degustando el Champús. Se trata de una bebida espesa a base de harina de morocho remojado que también es preparada en Colombia y Perú, aunque con alguna variante en los ingredientes y las técnicas culinarias.

Tabla 28 Patrón de Consumo de Comidas Rituales o Ceremoniales

Comida (una porción grande)	Frecuencia de Consumo poblacional de comidas Rituales					
	Salinas n = 212		El Chota n = 170		La Concepción n= 245	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Fanesca	205	96,7	207	84,5	207	84,5
Colada morada	192	90,6	220	89,8	215	87,8
Guagua de pan	156	73,6	160	94,1	232	94,7
Champús ¹	109	64,1	188	76,7

Notas:

n= tamaño de la muestra

¹ Champús. Corresponde a una preparación consumida en Finados por una gran proporción de habitantes de la parroquia la Concepción de la provincia del Carchi.

Fuente. Encuesta CCT.

La información de la Tabla 29, puntea que, en La Concepción, se determinó un considerable número de personas que, con frecuencia quincenal y mensual, resguardan dentro de su cultura alimentaria ancestral el consumo de dulce de fréjol con guayaba y la conserva de fréjol, grano emblemático de origen americano que solventó y solventa aun el aporte proteico de la dieta, en poblaciones económicamente en desventaja.

Tabla 29 Patrón de Consumo de otras Comidas Festivas en La Concepción

Comida (una porción grande)	Frecuencia de Consumo de Comidas Festivas en La Concepción									
	Quincenal		Mensual		Festivos		Otros ¹		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Dulce de fréjol con guayaba	13	5,3	39	15,9	131	53,5	62	25,3	245	100,0
Conserva de fréjol	11	4,5	41	16,7	128	52,2	65	26,6	245	100,0

Notas:

¹ otros. Incluye frecuencias: 1-2 veces/semana, 3-4 veces/semana, y nunca.

Fuente. Encuesta CCT.

En el Patrón de Consumo en celebraciones especiales, Tabla 30, se debe destacar que a más de prepararse para fechas o conmemoraciones festivas, también denotan un consumo habitual con una frecuencia quincenal y mensual. Las señoras informantes quisieran que fuese más frecuente la ingesta, por lo menos una vez por semana, pero las condiciones económicas son la principal limitante.

No le temen a la carne de chanco a pesar de la serie de calificativos generalmente negativos que comúnmente se le atribuye. Señalan que es muy grato invitar o que le inviten a comer un plato de fritada o de hornado. Lo que sí consideran necesario es que al ser la carne un producto con alto riesgo de contaminación, se tenga certeza sobre la calidad higiénica aplicada en su preparación, conservación y servicio.

Tabla 30 Patrón de Consumo de Comidas Festivas

Comidas	Frecuencia de Consumo poblacional de Comidas Festivas									
	Quincenal		Mensual		Festivos		Otros ¹		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Hornado										
Salinas	23	10,8	60	28,3	81	38,2	48	22,7	212	100,0
El Chota	16	9,4	58	34,1	56	32,9	40	23,6	170	100,0
La Concepción	9	3,7	82	33,5	79	32,2	75	30,6	245	100,0
Fritada										
Salinas	22	10,4	98	46,2	37	17,5	55	25,9	212	100,0
El Chota	31	18,2	79	46,5	32	18,8	28	16,5	170	100,0
La Concepción	25	10,2	144	58,8	24	9,8	52	21,2	245	100,0
Chicha de arroz										
Salinas	7	3,3	21	9,9	129	60,8	55	26,0	212	100,0
El Chota	9	5,3	14	8,2	126	74,1	21	12,4	170	100,0
La Concepción	2	0,8	19	7,8	191	78,0	33	13,4	245	100,0

Notas:

¹ otros. Incluye frecuencias: 1-2 veces/semana, 3-4 veces/semana, y nunca.

Fuente. Encuesta CCT.

9.3. Conclusiones

Luego del análisis de resultados, se puede deducir que las comidas rituales y festivas actualmente se preparan utilizando técnicas culinarias patrimoniales y otras actuales, fusionan alimentos aborígenes y foráneos, las recetas originales se han subsumido en la

cotidianidad, y los actos ceremoniales simbólicos que antes las caracterizaban ahora ya no se despliegan, o al menos, no en la misma medida y significado.

Destacan entre las ceremoniales: la colada morada con guaguas de pan y la fanesca; y de las festivas: el hornado, fritada y chicha de arroz. Estas preparaciones alimenticias se caracterizan por su apreciable aporte energético, proteico y de fibra, y el poco o moderado contenido de colesterol. En el Valle del Chota, como comidas festivas elaboradas para las celebraciones familiares y sociales sobresalen: el pollo asado, hornado, fritada y chicha de arroz.

Es evidente que la cultura alimentaria de los afrodescendientes, así como ocurre con la cultura indígena y mestiza se ha ido acomodando a las circunstancias, y últimamente de la mano de la globalización. Cabe recalcar que la colada morada con guaguas de pan y la fanesca, son comidas de tradición aborigen, su presencia en la tradición afroecuatoriana y particularmente afrochoteña, podría responder a los procesos de transculturación e hibridación, a lo que se puede sumar, la influencia de los movimientos migratorios dentro del país.

Las comidas festivas y rituales del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi están cargadas de significados y simbolismos que enriquecen la cultura popular afro. Su entorno pasado y contemporáneo se conjuga bajo un sólido legado ancestral que trasciende el tiempo y el espacio, y que, a pesar de las rupturas temporales que puedan haberse sucedido, van a continuar perviviendo en el imaginario colectivo de los descendientes de África. Por su contenido de nutrientes con propiedades antioxidantes, le permite al afrodescendiente cubrir alrededor de la tercera parte de sus requerimientos diarios con tan solo una porción (plato o taza) de estas representativas comidas.

En este trabajo, se reconoce la gran voluntad de la población afrodescendiente del Valle del Chota, quienes, salvando los obstáculos que les ha caracterizado como descendientes de esclavos, en la actualidad, dan cuenta de sus vivencias para que sean difundidas y conocidas a nivel global. No se percibió ningún impedimento o restricción en la información proporcionada sobre el quehacer de su vida cotidiana, y sobre todo en lo que tiene que ver con su alimentación, contextualizada en su cultura material e inmaterial que define su identidad, dentro de la gran diversidad.

Capítulo diez: Valor nutricional de la dieta del esclavo africano y de sus descendientes actuales en las parroquias: El Chota, Salinas y La Concepción

Dentro del contexto alimentario, la comida no es solo un conjunto de nutrientes seleccionados sobre la base de principios biológicos, nutricionales y económicos que se condicionan mutuamente, sino que es una categoría social amplia dotada de representación histórica que ofrece pautas para explorar sus raíces en busca de algunos antecedentes significativos que contribuyan a su interpretación en el pasado y en la actualidad¹⁶⁹¹. Bajo este criterio, abordaremos la situación de millones de africanos que fueron exportados a América en condición de esclavos durante los siglos XVI al XIX, de los cuales, muchos murieron en la travesía¹⁶⁹² a causa del mal trato, el hacinamiento, la escasez de agua dulce, las deplorables condiciones de higiene, la serie de enfermedades infecciosas; y además por la “... pobre dieta de agua, harina y arroz que les dispensaban sus captores...”¹⁶⁹³.

Cuando los habitantes africanos desde el siglo XVI ingresan al circuito negrero involuntariamente, y al acabárseles la libertad, vieron truncada cualquier opción para conservar o prosperar en sus anteriores condiciones sociales y culturales de existencia, a la par que se vulneraron todos sus derechos y entre ellos su condición de salud y nutrición; factores que son immanentes a la vida misma. A pesar de su constitución orgánica y fortaleza muscular¹⁶⁹⁴, muchos cautivos no soportaron las penurias de la travesía a bordo de los barcos negreros llamados «tumbeiros» o enterradores.¹⁶⁹⁵

En expresión de Saco, en algunos navíos los esclavos tomaban media botella de agua y comían ñames y frijoles dos veces al día¹⁶⁹⁶. En tanto que para Laviña; los ñames,

¹⁶⁹¹ Luz Silva y Rita Sorribas, Red de Formación y Actualización Docente de apoyo al desarrollo curricular, *uruguayeduca.edu.uy*, 2010. [Consultado: 13 de mayo de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/jiAiEW>

¹⁶⁹² Sene Tondut y Mame-Kouna, Condiciones de viaje y transporte de los esclavos, en *De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, ed. Diene Doudou (París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001), 1-550. [Consultado: 10 de enero de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/vIVo3s>

¹⁶⁹³ Luz Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas* (Colombia: Ministerio de Educación Nacional, 2003). [Consultado: 25 abril de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/Q8Kr1c>

¹⁶⁹⁴ Ignacio González Olivares, *La esclavitud en la isla de Cuba* (Madrid: Imprenta de F. Rivas, Segovia 29, 1865), 1-80. [Consultado: 22 de mayo de 2018], Disponible en: [https://. goo.gl/I32dOb](https://goo.gl/I32dOb)

¹⁶⁹⁵ Claudio Pellini, Cultivos en América colonial trabajos forzados a aborígenes, *Historia y Biografías*, 2014. [Consultado: 31 de mayo de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/mOk5Ar>

¹⁶⁹⁶ José Antonio Saco, *Historia de la Esclavitud* (La Habana: Imagen Contemporánea, 2006), 227.

el maíz o harina de maíz y el arroz, fueron comunes en la provisión alimenticia durante la transportación, pero también hubo raciones con mijo, plátanos y tasajo. Además, ciertos ingredientes eran suplidos por habas sazonadas y pescado fresco¹⁶⁹⁷.

Algunos pasajes de la vida a bordo de los barcos fueron relatados por Hubert Deschamps, citado por Tondut y Kouna, quién sobre la alimentación escribió que “a las nueve de la mañana hacen una primera comida a base de legumbres secas y legumbres frescas compradas en la costa, mientras duran en buen estado...A las 16 horas se sirve una segunda comida, que consiste en unas gachas”¹⁶⁹⁸. Otra opción alimenticia lo constituyeron los chícharos o guisantes, habichuelas blancas o negras, caritas, arroz, algo de carne salada y media libra de mollejo de harina sazonado con verduras y legumbres, para cada esclavo.¹⁶⁹⁹

En opinión de Sarmiento Ramírez, la mayoría de los comerciantes negreros proporcionaban a los cautivos una dieta básica a partir de su encierro en los depósitos, la que luego se mantuvo hasta cuando el esclavo adquirió una condición permanente en algún lugar de América. De Vaissière estima que a finales del siglo XVIII algo mejoró la ración de a bordo, cuando empezaron a darles carne a más del sustento acostumbrado, al que agregaron también un poco de aguardiente una o dos veces por semana.¹⁷⁰⁰

Algunos tripulantes administraban a su cargamento de esclavos durante el trayecto hacia el Nuevo Mundo, dos comidas diarias a base de arroz, mijo, harina de maíz, ñames o plátanos, y tasajo o carne fresca. Si no conseguían algún producto, les suplían con pasta de habas aderezada con aceite de palma, harina, pimienta y agua¹⁷⁰¹. Al decir de Klein y

¹⁶⁹⁷ Javier Laviña, *Alimentación y cimarronaje en Vuelta Abajo. Notas sobre el diario del rancheador* (Barcelona: Boletín Americanista-Universidad de Barcelona, 1987), 208.

¹⁶⁹⁸ Tondut y Kouna, *Condiciones de viaje...*, 50.

¹⁶⁹⁹ Barrera y Domingo, F. (1953): *Reflexiones histórico-físico-naturales-médico-quirúrgicas. Prácticas y especulativos entretenimientos acerca de la vida, usos, costumbres, alimentos, vestidos, color y enfermedades a que propenden los negros de África, venidos a las Américas*. Habana, 23 de julio del año 1798, Ediciones C & R, La Habana, *apud* Ismael Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla», *Anales del Museo de América*, n ° 16 (2009):133. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2xt20Hc>

¹⁷⁰⁰ Pierre De Vaissière, (1909): *Saint Domingue; la sovieté et el vie créoles sous l'ancien régime (1689-1789)*, Perrin et cie; París, *apud* Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 133.

¹⁷⁰¹ Javier Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento* (España: Ediciones Idea, 2007), 1-260.

Vinson III, a los usuales comestibles (cereales y viandas) se añadía pescado salado, o se enriquecía la ración, con alguna menestra y aceite de palma.¹⁷⁰²

Otros traficantes que transportaban sus cargamentos hacia el Perú como los socios Pérez y Duarte, para mayor rendimiento de la economía negrera, abastecían a los cautivos con una dieta variada compuesta de; carne de res y cerdo, maíz, plátano, cebada, pan, pescado salado y huevos; preparados con aderezos básicos como la grasa de puerco y el vinagre. A los enfermos les procuraban una dieta con aves, melaza, naranjas, azúcar, vino tinto, membrillos, garbanzos, calabazas y pan de mandioca¹⁷⁰³. Los negros trasladados por vía terrestre corrieron peor suerte, porque a más de las largas marchas forzadas, fue frecuente el escaso racionamiento de agua y de alimento.¹⁷⁰⁴

Algo similar experimentaron los negros sobrevivientes del viaje *middle passage* o «pasaje medio» cuando luego de su llegada al territorio americano fueron comerciados y pasaron a ser esclavos estacionarios en las minas, haciendas, plantaciones, trapiches, y demás recintos. La ración alimenticia administrada tuvo cierta variabilidad en su estructura y composición nutrimental, dependiendo básicamente de las posibilidades de provisión que ofrecían los lugares de estada, así como por la condición económica de los amos y su conocimiento sobre la relación entre dieta y productividad.

De los negros embarcados en los puertos de África hacia el Reino de Granada durante todo el período de la Colonia, al menos el 26% no llegaron a América, debido entre otras condiciones, a la insalubridad y la exigua comida suministrada¹⁷⁰⁵. Una vez afincados en Cartagena de Indias, les proporcionaban bollos de maíz, cuzcuz¹⁷⁰⁶ o pan de cazabe, y ocasionalmente, un poco de carne o pescado. Un almuerzo consistía en maíz cocinado con un machacado de tomates silvestres, plátano y hortalizas. Los viernes y

¹⁷⁰² Herbert Klein y Ben Vinson, *Historia mínima de la esclavitud en América Latina y el Caribe* (México: El Colegio de México. A.C, 2013), 1.

¹⁷⁰³ Frederick Bowser, *El esclavo africano en el Perú Colonial (1524-1650)*. (México: Siglo XXI editores, S. A., 1974), 96.

¹⁷⁰⁴ Tondut y Kouna, *Condiciones de viaje...*, 48.

¹⁷⁰⁵ Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas*.

¹⁷⁰⁶ El cuzcuz, cuscús o alcuzcuz, era elaborado con sémola de trigo cocida al vapor.

sábados por la práctica de abstinencia, los mercaderes les daban pescado salado o tortuga, con el agregado de plátanos, calabazas y bledos, a modo de estofado.¹⁷⁰⁷

La falta de trigo y de harina de trigo a inicios de la colonización hizo que los primeros colonizadores ibéricos, y luego los esclavos, se adaptaran al consumo del pan de maíz –arepa o bollo¹⁷⁰⁸, la tortilla aborígen o el pan de yuca¹⁷⁰⁹. En Quito se registró la primera cosecha provechosa de trigo en 1541, a raíz de lo cual se establecieron los sitios para implantar los batanes¹⁷¹⁰. En las haciendas trapicheras de Cuba, Río de la Plata, Montevideo y sur occidente de Colombia, para la comida de negros resultaron vitales la batata, arroz y la malanga.¹⁷¹¹

A inicios del siglo XVIII, para alimentar a los esclavos prevalecían los productos de importación como el tasajo, el bacalao, la harina de maíz, el arroz y otros granos; los que se complementaban con las viandas¹⁷¹² de disponibilidad local¹⁷¹³, y es a mediados de este siglo, que comienza a elaborarse el tasajo en territorio cubano¹⁷¹⁴, de manera que, hasta los años sesenta del siglo XIX la carne fresca no prosperó en la dieta, salvo cuando

¹⁷⁰⁷ Blanca Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia», Tesis de doctorado. Universidad de Barcelona, Programa Sociedad y Cultura, (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013), 1-494. [Consultado: 12 de diciembre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>

¹⁷⁰⁸ La arepa o bollo consistía en un panecillo circular de masa de maíz, con un tamaño aproximado a 10 centímetros de diámetro por 1.5 centímetros de grosor y un peso cercano a 250 gramos. Ver, José Lovera, «Intercambios y transformaciones alimentarias en Venezuela colonial: Diversidad de panes y de gente.», en *Conquista y comida: Consecuencias del encuentro de dos mundos* (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2003), 57-68.

¹⁷⁰⁹ Ismael Sarmiento Ramírez, «La Alimentación cubana (1800-1868): sistema de abasto y comercialización», *Anales del Museo de América*. N ° 10 (2002): 219-254. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2mZvFBy>

¹⁷¹⁰ Eliecer Enríquez Bermeo, *Quito a través de los siglos* (Quito: Biblioteca Municipal, 1938), 1-237.

¹⁷¹¹ Enríquez Bermeo, *Quito a través de los siglos*, 318-319.

¹⁷¹² Vianda. Según Constantino Suárez Fernández “Dícese a los frutos de huerto como cierta clase de plátano, malanga, boniato, papa, etcétera, que se presentan en la mesa cocidos o fritos. Mientras que para E. Rodríguez Herrera en España llámense viandas al sustento o comida de las personas, a cualquier clase de comida. El concepto de vianda en Cuba es muy diferente, puesto que se aplica a ciertas raíces comestibles, como la yuca, el boniato, ñame y malanga, y a otros frutos como el plátano, la calabaza y quizás algún otro que no son raíces, pero que como aquéllas se comen sancochadas y algunas fritas. Hay sin embargo raíces comestibles que no se consideran viandas, como el maní, la papa, la zanahoria y el nabo. Ver, Norma Era Pérez, *Búsqueda de una definición de la palabra “vianda” en la variante cubana del español*. Europa: Centro Virtual Cervantes. <http://goo.gl/Bt24x7>

Es respetable el criterio autorizado de Rodríguez Herrera, pero Era Pérez asume lo expuesto por don Fernando Ortiz y con Constantino Suárez que la papa también es una vianda. Destaca que el patrón alimentario tradicional... arroz, frijoles, vianda, carne, u otro alimento generalmente frito... suele variar cambiando el color del frijol o del arroz y la clase de vianda o forma de prepararla.

¹⁷¹³ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajíaco...», 132; Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas*.

¹⁷¹⁴ Enríquez Bermeo, *Quito a través de los siglos*, 318-319.

moría una res¹⁷¹⁵. En las plantaciones de la actual provincia de Pinar del Río (Cuba) a las 11 de la mañana los presos comían tasajo, viandas y pan¹⁷¹⁶. Por regla general los negros confinados a trabajar en las regiones marítimas se mantuvieron con; pescado fresco o salado, camarones y tortugas.¹⁷¹⁷

Avanzado el siglo XVIII, los esclavos ya tenían sementeras para cultivar hortalizas y verduras conocidas genéricamente como viandas con lo que completaban la “insuficiente alimentación”¹⁷¹⁸. En cambio, en Martinica y Barbados optaron por recoger plantas y animales marinos, o de comer tierra –geofagia–, hábito enfermizo afín a ciertas carencias nutricionales. En expresión de Flores Guzmán, la alimentación de los esclavos en todas las colonias de las Américas parece haber sido muy monótona, a pesar de que algunas frutas y verduras se sumaron a la provisión. En las plantaciones del sur de Estados Unidos fue harina de maíz y carne de cerdo; y en el Caribe, harina de maíz o arroz con carne o pescado. Adicionalmente, para motivarles en temporada alta de trabajo les proporcionaban productos estimulantes como: licor, café, tabaco y azúcar.¹⁷¹⁹

Como advierte Moreno Fragnals, en las plantaciones de Cuba y otras islas del Caribe los esclavos recibían; 200 gramos de carne o pescado salado y 500 gramos de harina de maíz (u otro sucedáneo). Esta dieta podría aportar 70 gramos de proteína animal (carne), 13 gramos de grasa, y unas 380 calorías; y 15 gramos de proteína vegetal más calorías suficientes por parte de la harina de maíz¹⁷²⁰. Al decir de Laviña, este régimen “se reforzaba energéticamente con el jugo de caña, que los esclavos tomaban en cantidades grandes”¹⁷²¹, y se complementaba con los productos de las cementseras donde se cultivaba: maíz, boniatos, calabazas y otras hortalizas. De igual manera, Moreno Fragnals da cuenta sobre la provisión que recibían los trabajadores negros del ferrocarril

¹⁷¹⁵ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 134.

¹⁷¹⁶ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 205.

¹⁷¹⁷ Niurka Núñez González y Estrella González Noriega, «Antecedentes Etnohistóricos de la Alimentación tradicional en Cuba», *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n.º 2 (1999): 145-150. [Consultado: 30 de junio de 2017], Disponible en: [http://. goo.gl/RX7xd4](http://goo.gl/RX7xd4)

¹⁷¹⁸ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 87, 89.

¹⁷¹⁹ Ramiro Alberto Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava en Estados Unidos, el Caribe y Brasil: comentarios sobre el estado de las cosas», *América Latina en la Historia Económica*, n.º 2 (2013): 5-35. [Consultado: 18 de enero de 2018], Disponible en <http://goo.gl/SlbOq2>

¹⁷²⁰ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 137.

¹⁷²¹ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 206.

de la Habana a Güines en los años 40 del siglo XIX, a razón de 8 oz (230 g) de tasajo, 8 plátanos, y 18 oz (518 g) de harina de maíz.¹⁷²²

En las minas coloniales una ración de subsistencia típica consistió en dos libras de carne y cuatro cabezas de plátano por semana¹⁷²³, más otros alimentos que obtenían en las haciendas o de sus chagras, en donde trabajaban un día a la semana en el cultivo de plátanos, calabazas y bledos. En las minas del Chocó recibían una ración semanal de 64 plátanos y un colado de maíz, más tasajo y sal cada quince días. Avanzado el siglo XVIII las carnes secas y ahumadas y el tasajo que provenía del Puerto de Santa Elena (Antioquia) fueron reemplazadas por carne fresca de cerdo¹⁷²⁴. Una referencia similar es proporcionada por el Gobernador Cancino quien estima que, en 1822, los negros del Chocó vivían “sin más alimento que treinta y dos pares de plátanos por semana o un almud de maíz que les suministran sus señores...”¹⁷²⁵

A partir de 1784 y en base al Segundo Código Negro Español o Código Carolino elaborado para Santo Domingo (La Española), los amos debían proporcionar a los esclavos pequeños lotes de tierra en las mismas haciendas o plantaciones, para trabajo agrícola de auto abastecimiento. A finales del siglo XVIII los esclavos de algunas colonias americanas también contaron con este beneficio; así por ejemplo los de la Guajira además podían ir de pesca o cacería, criar animales de corral, labrar sus parcelas y mediante trueque de tasajo, obtenían la leche.¹⁷²⁶

¹⁷²² Manuel Moreno Fragnals, *El ingenio. Complejo Económico-social cubano del azúcar*. 1978, 2, apud Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 206.

¹⁷²³ Pablo Rodríguez y Jaime Humberto Borja, «La vida cotidiana en las minas coloniales», en *Historia de la vida cotidiana en Colombia*, ed. de Beatriz Castro Carvajal (Bogotá: Editorial Norma, S. A., 1996), 59-78.

¹⁷²⁴ Orian Jiménez Meneses, «La conquista del estómago: Viandas, Vituallas y Ración Negra siglos XVII-XVIII», En *Los Afrocolombianos. Geografía Humana de Colombia* (Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, 1998); 219-240. [Consultado: 4 de octubre de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/K8W1I>

¹⁷²⁵ Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH), *Geografía humana de Colombia: los afrocolombianos* (Bogotá: Biblioteca Virtual Banco de la República, 1998), 1-360. [Consultado: 24 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2HsvEAO>

¹⁷²⁶ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 207, 318.

En la Hacienda de Chuao (Venezuela) en sus pequeñas sementeras cultivaban hortalizas y engrosaban algunos animales, especialmente gallináceos¹⁷²⁷. Entre los alimentos que se cultivaban en las huertas de subsistencia a partir de 1784 destacan: el maíz, plátano, ñame, ocumo, cambur, yuca y frijoles. Algunos abastecimientos como el fréjol, plátano, maíz, tasajo, sal y caña podían ser almacenados para alimentar a los esclavos en localidades muy distantes como por ejemplo en las minas de Antioquia. “Puede decirse, a grandes rasgos, que durante el siglo XVII y durante los primeros años del siglo XVIII las comunidades negras fueron abastecidas de alimentos por los indígenas...”¹⁷²⁸. Con la yuca y el maíz los esclavos se ejercitaron en el complicado procesamiento del casabe y la arepa.¹⁷²⁹

En las plantaciones azucareras de Río de Janeiro, la ración constaba de un pedazo de pan y una taza de ron –cachaza– al empezar el día de trabajo. A media mañana se suspendían las labores para que los esclavos reciban el desayuno: una porción de arroz hervido, tocino y café. Al mediodía se servía la comida en el campo y consistía en carne con legumbres secas, mientras que la cena era a base de verduras cocidas, harina de mandioca y frutas.¹⁷³⁰

Durante el siglo XVIII en los ingenios del nordeste del Brasil, la «carne» estuvo siempre representada por las vísceras o despojos de los animales sacrificados¹⁷³¹. De modo similar, casi en todas las colonias para alimentar a los esclavos se dispuso en calidad de carne a las «vísceras» o partes blandas de vacas, carneros y puercos. Para regular el comercio de estos productos en Santo Domingo, el 29 de abril de 1544, la Audiencia y el cabildo expidieron una Ordenanza que dispuso se determinen cuatro negras horras (libertas) para que “se entiendan tan solamente en este trato, e no otra cosa, y que han de estar y estén a la puerta de la carnicería y no en otra parte”¹⁷³².

¹⁷²⁷ Ramón Aizpurúa Aguirre, «Esclavos, cacao y contrabando: la hacienda de la Obra Pía de Chuao», en *Sociedades diversas, sociedades en cambio. América Latina en perspectiva histórica* (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2011), 123-142.

¹⁷²⁸ ICANH, *Geografía humana de Colombia...*, 26.

¹⁷²⁹ José Marcial Ramos Guédez, Una parte de África en nuestro paladar, *KanoboSur Magazine*, 2012. [Consultado: 10 de enero de 2018], Disponible en: goo.gl/RM3doR

¹⁷³⁰ Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava...», 9.

¹⁷³¹ Víctor Manuel Patiño, *Historia de la Cultura material en la América Equinoccial: Alimentación y alimentos* (Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 2012), 264.

¹⁷³² Manuel Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra en las colonias de América Española (1503-1886): Documentos para su estudio* (Madrid: Unesco-Universidad de Alcalá, 2005), 359.

Por esa temporada se estilaba la costumbre de dar a los esclavos un taco de aguardiente de caña al emprender la jornada de labor en el campo, y, además, los negros sorbían o masticaban la caña, o tomaban el jugo caliente del que estaba cocinándose, comían la raspadura incrustada en las inmensas pailas y tomaban la melaza. En cambio, en Brasil, algunos amos de haciendas cafetaleras suministraron el maíz preparado como atole y el maíz jojoto –maíz tierno o choclo–, batatas, bananos, ahuyamas, naranjas; y harina de mandioca a razón de medio Kilogramo por día. La carne pudo ser fresca o seca y algo de tocino¹⁷³³, es decir, se optimizaba la producción local y sobre todo la propia.

Desde 1516, el plátano fue uno de los alimentos más consumidos por los esclavos en La Española¹⁷³⁴, tal como lo hizo la población pobre de toda la América tropical¹⁷³⁵. En Puerto Rico en el almuerzo les proporcionaban viandas y soruyo y medio –del tamaño del brazo de una esclava– más un pedazo de bacalao asado, y en la tarde; harina con habichuelas y ciertas veces, arroz. Los plátanos eran asados, cocinados o en salcocho. Algunos esclavos domésticos y trabajadores en los hornos de casabe disfrutaban de este pan al igual que sus amos¹⁷³⁶. Sobre los plátanos, Patiño estima que la «ración» “... es una porción de comida o elementos con que prepararla..., en el Chocó es la cantidad de plátanos (136 unidades) necesaria para la comida durante una semana de trabajo, por constituir allí ese fruto el principal mantenimiento”¹⁷³⁷.

En las minas del Nuevo Reino de Granada existió dificultades para la provisión alimenticia, por ser zonas agrestes en donde la producción agrícola era limitada. Por lo regular el sustento semanal de los esclavos se basaba en plátanos, maíz, sal y en algunos sitios dos libras de carne de res o cerdo, saladas. El ganado era abastecido desde los pastizales del río Cauca, y a las minas de Zaragoza llegaban carnes desde Quito,

¹⁷³³ Maya Restrepo, *Atlas de las culturas afrocolombianas...*, párr. 4, 5

¹⁷³⁴ Gregorio Saldarriaga, *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada Siglos XVI y XVII* (Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012). [Consultado: 12 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/iGY190>

¹⁷³⁵ Patiño, *Historia de la Cultura material...*, 65.

¹⁷³⁶ Luis Díaz Soler, *Historia de la esclavitud negra en Puerto Rico* (Puerto Rico: Editorial de la Universidad de Puerto Rico, 1953), 1-439. [Consultado: 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2FbTQ8G>

¹⁷³⁷ Patiño, *Historia de la Cultura material...*, 68.

localizado a cuatrocientas leguas de camino hacia ese lugar. La hambruna que azotó a Zaragoza en 1660 duró cuatro años y causó la muerte de muchos esclavos.¹⁷³⁸

De modo similar, en las minas de Remedios en 1616 y 1631, las plagas de langosta destruyeron los cultivos y ocasionaron hambrunas, ya que las raciones de alimentos se redujeron a “cuatro raíces de yuca y dos arepas de maíz por semana”¹⁷³⁹. En el Perú los campos de cultivo en las haciendas del valle de Cañete se dividían en cuartos, y la mayor parte de la tierra era destinada a la siembra de caña de azúcar de diferentes edades y hierba para el ganado, el resto se cultivaba maíz, producto básico en la dieta de los esclavos.¹⁷⁴⁰

Para Tapia Tamayo, “... uno de los temas históricos ecuatorianos que no ha sido tratado con profundidad es el de la esclavitud, particularmente en la cuenca del Chota, Coangue o Cambi, como era llamado el actual río Mira...”¹⁷⁴¹, área geográfica donde los jesuitas compraron las haciendas y fundos: La Concepción, Pisquer, Santiago, Chamanal, Caldera, Cuajara, Santa Lucía, entre otras. En sus posesiones, los religiosos llegaron a contar con 1324 esclavos africanos; integrándose de esta manera al sistema esclavista conformado también por otros hacendados de la región. Al referirse al tema alimentario, el historiador en un informe fechado en 28 de agosto de 1698 señaló que el Procurador del Colegio de Quito conoció que;

La jornada del día comienza a las cinco de la mañana con la visita del alcalde o responsable del galpón. A las seis, al toque de campana, los esclavos comienzan con su trabajo en los cañaverales. El mayordomo o caporal de pampa, entrega las herramientas lampas, azadas y arados. A las nueve comen el sango que las negras esclavas preparan en grandes pailas y se compone de harina de maíz y manteca. A las doce vuelven a comer el sango y una ración de fréjoles, dependiendo del día, ya que la provisión de alimentos de las otras haciendas era abundante y variada y por ello había la oportunidad de variar la comida afín de tener contentos a los esclavos. En otras se les ofrece papas, camote o yuca, tubérculo muy abundante en el lugar y que lo siembran los mismos esclavos. A la una vuelven al trabajo hasta las seis. Algunos negros, por concesión especial del padre superior, tienen sus propias chacras en donde cultivan otras plantas con las que complementan su alimentación.

¹⁷³⁸ María Cristina Navarrete, *Génesis y Desarrollo de la Esclavitud en Colombia siglos XVI y XVII* (Cali: Programa Editorial Universidad del Valle, 2005), 266. [Consultado: 20 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/IZwpNA>

¹⁷³⁹ Navarrete, *Génesis y Desarrollo...* 161

¹⁷⁴⁰ María Ángela Morales Polar, «El espacio del esclavo negro en las haciendas», *Historia. Investigaciones Sociales*, n.º 21, (2008):161-183. [Consultado: 25 de junio de 2017], Disponible en <http://goo.gl/s01oLm>

¹⁷⁴¹ Amílcar Tapia Tamayo, *La esclavitud colonial en la cuenca del Chota, El Comercio*. Ideas, 2015. [Consultado: 11 de abril de 2018], Disponible en: goo.gl/ThUwnb

Generalmente tienen fréjol, yuca, camote y achiera. A las seis al toque de campana se llama a la oración. Regresan del cañaveral y entregan las herramientas. De seis y treinta hasta las ocho vuelven a comer sango, otros granos y un trozo de carne. Los lunes y sábados es obligación asistir a la capilla para asistir al catecismo, rezar oraciones y el rosario. A las nueve regresan a sus galpones y duermen hasta las cinco de la mañana.¹⁷⁴²

En los pueblos del Caribe y otros del Nuevo Mundo, con la llegada de los esclavos se instauraron profundos cambios sociales, culturales y económicos. Según su lugar de origen los africanos formaron naciones y cabildos, y los fugitivos establecieron los palenques¹⁷⁴³. Los cimarrones al encontrarse en cumbes, patucos, quilombos, rochelas o palenques que eran ambientes lejanos y deshabitados, tuvieron que ingeniarse sistemas de aprovisionamiento de comida, entre los que se destacan; la aproximación cultural con los indígenas a través del trueque y el hurto en los sectores aledaños.

A los cimarrones establecidos en los depósitos de la Habana, por falta de reclamo de sus antiguos dueños, les proveían una dieta con harina de maíz y menestras en reemplazo del plátano que para 1849 escaseó en la isla, y posiblemente no se les administraba a diario el tasajo que estaba determinado por las ordenanzas del reino¹⁷⁴⁴. De acuerdo con Dalton, les procuraban 5 plátanos mayores o su equivalente en boniatos, ñames, yuca, 6 oz de tasajo (230 g), u 8 oz de bacalao (230 g)¹⁷⁴⁵. En los palenques de Perú, el maíz fue primordial en el bastimento del negro, así como del indio y el español, con él se hacían diversos platos y sobre todo la chicha que a la par con el guarapo y el aguardiente atraían enormemente a los negros por sus efectos embriagadores.¹⁷⁴⁶

Como se puede colegir de los argumentos precedentes, se han suscitado diversas realidades con respecto a los alimentos y alimentación de los negros esclavizados y de los negros fugitivos en la América Negra, durante la época colonial. En este análisis, estimo meritorio integrar a este panorama las raciones alimentarias que mediante Ordenanzas dictaminadas por la Corona Real para las colonias del Caribe (sin haber llegado a oficializarse), pasaron a ser pauta general para las colonias americanas.

¹⁷⁴² Tapia Tamayo, *La esclavitud colonial...*

¹⁷⁴³ Daza Martínez, «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario...», 65, 68.

¹⁷⁴⁴ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 206.

¹⁷⁴⁵ Dalton, M. Los depósitos de cimarrones en el siglo XIX. *Revista de Etnología y Folklore*, Habana, (1967): 11, *apud* Laviña, *Alimentación y cimarronaje...*, 206.

¹⁷⁴⁶ María Cristina Navarrete, «Cotidianidad y cultura material de los negros de Cartagena en el siglo XVII», *América Negra*, n ° 7 (1994): 65-80. [Consultado: 22 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/Xuc0rV

- 1528. Santo Domingo. Ordenanza o Primer Código Negro: establece como ración "... casabe, maíz e ajíes y carne en abundancia...".¹⁷⁴⁷
- 1768. Santo Domingo (La Española). Primer Código Negro Español¹⁷⁴⁸. Según ordenanza 14.o, para los mayores de 16 años, una alimentación consistente en tres libras de carne semanal (197,14 g al día), seis libras de casabe (394, 28 g al día) u otra cosa equivalente (plátanos, batatas, etc.); y para los niños hasta esa edad, la mitad de dichos alimentos.¹⁷⁴⁹
- 1784. Santo Domingo (La Española). Segundo Código Negro Español o Código Carolino: Igual a lo estatuido en el Primer Código Negro español. En las islas Barlovento la carne fue suplida por arenques, bacalao, pescados salados y otros productos marinos. El aporte de cereales estuvo reglamentado como condimento o atole de harina de trigo o de mijo¹⁷⁵⁰. Resultó inevitable la disposición a los amos para que asignen a cada esclavo una porción corta de tierra para su cultivo privado de frutas y hortalizas; o crianza de aves, puercos u otros animales.¹⁷⁵¹
- 1789. Las Indias y Filipinas. Real Cédula: El artículo segundo determinó la obligación de alimentar y vestir a los esclavos en forma similar a los libres o jornaleros, cosa que absolutamente nadie sabía (nos referimos, naturalmente, al alimento y vestido de los libres).¹⁷⁵²
- 1826. San Juan de Puerto Rico. Reglamento para la educación, trato y ocupación de los esclavos. Se regula como alimento diario y de absoluta necesidad para los esclavos, dos o tres comidas diarias y con un menú básico consistente en 6 u 8 plátanos (o su equivalente en batatas, ñames u otras raíces), ocho onzas de carne, bacalao o macarelas y cuatro onzas de arroz o de otra menestra.¹⁷⁵³
- 1842 Habana. Reglamento para los esclavos de Cuba: Los amos darán precisamente a sus esclavos de campo dos o tres comidas al día como mejor les parezca, con tal que sean suficientes para mantenerlos y reponerlos de sus fatigas. El artículo 6º señaló que los esclavos debían recibir tres o cuatro comidas diarias, y que su menú debía constar de seis u ocho plátanos, o su equivalente en boniatos, ñames, yucas y otras raíces alimenticias, ocho onzas de carne o bacalao, y cuatro onzas de arroz u otra menestra o harina.¹⁷⁵⁴

¹⁷⁴⁷ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 38, 43.

¹⁷⁴⁸ Manuel Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro Español, también llamado Carolino, existente en el Archivo de Indias*. (Universidad Alcalá de Henares, 1995). [Consultado: 2 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/3aV9XrJ>

¹⁷⁴⁹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 130.

¹⁷⁵⁰ Lucena Salmoral, *El texto del Segundo Código Negro Español...*, 267-324.

¹⁷⁵¹ Ismael Sarmiento Ramírez, Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba), *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013. [Consultado: 10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>

¹⁷⁵² Manuel Lucena Salmoral, «La Instrucción sobre Educación, Trato y Ocupaciones de los Esclavos de 1789: una prueba del poder de los amos de esclavos frente a la debilidad de la corona española», *Estudios de historia social y económica de América*, n ° 13 (1996):163. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/G7Xe8V>

¹⁷⁵³ Manuel Lucena Salmoral, *Leyes para esclavos. El ordenamiento jurídico sobre la condición, tratamiento, defensa y represión de los esclavos en las colonias de la América española*. (Fundación Ignacio Larramendi, 2000). [Consultado:10 de octubre de 2016], Disponible en: <http://goo.gl/kZG413>

¹⁷⁵⁴ Lucena Salmoral, *Leyes para esclavos...*, 426.

Durante el desarrollo de las ciencias, el análisis de la calidad y cantidad de los alimentos que debe ingerir una persona diariamente ha sido un tema de interés científico mundial; y así mismo, el contexto en el que se desarrolla el proceso alimentario-nutricional, toda vez que la alimentación, es considerada como una necesidad primaria vital para la existencia humana. Sin embargo, la condición del africano durante la trata ha sido motivo de escasos estudios sobre todo en lo correspondiente a la valoración del aporte nutritivo de la provisión de alimentos. Contando con información limitada, algunos investigadores pretendieron hacer una valoración cuantitativa de los componentes energéticos y nutrimentales, pero algunos datos faltantes para el cálculo impidieron este propósito, o lo consiguieron de modo incipiente.

De los pocos estudios sobre esta temática, énfasis en lo indicado por Moreno Friginals; "... la dieta de los esclavos era la justa para mantener el ritmo de trabajo durante el período de amortización del esclavo"¹⁷⁵⁵. En tanto que, para Acosta Saignes "... la alimentación de los esclavos era insuficiente y los amos permitían que los esclavos cultivasen sus conucos porque de esta forma obtenían mayores rendimientos en el trabajo con menor costo"¹⁷⁵⁶. Barnet amplía lo señalado y sostiene que "... los conucos fue lo que salvó a los esclavos. Lo que les dio verdadera alimentación..."¹⁷⁵⁷, y de acuerdo con Berry y Blassingame "...la única forma en que los esclavos evitaban el hambre era cultivar verduras en sus propias parcelas, robar comida, o cazar y pescar después de que terminaran su labor para los amos..."¹⁷⁵⁸.

Una de las pocas opiniones favorables sobre la suficiencia de la dieta esclava en los plantíos de Estados Unidos es la que sostienen Engerman y Fogel, quienes piensan que "... la alimentación de los esclavos no solo era la adecuada, sino que realmente superaba los niveles diarios recomendados en la actualidad para una buena nutrición..."¹⁷⁵⁹, y, asimismo, aportaba mayor cantidad de proteínas que la dieta habitual de los africanos, aunque con poca variedad y no muy apetitosa¹⁷⁶⁰. Acerca de este tema,

¹⁷⁵⁵ Moreno Friginals. M. *La historia...*, apud Laviña, *Alimentación y Cimarronaje...*, 206.

¹⁷⁵⁶ Acosta Saignes, M. *La vida de los esclavos negros en Venezuela*. (La Habana, Barcelona, 1984): 140-141, apud Laviña, *Alimentación y Cimarronaje...*, 207.

¹⁷⁵⁷ Barnet, M. *Biografía...*, apud Laviña, *Alimentación y Cimarronaje...*, 22.

¹⁷⁵⁸ Berry y Blassingame, *The Black Experience in América*, New York, Oxford, 1982:13, apud Laviña, *Alimentación y Cimarronaje...*, 207.

¹⁷⁵⁹ Robert William Fogel y Stanley. L. Engerman, *Tiempo en la cruz. La economía esclavista en los Estados Unidos* (Madrid; Siglo Veintiuno Editores, 1981), A5-96.

¹⁷⁶⁰ Fogel y Engerman, *Tiempo en la cruz*, apud Laviña, *Alimentación y Cimarronaje...*, 207.

Sarmiento Ramírez plantea que “las tantas calorías que consumía el esclavo de plantación durante su vida útil a la producción de azúcar, fue muy superior a la de muchos pueblos africanos de donde procedían y a la de una buena parte de los campesinos cubanos durante las guerras independentistas”¹⁷⁶¹.

Desde el punto de vista nutricional mediante una valoración subjetiva podemos pensar que durante la navegación interoceánica y en los hangares, así como en los plantíos, haciendas, fundos, cañaverales, minas, quilombos, etc., durante los primeros años de coloniaje, la dieta del esclavo africano fue; incompleta, desequilibrada, insuficiente e inadecuada¹⁷⁶², al menos en las colonias españolas del Caribe y Sur América, aun asumiendo que a los cautivos si se les proporcionaba la ración diaria estatuida de carne o pescado, frescos o salados. Se estima que la cantidad de alimentos que contenía fue insuficiente; hubo poca variedad, y al no existir cantidad y variedad adecuada la distribución de sus elementos nutrimentales fue desproporcionada con detrimento de vitaminas y minerales. Así también, al tratarse de una ración más o menos estándar, fue inadecuada porque no correspondía a una ingesta recomendada para la edad, sexo, actividad, clima, salud y cultura, etc.

Luego de un exhaustivo análisis documental, coincido en la apreciación acerca de que el resto de la población sean los nativos, mestizos o españoles pobres, para esas fechas, también tuvieron una dieta alimenticia similar a la de la población cautiva. Esta realidad, a lo mejor sirvió de base para que los gobernantes coloniales pensarán en la ración estándar que fue estatuida desde 1528 para Santo Domingo, según Ordenanza o Primer Código Negro.

Por esos tiempos, la lógica comercial y económica de los tratantes influyó en la determinación de la dieta de subsistencia de los negros en los barracones del África, en el confinamiento dentro del buque, en los depósitos de algún lugar de América o luego de su comercialización y destino ya como estacionarios en haciendas, plantaciones, cañaverales, trapiches, minas, extracción de perlas, construcción de carreteras y líneas

¹⁷⁶¹ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajiaco...», 137.

¹⁷⁶² Las Leyes fundamentales de la Alimentación las planteó Pedro Escudero al señalar que una dieta debe ser: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (CESA). Ver, Jaime Espejo Solá, *Manual de dietoterapia de las enfermedades del adulto* (Buenos Aires: Ateneo, 1988), 546.

férreas, trabajo doméstico u oficios. A partir de 1784, los esclavos contarían con sus huertas de subsistencia, y puedo pensar que el cultivo de hortalizas y frutas, y la crianza de aves y cerdos pudo mejorar tanto los caracteres físicos como químicos de su régimen.

Como se puede apreciar, el modo general como se describe la ración de alimentos para el esclavo no ha permitido realizar un cálculo preciso de su contenido nutricional, ya que no hay certeza del número de esclavos y otros empleados que consumían de una olla común, del tipo de comidas y métodos de manipulación y cocción aplicados, la cantidad o ración de alimentos destinados a un tiempo de comida llámese desayuno, almuerzo o comida y cena. Tampoco se conoce acerca de los sobrantes, desperdicios o alimentos desviados a otro uso. No hay identidad del tamaño y la cuantía de los suministros ya sea en peso bruto o de la fracción comestible, o el estado de madurez de los frutos, entre otros inductores requeridos para este análisis.

Con algunas limitaciones, Fogel and Engerman (1974) y Sutch (1976) en un esfuerzo de aproximación y debido a disponer de algunos datos más precisos de consumo en las plantaciones de Estados Unidos, determinaron el contenido energético y nutricional de la dieta de los esclavos americanos, llegando a cifrar un valor de 4.185 Calorías, en tanto que Sutch un aporte de 4.206 Calorías. Ambas fuentes destacan el aporte del maíz y de la carne de cerdo como principales fuentes de energía.¹⁷⁶³

En otro estudio, Flores Guzmán, transcribe una Tabla con el valor nutricional de dos dietas típicas de esclavos en la región del Caribe (D₁ y D₂) cuya fuente es: (Kiple and Kiple, “*Deficiency*”, 1980, p. 201), con el siguiente detalle: D₁ con un valor de 2.630 calorías cuyos alimentos básicos son la harina de maíz 0.42 lb *beef*, 1 pint *cornmeal*¹⁷⁶⁴, y D₂ con 3.215 Calorías resultantes del consumo de 0.42 lb *fish*, 1 pint *rice*. Adicionado a ambas dietas un “*Vegetable supplements*”. En las dos dietas el suplemento vegetal aporta con 1.359 Calorías. Los alimentos examinados dentro de la categoría de suplementos vegetales tropicales son: ½ lb de yams (batatas, boniatos o camotes), ½ lb

¹⁷⁶³ Robert William Fogel y Stanley L. Engerman. The Slave Diet on Large Plantations in 1860 in Robert W. Fogel and Stanley L. Engerman (eds.), Without Consent or Contract. *The Rise and Fall of American Slavery. Evidence and Methods* (New York, W. W. Norton & Company, 1992), 291-304, *apud* Flores Guzmán, «La alimentación de la población ...», 11.

¹⁷⁶⁴ La unidad de medida de la harina de maíz y de arroz (*pint cornmeal* y *rice*) está expresada en 1 pinta que es una medida estadounidense equivalente a 480 g. Ver, Melvin H. Williams, *Nutrición. Para la salud, la condición física y el deporte*, (Barcelona: Paidotribo, 2002), 511.

de taro (tubérculo), 1 lb de bananas (*guineo-musa sapienta o sapientum y musa nana*) y 1 lb de *plantains* (barraganete, dominico, hartón-*musa paradisiaca*). El análisis incluye Adecuación de los nutrientes: proteína, calcio, fósforo, vitaminas: A, B₁, B₂, B₃ y C.¹⁷⁶⁵

Mientras discurre la historia, las realidades cambiantes en las que se desarrollaron los pueblos y los individuos han sido motor de desarrollo hacia las realidades actuales en todo el quehacer de la vida cotidiana en los países. En la modernidad, la globalización que es un fenómeno universal ha permitido la difusión e imitación de los más novedosos y útiles avances científicos y tecnológicos; particularizados en este caso para el ámbito de la salud y alimentación. Es así como, amparados en nuevos métodos, técnicas y herramientas de cálculo nutricional, en este estudio se plantea una estimación de los componentes nutricionales de la ración del esclavo africano durante el coloniaje, versus la dieta actual de los jóvenes afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Se acoge como marco teórico de referencia, algunos términos del argot alimentario y nutricional, emitidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), los que nos sitúan y estandarizan en la comprensión del proceso desplegado.¹⁷⁶⁶

¹⁷⁶⁵ Flores Guzmán, «La alimentación de la población esclava...», 20.

¹⁷⁶⁶ Alimentación. Es el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable o equilibrada. Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.

Energía. La energía alimentaria proviene básicamente de la oxidación de los hidratos de carbono y de las grasas y en menor proporción de las proteínas. La energía proveniente de los alimentos se expresa en kilocalorías (Kcal.)

Nutrientes. Sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua. Existen nutrientes esenciales que son aquellos que no puede ser producido por el organismo y debe ser aportado por la alimentación.

Dieta. Mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos.

Requerimiento nutricional. Cantidad mínima de energía y de nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo sano necesita para asegurar su integridad y el buen funcionamiento del organismo.

Disponibilidad de alimentos. Cantidad de alimentos para consumo humano existente en el país, región o localidad, durante todo el año. Estos pueden ser producidos en el país o importados.

Acceso a los alimentos. Posibilidad de todas las personas de adquirir y consumir los alimentos disponibles localmente.

Seguridad Alimentaria. acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable. Los alimentos deben ser inocuos, es decir libres de contaminación.

Utilización de los alimentos. Capacidad de la persona de seleccionar y manipular los alimentos en forma higiénica y consumirlos en la cantidad y variedad necesaria para cubrir las necesidades nutricionales de cada miembro de la familia. Depende también de la salud de la persona y el saneamiento ambiental.

Salud. Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

Enfermedad. Alteración o pérdida del estado de salud de una persona, de duración breve o prolongada, que en muchos casos puede ser prevenida o evitada con buenos hábitos de alimentación, higiene y actividad

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS, el *Codex Alimentarius* concibe al alimento como “toda sustancia elaborada, semi-elaborada o natural, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos...”¹⁷⁶⁷. Los alimentos son el fundamento de la salud y la FAO, aprecia que una alimentación sana contribuye en la prevención de la malnutrición y las distintas enfermedades no transmisibles, pero advierte que en los últimos tiempos “el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios”¹⁷⁶⁸, con inclinación a comida rápida que en ocasiones puede ser sabrosa pero no balanceada en energía y nutrientes.

Siendo la OMS y la FAO, los organismos rectores de la normativa en alimentación, nutrición y salud a nivel mundial, en noviembre de 2014 organizaron la segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición en la que se emitió la Declaración de Roma sobre la Nutrición y el Marco de Acción, que exhorta a los gobiernos a impulsar políticas y estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida¹⁷⁶⁹. Según estima la OMS “La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios”¹⁷⁷⁰. No obstante, corrobora la OMS, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos, así:

- una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares y el cáncer
- las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo

física. Ver, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). «Glosario de términos», 125-140. [Consultado: 13 de marzo de 2018]. Disponible en: goo.gl/xVEsWm

¹⁷⁶⁷ OPS-OMS, *Educación en inocuidad de alimentos*: «Glosario de términos», Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, 2016. [Consultado: 14 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2GX2zNF>

¹⁷⁶⁸ Organización Mundial de la Salud (OMS), Alimentación sana, *Nota descriptiva* N° 394, 2015. [Consultado: 16 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2HFoolQ>

¹⁷⁶⁹ FAO-OMS, *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2)* 2014, 7. [Consultado: 14 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2HCJf9q>

¹⁷⁷⁰ OMS, Alimentación sana, *Nota descriptiva*.

- limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria para evitar un aumento de peso. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee y la manteca de cerdo). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana
- reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica diaria. Son los fabricantes, los cocineros o el propio consumidor quienes añaden a los alimentos la mayor parte de los azúcares libres. El azúcar libre también puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.
- mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada, ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebro vascular en la población adulta.
- comer frutas, verduras, legumbres (Ej., lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados); al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.¹⁷⁷¹

Los diversos países no han dejado de pensar en nuevas ideas y propuestas para enriquecer los mensajes tendientes a preservar la salud a través de una dieta saludable. La (*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*) SENC¹⁷⁷², enlista a los factores condicionantes de una vida saludable, e integra: el ejercicio, la hidratación, el descanso, la recreación, las horas de sueño, el equilibrio emocional, y el balance energético y de nutrimentos de la dieta. Destaca también, a las «Técnicas culinarias saludables», como decisorias en la calidad de los alimentos. La disposición de los nutrimentos en los productos alimenticios es influenciada por la industrialización, por tanto, las personas deben hacer uso de la posibilidad de selección, previo razonamiento de la información que ofrece el etiquetado nutricional.¹⁷⁷³

¹⁷⁷¹ OMS, Alimentación sana, *Nota descriptiva*.

¹⁷⁷² Cristina Lucio, *Las nuevas guías de alimentación incluyen los suplementos*, El Mundo. Biociencia, 2017. [Consultado: 13 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2H4yRpZ>

¹⁷⁷³ Laura Caorsi, *Nueva pirámide de la Alimentación Saludable: cambios y consejos*. Consumer, 2016. [Consultado: 13 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2H5qkY5>

El Ministerio Coordinador de Desarrollo Social de Ecuador, ha formulado y desarrollado el componente de Consejería y educación nutricional y alimentaria, encaminado a “... incidir sobre los hábitos alimenticios de la población en general, y no solo de quienes padecen o corren el riesgo de padecer desnutrición...”¹⁷⁷⁴ o sobrepeso y obesidad, que afectan por igual a las familias pobres y otras categorizadas como no pobres. Al mismo tiempo, revaloriza a la consejería como:

Un servicio crítico que debe ser estructurado, protocolizado y monitoreado. Este servicio tiene un increíble potencial para motivar un cambio en los hábitos y comportamientos de las personas, para ello debe llevarse a cabo con pertinencia cultural y territorial (respetando los conocimientos y las prácticas ancestrales de su entorno y su rica diversidad) y sólidos conocimientos, a fin de fomentar de manera sostenida en la población objetivo la adopción de prácticas y hábitos favorables al crecimiento y la nutrición.¹⁷⁷⁵

En este sentido, los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi como parte importante de la población ecuatoriana, requieren mayor apoyo por parte de los Organismos de salud y promoción social para mejorar sus prácticas alimentarias sustentadas en las opciones locales de seguridad y soberanía alimentaria, en bien de la salud y adecuado estado nutricional de sus habitantes, sobre todo de los grupos poblacionales de mayor vulnerabilidad.

10.1. Metodología

A partir de un soporte científico, técnico y tecnológico, y de la base teórica obtenida luego de una revisión bibliográfica pertinente, se desarrolla para este capítulo, un estudio descriptivo de corte transversal con una muestra no probabilística intencional constituida en primera instancia por 11 fuentes bibliográficas que refieren la ración para el esclavo africano durante la colonia, y luego como grupo de comparación, una población finita constituida por todos los estudiantes hombres y mujeres del Tercer año de (*Bachillerato General Unificado*) BGU¹⁷⁷⁶ de las Unidades Educativas de las parroquias; El Chota, Salinas y La Concepción.

¹⁷⁷⁴ Secretaría Técnica Plan Toda una vida, *Programa Acción Nutrición*. [Consultado: 15 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2JObMcO>

¹⁷⁷⁵ Secretaría Técnica Plan Toda una vida, *Programa Acción Nutrición*.

¹⁷⁷⁶ El Bachillerato General Unificado es un programa de estudios creado por el Ministerio de Educación (MinEduc) de Ecuador para todos los jóvenes que hayan aprobado la Educación General Básica (EGB). Consta de primero, segundo y tercer curso; cuyos objetivos son: preparar a los estudiantes para la vida y la participación en una sociedad democrática, para el mundo laboral o del emprendimiento, y para continuar con sus estudios universitarios. Ver, Ministerio de Educación de Ecuador, *Ecuador: Indicadores educativos*

La población estudiantil fue de 86 jóvenes, de los cuales 50 pertenecieron a la “Unidad Educativa Valle del Chota”, 16 a la “Unidad Educativa Salinas”, y 20 al “Colegio La Concepción”. De esta población, a la etnia afrodescendiente de la “Unidad Educativa Valle del Chota” le correspondió 39 estudiantes, a la “Unidad Educativa Salinas, 12 y al Colegio La Concepción 15 jóvenes. Se tomó la información a todos los 86 estudiantes, pero se tabularon y estudiaron los datos respectivos de los 66 afrodescendientes. En los cuadros se representa a la mayoría de las observaciones equivalentes a un porcentaje de mayoría simple.

El estudio examinó mediante estimación, el valor energético y nutrimental tanto de la ración esclava como del menú cotidiano de los estudiantes de mayor edad de las Unidades educativas. Para obtener la información de la alimentación del educando afrodescendiente se aplicó la encuesta cuasi estructurada: Hábitos alimentarios y dieta de los estudiantes del (BGU) de las unidades Educativas del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (HADE) (anexo 12). La encuesta implicó una base común respecto a la identificación socio demográfico y el 50% restante fueron preguntas referidas a los hábitos de alimentación y la dieta cotidiana, de cada localidad.

La ración o dieta fue pensada como el conjunto de recetas no complejas que se realizan en menor tiempo y con pocos procedimientos, catalogada por Pazos Carrillo como; «Comida Cotidiana», por ser “preparada y consumida de modo habitual y se constituyen en el alimento diario para la persona”¹⁷⁷⁷. La medición de la ingesta alimentaria en este trabajo comprende una «aproximación» tanto a la dieta habitual del esclavo como a la del afrodescendiente joven del Valle del Chota-Mira.

La información sobre la dieta de los estudiantes afrodescendientes se obtuvo luego de aplicar la encuesta previamente validada, y la participación de una Nutricionista familiarizada con las costumbres culinarias de la población y debidamente capacitada para verificar las cantidades de alimentos del plato y minimizar los posibles sesgos.

2011-2012 (Quito: Ministerio de Educación, 2013), 54. [Consultado: 13 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2qARcVu>

¹⁷⁷⁷ Santiago Pazos Carrillo, «Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación», Tesis de maestría Área de Letras. Universidad Andina Simón Bolívar, Maestría en Estudios de la Cultura (Quito: UASM, 2010), 1-90. [Consultado: 7 de junio de 2017], Disponible en: <http://.goo.gl/wP1aBf>

Integró la encuesta, el formulario de «Recordatorio de un día» que es un método cuantitativo retrospectivo de los alimentos consumidos en un período anterior, y sirve para determinar un patrón alimentario a través de la valoración de un consumo aproximado, cuya expresión final es el valor energético y nutrimental de la dieta.¹⁷⁷⁸

Para la ración esclava y la dieta actual del estudiante afrodescendiente, en primera instancia, la dieta en estudio fue desglosada en sus ingredientes (alimentos), luego se tradujo a cantidad neta de alimento a ser analizado en un software nutricional. Para la conversión a gramos netos de alimento en crudo y su ingreso al programa computacional se utilizaron los factores de conversión de peso bruto a peso neto –fracción comestible– así como la conversión de crudo a cocido, para los alimentos que demandaron este trato.

El respectivo menú y los gramos netos de cada alimento fueron analizados en el *Software NUTRIBER*, avalado por la (*Fundación Universitaria Iberoamericana*) FUNIBER. Se complementó el análisis con el uso de algunos datos de la Tabla de Alimentos de Ecuador consultada para el caso de alimentos inexistentes en el software; dichos valores se sumaron al total. El resultado de esta evaluación es el contenido energético y nutrimental, tanto de la ración esclava, como de la dieta habitual del afrodescendiente.

Se determinó el «porcentaje de adecuación de la dieta», luego de ingresar al software los datos de edad, sexo y actividad física de cada estudiante, al mismo tiempo que los datos de consumo. Este indicador sirve para comparar la ingesta alimentaria de energía y nutrientes, frente a los requerimientos individuales establecidos en parámetros mundiales de la OMS, o a veces locales de cada país. Para el caso de los esclavos, se registró la edad de 18 a 30 años, hombre de 1,65 m de estatura y 65 kg, Masa Corporal 21 kg/m² y actividad física intensa, indicadores compatibles con las características de la condición productiva del esclavo.

¹⁷⁷⁸ María Teresa Menchú, *Revisión de las Metodologías para Estudios del Consumo de Alimentos* (Guatemala: Organización Panamericana de la Salud (OPS) e Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), 1993), 1-70.

El porcentaje de adecuación de la dieta resulta de la aplicación de la fórmula: Adecuación = energía o nutrientes de la dieta/ingesta recomendada (IR) x 100¹⁷⁷⁹. Las Ingestas Recomendadas (IR) para vitaminas y minerales se basaron en las *Recommended Dietary Allowance (RDA)*¹⁷⁸⁰ of the Food and Nutrition Board del Institute of Medicine, 1997-2001, y los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (RAM) para dietas saludables, se tomaron del Consejo de Alimentación y Nutrición de EE. UU, 2002¹⁷⁸¹. Las necesidades de energía corresponden al 2004, emitidas por el Comité de Expertos FAO/OMS-2004.¹⁷⁸²

La adecuación nutricional se atiene a los lineamientos de Menchú, quien considera que para “Los resultados de adecuación energética y de nutrientes se recomienda expresarlos por intervalos más que en cifras promedios. Los intervalos dependen del nutriente y de los objetivos del estudio. En el caso de energía es conveniente usar los siguientes intervalos: < 70% (subalimentación), 70-90% (riesgo alimentario) y > 90% (aceptable)¹⁷⁸³; y para los micronutrientes: < 80% (subalimentación), de 80-120% (aceptable).

¹⁷⁷⁹ Ingestas Recomendadas (IR). Son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana. Se definen como la ingesta (a partir de la dieta: alimentos y bebidas, incluida el agua) que, teniendo en cuenta la información disponible sobre la distribución de los requerimientos en un grupo de personas, se juzga apropiada para mantener la salud de prácticamente todos los individuos sanos del grupo. Ver, Ángeles Carbajal Azcona, «Ingestas recomendadas de energía y nutrientes», en *Nutrición y Dietética*, MC-García Fernández ed. MT García Arias, (Madrid: Universidad de León, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, 2013), 27-44.

¹⁷⁸⁰ En nuestro estudio, a los valores de IR se los considera equivalentes al Aporte Dietético Recomendado (*Recommended Dietary Allowance (RDA)*) para vitaminas y minerales; y corresponden al “valor de ingesta que cubre el requerimiento de casi todos los individuos sanos que pertenecen a un grupo poblacional (97-98%), se define a partir de la determinación de la variabilidad entre las personas que comparten características similares como el sexo y la edad...” Ver, Samantha Agudelo Cañas, S. *Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana*, Generalidades, usos y razones para su implementación (Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social. 2016), 1-40. [Consultado: 16 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2HE04Bb>

¹⁷⁸¹ Manuel Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización», *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, n.º 4 (2004). [Consultado: 14 de junio de 2017], Disponible en: goo.gl/qkQzWg

¹⁷⁸² CEPAL, *Principios y aplicación de las nuevas necesidades de energía según el Comité de Expertos FAO/OMS 2004*, Serie Estudios estadísticos y prospectivos n.º 56 (Santiago de Chile: CEPAL, 2007), 56. [Consultado: 10 de junio de 2016], Disponible en: [http://. goo.gl/1y5PEj](http://goo.gl/1y5PEj)

¹⁷⁸³ Menchú, *Revisión de las Metodologías para Estudios del Consumo de Alimentos*, 42.

10.2. Discusión de resultados

10.2.1. Ración alimenticia para esclavos

Como referente para el análisis de la calidad energética y nutrimental, en las Tablas 31 y 32, se resumen las raciones de alimentos destinadas a los esclavos durante la colonia, las que se obtuvieron de la investigación historiografía de la época.

Tabla 31 Alimentos de la Ración alimenticia para esclavos africanos en la época colonial

Ración No.	Destinatario	Fuente de información	Alimentos
R1	Esclavos de las Reales Minas de Remedios-Colombia. ¹⁷⁸⁴	Pablo Rodríguez y Jaime Humberto Borja. En algunas minas recibían una ración semanal de:	“... dos libras de carne y cuatro cabezas de plátano...” Calculado con 1 cabeza de plátano = 50 unid/g.
R2	Esclavos minas de Santa María cerca a Santander de Quilichao. Colombia. ¹⁷⁸⁵	Mateo Mina con datos del Archivo Central del Cauca. Los esclavos adultos recibían cada semana:	“... veinticuatro plátanos, media arroba de carne y un almud de maíz. Cada mes recibían media libra de sal...”
R3	Para negros cimarrones de Cuba. ¹⁷⁸⁶	M. Moreno Friginals. La ración comprende:	“... 200 g de tasajo crudo, 500 g de harina de maíz, algunos plátanos y azúcar...”
R4	Para los trabajadores negros del Ferrocarril Habana en los años 40 del siglo XIX. ¹⁷⁸⁷	M. Moreno Friginals. La ración está compuesta de:	“... seis u ocho plátanos, o su equivalente en boniatos, ñames, yucas u otras raíces alimenticias ocho onzas (230 g) de carne o bacalao y cuatro onzas (115 g) de arroz u otra menestra u harina...”
R5	Para esclavos negros de haciendas de Estados Unidos de América. ¹⁷⁸⁸	R.W. Fogel y S.L. Engerman. La típica ración diaria para un adulto consistía en:	“... dos libras de maíz [906 g] de maíz y media libra [227 g] de cerdo...” “...los espesantes, maíz, trigo y cereales secundarios... representan el 80 por 100 de las calorías ingeridas por los esclavos...”

Fuente: Revisión fuentes bibliográficas

¹⁷⁸⁴ Rodríguez y Borja, «La vida cotidiana en las minas coloniales.», 59-78.

¹⁷⁸⁵ Eugenio Barney Cabrera, *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Asentamientos humanos en el valle del Cauca y sus posibles influencias en los hábitos alimentarios* (Cali: Universidad del Valle, 2004), 227.

¹⁷⁸⁶ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento...*, 206.

¹⁷⁸⁷ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento...*, 206.

¹⁷⁸⁸ Robert William Fogel y Stanley. L. Engerman. *Tiempo en la cruz, apud Laviña, Alimentación y Cimarronaje...*, 94, 96.

Tabla 32 Alimentos de la Ración alimenticia para esclavos africanos en la época colonial

Ración No.	Destinatario	Fuente de información	Alimentos
R6	Para los esclavos de San Juan de Puerto Rico, según el Reglamento para la educación, trato y ocupación de los esclavos de 1826. ¹⁷⁸⁹	Lucena Salmoral. Se regula como alimento diario y de absoluta necesidad dos o tres comidas diarias, con un menú básico consistente en:	“... 6 u 8 plátanos (o su equivalente en batatas, ñames u otras raíces), ocho onzas de carne, bacalao o macarelas y cuatro onzas de arroz o de otra menestra...” Nota: calculado con plátano, arroz y carne de res
R7	Para los esclavos de campo cubanos, según el Reglamento para los esclavos de Cuba emitido en la Habana en 1842 ¹⁷⁹⁰ , 1791	Lucena Salmoral. Se establece en el artículo 6º como alimento diario y de absoluta necesidad para cada individuo dos o tres comidas al día como mejor les parezca (a los amos)	“... seis u ocho plátanos, o su equivalente en boniatos, ñames, yucas u otras raíces alimenticias ocho onzas (230 g) de carne o bacalao y cuatro onzas (115 g) de arroz u otra menestra u harina...” Calculado con plátano, harina de maíz y bacalao
R8	Para esclavos de plantaciones de Cuba y el Caribe. ¹⁷⁹²	M. Moreno Fraginals. Se proporcionaba diariamente al esclavo:	“... doscientos gramos de carne o pescado salado (base cruda), 500 gramos de harina de maíz...”
R9	Para los esclavos de San Juan de Puerto Rico. 1826. Reglamento para la educación, trato y ocupación de los esclavos. ¹⁷⁹³	Lucena Salmoral. Se regula como alimento diario y de absoluta necesidad que los amos darían a sus esclavos:	“... dos o tres comidas diarias y con un menú básico consistente en 6 u 8 plátanos (o su equivalente en batatas, ñames u otras raíces), ocho onzas de carne, bacalao o macarelas y cuatro onzas de arroz o de otra menestra...”
R10	Esclavos de los depósitos de la Habana. ¹⁷⁹⁴	Margarita Dalton. A los negros les daban de comer:	“... 5 plátanos mayores o su equivalente en boniatos, ñames, yuca, 6 oz (230 g) de tasajo u 8 oz (230 g) de bacalao...”
R11	Para los esclavos de Santo Domingo (La Española), según el Primer Código Negro Español de 1768. 1795, 1796	Lucena Salmoral. Según ordenanza 14, para los mayores de 16 años, una alimentación consistente en:	“... tres libras de carne semanales (197,14 g al día), seis libras de casabe (394, 28 g al día) u otra cosa equivalente (plátanos, batatas, etc.)”; y para los niños hasta esas edades, la mitad de dichos alimentos.

Fuente: Revisión fuentes bibliográficas

¹⁷⁸⁹ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 416.

¹⁷⁹⁰ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 426.

¹⁷⁹¹ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 205.

¹⁷⁹² Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajíaco...», 137.

¹⁷⁹³ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 416.

¹⁷⁹⁴ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 206.

¹⁷⁹⁵ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 210.

¹⁷⁹⁶ Sarmiento Ramírez, «Del funche al ajíaco...», 130.

Los datos expuestos en la Tabla 33, permiten apreciar que las raciones R10 y R11 proporcionadas a los esclavos africanos de los depósitos de la Habana y de La Española respectivamente, resultaron las más pobres tanto en energía como en su correspondiente composición nutrimental, siendo similares a las exiguas dietas administradas en los navíos durante su travesía desde el África hacia América. La R1 es hipercalórico y aparenta un % proteico bajo, pero de modo general se puede afirmar que el contenido protéico de todas las raciones fue el adecuado según lo que recomienda el Consejo de Alimentación y Nutrición de EE. UU”, que representa 10-35% VCT.¹⁷⁹⁷

La R1 se calculó de dos maneras; con 50 y 60 unidades de plátano por racimo, la diferencia en energía y nutrientes fue diferente; con 60 plátanos existió una variación de aproximadamente 1000 kilocalorías adicionales. Los resultados globales expresados corresponden a la estimación con 50 unidades, y el tamaño de los plátanos para todos los cálculos fue de una unidad grande.

Todas las dietas fueron extremadamente deficitarias en grasa (adecuado 20-35 % del VCT); y la energía fue cubierta a expensas del exceso de carbohidratos, siendo estos recomendados de 45-65% del VCT. En promedio el aporte energético proveniente de los hidratos de carbono fue de 77,3% que supera lo necesario para mantener una dieta sana. En este aspecto, coincido con lo propuesto por Fogel y Engerman, quienes manifestaron que “Los espesantes, maíz, trigo y cereales secundarios... representan el 80 por 100 de las calorías ingeridas por los esclavos”¹⁷⁹⁸.

Al mismo tiempo, los alimentos fuente de glúcidos también pueden contener fibra¹⁷⁹⁹, por esa razón todas las raciones exceptuando la R12 (harina de maíz y carne) contienen un adecuado aporte de fibra, que es un elemento constitutivo de los vegetales cuya importancia en la dieta radica en su participación en la función excretora.

¹⁷⁹⁷ Hernández Triana, «Recomendaciones nutricionales...», s. n.

¹⁷⁹⁸ Laviña, *Cuba. Plantación y adoctrinamiento*, 96.

¹⁷⁹⁹ FAO, *Necesidades Nutricionales*, 46.

Tabla 33 Valor Nutricional de la Ración alimenticia del esclavo africano en la América española

Ración No.	Valor Calórico Total	Proteína	Grasa		Carbohidratos		Fibra ¹⁸⁰⁰	
Comidas ¹	(Kcal) ²	(g) ³	% del VCT ⁴	(g) ³	% del VCT ⁴	(g) ³	% del VCT ⁴	(g)
R1	5168,31	97,47	7,1	22,88	3,7	1223,04	89,2	147,00
R2	3863,77	213,89	21,2	67,43	15,1	641,18	63,7	87,92
R3	3600,31	106,35	11,2	30,36	7,2	775,36	81,6	32,00
R4	3559,78	120,14	12,8	33,89	8,1	741,62	79,1	42,51
R5	3069,63	122,77	15,3	42,15	11,8	585,82	72,9	83,35
R6	2144,48	76,51	13,5	17,64	7,0	449,27	79,5	43,61
R7	2093,00	81,51	14,4	15,34	6,1	450,63	79,5	40,61
R8	2032,26	92,47	17,4	27,28	11,5	378,55	71,1	0,50
R9	2018,37	54,12	10,1	11,74	5,0	453,60	84,9	43,67
R10	1234,56	71,68	22,2	17,60	12,3	211,30	65,5	25,20
R11	1005,27	47,13	18,7	11,95	10,6	177,74	70,7	8,41

Fuente: Revisión fuentes bibliográficas

Nota:

Comidas¹. El tamaño de la porción corresponde al convencional o habitual, en la actualidad.

V.C.T. (Kcal)² = Corresponde al Valor Calórico Total, expresado en Kilocalorías.

(g)³ = gramos del nutriente en la Ración alimenticia.

% del V. C. T⁴ = Equivale al aporte porcentual de energía de cada nutriente en relación con el valor energético total de la Ración alimenticia para esclavos.

De la adecuación energética de las raciones alimenticias para esclavos africanos expresadas en la Tabla 34, se desprende que la mayoría de estas colocaba al esclavo en condición de subalimentación y un 36,4% de raciones reunían la calidad de «aceptable». El aporte de carne fresca estuvo estatuido desde 1528 según Ordenanza considerada como el Primer Código Negro elaborado en Santo Domingo en el que se hablaba de “... carne abastadamente...”¹⁸⁰¹, luego en el Primer Código Negro Español (que no llegó a oficializarse) se ratifica la carne como ingrediente de la ración para los esclavos de la isla La Española, en este caso se define 3 libras por semana. El Segundo Código Negro llamado Carolino redactado en 1784 en Santo Domingo (que tampoco se legalizó) observaba al menos tres libras de carne o pescado salado por semana.

A partir del siglo XVI el componente proteico de la ración fue suficiente y de acuerdo con la estimación efectuada, las 10 raciones cubren una adecuación superior al 90%, por tanto, su calidad es «aceptable». Al mismo tiempo, la gran mayoría de raciones

¹⁸⁰⁰ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/>. [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>

¹⁸⁰¹ Lucena Salmoral, *Regulación de la esclavitud negra...*, 38.

descritas se encuentran en subalimentación con respecto a la adecuación de calcio (< 80%), con valores marginales desde 10%, y únicamente la R1 alcanza un valor de 55 %.

Con respecto al hierro, al estar este mineral en la carne de res de todas las raciones, la adecuación nutricional corresponde a «aceptable», solo la R5 tiene una adecuación de 54,0% correspondiente a «riesgo alimentario», por tratarse de una ración estipulada para los esclavos de Estados Unidos de América, en donde la fuente de hierro es la carne de cerdo. La R1 es la única dieta que tiene un nivel «aceptable» de adecuación de retinol (vitamina A), las restantes se sitúan en «subalimentación», con valores ínfimos desde el 0,1% al 30% de adecuación.

A excepción de la R8 que contiene harina de maíz y carne, las demás raciones sobrepasan en mucho la adecuación «aceptable» de vitamina C, es decir, > 120%. La presencia conjunta de vitamina C con el hierro favorece la absorción de este mineral. El plátano contribuyó en el aporte de energía, proteína, carbohidratos, hierro, retinol y vitamina C; aunque esta última se puede perder en gran medida por la cocción; por tanto, las raciones cuyo fundamento glúcido fue la yuca o maíz resultaron menos nutritivas. En resumen, la adecuación proteica, de hierro y vitamina C está en niveles recomendados, no así en lo correspondiente a la energía, el calcio y la vitamina A.

El aporte nutrimental de los diversos modelos de ración y su correspondiente adecuación nutricional para el esclavo adulto joven con un trabajo físico intenso admite concluir que la mayoría de las raciones están en la categoría de «subalimentación» energética al cubrir menos del 70% de la ingesta recomendada, y de igual manera en lo que respecta al aporte de calcio y vitamina A. Los valores completos de adecuación energética y de macro y micro nutrimentos de las once raciones constan en los anexos: 13 y 14.

Tabla 34 Adecuación energética de la Ración alimenticia para esclavos africanos

Ración No.	% Adecuación nutricional					
	<70%		70-90%		>90%	
	(subalimentación)		(riesgo alimentario)		(aceptable)	
	No.	%	No.	%	No.	%
6,7, 8, 9 10, 11	6	54,5				
5			9,1			
1, 2, 3 y 4					4	36,4
Total	6		1		4	

Fuente: Revisión fuentes bibliográficas

10.2.2. Caracterización sociodemográfica actual de los estudiantes afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

La caracterización socio demográfica de la población estudiantil del 3^{ro} de Bachillerato General Unificado¹⁸⁰² del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, en la Unidad Educativa Valle del Chota, la Unidad Educativa Salinas y del Colegio La Concepción, en cuanto a la distribución estudiantil por sexo, constan en la Tabla 35, la que revela que la mayoría corresponden al sexo femenino (60,5%), siendo más notoria la diferencia en los estudiantes del Chota. En cuanto a la edad, el mayor porcentaje (48,8%) corresponde a los estudiantes de 17 años, pertinente para cursar el 3er año de bachillerato, sin retraso o adelanto. Existe una considerable proporción de alumnos (25,6%) que superan el estándar y están por debajo de los 17 años, y otra proporción similar son de 18 años. La mayoría de los educandos son afrodescendientes (76,7%), sin embargo, existe un apreciable porcentaje de jóvenes de etnia mestiza, factor importante a la hora de promover su integración cultural.

¹⁸⁰² Ministerio de Educación de Ecuador, *Ecuador: Indicadores educativos 2011-2012*.

Tabla 35 Sexo, edad y etnia de los estudiantes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral
Imbabura-Carchi

Sexo	Localidad						Total	
	Chota		Salinas		La Concepción		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Masculino	18	36	7	43,8	9	45	34	39,5
Femenino	32	64	9	56,2	11	55	52	60,5
Total	50	100	16	100	20	100	86	100
Edad (años)								
16	13	26	3	18,8	6	30	22	25,6
17	22	44	9	56,2	11	55	42	48,8
18	15	30	4	25	3	15	22	25,6
Total	50	100	16	100	20	100	86	100
Etnia								
Afrodescendiente	39	78	12	75	15	75	66	76,7
Mestiza	11	22	4	25	5	25	20	23,3
Total	50	100	16	100	20	100	86	100

Fuente: Hábitos alimentarios y dieta de los estudiantes del Bachillerato General Unificado (BGU) de las unidades Educativas del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (HADE) (anexo 11).

Según la información de la Tabla 36, aunque en la actualidad el lugar de residencia sean las correspondientes parroquias estudiadas, la mitad de todos los estudiantes nacieron en Ibarra, destacándose en mayor proporción los jóvenes pertenecientes a El Chota y en un considerable porcentaje también los de Salinas. En La Concepción en cambio, la mayoría nacieron en el mismo lugar y también el 58,3% de los de Salinas nacieron en la misma parroquia. En este caso, el lugar de nacimiento es circunstancial por ser el lugar de alumbramiento de la mujer afro embarazada, pero luego los hijos pasan a conformar la población residente de cada lugar.

La mitad de todos los estudiantes a más de desarrollar sus estudios secundarios tienen como ocupación ayudar en la casa. Se aprecia que en La Concepción la tercera parte de adolescentes hacen deporte y un apreciable porcentaje de jóvenes de El Chota y Salinas se dedican únicamente a la actividad estudiantil.

Tabla 36 Lugar de nacimiento y ocupación de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Lugar	Chota		Salinas		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Lugar nacimiento								
Salinas	0	0,0	7	58,3	1	6,7	8	12,1
Quito	1	2,6	0	0,0	0	0,0	1	1,5
Carpuela	1	2,6	0	0,0	2	13,3	3	4,5
Ibarra	27	69,2	5	41,7	1	6,7	33	50,0
La Concepción	0	0,0	0	0,0	11	73,3	11	16,7
Ambuquí	1	2,6	0	0,0	0	0,0	1	1,5
Chota	9	23	0	0,0	0	0,0	9	13,6
Total	39	100	12	100	15	100	66	100
Ocupación adicional								
Deporte	1	8,3	4	10,3	5	33,3	10	15,2
Ninguna	3	25	14	35,9	1	6,7	18	27,3
Ayuda en casa	8	66,7	18	46,1	7	46,7	33	50,0
Trabaja	0	0,0	3	7,7	2	13,3	5	7,6
Total	12	100	39	100	15	100	66	100,0

Fuente: Encuesta (HADE)

10.2.3. Hábitos de alimentación y dieta de los estudiantes afrodescendientes de 3ro de Bachillerato General Unificado (BGU) del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Los datos analizados sobre la variable hábitos alimentarios, permitieron conocer que, en promedio, la mayor cantidad (58,3%) de estudiantes afrodescendientes de las tres Unidades Educativas consumen 4-5 comidas diarias, y una considerable proporción tiene 3 comidas, de modo semejante tanto para hombres como mujeres, Tabla 37. En lo correspondiente a la costumbre de desayunar casi siempre se encuentra la mitad de los jóvenes, pero hay un 25,7% que lo hace pocas veces. Sin duda este es considerado un buen hábito debido a los múltiples beneficios para el estado de salud y nutrición que se le atribuye. También diré que favorece el rendimiento físico y académico, importante para su condición estudiantil, ya que le provee de energía de rápida utilización.

En el 88,5% de los estudiantes de las Unidades Educativas persiste la usanza de consumir la «sopa», que es una preparación resultante de la cocción de varios ingredientes (alimentos) en un medio líquido (caldo), proveyendo a este plato la característica de conservar en su composición la mayor cantidad de nutrientes solubles e hidrosolubles de

los alimentos, desde luego exceptuando los porcentajes que necesariamente se pierden por el efecto del calor y los métodos básicos de manipulación y cocción.

La mayoría de los estudiantes de las Unidades Educativas (60,4%) toman la sopa de consistencia semilíquida, característica conforme a la preparación. Este dato individual contribuyó en la estimación de los respectivos ingredientes de las diversas preparaciones o platos que conformaron el menú diario y que fue recuperado mediante «Recordatorio de 24 horas» o «Recordatorio de un día». La consulta particularizada sobre el dulzor de bebidas, coladas y jugos; fue necesaria para establecer el cálculo de azúcar o panela y por consiguiente la cantidad de glúcidos que aportan al valor nutricional de la dieta estudiantil. La gran mayoría de jóvenes endulzan con moderación.

Otra consideración útil resultó la consulta sobre el tamaño de la porción, así mismo utilizado para apreciar la cantidad de ingredientes como insumo para el cálculo del contenido de nutrientes, en el software NUTRIBER. Se completó el análisis con la consulta del tamaño de las porciones, resultando ser de tamaño mediano en un 77,9% y de modo similar el 78,8% utiliza en su alimentación vajilla de tamaño mediano.

Tabla 37 Tiempos de comida, desayuno en casa y consumo de sopas de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Lugar	Chota		Salinas		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Tiempos de comida								
2-3	13	34	4	33,3	7	45	24	36,4
4-5	25	64	6	50	8	50	38	58,3
>5	1	2	2	16,7	1	5	4	5,4
Total	39	100	12	100	15	100	66	100
Desayuno en casa								
Siempre	17	44	7	56,3	9	60	33	49,9
Casi siempre	9	22	1	6,3	4	25	13	19,8
Pocas veces	12	32	3	25,1	2	10	17	25,7
Nunca	1	2	2	12,5	1	5	3	4,6
Total	39	100	12	100	15	100	66	100
Consumo de sopa								
Si	36	92	9	75	14	90	58	88,5
No	3	8	3	25	2	10	8	11,5
Total	39	100	12	100	15	100	66	100
Consistencia de la sopa								
Líquida	12	32	4	31,3	4	25	20	30,3
Semilíquida	23	58	8	62,5	10	65	40	60,4
Espesa	4	10	1	6,3	2	10	6	9,3
Total	39	100	12	100	15	100	66	100
Tamaño de porción								
Grande	5	12	3	25	2	10	9	13,9
Mediano	30	78	8	68,8	13	85	51	77,9
Pequeño	4	10	1	6,3	1	5	5	8,2
Total	39	100	12	100	15	100	66	100

Fuente: Encuesta (HADE)

La información de la Tabla 38 expresa que en mayor proporción (54,3%), los jóvenes beben más de 4 vasos medianos de agua al día, adicional a los refrescos y jugos de las comidas, y una tercera parte toma 4 vasos. Este consumo se considera como adecuado, más aún por el clima cálido de las poblaciones de la cuenca del río Chota y Mira que provoca sudoración y sed, por tanto, urgencia de refrescamiento e hidratación. De manera similar, el 54,1% consume de modo «frecuente» comidas fuera de casa, destacándose en forma individual los estudiantes de Salinas con un 68,8%, le sigue El Chota con el 44,0 % y La Concepción el 30,0%. Una quinta parte de todos los estudiantes comen fuera de casa de modo poco frecuente. La condición estudiantil expone a los

jóvenes a horarios que les obliga a tomar ciertos alimentos fuera de casa, como es el caso forzoso del refrigerio de media mañana, y a veces el almuerzo.

El estudio sobre las razones para seleccionar un alimento o comida denota que el (75,68%) lo hace «por gusto». Las otras alternativas que alcanzaron porcentajes marginales fueron: costo, valor nutritivo, recomendación médica u otro motivo. Las condiciones sápidas de las comidas o de los alimentos determinan una actitud fuerte a la hora de seleccionar y consumir los productos alimenticios, por lo que el agente culinario –cocinero o cocinera–, debe conocer e implementar apropiadas técnicas gastronómicas para procurar la mejor palatabilidad de las preparaciones y beneficiar su consumo.

No todos los estudiantes contestaron afirmativamente a la consulta sobre las comidas ancestrales que en sus hogares han dejado de consumir, y los que lo hicieron destacan; el yahuarlocro, sopa de acelga, sopa de quinua, mano e´mono, arroz con fréjol, camote con blede, papas con berro, jaucha de blede y de toa, ensalada de zambo, melloco guisado, arepas de maíz, quimbolitos, camote con leche, fréjol con dulce, dulce de zambo, coladas de máchica, sémola o zapallo. Existió similitud con lo indicado por los cabezas del hogar sobre este tema, fue tratado en el octavo capítulo.

Tabla 38 Hábito de beber agua, comer fuera de casa y elección de alimentos de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Lugar	Chota		Salinas		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Beber agua								
< 4 vasos medianos	3	6,5	2	14,6	2	8,2	6	9,8
4 vasos medianos	14	34,7	5	37,7	6	36,3	24	35,9
> 4 vasos medianos	23	58,8	6	47,7	7	55,5	36	54,3
Total	39	100	12	100	15	100	66	100,0
Comer fuera de casa								
Muy frecuente	6	16	1	6,3	1	10	8	12,0
Frecuente	17	44	8	68,8	10	30	36	54,1
Poco frecuente	13	34	0	0	0	50	13	20,1
Eventual	1	2	0	0	0	0	1	1,2
Nunca	2	4	3	25	4	10	8	12,6
Total	39	100	12	100	15	100	66	100,0
Elección alimentos								
Por gusto	30	76	9	75	11	65	50	75,6
Costo	1	2	1	6,3	1	0	2	3,8
Valor nutritivo	9	22	2	12,5	2	30	12	18,1
Recomendación médica	0	0	1	6,3	1	5	2	2,6
Total	39	100	12	100	15	100	66	100,0

Fuente: Encuesta (HADE)

10.2.4. Adecuación nutricional de la dieta del estudiante afrodescendiente

En atención a la calidad de la dieta, Tabla 39, se determinó que la mayoría (62,1%) de los estudiantes de las tres Unidades Educativas no llegan a cubrir el 70% del Aporte Dietético Recomendado (RDA) de energía, por tanto, se encuentran en un rango de «subalimentación». Este porcentaje individual es mayor en los afrodescendientes de la población de Salinas. En la categoría de «riesgo alimentario» existió un promedio de (18,2%), algo similar al reducido porcentaje (19,7%) de los que están con una adecuación valorada de «aceptable».

A pesar de haber minimizado los potenciales sesgos en la cuantificación de los ingredientes del menú, consideramos que en el «registro de un día», las preparaciones y tiempos de comida fueron subvaloradas por parte de los colegiales, ya que se encontraron consumos con adecuaciones marginales de energía de 40-50%; ingestas que son incompatibles con la salud si fuesen sus consumos habituales.

Tabla 39 Adecuación energética de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

% de Adecuación de energía	Unidades Educativas							
	Chota		Salinas		La Concepción		total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
<70% (subalimentación)	28	71,8	7	58,3	6	40,0	41	62,1
70-90% (riesgo alimentario)	7	17,9	2	16,7	3	20,0	12	18,2
>90% (aceptable)	4	10,3	3	25,0	6	40,0	13	19,7
Total	39	100,0	12	100,0	15	100,0	66	100

Fuente: Encuesta (HADE)

En el promedio total de adecuación proteica de la Tabla 40, se aprecia las categorías de adecuación distribuidas en porcentajes similares correspondientes a un tercio de la población, pero de modo particular se evidencia un mayor porcentaje de «subalimentación» en la parroquia de Salinas (66,6%). En La Concepción, un mayor porcentaje (53,3%) corresponde a «aceptable» y el (40,0%) a «riesgo alimentario». La condición de «subalimentación», es la más crítica y debe mejorar, y la de «riesgo alimentario» puede potencialmente mejorar o empeorar, de acuerdo los factores condicionantes de la seguridad alimentaria.

Tabla 40 Adecuación proteica de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

% de Adecuación de proteína	Unidades Educativas							
	Chota		Salinas		La Concepción		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
<70% (subalimentación)	15	38,4	8	66,6	1	6,7	24	36,4
70-90% (riesgo alimentario)	12	30,8	2	16,7	6	40,0	20	30,3
>90% (aceptable)	12	30,8	2	16,7	8	53,3	22	33,3
Total	39	100	12	100	15	100	66	100,0

Fuente: Encuesta (HADE)

Los menús de los colegiales de El Chota y Salinas no contienen suficientes alimentos fuente de calcio y hierro, de tal manera que, la adecuación nutricional de la dieta, Tabla 41, refleja que el 100% se dispusieron en el rango de «subalimentación». En La Concepción se destaca un 33,3% de jóvenes cuyas dietas alcanzaron la condición de «aceptable» para el mineral calcio.

Para el calcio se encontraron adecuaciones muy bajas en el rango de 5-50% y para el hierro entre 30-50%. Estos minerales son imprescindibles en la dieta normal y en el caso del hierro su déficit ocasiona afecciones graves como la anemia que es la que puede provocar cansancio permanente, dolor de cabeza y falta de concentración.

Tabla 41 Adecuación de Calcio y Hierro de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Unidad Educativa	Nutriente											
	Calcio						Hierro					
	<80% subaliment		80-120% aceptable		Total		<80% subaliment		80-120% aceptable		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chota	39	100			39	100	39	100			39	100
Salinas	12	100			12	100	11	91,7	1	8,3	12	100
Concepción	10	66,7	5	33,3	15	100	15	100			15	100

Nota: subaliment (subalimentación)

Fuente: Encuesta (HADE)

En promedio se estima que la mayoría de los estudiantes de Salinas y La Concepción están provistos de Retinol, a través de su dieta, como se expone en la Tabla 42, y a pesar del déficit de energía, proteína, calcio y hierro de las dietas; la adecuación nutricional para esta vitamina es «aceptable». Algunos precursores de vitamina A están presentes en las hortalizas, legumbres y frutas que se consumen en las parroquias. En lo tocante a la vitamina C, el promedio de la mayoría de los consumos (64,6%) responde a una adecuación de «aceptable», en Salinas y La Concepción. Pero, en el Chota, tanto la vitamina C como el Retinol prevalece la categoría de «subalimentación», con consumos marginales entre 30-50% de adecuación.

Se presentan a continuación a modo de ejemplo los cuadros correspondientes a Ejemplo de Menús con % de Adecuación «aceptable» y «subalimentación», un Ciclo de

Menús cotidianos de cinco días, el Desglose de alimentos de un Menú seleccionado al azar, y el cálculo de la Adecuación nutricional; con la finalidad que el lector tenga una visión global del objeto de estudio, en las tres Unidades Educativas.

Tabla 42 Adecuación de vitamina A y C de la dieta cotidiana de los estudiantes afrodescendientes de 3^{ro} de BGU del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Unidad Educativa	Nutriente											
	Retinol						Vitamina C					
	<80% subaliment		80-120% aceptable		Total		<80% subaliment		80-120% aceptable		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Chota	39	100			39	100	39	100			39	100
Salinas	10	25,6	29	74,4	39	100	12	30,8	27	69,2	39	100
Concepción	5	41,7	7	58,3	12	100	5	40	7	60	12	100

Nota: subaliment (subalimentación)

Fuente: Encuesta (HADE)

Las siguientes Tablas, de la 43 a la 54, muestran unos ejemplos de menús con % Adecuación «aceptable» y de «subalimentación», el desglose de alimentos y el respectivo cálculo del valor energético y nutrimental. El conocimiento de este modelo de menú permite también identificar los alimentos de mayor frecuencia de consumo de los jóvenes afrodescendientes de las tres localidades estudiadas.

Estudiantes de 3^{ro} de BGU de la “Unidad Educativa Valle del Chota”

Tabla 43 Ejemplo de Menús con % de Adecuación «acceptable»

Tiempo de Comida	Preparaciones				
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de mora • Sándwich de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de tomate de árbol • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina • Sándwich de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de mora • Pan
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • Chochos con tostado 	<ul style="list-style-type: none"> • Papi pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchipapa
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con menestra de lenteja y pollo apanado • Jugo de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con carne frita • Ensalada fría 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo • Arroz relleno • Jugo de mora 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras • Arroz con menestra de lenteja y pollo frito • Jugo de tomate de árbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con arvejas • Ensalada (tomate riñón, cebolla colorada, limón) • Jugo de mora
Refrigerio		<ul style="list-style-type: none"> • Papi pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de mora • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • Pan
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado con papas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo • Arroz con guandul • Jugo de tomate de árbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de acelga

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 44 Ejemplo del desglose de alimentos y Adecuación del Menú 1

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad (g/ml)	
Desayuno	• Jugo de mora	Mora	60	
		Azúcar	15	
		Pan	60	
Colación	• Sándwich de queso	Queso	25	
		Chochos	30	
		Maíz	20	
		• Chochos con tostado	Aceite	20
		Sal	1	
		Arroz	70	
		Aceite	3	
		Lenteja	45	
		Tomate riñón	10	
		Cebolla colorada	5	
Almuerzo	• Arroz con menestra de lenteja y pollo apanado	Pimiento	5	
		Ajo	2	
		Culantro	2	
		Sal	1	
		Pollo	90	
		Miga de pan	10	
		Aceite	20	
		Piña	60	
		Azúcar	15	
		Pescado	120	
Merienda	• Jugo de piña	Aceite	20	
		Papas	80	
		Sal	1	
		• Pescado con papas	Papas	80
			Sal	1

Nutrientes	Ene (kcal)	Prot (g)	Grasas (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Consumo	2100,97	65,23	91,76	277,76	13,61	179,69	10,63	358,77	8,54	71,13
Recomendado	2300,00	43,00	84,30	318,90	25,00	1000,00	18,00	330,00	15,00	115,00
% de Adecuación	91,30	151,70	108,85	87,09	54,44	17,97	59,07	108,72	56,96	61,85

Nutrientes	RETI (µg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	B9 (µg)	B3 (mg)	E (mg)
Consumo	46,27	43,19	1,10	0,59	2,02	2,34	188,82	29,67	14,97
Recomendado	800,00	60,00	0,90	1,40	1,70	2,00	200,00	15,20	12,00
% de Adecuación	5,78	71,98	122,22	42,14	118,82	117,00	94,41	195,20	124,75

Fuente: Encuesta (HADE)

Nota: Prot (proteína)

Tabla 45 Ejemplo de Menús con % de Adecuación «subalimentación»

Tiempo de Comida	Preparaciones				
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Desayuno		• Café con pan	• Jugo de tomate de árbol • Pan	• Café con pan	• Jugo de mora • Pan
Refrigerio	• Chochos con tostado	• Salchipapa	• Papi pollo	• Salchipapa • Manzana	
Almuerzo	• Arroz con menestra de frejol, huevo y plátano frito	• Arroz con frejol y pollo apanado	• Arroz con carne frita • Ensalada fría	• Crema de zanahoria amarilla • Arroz con frejol y carne frita • Ensalada mixta • Jugo de mora	• Sopa de brócoli • Arroz con pollo • Ensalada de tomate riñón • Limonada
Refrigerio			• Papi pollo	• Chochos con tostado	
Merienda	• Arroz con papas fritas y salchicha	• Sopa de fideo	• Sopa de queso	• Sopa de fideo	• Arroz con tallarín

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 46 Ejemplo del desglose de alimentos y Adecuación del Menú 3

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad (g/ml)	
Desayuno	• Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol	60	
		Azúcar	15	
Colación	• Pan	Pan	60	
		Papas	60	
		Pollo	90	
		• Papi pollo	Aceite	20
		Sal	1	
		Arroz	70	
Almuerzo	• Arroz con carne frita	Aceite	3	
		Carne de res	90	
		Aceite	20	
		Sal	1	
		Papas	20	
		Arveja	10	
		• Ensalada fría	Choclo	10
Colación	• Papi pollo	Mayonesa	5	
		Zanahoria amarilla	10	
		Papas	60	
		Pollo	90	
		Aceite	20	
		Sal	1	
Merienda	• Sopa de quinua	Quinua	15	
		Papas	40	
		Cebolla blanca	5	
		Zanahoria amarilla	10	
		Leche	20	
		Queso	20	
		Aceite	3	
Sal	1			

Nutrientes	Ene (kcal)	Prot (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Consumo	1439,89	53,99	77,40	140,30	10,50	135,23	7,95	208,74	6,75	41,81
Recomendado	2300,00	43,00	84,30	318,90	25,00	1000,00	18,00	330,00	15,00	115,00
% de Adecuación	62,60	125,56	91,81	43,99	42,00	13,52	44,18	63,25	45,03	36,36

Nutrientes	RETI (µg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	B9 (µg)	B3 (mg)	E (mg)
Consumo	304,36	49,12	0,74	0,60	1,62	1,97	128,31	23,02	15,92
Recomendado	800,00	60,00	0,90	1,40	1,70	2,00	200,00	15,20	12,00
% de Adecuación	38,05	81,87	82,22	42,86	95,29	98,50	64,16	151,45	132,67

Fuente: Encuesta (HADE)

Estudiantes de 3^{ro} de BGU de la “Unidad Educativa Salinas”

Tabla 47 Ejemplo de Menús con % de Adecuación «acceptable»

Tiempo de Comida	Preparaciones				
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan • Jugo de tomate de árbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de manzana • Pan • Huevo duro 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan • Huevo revuelto • Jugo de tomate de árbol
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de tomate de árbol • Galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con carne al jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana en almíbar 	<ul style="list-style-type: none"> • Chochos con tostado 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Jugo de tomate de árbol • Plátano seda
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz relleno 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con menestra de fréjol y pollo frito • Ensalada de brócoli, zanahoria amarilla • Aguado de limón 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz relleno • Aguado de limón • Quimbolito 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con pollo al jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con pollo al jugo • Lechuga • Jugo de tomate de árbol
Refrigerio		<ul style="list-style-type: none"> • Batido de mora 	<ul style="list-style-type: none"> • Morocho en leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchipapa • Aguado de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchipapa
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideo con huevo • Jugo de tomate de árbol con pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con café • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con papas fritas y salchicha

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 48 Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 3

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad (g/ml)
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de manzana Pan Huevo duro 	Manzana	60
		Azúcar	15
		Pan	60
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Manzana en almíbar 	Manzana	120
		Azúcar	20
		Canela	5
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Arroz relleno 	Arroz	70
		Arveja	20
		Cebolla colorada	5
		Tomate riñón	10
		Pollo	90
		Salchicha	30
		Pimiento	5
		Ajo	2
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> Aguado de limón Quimbolito Morocho en leche Leche con café y pan 	Limón	60
		Azúcar	15
		Quimbolito	60
		Morocho	15
		Azúcar	15
		Canela	5
		Leche	40
		Leche	200
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> Leche con café y pan 	Café	5
		Azúcar	10
		Pan	60

Nutrientes	Ene (kcal)	Prot (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Consumo	2124,05	48,65	67,60	425,49	12,21	473,26	7,87	137,08	4,02	24,50
Recomendado	2300,00	43,00	84,30	318,90	25,00	1000,00	18,00	330,00	15,00	115,00
% de Adecuación	92,35	113,14	80,19	133,42	48,84	47,33	43,72	41,54	26,80	21,30

Nutrientes	RETI (µg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	B9 (µg)	B3 (mg)	E (mg)
Consumo	253,39	33,02	0,51	0,80	0,61	1,58	94,67	10,09	1,89
Recomendación	800,00	60,00	0,90	1,40	1,70	2,00	200,00	15,20	12,00
% de Adecuación	31,67	55,03	56,67	57,14	35,88	79,00	47,34	66,38	15,75

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 49 Ejemplo de Menús con % de Adecuación «subalimentación»

Tiempo de Comida	Preparaciones				
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan • Huevo duro 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con papas fritas • Jugo de naranja • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con pan • Huevo duro 	
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz, papas cocidas y pollo al jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con pollo al jugo y lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con papas fritas y salchicha • Plátano seda 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Tortilla de papa • Huevo y salchicha frita • Aguado de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con fréjol y pollo al jugo
Refrigerio					<ul style="list-style-type: none"> • Plátano seda • Chochos
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz, papas cocidas • Ensalada de tomate riñón y cebolla colorada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz de cebada con queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua Aromática con pan

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 50 Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 5

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad (g/ml)
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con fréjol • y pollo al jugo 	Arroz	70
		Fréjol	45
		Cebolla blanca	5
		Manteca de chanco	5
		Pollo	90
		Tomate riñón	10
		Cebolla colorada	5
		Pimienta	5
		Ajo	2
		Sal	1
Colación	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano seda • Chochos 	Plátano seda	60
		Chochos	45
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Agua Aromática con pan 	Manzanilla	5
		Azúcar	15
		Pan	60

Nutrientes	Ene (kcal)	Prot (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Consumo	1359,10	33,32	69,46	159,68	12,06	139,72	7,10	180,14	3,91	28,14
Recomendado	2300,00	43,00	84,30	318,90	25,00	1000,00	18,00	330,00	15,00	115,00
% de Adecuación	59,09	77,49	82,40	50,07	48,24	13,97	39,44	54,59	26,07	24,47

Nutrientes	RETI (µg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	B9 (µg)	B3 (mg)	E (mg)
Consumo	393,40	79,03	0,64	0,49	1,29	1,11	143,85	12,29	13,89
Recomendación	800,00	60,00	0,90	1,40	1,70	2,00	200,00	15,20	12,00
% de Adecuación	49,18	131,72	71,11	35,00	75,88	55,50	71,93	80,86	115,75

Fuente: Encuesta (HADE)

Estudiantes de 3^{ro} de BGU del “Colegio La Concepción”

Tabla 51 Ejemplo de Menús con % de Adecuación «acceptable»

Tiempo de Comida	Preparaciones				
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café • Tortilla de tiesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Café • 2 tortillas de tiesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Colada de avena • 2 tortillas de tiesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua aromática • Yogurt • Pan
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de mora • Galletas de sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt • Papaya • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogurt • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Papa • Fréjol • Lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Papa • Pescado frito • Ensalada d lechuga y tomate riñón 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Fréjol • Pollo frito • Ensalada de lechuga y tomate riñón • Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Fréjol • Huevo frito • Carne frita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo • Arroz • Fréjol • Maduro frito
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Café • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Fréjol 	<ul style="list-style-type: none"> • Colada de avena • Sándwich de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Colada de morocho • Tortilla de tiesto
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo con pollo • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo • Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo con fréjol y queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo con papas y queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Locro de yuca con queso

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 52 Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 3

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad (g/ml)
Desayuno	• Café	Café	5
		Azúcar	15
	• 2 tortillas de tiesto	Harina de trigo	100
		Huevo, queso	40,20
		Manteca de cerdo, sal	5, 1
		Azúcar, mantequilla	2, 5
		Polvo para hornear	0,5
Colación	• Yogurt	Leche	50
		Yogurt	200
		Papaya	80
	• Arroz	Manzana	120
		Arroz, aceite, sal	70, 3, 1
Almuerzo	• Fréjol	Fréjol	45
		Cebolla blanca, pimiento	5, 5
	• Pollo frito	Culantro, manteca de cerdo	2,5
		Pollo, aceite	90, 20
		Tomate riñón	30
	• Ensalada de tomate y cebolla colorada	Cebolla colorada	30
		Limón	5
Colación	• Jugo de naranja	Naranja, azúcar	70, 15
	• Mandarina	Mandarina	120
	• Arroz	Arroz, aceite, sal	70, 3, 1
		Fréjol	45
	Merienda	• Fréjol	Cebolla blanca, pimiento
Culantro, manteca de cerdo			2, 5
Fideo, leche, queso			20, 20, 20
Papa			60
Fréjol			15
• Sopa de fideo con fréjol y queso		Cebolla blanca	5
		Culantro, ajo	2, 2
		Aceite, sal	3, 1

Fuente: Encuesta (HADE)

Nutrientes	Ene (kcal)	Prot (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Consumo	2841,9	99,1	89,8	435,5	29,2	990,4	15,3	468,6	9,7	58,5
Recomendado	3000,0	56,0	110,0	416,0	25,0	1000,0	15,0	400,0	15,0	145,0
% de Adecuación	94,7	177,1	81,7	104,6	117,0	99,0	102,1	117,1	64,9	40,4

Nutrientes	RETI (µg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	B9 (µg)	B3 (mg)	E (mg)
Consumo	465,23	167,68	1,49	1,25	2,3	1,51	509,59	25,57	18,31
Recomendación	1000,00	60,00	1,20	1,80	2,10	2,00	200,00	19,80	12,00
% de Adecuación	46,52	279,47	124,17	69,44	109,52	75,50	254,80	129,14	152,58

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 53 Ejemplo de Menús con % de Adecuación «subalimentación»

Tiempo de Comida	Preparaciones				
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Café • 2 tortillas de tiesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua Aromática • 2 tortillas de tiesto 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de guayaba • Arroz con huevo revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Empanadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Café • 3 tortillas de tiesto
Refrigerio		<ul style="list-style-type: none"> • Snack de papa 			
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Fréjol • Ensalada de remolacha 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Tallarín 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Fréjol • Papas cocinadas • Ensalada de lechuga • Limonada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Arveja • Plátano frito • Ensalada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Fréjol
Refrigerio		<ul style="list-style-type: none"> • 3 mangos 			
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con papas fritas 		<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Papas fritas • Café 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideo

Fuente: Encuesta (HADE)

Tabla 54 Ejemplo del desglose de alimentos del Menú 4

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Cantidad (g/ml)
Desayuno	• Chocolate	Leche	200
		Chocolate	5
		Azúcar	15
	• 2 empanadas	Empanadas de queso	120
		Arroz	70
Almuerzo	• Arroz	Arroz	70
		Leche	200
		Chocolate	5
		Azúcar	15
		Empanadas de queso	120
	• Arveja	Arveja	45
		Cebolla blanca	5
		Pimiento	5
		Culantro	2
		Manteca de cerdo	5
	• Plátano frito	Plátano maduro	30
		Arroz	70
	• Ensalada de tomate	Arroz	70
		Tomate riñón	60
	Merienda	• Arroz	Arroz
Leche			200
Chocolate			5
• Papas fritas		Aceite	3
		Sal	1
• Café		Papas	60
		Aceite	20
		Café	5
		Azúcar	15

Fuente: Encuesta (HADE)

Nutrientes	Ene (kcal)	Prot (g)	Grasa (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Consumo	1709,8	30,48	91,94	202,97	17,46	340,72	6,58	265,71	3,13	34,49
Recomendado	2300,00	43,00	84,30	318,90	25,00	1000,00	18,00	330,00	15,00	115,00
% de Adecuación	74,34	70,88	109,06	63,65	69,84	34,07	36,56	80,52	20,87	29,99

Nutrientes	RETI (µg)	C (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B12 (µg)	B9 (µg)	B3 (mg)	E (mg)
Consumo	200,21	43,43	0,93	0,75	1,40	19,14	135,09	14,05	18,31
Recomendación	800,00	60,00	0,90	1,40	1,70	2,00	200,00	15,20	12,00
% de Adecuación	25,03	72,38	103,33	53,57	82,35	957,00	67,55	92,43	152,58

Fuente: Encuesta (HADE)

10.3. Conclusiones

Fue trascendental la investigación de la dieta cotidiana del joven afrodescendiente como un indicador de la seguridad alimentaria individual e insumo para propiciar un encuentro histórico-vigente con el contenido energético y nutrimental de lo que fue la ración alimenticia asignada al esclavo durante el período colonial. Se logró determinar que en promedio la mayoría (63,6%) de las raciones para alimentar a los esclavos se ubican en la categoría de «subalimentación»; al igual que la dieta del 62,1% de los colegiales afrodescendientes.

De las 11 raciones analizadas, el 91% cubren la adecuación proteica valorada como «aceptable», mientras que, en promedio, una tercera parte de las dietas de los jóvenes afrodescendientes se halla en la categoría de «subalimentación», y otro porcentaje similar en «riesgo alimentario». Tan solo una tercera parte es valorada como «aceptable». Para el calcio la gran mayoría de raciones se encuentran en «subalimentación» con valores marginales que van desde el 10%. Asimismo, el 88,9% de las dietas de los estudiantes afro está en esta condición. Con respecto al hierro el 91% de raciones logran una adecuación nutricional considerada «aceptable», y para los estudiantes sus dietas califican como «subalimentación» en el 97,2% de los casos.

La adecuación de Retinol (vitamina A) en el 91% de las raciones está en el nivel de «subalimentación», con valores marginales de 0,1% a 30%. Las comidas de los jóvenes estudiantes en un promedio de 55,8% están también en la misma categoría. El 91% de las raciones para esclavos sobrepasan en mucho la adecuación considerada como aceptable de vitamina C, es decir, > 120%, en tanto que el 56,9% de los menús consumidos por los afrodescendientes jóvenes se enmarcan en la valoración de «subalimentación». En los menús consumidos por los jóvenes encuestados, tanto en la categoría de «subalimentación» como «aceptable» se destacan; el pollo, carne de res, salchichas, chochos, fréjol, lenteja, arveja, maíz, arroz, pan, fideo, papas lechuga, tomate, aguacate, cebolla, manzana, naranja, mango, papaya, limón y café.

En la identificación sociodemográfica de los estudiantes que cursan el 3^{ro} de Bachillerato General Unificado (BGU) se determinó un porcentaje superior de mujeres (60,5%), tanto hombres como mujeres cursaban los diecisiete años, la etnia mayoritaria

(76,7%), es afrodescendiente; la mayor parte de los estudiantes de El Chota nacieron en Ibarra y los de La Concepción y Salinas, lo hicieron en las mismas parroquias. Como ocupación adicional a la escolar, la mayoría tienen la tarea de ayudar en la casa.

La investigación de hábitos alimentarios reportó una mayor proporción (48,5%) de jóvenes que consumen tres comidas diarias y un porcentaje similar (42,5%), de cuatro a cinco comidas. El 83,3% detenta la buena práctica de desayunar «casi siempre»; el 93,4% tiene el hábito de tomar «sopa» que por lo regular es de consistencia semilíquida. El 92,9% de los colegiales endulzan con moderación las bebidas y coladas y de igual manera la mayoría ingieren una porción alimenticia de tamaño mediano.

La generalidad de afrodescendientes bebe diariamente 4 o más vasos medianos de agua, lo que justificaría la falta de registro de jugo o refresco en los tres tiempos de comida principales de los menús explorados. El 56,7% de estudiantes come fuera de casa y en Salinas el porcentaje llega al 83%. El «gusto» es lo que predomina al momento de seleccionar un alimento o una comida, y entre los alimentos más apreciados constan el arroz, pollo, fréjol, carne de res, pescado y manzana.

Las comidas en extinción fueron 11 en el Chota, 15 en Salinas y 28 en La Concepción, de ellas se desatacan; las sopas mano e' mono, yahuarlocro, locro de acelga y sopa de quinua; el arroz con fréjol, jauchas de bledo y de toa, ensalada de zambo, melloco guisado, camote con bledo, papas con berro, arepas de maíz, Quimbolitos, camote con leche, fréjol con dulce, dulce de zambo; coladas de máchica, sémola, y zapallo. Con ellas han perdido vigencia; la carne de chivo y de borrego, harina de maíz, sémola, chuchuca, bledo, tunas.

A modo de conclusión, debo indicar que la calidad nutritiva de la ración para el esclavo africano durante la época colonial luego de la estimación respectiva de energía, macro y micro nutrimentos, en su mayoría resultó ser más nutritiva que la dieta actual de los afrodescendientes jóvenes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, por tanto, se confirma lo expresado por Moreno Fraginalls, en el sentido que la ración aun sin contener todos los componentes nutritivos necesarios, era suficiente para satisfacer el hambre. Asimismo, concuerdo con Sarmiento Ramírez, quien ha señalado que la comida del

esclavo de plantación en Cuba tenía un contenido energético mayor a la de algunas poblaciones africanas y de muchos campesinos cubanos.

También es pertinente en este aspecto considerar lo que advierte Flores Guzmán en su reflexión sobre la ración diaria para los esclavos trabajadores de Estados Unidos de América al decir que cumplía con los requisitos nutricionales mínimos de los cautivos, y más aún con el criterio de Fogel y Engerman que consideraron que la idea de una dieta monótona fue una imaginación histórica sustentada en una interpretación y lectura inexacta que hacían los supervisores sobre las disposiciones de sus superiores, en cuanto a la descripción de los alimentos de la ración.

Capítulo once: Revitalización del Patrimonio alimentario del Valle del Chota y La Concepción: catálogo nutricional

La cultura es un conjunto amplio de acciones que caracteriza a un grupo social formado por diversas personas, quienes construyen su identidad a través del tiempo, para ser contada y practicada por las nuevas generaciones. Varios filósofos, sociólogos, antropólogos y diversos científicos y Organismos oficiales, han enriquecido las fuentes de información con varias concepciones o definiciones de cultura, así, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, sus siglas en inglés UNICEF, considera que la cultura comprende “el conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias”¹⁸⁰³

El conjunto de experiencias humanas en el ámbito material e inmaterial tienen la característica de transmutar para facilitar la supervivencia y adaptación del individuo a un entorno específico. El término cultura se acompaña de un complemento que lo delimita, lo asemeja o lo diferencia. Así, los conocimientos y prácticas alimentarias de una población siendo parte de la cultura material incluye como objeto de estudio a los alimentos, la alimentación y el comportamiento de las personas frente a ellos.

Al decir de Víctor Manuel Patiño citado por Sarmiento Ramírez, la cultura material comprende:

El complejo de logros, actividades y realizaciones tocantes a la vida diaria y congruentes con la satisfacción de las necesidades físicas, que el hombre comparte con los otros miembros de la escala zoológica, pero también con los componentes síquicos y religiosos que le son privativos y hacen de él el animal social por excelencia. Conquistas como el uso y dominio del fuego; la integración con el medio ambiente y su eventual sojuzgamiento; la domesticación y el cultivo de plantas y animales; la alimentación, la vivienda y el vestido; el amparo inherente a cada acto de la vida, incluyendo las funciones fisiológicas, todo queda involucrado dentro del concepto de la cultura material.¹⁸⁰⁴

¹⁸⁰³ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). <http://portal.unesco.org/es/>. 2 de noviembre de 2001. <https://bit.ly/2VG4qPr>

¹⁸⁰⁴ Ismael Sarmiento Ramírez, Cultura y cultura material: aproximaciones a los conceptos e inventario epistemológico. *Anales del Museo de América* n° 15, (2007):223.

La (UNESCO), admite una interrelación entre el patrimonio cultural material e inmaterial, al tiempo que advierte que “...los sistemas de conocimientos tradicionales y la sabiduría ancestral nos pueden dar muchas lecciones valiosas en ámbitos tan específicos como la seguridad alimentaria, la salud o la ordenación de los recursos naturales...”¹⁸⁰⁵. Asimismo, este Organismo estima que el valor del patrimonio cultural inmaterial radica en el cúmulo de ciencias y técnicas que se transfieren entre generaciones, entre las que se encuentran las artes culinarias¹⁸⁰⁶, y dentro de esta categoría, en este estudio se analizan como determinantes culturales; los alimentos, las comidas, y la alimentación.

Con esta premisa, el Consejo Andino de Ministros de Relaciones Exteriores de la (*Comunidad Andina de Naciones*) CAN-2004 hace suyos los postulados de la (UNESCO) e introduce el concepto de “intangible” en vez de “inmaterial” y enfatiza en que “La salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial no solo ha sido un compromiso de los organismos de gobierno, sino también de la sociedad civil”¹⁸⁰⁷. De igual manera, en el VII Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial de los países iberoamericanos (2006), se ratificó el compromiso de salvaguardar entre otros, la “Gastronomía tradicional”¹⁸⁰⁸. Bajo estos fundamentos, en Ecuador, le corresponde al (*Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura*) INPC y el Ministerio de Cultura, desplegar políticas y nevas estrategias para promover el conocimiento, desarrollo y difusión del patrimonio alimentario del país.¹⁸⁰⁹

La alimentación como emblema del quehacer de las poblaciones, por un lado, atiende a una necesidad biológica básica para la supervivencia, y por el otro; busca superar y trascender desde el ámbito individual hasta el colectivo para establecer vínculos

¹⁸⁰⁵ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2010). Textos fundamentales de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de 2003. Oxford, Reino Unido: Baseline Arts Ltd. [Consultado: 25 de julio de 2019], Disponible en: <https://ich.unesco.org/doc/src/17462-ES.pdf>

¹⁸⁰⁶ Mónica Vázquez, *La UNESCO y el Patrimonio Mundial*. (París: Graficolor, 2004), 1-25. [Consultado: 26 de mayo 2017], Disponible en: goo.gl/qgYK7Z

¹⁸⁰⁷ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). *Aportes para la consolidación de la política pública sobre el Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador*. Informe Oficial, Ministerio de Cultura y Patrimonio (Quito: INPC, 2017).

¹⁸⁰⁸ John Antón Sánchez, y L. A. Tuaza Castro, *Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de los afrodescendientes en América Latina*. II. (México: CRESPIAL, 2013).

¹⁸⁰⁹ Ministerio de Cultura y Patrimonio. (26 de octubre de 2013). [Consultado: 28 de mayo 2017], Disponible en: goo.gl/ArPoZ9

con el entorno social y afiliarse como un miembro más de la comunidad, de acuerdo con los postulados de Maslow¹⁸¹⁰. Un plato o comida tradicional es una representación de la cultura, y al decir de Espeitx, se comporta como “un puente entre el pasado y el presente de una sociedad, como herencia, como materialización de las continuidades y al mismo tiempo símbolo de su transmisión”¹⁸¹¹, en este estudio, los platos tradicionales, se examinaron a profundidad en el Capítulo ocho.

Para ubicar a la comida dentro de un abordaje teórico asociado a una significación, se asume la clasificación propuesta por Pazos Carrillo, S. M., en el trabajo “Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz: protocolos, cocina tradicional y formas de preparación”, quien concibe como tradicionales a todas las comidas propias de una localidad destacando:

- es una comida que tiene antecedentes remotos
- se sujeta a un territorio o a una región determinada; por lo cual, la mayoría de sus productos proceden de este territorio
- son preparaciones diversas que han sido heredadas de generación en generación, principalmente de madres a hijas, por lo que responde a un colectivo. Asimismo, es una comida que está viva; es decir, es un alimento que en la actualidad se utiliza y se consume.¹⁸¹²

El citado autor, clasifica a la Comida tradicional en; comida ritual mestiza, comida festiva, y comida cotidiana, llamada también casera o familiar. La comida cotidiana es la preparada y consumida de modo habitual y se constituye en el alimento diario para la persona. A su vez, la subdivide en; Comida tradicional selectiva y Comida tradicional no elaborada. La primera, implica recetas más complejas, pero siguen perteneciendo a la cocina cotidiana y pueden prepararse en casas particulares, conventos, mercados populares y restaurantes. La segunda, comprende recetas no laboriosas que se realizan en menor tiempo y con pocos procedimientos, pero no por ello, implican menor calidad que

¹⁸¹⁰ SUMMA University. *Las 5 fases de la pirámide de Maslow*. s.f. [Consultado: 18 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/3cxiEZW>

¹⁸¹¹ Elena Espeitx (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, II (2): 194.

¹⁸¹² Santiago Maximiliano Pazos Carrillo, *Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz: protocolos, cocina tradicional y formas de preparación*. Tesis de maestría en estudios de la Cultura (Universidad Andina Simón Bolívar, Quito, 2010).

las de la comida selectiva¹⁸¹³. En este estudio, en el catálogo de Comidas Tradicionales Selectivas, se inscriben las comidas patrimoniales, detalladas en el capítulo ocho.

Las colectividades y los individuos juegan un papel importante en la generación, protección, subsistencia y renovación del patrimonio cultural de una localidad¹⁸¹⁴. Es así que, imbuidos en la necesidad de contar con literatura científica que caracterice la alimentación actual de los afrodescendientes del Valle del Chota-Mira, y superando algún rezago de la esclavitud de la época colonial, los habitantes afros de las parroquias: El Chota, y Santa Catalina de Salinas pertenecientes a la provincia de Imbabura; y de la parroquia La Concepción ubicada en la provincia del Carchi, han contribuido con información para la edición de este trabajo original que busca vigorizar su memoria colectiva y el arte de su tradición oral, mediante la que han compartido sus saberes tocantes a su cultura alimentaria y culinaria, bajo cánones de veracidad y resiliencia.

11.1. Metodología

El inventario de las comidas o platos cotidianos o habituales de la zona afro del norte de Ecuador se sustentó en un rastreo a profundidad de archivos históricos y documentos y bibliografía de época sobre el tema, seguido de un diagnóstico, descripción y evaluación de las comidas tradicionales a través de una entrevista en profundidad desarrollada con Líderes comunitarios estimados como Informantes significativos de las tres localidades.

La información obtenida fundamentó la encuesta “Caracterización de las Comidas Tradicionales de la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (Encuesta CCT) (anexo 10), detallada en los capítulos precedentes, que se aplicó a 627 cabezas del hogar, como unidad de análisis, quienes ratificaron, modificaron y ampliaron el listado preliminar de comidas, y validaron los nombres y la receta para su elaboración.

Se clasificó 142 comidas, distribuidas en; patrimoniales, festivas, rituales y cotidianas. Se categorizó doce comidas patrimoniales que son aquellas consumidas en las

¹⁸¹³ Pazos Carrillo, *Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina ...*, 56, 59.

¹⁸¹⁴ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). *El texto de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. [Consultado: 25 de julio de 2019], Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/convenci%C3%B3n>

tres poblaciones. Una vez identificadas las comidas tradicionales o cotidianas, mediante la aplicación del *software NUTRIBER*, se efectuó el cálculo del aporte energético y nutrimental que se evaluó mediante los estándares internacionales que sustentan este tipo de estudios nutricionales, enfocados al consumo.

Se piensa que la culinaria actual del afrodescendiente se ha modernizado, sobre todo en la elaboración de platos o comidas ancestrales, para ir a la par de las modernas opciones técnicas, tecnológicas, y el acceso a los alimentos; pero también, su cultura resguarda ciertos alimentos y platos tradicionales que han sido herencia de un pasado de esclavitud. Las comidas significantes del Valle del Chota conservan el legado de prácticas y sabores heredados de sus ancestros originarios del África, quienes cuando llegaron al Nuevo Mundo tuvieron que adoptar como propios muchos alimentos nativos de las Américas y otros varios que llegaron con los colonizadores, para combinarlos con unos pocos que llegaron de su tierra natal, y elaborar sus propios platos vanguardistas.

En este contexto, se pone a consideración de la comunidad lectora, el Catálogo de 41 comidas cotidianas que caracterizaron a esta zona geográfica en tiempo pasado reciente, y que, en la actualidad han caído en desuso o se hallan en proceso de extinción. Estos platos, por su variedad, equilibrio nutrimental, palatabilidad, costo accesible y sustentabilidad, son merecedoras de un especial interés, constituyéndose, en un punto de partida para su revalorización y restablecimiento en la práctica alimentaria del afrodescendiente; por consiguiente, en la cotidianidad de su cultura material como seña de identidad y como aporte al patrimonio cultural tangible e intangible del país.

11.2. Comidas Patrimoniales en extinción en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi: por parroquias y categorías

Sopas:

- Sopa de chuchuca con carne de chanco
- Caldo de borrego
- Sopa pringa o sopa de maíz
- Mano´e mono
- Sopa de morocho con chanco

Guarniciones:

- Sango de sal
- Puré de yuca
- Camote asado
- Camote con pepe puro seco
- Puchero de col con papa menuda
- Jaucha de bledo
- Jaucha de berro
- Jaucha del pupo de plátano
- Jaucha de hoja de yuca
- Jaucha de toa

Platos principales:

- Seco de chivo
- Cuy a la brasa con papas
- Morcilla

Postres:

- Tortillas de mote con camote y miel
- Torta de camote
- Pastel de maqueño
- Sango de dulce
- Quimbolito de harina de maíz
- Quimbolito de mote
- Tamales de chancho
- Tamales de pollo
- Caquita de perro

Coladas:

- Colada de sémola
- Colada de suquini
- Colada de fréjol o pulendo

Bebidas:

- Jugo de tuna
- Guarapo de caña
- Canario

Dulces:

- Dulce de leche
- Locro de guayaba

Panes y afines:

- Tortillas de harina de maíz en tiesto de sal
- Empanadas de harina con dulce de leche
- Empanadas de harina con maqueño
- Empanadas de harina con mejido
- Tortillas de mote con camote y queso
- Tortillas de yuca

SOPAS:

NOMBRE	Sopa de chuchuca con carne de chancho		CÓDIGO	01
Localidad	Salinas			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	240 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,70	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 179,5				
Proteínas (g)	10,4	Fibra (g)	2,9	
Grasas (g)	6,1	Colesterol (mg)	28,3	
Carbohidratos (g)	22,3	Calcio (mg)	66,4	
Vitamina A (µg)	42,6	Hierro (mg)	2,1	
Vitamina C (mg)	15,8	Agua de los alimentos (ml)	101,1	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	característico	salado	semilíquida	suave granulosa
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Carne de cerdo	1500	g.	Preparación: - Prepare un refrito con la manteca de color, la cebolla blanca, hasta que se torne transparente, agregue la carne de cerdo para sellarla, ponga fondo de res y lleve a ebullición - Una vez que la carne esta cocida, añada la chuchuca previamente hidratada desde el día anterior, y siga cocinando la sopa - Agregue la col, las papas, una vez lista la preparación adicione la leche - Finalmente, rectifique el sabor y sirva caliente	
Chuchuca	480	g.		
Leche	1000	l.		
Papas	1000	g.		
Ajo	20	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
Col	250	g. (5 hojas/p)		
Sal	10	g.		
Pimienta	3	g.		
<p>El maíz ha gozado de una significativa presencia en las antiguas culturas del continente americano. Los incas tuvieron un sentido ceremonial con este producto, que formó parte de su economía, alimentación, ritos y ceremonias¹⁸¹⁵. La chuchuca, es el maíz a medio madurar conocido como cau. Es otra alternativa para preparar el maíz y también de conservarlo por más de un año. Se prepara cocinando el maíz, sea en tiesto de barro utilizando calor seco, o bien hervido. Luego se pone a secar al sol. Este grano se muele a modo de grano grueso y se avienta o cierce para eliminar la plumilla. Previo a su cocción se lo pone a remojo para ablandarlo.¹⁸¹⁶</p>				

¹⁸¹⁵ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2013). <https://app.bitly.com/>» *Fascículo 6*. (7 de diciembre de 2013). [Consultado: 4 de julio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/3f3usVy>

¹⁸¹⁶ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Chuchuca/>

NOMBRE	Caldo de borrego	CÓDIGO	02	
Localidad	Salinas y El Chota			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	300 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,80	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 960,6				
Proteínas (g)	5,9	Fibra (g)	1,9	
Grasas (g)	5,9	Colesterol (mg)	27,9	
Carbohidratos (g)	30,1	Calcio (mg)	21,8	
Vitamina A (µg)	30,3	Hierro (mg)	2,7	
Vitamina C (mg)	14,9	Agua de los alimentos (ml)	65,3	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	penetrante	salado	semilíquida	suave troceada
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Carne de borrego	1500	g.	Preparación: - Lave bien la carne y ponga en una olla, agregue agua y ponga al fuego, con un refrito de cebolla colorada, sal, ajo, y las ramitas de cilantro y perejil - Haga hervir por una hora, dependiendo si el borrego ha sido tierno, caso contrario requerirá más tiempo - Una vez que esté suave la carne, añada las papas en trocitos medianos, el mote y termine de cocer - Agregue cebolla blanca picada, al servir. ¹⁸¹⁷	
Agua	3000	ml.		
Cebolla colorada	60	g.		
Papas enteras	2000	g.		
Sal	10	g.		
Ajo	20	g.		
Culantro	20	g.		
Perejil	20	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
Mote cocido	240	g.		
<p>La característica del plato es la carne de borrego, que es un mamífero ungulado, rumiante, se alimenta principalmente de pastos. Su contextura y rendimiento está determinado por el tipo de producción requerida (carne, lana, leche, doble o triple propósito). La carne es bastante sana. Se consume asado o en estofados. Por ejemplo, el caldo de mondongo o el de calavera, que se hace con la cabeza del borrego. La carne y vísceras de este animal tienen un “tufo” (olor penetrante y desagradable), que debe ser eliminado mediante el sazonado y cocción prolongados, usando adobos fuertes como el laurel.¹⁸¹⁸</p>				

¹⁸¹⁷ Enriqueta Méndez, lideresa afrodescendiente. Coordinadora del Grupo de adultos mayores de la población el Juncal. (Comunicación personal, 26 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, Ecuador).

¹⁸¹⁸ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 15 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Borrego/>

NOMBRE	Sopa pringa o sopa de maíz		CÓDIGO	03
Localidad	El Chota y La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	300 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	75 minutos	
Costo/porción	\$ 0.70	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 644,6				
Proteínas (g)	23,0	Fibra (g)	1,9	
Grasas (g)	31,7	Colesterol (mg)	22,8	
Carbohidratos (g)	71,1	Calcio (mg)	78,4	
Vitamina A (µg)	58,6	Hierro (mg)	5,5	
Vitamina C (mg)	21,8	Agua de los alimentos (ml)	86,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema amarilla	neutro	salado	espesa	blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Costilla de chanco	800	g. (1 ½ lb.)	Preparación del caldo: - Haga hervir la costilla en 2 litros de agua junto con la cebolla, perejil, sal, hasta que la carne esté blanda - Retirar del fuego, cernir el caldo, picar la costilla y ponerla de nuevo en el caldo Preparación de las bolas: - En ½ taza de caldo caliente disuelva la manteca y la sal. Cierna en un tazón la harina de maíz, agregar el huevo y mezclar - Ponga poco a poco el caldo hasta formar una masa suave. Moldee bolitas pequeñas, rellenas de queso y déjelas reposar Preparación final: - Ponga el caldo al fuego y agregue las papas peladas y picadas, al igual que la col - Deje hervir hasta que las papas estén a medio cocer, agregue las bolas una por una, en diferentes lugares - Hacer hervir a fuego lento durante 10 minutos o hasta que se cocinen bien las bolas y las papas, añadir la leche y perejil picado. ¹⁸¹⁹	
Col	250	g. (5 hojas/m)		
Harina de maíz tostado	480	g.		
Huevos	100	g. (2 u./m)		
Queso	480	g.		
Papas	480	g.		
Manteca de chanco	50	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
Perejil	20	g.		
Sal	10	g.		
El fundamento de este plato es el maíz, grano insigne de América, que tiene valores relativamente altos de hidratos de carbono, contenidos en el almidón del grano, por lo que se considera alimento energético que proporciona fuerza y calor al organismo. Los valores de vitaminas y minerales son moderados. El contenido de proteínas que se concentran en el endospermo es regular, y en poca cantidad están en el germen. En la capa externa del grano está la fibra muy beneficiosa en el proceso de digestión y que se la pierde en gran medida durante la molienda para obtener la harina. El valor nutricional de estas proteínas es limitado, ya que la mitad aproximadamente se encuentra en forma de zeína, que es pobre en lisina y triptófano. Tradicionalmente estas deficiencias se han resuelto complementando el maíz con leguminosas ricas en proteínas, como el fréjol y el chocho. ¹⁸²⁰ En la zona del Valle del Chota también preparaban la pringa pata, bebida de dulce preparada con mote pelado, leche y panela. ¹⁸²¹				

NOMBRE	Mano'e mono		CÓDIGO	04
Localidad	El Chota y La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	340 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	120 minutos	
Costo/porción	\$ 0,65	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR RACIÓN				
Kilocalorías: 216,9				
Proteínas (g)	14,5	Fibra (g)	2,1	
Grasas (g)	9,2	Colesterol (mg)	5,6	
Carbohidratos (g)	20,2	Calcio (mg)	422,7	
Vitamina A (µg)	487,6	Hierro (mg)	3,1	
Vitamina C (mg)	20,8	Agua de los alimentos (ml)	108,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Crema amarilla	neutro	Saldo - dulce	espesa	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Camote	1500	g. (10 u./m)	Preparación: - Pele y cocine los camotes hasta que estén suaves y reserve. - Prepare un refrito con el aceite de achiote, la cebolla, culantro, manteca de chanco; agregue los camotes cocinados y sofría - Cocine el fréjol y prepare una sopa añadiendo la col picada, a ésta agregue el refrito de camote y sazone al gusto - Deje cocinar hasta que tome una consistencia suave y espesa - Agregue la leche, hierva por 3 minutos más. Antes de retirar del fuego sazone con el queso desmenuzado. ¹⁸²²	
Fréjol (guandul)	480	g.		
Col	300	g.		
Leche	1000	ml.		
Queso	240	g.		
Manteca de chanco	50	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
Culantro	20	g.		
Achiote	30	ml.		
Sal	10	g.		
<p>Este plato es tradicional del Valle del Chota, provincia de Imbabura, sin embargo, en la actualidad, ya no es parte de las comidas cotidianas, porque los hábitos culinarios han mutado hacia el consumo de otros alimentos foráneos al sector.¹⁸²³ La cebolla aporta altos contenidos de vitamina E y C. El fréjol es rico en proteína, que es rica en lisina, uno de los aminoácidos esenciales. El camote tiene un alto contenido de carbohidratos, en almidón y en parte en azúcares.</p>				

¹⁸¹⁹ Teresa Méndez. Miembro del Grupo de adultos mayores afrodescendientes de la población el Juncal. (Comunicación personal, 19 de octubre 2016, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, Ecuador).

¹⁸²⁰ Ministerio de Patrimonio y Cultura. 14 de 07 de 2016. [Consultado: 14 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Ma%C3%ADz#Propiedades/>

¹⁸²¹ Adolfo Albán Achinte, «Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia sociocultural en comunidades Afrodescendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte de Ecuador), siglo XX», Tesis de Doctorado. Universidad Andina Simón Bolívar, Doctorado en Estudios Culturales latinoamericanos, (Quito: UASB, 2007):304. [Consultado: 20 de julio de 2017], Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/468>

¹⁸²² Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. Quito: Carvajal S.A., 1980; y, Ministerio de Salud Pública-Asociación de mujeres Aroma Caliente. (2014). Recetario Comida Afrochoteña de la comunidad El Juncal; 8.

¹⁸²³ Eva María de Lourdes Lara de Borja, Afrodescendiente propietaria de la Hospedería «Doña Evita». (El Chota-Imbabura, Comunicación personal, 13 de diciembre 2016).

NOMBRE	Sopa de morocho con chanco		CÓDIGO	05
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	390 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	120 minutos	
Costo/porción	\$ 0,65	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 279,6				
Proteínas (g)	13,5	Fibra (g)	2,9	
Grasas (g)	15,6	Colesterol (mg)	29,9	
Carbohidratos (g)	21,9	Calcio (mg)	86,5	
Vitamina A (µg)	29,1	Hierro (mg)	1,9	
Vitamina C (mg)	11,0	Agua de los alimentos (ml)	92,3	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	neutro	salado	Semi líquida	Suave granulada
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Carne de cerdo	800	g. (1 ½ lb.)	Preparación: - Deje en remojo el grano de morocho en abundante agua desde la noche anterior. Al día siguiente cocínelo en el agua que ha sido remojado, hasta que el grano esté suave - Haga un refrito con la cebolla, ajo, el aceite de achiote. Añada las papas picadas y sofría por unos minutos - Agregue el morocho cocido con todo su jugo - Añada la col antes de finalizar la cocción y deje que suavice - Revuelva para que no se asiente - Para servir, adicione el picadillo de culantro y rectifique la sazón. ¹⁸²⁴	
Morocho quebrado	300	g.		
Papas	500	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
Col	250	g.		
Leche	120	ml.		
Aceite de achiote	30	ml.		
Sal	20	g.		
Comino	3	g.		
Culantro	20	g.		
<p>Es una sopa de maíz de tipo morocho, elaborada con coles, papas y a veces, carne. Según la contundencia del plato puede tratarse como plato fuerte. Tiene grandes cantidades de carbohidratos de alta calidad, que aportan energía. En la carne y su caldo hay importantes cantidades de buena proteína, fácil de digerir. Los vegetales aportan vitaminas y minerales¹⁸²⁵. En la actualidad esta sopa se prepara también con queso como sustituto de la carne de chanco, para personas que así lo prefieren por motivos de salud.</p>				

¹⁸²⁴ Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar , y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 98.

¹⁸²⁵ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 15 de octubre de 2019], Disponible en: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Morocho_de_sal/

GUARNICIONES:

NOMBRE	Sango de harina de maíz de sal	CÓDIGO	06	
Localidad	El Chota y La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	220 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	30 minutos	
Costo/porción	\$ 0,45	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 881, 6				
Proteínas (g)	4,1	Fibra (g)	2,1	
Grasas (g)	20,0	Colesterol (mg)	60,3	
Carbohidratos (g)	130,0	Calcio (mg)	24,9	
Vitamina A (µg)	25,9	Hierro (mg)	0,0	
Vitamina C (mg)	0,1	Agua de los alimentos (ml)	22,4	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	neutro	salado	pastosa	papilla
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)		Preparación: - Ponga a hervir agua en una paila de preferencia que sea de bronce - Agregue la sal y cebolla picada - Una vez hervida el agua añada la harina con la pepa de sambo, y deje cocinar ligeramente a fuego lento, batiendo la mezcla - Luego coloque la manteca y bata hasta lograr una masa suelta - Sirva acompañado de agua aromática por las mañanas o a media tarde. ¹⁸²⁶	
Harina de maíz	2000	g.		
Pepa de sambo tostada y molida	480	g.		
Manteca de chancho	240	g.		
Sal	20	g.		
<p>El sango, es una preparación densa que se elabora con harina de maíz o puede ser también de plátano verde. Aporta abundantes carbohidratos y grasa de origen animal; por tanto, es un preparado altamente energético que dio sostén al trabajo forzado de indígenas y esclavos africanos durante la época colonial. La harina de maíz, un alimento con muchos beneficios, en primer lugar, se destaca el alto contenido en fibras que posee este cereal molido, así como la presencia de varios nutrientes. Es un ingrediente básico de diversas preparaciones de sal o dulce; y los nutricionistas recomiendan su consumo en una pequeña proporción como aporte de cereal en los diferentes tiempos de comida del día.¹⁸²⁷</p>				

¹⁸²⁶ Jorge, Pazmiño de la Torre y Pamela Báez Echeverría. *Ally Kawsaymanta "Para el buen vivir"*. Cotacachi: (Ecuador, Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi, 2009);40.

¹⁸²⁷ Pazmiño de la Torre y Báez Echeverría. *Ally Kawsaymanta "Para el buen vivir" ...*,40

NOMBRE	Puré de yuca		CÓDIGO	07
Localidad	Salinas y El Chota			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	120 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,30	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 174,85				
Proteínas (g)	5,5	Fibra (g)	1,9	
Grasas (g)	9,2	Colesterol (mg)	125,3	
Carbohidratos (g)	18,9	Calcio (mg)	80,8	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	1,2	
Vitamina C (mg)	20,2	Agua de los alimentos (ml)	112,0	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
blanco	neutro	salado	papilla	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Yuca cocida	1200	g. (1 ½ lb.)	Preparación: - Cocine la yuca pelada y troceada en agua a medio salar, una vez cocida escúrrala y reserve el agua de cocción. Aún caliente, redúzcala a puré - Agregue enseguida la mantequilla y bata fuertemente - Adicione el queso desmenuzado. - Por último, añada poco a poco la leche, hasta lograr un puré suave. Rectifique la sal y sirva caliente. ¹⁸²⁸	
Queso	125	g. (¼ u./m)		
Mantequilla	20	ml.		
Leche caliente	50	ml.		
<p>La planta de yuca (<i>Manihot esculenta</i> Crantz) se domesticó hace más de 8000 años y es procedente de la América tropical, posiblemente de Brasil, Paraguay o en amazonas¹⁸²⁹. En el primer milenio a. de C., ya se cultivaba en Colombia en las zonas de Puerto Hormiga, Barlovento y Canapote; y lo mismo en Monagrillo en Panamá. Fue en el siglo XVII que se transportó a África Central y Asia, donde tuvo un gran rendimiento. Su estudio ha merecido poca atención investigativa, recién en 1967 apareció la primera bibliografía sobre raíces de tubérculos tropicales¹⁸³⁰. Este alimento es un ingrediente tradicional de nuestra gastronomía y algunos pueblos mantienen prácticas rituales vinculadas a su producción y consumo. Se encuentra con facilidad en mercados y supermercados. Es ampliamente cultivada en la Amazonía donde ha sido durante siglos la base de la alimentación de las etnias que habitan allí. Se cultiva también en la Costa y en los valles subtropicales. En las comunidades Quijos-Kichwas se han identificado un total de 31 variedades de yuca, de las cuales 28 eran de color blanco y presentaban almidón y tres eran amarillas. Para la alimentación utilizan nueve variedades, cuatro para preparar chicha y una como medicina.¹⁸³¹</p>				

¹⁸²⁸ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2014). Por el Sendero de los Saberes y Sabores. Quito.

¹⁸²⁹ Cecilia Restrepo Manrique, «La yuca, alimento prehispánico» *Historia de la cocina y la gastronomía*, junio 2012. [Consultado: 4 de agosto de 2019], Disponible en: <https://www.historiacocina.com/es/historia-de-la-yuca1/>

¹⁸³⁰ Alvaro Montaldo, *La yuca o mandioca. cultivo, industrialización, aspectos económicos, empleo en la alimentación animal, mejoramiento*. (Costa Rica: Editorial IICA, 1985); xvi, xiv. [Consultado: 28 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2zZDRxr>

¹⁸³¹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2013). <https://app.bitly.com/> «Fascículo 7. (14 de diciembre de 2013). [Consultado: 4 de julio de 2017), Disponible en: <https://bit.ly/2SgzbK0>

NOMBRE	Camote asado		CÓDIGO	08
Localidad	Salinas y El Chota			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	120 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,20	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 113,3				
Proteínas (g)	1,1	Fibra (g)	2,4	
Grasas (g)	3,6	Colesterol (mg)	0,0	
Carbohidratos (g)	20,4	Calcio (mg)	20,9	
Vitamina A (µg)	632,3	Hierro (mg)	0,7	
Vitamina C (mg)	23,7	Agua de los alimentos (ml)	68,3	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
morado	neutro	dulce	harinosa	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Camotes	1200	g. (10 u./m)	Preparación: - Pele y cocine los camotes por 20 minutos o hasta que queden lo suficientemente suaves como para partirlos con facilidad - Deje que se enfríen y córtelos en tajadas grandes - Unte las rebanadas con aceite por ambos lados y rocíe un poco de sal antes de ponerlos directamente sobre el asador. - Déjelos ahí hasta que se doren, dándoles la vuelta sólo una vez - Sírvalos calientes. ¹⁸³²	
Aceite	30	ml.		
Sal	10	g.		
De acuerdo con Salvador Núñez, se ha encontrado vestigios de la existencia de este tubérculo desde hace 5.500 años en tierras de asentamiento de la Cultura Valdivia, y en las zonas secas del Perú, los restos arqueológicos dan señales del uso del camote con unos 10.000 años de antigüedad, aunque se podría tratarse de una variedad silvestre. Fue un alimento esencial y de gran consumo en tiempos coloniales y republicanos. Con el camote morado se pueden hacer tortas, pasteles, puré de sal o de dulce. Cocido se servía con salsa de maní en Quito. El camote cocinado se sirve tradicionalmente en Guayllabamba con queso, ají, café y un caldo de gallina. ¹⁸³³				

¹⁸³² Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar , y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito.: Carvajal S.A., 1980); 35.

¹⁸³³ Andrea Carolina Salvador Núñez, *Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas*. Tesis de Licenciatura en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas, Universidad San Francisco de Quito. (Quito: USFQ, 2017);16. [Consultado: 16 de julio de 2019), Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7119/1/135740.pdf>

NOMBRE	Camote con pepe puro seco		CÓDIGO	09
Localidad	Salinas y El Chota			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	130 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	90 minutos	
Costo/porción	\$ 0,30	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 466,9				
Proteínas (g)	15,8	Fibra (g)	7,3	
Grasas (g)	30,6	Colesterol (mg)	9,1	
Carbohidratos (g)	34,2	Calcio (mg)	137,3	
Vitamina A (µg)	37,1	Hierro (mg)	5,7	
Vitamina C (mg)	23,5	Agua de los alimentos (ml)	150,8	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
morado	neutro	dulce	harinosa	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Camote	1200	g. (10 u./m)	Preparación: - Pele y cocine los camotes hasta que estén suaves - Tueste la pepa de sambo y licue con la leche. - Sofría en el aceite y achiote, la cebolla, sal, comino y ajo. - Mezcle la pepa de zambo licuada con el refrito y cocine hasta que tenga consistencia. - Sirva el camote cubierto con la salsa de pepa y decore con lechuga. ¹⁸³⁴	
Pepa de sambo	480	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
Lechuga	100	g. (½ u./m)		
Leche	1000	l.		
Aceite	30	ml.		
Achiote	30	ml.		
Sal	10	g.		
Ajo	20	g.		
<p>La semilla de zambo (calabaza) madura es muy apreciada en la población indígena y también en la cultura afro. Para preparar las pepas primero se secan al sol, luego de pelan y se tuestan, de esta forma se semejan al maní.¹⁸³⁵ Las semillas tostadas se usan como cucayo, acompañando por ejemplo al maíz tostado. También se preparan en salsa, moliéndolas en piedra o licuándolas; esta salsa acompaña platos como el cuy asado o la gallina criolla.¹⁸³⁶</p>				

¹⁸³⁴ Diana Marilú Delgado Chalá, lideresa afrodescendiente. (El Juncal-Imbabura, Comunicación personal, 30 de noviembre 2016).

¹⁸³⁵ Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito: Abya-Yala, 1988), 204.

¹⁸³⁶ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 18 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Sambo/>

NOMBRE	Puchero de col con papa menuda		CÓDIGO	10
Localidad	El Chota			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	150 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	40 minutos	
Costo/porción	\$ 0,35	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 132,2				
Proteínas (g)	3,6	Fibra (g)	3,9	
Grasas (g)	5,6	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	17,7	Calcio (mg)	69,7	
Vitamina A (µg)	110,7	Hierro (mg)	3,5	
Vitamina C (mg)	61,8	Agua de los alimentos (ml)	122,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	azufrado	salado	espesa	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Col	500	g. (1 u./p)	Preparación: - Pele y cocine las papas (pequeñas) hasta que estén suaves - Corte la col en trozos, cocine y escurra bien - En una olla sofría la cebolla, tomate y pimiento rojo, sal, pimienta, ajo, manteca de cerdo y el achiote - Agregue al refrito la col, mezcle y agregue las papas cocidas - Al final añada el perejil - Sirva acompañado de chifles o arroz. ¹⁸³⁷	
Papas	1000	g.		
Cebolla colorada	50	g.		
Tomate riñón	50	g.		
Pimiento rojo	100	g.		
Manteca de cerdo	50	g.		
Perejil	20	g.		
Pimienta	2	g.		
Achiote	30	ml.		
Ajo	20	g.		
Sal	10	g.		
<p>La col blanca pertenece al género <i>Brassica oleracea</i>, originaria de Europa Occidental y de las costas del Mediterráneo; son hortalizas resistentes a las sequías, calor y al estrés salino. Su cultivo y consumo es abundante en la población de Ecuador. En la culinaria tiene variados usos en preparaciones de sal ya sean frías o calientes, en su estado fresco, encurtidos o cocidos. Por su bajo aporte calórico y los antioxidantes que posee ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares e hipertensivas.¹⁸³⁸</p> <p>La cebolla colorada forma varios bulbos pequeños que crecen en racimo, con una capa de color morada. Tiene una textura crujiente y pungente, con un sabor algo intermedio entre el ajo y la cebolla por lo que es muy apetecida en la cocina internacional. La cebolla posee un olor y sabor fuerte característico que la ha posicionado como ingrediente crucial en la cocina ecuatoriana. Según las distintas variedades ofrece un abanico de sabores que van desde el dulce al picante.¹⁸³⁹</p>				

¹⁸³⁷ María Irina Méndez Lara. Miembro de la Hospedería «Doña Evita». (Ambuquí-Imbabura, Comunicación personal, 23 de noviembre 2016).

¹⁸³⁸ Carlos Andrés Tapia Peñafiel, *Estudio de la aplicación de tratamientos físicos y químicos en la calidad de col blanca (Brassica oleracea var. capitata) mínimamente procesada con dos tipos de empaque*. Tesis de Ingeniería, Escuela Politécnica Nacional. (Quito: BIBDIGITAL, 2015); 1-2. .

¹⁸³⁹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Cebolla/>

NOMBRE	Jaucha de bledo		CÓDIGO	11
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	15 minutos	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo/porción	\$ 0,25	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 111,6				
Proteínas (g)	2,9	Fibra (g)	1,8	
Grasas (g)	10,1	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	2,7	Calcio (mg)	27,9	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	0,9	
Vitamina C (mg)	0,3	Agua de los alimentos (ml)	4,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
verde	característico	salado	blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Hojas de bledo	1000	g.	Preparación: - Lave y separe las hojas de los tallos, corte en pluma, especialmente los tallos - En una sartén grande prepare un refrito con la cebolla, comino, achiote y la manteca - Agregue los tallos al refrito, sale y siga friendo hasta que estén marchitos. - Añada las hojas y continúe friendo hasta que estén marchitas - Adicione las pepas de zambo tostadas y molidas, el orégano y revuelva - Sirva caliente con papas cocinadas o con tostado. ¹⁸⁴⁰	
Cebolla blanca	50	g.		
Pepa de zambo	100	g.		
Manteca de cancho	25	g.		
Aceite con achiote	30	ml.		
Orégano	20	g.		
Comino	2	g.		
Sal	10	g.		
<p>El bledo pertenece a la familia Amaranthaceae y en México se lo conoce como: quiltonil, queltonil, chichimeca, chongo, lepo, mercolina, ses, huisquilite, y quelite de cochino. En otros lugares es; bleto, cenicero, cenicillo, cenizo, cenizallo, ceñiselo, chiniselo, blet¹⁸⁴¹. En épocas prehispánicas tuvo un importante consumo, pero decayó durante la época colonial debido al poco valor que daban los españoles a las plantas nativas, y privilegio a los vegetales ibéricos¹⁸⁴². Existen cerca de 70 especies del género cosmopolita conocida como amaranto, bledo, yerba Caracas o Pira que son nativas de América y crecen como monte en terrenos baldíos, pero fueron cultivadas por los incas, aztecas y otras civilizaciones precolombinas¹⁸⁴³. Se consumen las hojas y tallos tiernos al estilo de cualquier verdura.¹⁸⁴⁴</p>				

¹⁸⁴⁰ Hermencia Chalá, Afrodescendiente adulta mayor de la parroquia La Concepción. (La Concepción-Imbabura: Comunicación personal, 17 de noviembre de 2016).

¹⁸⁴¹ Biodiversidad agroambiental en Aragón. *Bledo/Chenopodium album*. s.f. [Consultado: 20 de julio 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xtVYuv>

¹⁸⁴² Yair O Santiago-Saenz, Alma D Hernández-Fuentes, César U López-Palestina, Jesús H Garrido-Cauich, Julia Ma Alatorre-Cruz, y Rebeca Monroy-Torres. «Importancia nutricional y actividad biológica de los compuestos bioactivos de quelites consumidos en México» *Revista Chilena de Nutrición* 46, n ° 5 (2019). <https://bit.ly/2YwkIwx>

¹⁸⁴³ Olivares, Elizabeth y Eder Peña. «Bioconcentración de elementos minerales en amaranthus dubius (bledo, pira), creciendo silvestre en cultivos del estado Miranda, Venezuela, y utilizado en alimentación» *INTERCIENCIA* 34, n ° 9 (2009):604. [Consultado: 20 de julio 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2zW9vfp>.

¹⁸⁴⁴ Cristina Mapes Sánchez, y Francisco A. Basurto Peña. «Los quintolines. Un recurso alimentario milenario.» *Arqueología Mexicana*, 2016.

NOMBRE	Jaucha de berro	CÓDIGO	12	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	15 minutos	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo/porción	\$ 0,25	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 115,6				
Proteínas (g)	3,7	Fibra (g)	2,8	
Grasas (g)	10,1	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	2,8	Calcio (mg)	98,6	
Vitamina A (µg)	167,5	Hierro (mg)	1,8	
Vitamina C (mg)	29,4	Agua de los alimentos (ml)	35,4	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
verde	característico	salado	blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Berro	1000	g.	Preparación: - Lave y separe las hojas de los tallos y pique los tallos - En una sartén grande prepare un refrito con la cebolla, comino, achiote y la manteca - Agregue los tallos al refrito, sale y siga friendo hasta que estén marchitos. - Añada las hojas y continúe friendo hasta que estén marchitas - Adicione las pepas de zambo tostadas y molidas, el orégano y revuelva - Sirva caliente con papas cocinadas o con tostado. ¹⁸⁴⁵	
Cebolla blanca	50	g.		
Pepa de zambo	100	g.		
Manteca de cancho	25	g.		
Aceite con achiote	30	ml.		
Comino	2	g.		
Orégano	20	g.		
Sal	10	g.		
Según Eduardo Estrella, se trata de una planta herbácea silvestre universal utilizada desde tiempos precoloniales por los indígenas de América. Sobre estos yuyos, el padre Bernabé Cobo escribió que, especialmente las hojas de tamaño más grande no son tan picantes como las de España. En Ecuador también se las conoce como Huillug y Patu y su consumo se mantiene vigente en muchos hogares ¹⁸⁴⁶ . El berro crece de modo abundante en la mayoría de las chacras, riachuelos y corrientes frescas y poco profundas; y en la actualidad se lo siembra. Se usa como aromatizante y saborizante en varios preparados, por ejemplo, en el locro de berros, o como ingrediente en la morcilla. Se come fresco en ensaladas. ¹⁸⁴⁷				

¹⁸⁴⁵ María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁸⁴⁶ Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito: Abya-Yala, 1988), 187

¹⁸⁴⁷ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Berro/>

NOMBRE	Jaucha de pupo de plátano	CÓDIGO	13	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	15 minutos	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo/porción	\$ 0,25	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 111,6				
Proteínas (g)	2,9	Fibra (g)	1,8	
Grasas (g)	10,1	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	2,7	Calcio (mg)	27,9	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	1,0	
Vitamina C (mg)	0,3	Agua de los alimentos (ml)	4,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
crema	característico	salado	blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Pupo de plátano	1000	g. (1 u./g)	Preparación: - Lave y separe la corteza externa del pupo de plátano, pique en tajadas delgadas. - En una sartén grande prepare un refrito con la cebolla, comino, achiote y la manteca - Agregue las rebanadas al refrito, sale y siga friendo hasta que estén marchitas. - Añada un poquito de agua para que se cuezan al vapor hasta que estén blandas y luego se refrían - Adicione las pepas de zambo tostadas y molidas, el orégano y revuelva - Sirva caliente con papas cocinadas o con tostado.	
Cebolla blanca	50	g.		
Pepa de sambo	100	g.		
Manteca de cancho o margarina	25	g.		
Aceite con achiote	30	ml.		
Comino	2	g.		
Orégano	20	g.		
Sal	10	g.		
<p>Plátano. Los primeros registros sobre su cultivo datan en la India hace unos 2500 años, desde donde las plantas pudieron haber salido de Indonesia y llevadas a Madagascar a través del Océano Índico por el año 500 a. de C. De allí, fueron trasladadas al África del Este, Zaire y África Occidental. Posteriormente, se distribuyeron los plátanos de cocinar fuera de Asia, de manera que en los siglos XIV - XV ya estuvieron tanto los bananos como los plátanos de cocinar en la costa occidental de África, época en la que por primera vez se reconoció la presencia de exploradores portugueses, que fueron los encargados de llevar las plantas del género <i>Musa</i> hasta las Islas Canarias, y de allí, fueron trasplantadas en Santo Domingo (República Dominicana), y posteriormente en todo el Caribe y América Central¹⁸⁴⁸. En Ecuador, se produce durante todo el año en las zonas de clima cálido.¹⁸⁴⁹ Por su versatilidad, fácil manejo y conservación, apto para elaborar una gran diversidad de preparaciones, la accesibilidad y su relativo bajo costo; goza del aprecio de la mayor parte de la población en todas las regiones. Su principal nutrimento lo constituyen los Hidratos de Carbono y la fibra soluble. (Ministerio de Cultura y Patrimonio 2016)</p>				

¹⁸⁴⁸ John Robinson y Víctor Galán Saúco, *Plátanos y bananas* (España: Ediciones Mundi-Prensa, 2012); 1

¹⁸⁴⁹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Pl%C3%A1tano/>

NOMBRE	Jaucha de hoja de yuca	CÓDIGO	14	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo de Preparación	15 minutos	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo de la Preparación	\$ 0,20	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 111,56				
Proteínas (g)	2,9	Fibra (mg)	1,8	
Grasas (g)	10,1	Colesterol (g)	3,5	
Carbohidratos (g)	2,7	Calcio (mg)	27,9	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	1,0	
Vitamina C (mg)	0,3	Agua de los alimentos (ml)	4,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
verde	característico	salado	blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Hoja de yuca	1000	g.	Preparación: - Lave y separe las hojas de los tallos y pique los tallos - En una sartén grande prepare un refrito con la cebolla, comino, achiote y la manteca - Agregue los tallos al refrito, sale y siga friendo hasta que estén marchitos. - Añada las hojas y continúe friendo hasta que estén marchitas - Adicione las pepas de zambo tostadas y molidas, el orégano y revuelva - Sirva caliente con papas cocinadas o con tostado.	
Cebolla blanca	50	g.		
Pepa de zambo	100	g.		
Manteca de cancho o margarina	25	g.		
Aceite con achiote	30	ml.		
Comino	2	g.		
Orégano	20	g.		
Sal	10	g.		
<p>La familia de las euforbiáceas a la que pertenece la yuca comprende alrededor de 7200 especies, de los cuales el género <i>Manihot</i> es el que se encuentra en las Américas para la alimentación, otras especies son clasificadas como malezas, plantas ornamentales y de orden medicinal¹⁸⁵⁰. En base a las características agroecológicas existentes en la zona de cultivo pueden presentar distintos grados de concentración de ácido cianhídrico, también conocido como ácido prúsico, que en altas concentraciones resulta muy tóxico, y su mayor o menos cantidad no determina el sabor dulce o amargo del tubérculo. En la práctica, las yucas amargas son más comunes en el área amazónica y en el Caribe, mientras que el cultivo de las dulces se encuentra generalizado en el norte de la América del Sur.¹⁸⁵¹</p>				

¹⁸⁵⁰ Rafael Cartay, «Difusión y comercio de la yuca (*Manihot Esculenta*) en Venezuela y en el mundo» *AGROALIMENTARIA*, n.º 18 (2004):13-14

¹⁸⁵¹ Alvaro Montaldo, *La yuca o mandioca. cultivo, industrialización, aspectos económicos, empleo en la alimentación animal, mejoramiento*. (Costa Rica: Editorial IICA, 1985); xvi, xiv. [Consultado: 28 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2zZDRxr>

NOMBRE	Jaucha de toa (nabos)		CÓDIGO	15
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	15 minutos	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo/porción	\$ 0,20	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
KILOCALORÍAS: 111,6				
Proteínas (g)	2,9	Fibra (g)	1,8	
Grasas (g)	10,1	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	2,7	Calcio (mg)	27,9	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	0,9	
Vitamina C (mg)	0,4	Agua de los alimentos (ml)	4,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
verde	característico	salado	blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Toa	1000	g.	Preparación: - Lave y separe las hojas de los tallos y pique los tallos - En una sartén grande prepare un refrito con la cebolla, comino, achiote y la manteca - Añada las hojas y continúe friendo hasta que estén marchitas - Adicione las pepas de zambo tostadas y molidas, el orégano y revuelva - Sirva caliente con papas cocinadas o con tostado. ¹⁸⁵²	
Cebolla blanca	50	g.		
Pepa de zambo	100	g.		
Manteca de chanco o margarina	25	g.		
Aceite con achiote	30	ml.		
Comino	2	g.		
Orégano	20	g.		
Sal	10	g.		
<p>El nabo es una crucífera de posible origen en el Asia Menor, y luego se cultivó a lo largo del Mediterráneo con fines medicinales y alimentarios, de manera que los griegos y romanos lo usaron en su cocina. La colza es una planta oleaginosa tradicional de algunos países europeo como Francia, Alemania, Inglaterra, Polonia. En Ecuador su uso es limitado. Se utiliza también para extraer aceite para consumo humano, harina y forraje y como materia prima en industria.¹⁸⁵³</p>				

¹⁸⁵² Patricia Congo Padilla. Informante. (Salinas-Imbabura, Comunicación personal, 13 de octubre de 2016).

¹⁸⁵³ Infoagro. «El cultivo de la colza», AGRI-NOVA Science. s.f. [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: https://www.infoagro.com/documentos/el_cultivo_colza.asp

PLATOS PRINCIPALES:

NOMBRE	Seco de chivo		CÓDIGO	16
Localidad	Salinas y El Chota			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	440 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 1,50	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 464,5				
Proteínas (g)	19,9	Fibra (g)	3,6	
Grasas (g)	16,7	Colesterol (mg)	49,7	
Carbohidratos (g)	62,7	Calcio (mg)	41,8	
Vitamina A (µg)	44,6	Hierro (mg)	3,3	
Vitamina C (mg)	20,4	Agua de los alimentos (ml)	108,9	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	característico	salado	blanda	Suave-trozos
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
Chuleta de chivo	1000	g.	Preparación: - Prepare un refrito con el aceite, cebolla, pimiento, perejil, culantro, achiote, el ajo machacado, junto con la carne de chivo cortada, lavada y escurrida, y deje refreír durante 10 minutos revolviendo de vez en cuando - Licue los tomates y las naranjillas, ciérganlos y agregue este jugo a la carne, que debe quedar bien cubierta - Añada el ají sacándole las pepas para deje su sabor, tape y deje cocinar. El jugo debe quedar espeso; compruebe la sazón antes de servir - Acompañe el seco de chivo con arroz amarillo, hoja de lechuga y taja de aguacate. ¹⁸⁵⁴	
Carne de res	1000	g.		
Cebolla colorada	60	g.		
Pimiento	60	g.		
Perejil	80	g.		
Culantro	80	g.		
Tomate riñón	1000	g.		
Naranjillas	240	g.		
Ají	20	g.		
Achiote	15	g.		
Aceite	15	g.		
Ajo	20	g.		
Sal	10	g.		
Pimienta y comino	4	g.		
<p>Se conoce que desde el siglo II a.C., las mujeres que no podían amamantar a sus hijos, lo hacían con leche de cabra, y en Roma, médicos de esa época, como Sorano de Efeso, reconocieron los beneficios de este alimento por su digestibilidad y riqueza en nutrientes. Hoy en el mundo, y especialmente en lugares con poco agua y escasos pastos, su carne sigue siendo muy apreciada por las familias campesinas. Los chivos llegaron a América traídos desde España al tiempo que los colonizadores trajeron caballos, cerdos, bovinos, ovinos, asnos, conejos, gallinas y patos. También llegaron cabras del África, transportadas en los mismos navíos que viajaban los esclavos a diversos parajes americanos, de donde los afrodescendientes se inventaron el plato “seco de chivo”.¹⁸⁵⁵</p>				

¹⁸⁵⁴ Rojas, Luis Eduardo, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito.: Carvajal S.A., 1980); 130.

¹⁸⁵⁵ Heifer-Ecuador. «Crianza de cabras en el bosque seco». [Consultado: 15 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2L2Mzxp>

NOMBRE	Cuy a la brasa con papas	CÓDIGO	17	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	140 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 3,50	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 195,9				
Proteínas (g)	17,6	Fibra (g)	2,4	
Grasas (g)	7,6	Colesterol (mg)	57,5	
Carbohidratos (g)	14,5	Calcio (mg)	288,9	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	166,4	
Vitamina C (mg)	13,9	Agua de los alimentos (ml)	116,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado oscuro	fragante	salado	semi dura	troceada
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
Papas	1000	g.	<ul style="list-style-type: none"> - Pele y desprese al cuy - Mezcle todos los ingredientes, con excepción del achiote y póngalos en un recipiente hondo - Agregue las presas del cuy, mezcle todo bien y déjelo reposar hasta el día siguiente - Al otro día, ponga todo en un charol, cúbralo con papel de aluminio y aselo por una hora en el horno - Después retire el papel, saque las presas, úntelas con el aceite y el achiote, póngalas de nuevo en el horno y déjelas dorar - Aparte cocine las papas y sírvalas con el cuy, ensalada de lechuga y ají.¹⁸⁵⁶ 	
Cuy	3000	g. (3 u./g)		
Cebolla blanca	50	g.		
Ajo	20	g.		
Comino	3	g.		
Pimienta	3	g.		
Achiote	120	ml		
Sal	10	g.		
<p>El cuy es un roedor pequeño, herbívoro, con pelaje en tonos de color café, blanco y negro. Es una de las especies domesticadas en los andes, de mayor prestigio y popularidad, debido a su fácil manejo, su buena producción de carne, delicada, de sabor profundo y bajo contenido en grasa. Es por eso por lo que, en Ecuador, a lo largo de toda la Sierra, no faltan los platos preparados con cuy. Como alimento, la carne de cuy es una valiosa fuente de proteínas, muy superior a otras carnes como la de res. Tiene muy bajo contenido de grasas y un alto contenido en ácidos grasos esenciales como el omega-3.¹⁸⁵⁷</p>				

¹⁸⁵⁶ Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 104.

¹⁸⁵⁷ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Cuy/>

NOMBRE	Morcilla	CÓDIGO	18	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	120 g.	
Tiempo preparación	150 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 1,0	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 314,7				
Proteínas (g)	18,1	Fibra (g)	3,1	
Grasas (g)	10,0	Colesterol (mg)	120,5	
Carbohidratos (g)	40,9	Calcio (mg)	43,2	
Vitamina A (µg)	145,6	Hierro (mg)	5,2	
Vitamina C (mg)	11,5	Agua de los alimentos (ml)	84,7	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	característico	salado	ligeramente blanda	granulosa
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Tripas de cerdo	1000	g.	Preparación: - Lave bien y pique finamente la col - Cocine todos los ingredientes - Prepare y mezcle los ingredientes en una sartén. - Rellene las tripas de cerdo con los ingredientes cocinados y mezclados, haga un nudo para cerrar las tripas - Cocine las tripas ya preparadas por 60 minutos - Sirva acompañado con papas cocinadas y ají. ¹⁸⁵⁸	
Arroz	480	g.		
Col verde	500	g. (1 u./p)		
Arveja	250	g.		
Zanahoria amarilla	60	g.		
Sangre	500	ml.		
Ajo	20	g.		
Manteca de cerdo	50	g.		
Sal	10	g.		
Comino	3	g.		
Orégano	5	g.		
Cilantro	20	g.		
Apio	20	g.		
<p>La morcilla es un embutido artesanal que se elabora con el intestino del chanco, que se rellena con arroz, arveja, zanahoria y aliños, como base. Según la variante puede llevar sangre de chanco, col, lengua, hígado y corazón de chanco. Los aliños también pueden variar, y hasta se encuentra versiones con palmito y otros ingredientes. Por ejemplo, en el noroccidente de la provincia de Pichincha, donde se encuentra palmito, se le agrega ese ingrediente.¹⁸⁵⁹</p>				

¹⁸⁵⁸ Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 169.

¹⁸⁵⁹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Morcilla/>

POSTRES:

NOMBRE	Tortillas de mote con camote y miel		CÓDIGO	19
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	90 minutos	Tiempo de cocción	20 minutos	
Costo/porción	\$ 0,35	Temperatura	caliente/frío	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 391,2				
Proteínas (g)	7,4	Fibra (g)	2,9	
Grasas (g)	17,8	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	52,3	Calcio (mg)	48,9	
Vitamina A (µg)	325,9	Hierro (mg)	4,9	
Vitamina C (mg)	14,7	Agua de los alimentos (ml)	59,2	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	aromático	salado/dulce	ligeramente dura	granulosa
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Mote cocido	480	g.	Preparación: - Muela el mote finamente, póngalo en un tazón y agréguele sal y dos cucharadas de manteca - Pele y cocine los camotes hasta que estén suaves, escurra el agua - Aplaste los camotes con un mazo y forme un puré - Agregue al puré el achiote y el mote molido y mezcle bien - Forme una especie de masa y haga tortillas y áselas en un tiesto de barro - Para la elaboración de la miel disuelva en 2 litros de agua 3 panelas con clavo de olor y canela y cocine hasta obtener una miel espesa color caramelo - Sirva las tortillas acompañadas de la miel. ¹⁸⁶⁰	
Camote	1000	g. (8 u./m)		
Manteca de cerdo	50	g.		
Sal	10	g.		
Achiote	30	ml.		
Panela	360	g. (3 adobes/p)		
Clavo de olor	15	g.		
Canela	20	g.		
Agua	2	l.		
<p>El camote (<i>Ipomoea batatas Lam.</i>) es una planta perenne que produce una raíz reservante, descrita por Linneo en 1753. Se habría originado en la región entre la Península de Yucatán, en México, y el Río Orinoco, en Venezuela. Su expansión inició en Europa, y posteriormente llegó a África, India, Sureste de Asia y las Indias, alcanzando a Nueva Guinea, las islas del Pacífico Oeste, China y Japón Oriental.¹⁸⁶¹</p>				

¹⁸⁶⁰ María Isabel Mina Espinoza. Informante del Grupo de Adultos Mayores de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas. (Cuambo, Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁸⁶¹ María Gabriela Basantes Lasso, Eduardo Morillo, y Gloria Cobeña, *Innovaciones para emprendimiento de camote en la seguridad, soberanía alimentaria y oportunidades de mercado en el Ecuador*. Informe oficial (Quito: INiAP, 2011); 2

NOMBRE	Torta de camote		CÓDIGO	20
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	45 minutos	
Costo/porción	\$ 0,35	Temperatura	fría/caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 229,9				
Proteínas (g)	2,5	Fibra (g)	1,0	
Grasas (g)	11,5	Colesterol (mg)	91,4	
Carbohidratos (g)	31,3	Calcio (mg)	19,6	
Vitamina A (µg)	386,1	Hierro (mg)	0,7	
Vitamina C (mg)	10,2	Agua de los alimentos (ml)	42,1	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado	aromático	dulce	suave	delicada
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Camote	480	g.	Preparación: - Lave y cocine los camotes con su cascara, cuando estén cocidos pele y prepare un puré - Añada enseguida la mantequilla y el azúcar, bata y mezcle bien - Agregue las yemas de huevo, la canela en polvo y el polvo de hornear, mezcle - Incorpore las claras de huevo batidas a punto de nieve y una despacio - Coloque en un molde engrasado y enharinado y lleve al horno hasta que la torta esta dorada. ¹⁸⁶²	
Mantequilla	115	g.		
Azúcar	225	g.		
Huevos	150	g. (3 u./m)		
Canela en polvo	15	g.		
Polvo de hornear	10	g		
<p>El camote es una raíz, no un tubérculo, y pertenece a la familia de las Convolvulaceae. Son comestibles, las hojas, raíces y lianas y sus variedades comprenden la cáscara y la pulpa, en colores blanco, amarillo, naranja y morado intenso¹⁸⁶³. En Ecuador el camote se cultiva en todas las regiones, y el género <i>Ipomoea</i> comprende 48 especies nativas, de las cuales tres serían endémicas. Se consume en estado fresco, y en productos elaborados como harina, almidón, alcohol, jarabes, glucosa, y como colorante. Contiene betacaroteno, precursor de la vitamina A y otras vitaminas B, C, E y algo de hierro y zinc.¹⁸⁶⁴</p>				

¹⁸⁶² Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 30.

¹⁸⁶³ Centro Internacional de la Papa (CIP). «camote». [Consultado: 10 de octubre de 2019], Disponible en: <https://cipotato.org/es/sweetpotato/>

¹⁸⁶⁴ Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA). Camote: materia prima para colorantes. Informe n.o 36, (Santiago: INIA, 2017); 8. [Consultado: 20 de octubre de 2019], Disponible en: <http://biblioteca.inia.cl/medios/biblioteca/informativos/NR40586.pdf>

NOMBRE	Pastel de maqueño		CÓDIGO	21
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	80 -100 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,40	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 240,4				
Proteínas (g)	6,3	Fibra (g)	1,4	
Grasas (g)	11,7	Colesterol (mg)	133,6	
Carbohidratos (g)	28,9	Calcio (mg)	80,4	
Vitamina A (µg)	146,9	Hierro (mg)	1,1	
Vitamina C (mg)	5,6	Agua de los alimentos (ml)	94,8	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado	aromático	dulce	suave	delicada
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Mantequilla	80	g.	Preparación: - Bata la mantequilla y el azúcar hasta conseguir una pasta cremosa - Añada los huevos uno por uno y siga batiendo. - Aparte mezcle la harina, sal y polvo de hornear. - Agregue al batido de mantequilla la esencia de vainilla, la leche, el puré de guineos y por último, la mezcla de harina - Revuelva bien todo y viértalo en un molde engrasado y enharinado. - Hornee durante 60 minutos a 350°C. ¹⁸⁶⁵	
Azúcar	480	g.		
Huevos	5	u.		
Maqueños	5	u.		
Leche	500	ml.		
Harina de trigo	480	g.		
Polvo de hornear	5	g.		
Esencia de vainilla	5	ml.		
Sal	2	g.		
<p>A partir de 1950, en Ecuador empezó el llamado «boom bananero» que se produjo a consecuencia de un poderoso huracán que azotó la costa del Caribe y destruyó las plantaciones de plátano en los países productores de Centro América. Todas las variedades de plátano y banano comestibles son plantas monocotiledóneas pertenecientes a la familia Musáceas. La variedad del plátano maqueño, es de la familia Triploide AAB con predominio de la especie <i>Musa Acuminata x Balbisiana</i>. Sus frutos son de poca longitud, pero muy gruesos, se consumen fritos como chifles o pastel con agregado de endulzante ya que la pulpa no es agradable para preparaciones cocidas¹⁸⁶⁶. El azúcar es una sustancia cristalina perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono, de sabor dulce y de color blanco en estado puro, soluble en el agua, que se obtiene de la caña dulce, de la remolacha y de otros vegetales.¹⁸⁶⁷</p>				

¹⁸⁶⁵ Michelle Fried, *Comidas del Ecuador, Recetas Tradicionales para Gente de Hoy*. (Quito: Grupo Esquina, 1986).

¹⁸⁶⁶ María Virginia Montesdeoca Bravo, «Análisis y validación de los costos del cultivo del plátano variedad maqueño en la Asociación Riobambeños de Chilimpe.» Tesis de Ingeniería, Universidad Tecnológica Equinoccial. Sede Santo Domingo, 2015, 103. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3fyjMyJ>

¹⁸⁶⁷ Real Academia Española. (2019). Azúcar. En *Diccionario de la lengua española*. 23.va ed. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://dle.rae.es/az%C3%BAcar?m=form>

NOMBRE	Sango de harina de maíz de dulce	CÓDIGO	22	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	220 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	30 minutos	
Costo/porción	\$ 0,45	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 706,4				
Proteínas (g)	17,1	Fibra (g)	18,5	
Grasas (g)	12,6	Colesterol (mg)	3,5	
Carbohidratos (g)	139,7	Calcio (mg)	31,0	
Vitamina A (µg)	0,1	Hierro (mg)	8,7	
Vitamina C (mg)	0,3	Agua de los alimentos (ml)	37,9	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
crema	neutro	dulce	pastosa	papilla
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Maíz	2000	g.	Preparación: - Tueste el maíz en un tiesto - Una vez listo, muele finamente y cierna para retirar las impurezas - En una olla pique la cebolla y haga un refrito con la manteca de cerdo, agregue la harina, el agua y una pizca de sal y ponga a cocinar a fuego moderado. - Añada el azúcar y bata la mezcla hasta obtener la consistencia deseada. ¹⁸⁶⁸	
Agua	250	ml.		
Cebolla blanca	50	g.		
Manteca de cerdo	120	g.		
Azúcar	180	g.		
<p>El maíz no es capaz de reproducirse sin la intervención de la mano del hombre, pues sus granos no se separan por sí solos de la mazorca y no pueden atravesar el cutul o cobertura de hojas secas, por ello no existe en estado silvestre. La simbiosis entre el ser humano y el maíz es una de las más profundas en la historia de la agricultura¹⁸⁶⁹. El sango de dulce es una pasta espesa que se elabora con harina de maíz tostado. Es una preparación energética por su contenido en carbohidratos y grasa. Es una preparación similar al sango de sal, pero en este caso tiene una pizca de sal y mayor agregado de azúcar que le da la distinción a modo de postre.¹⁸⁷⁰</p>				

¹⁸⁶⁸ María Isabel Mina Espinoza, (Cuambo-Imbabura: Comunicación personal, 12 de diciembre 2016).

¹⁸⁶⁹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Ma%C3%ADz#Propiedades/>

¹⁸⁷⁰ Jorge, Pazmiño de la Torre y Pamela Báez Echeverría. *Ally Kawsaymanta "Para el buen vivir"*. Cotacachi: (Ecuador, Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi, 2009);40.

NOMBRE	Quimbolitos de harina de maíz		CÓDIGO	23
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	80 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,50	Temperatura	caliente/fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 381,4				
Proteínas (g)	12,5	Fibra (g)	0,7	
Grasas (g)	17,4	Colesterol (mg)	178,8	
Carbohidratos (g)	46,5	Calcio (mg)	188,2	
Vitamina A (µg)	196,5	Hierro (mg)	1,8	
Vitamina C (mg)	0,5	Agua de los alimentos (ml)	42,4	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
crema	aromático	dulce	semi blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Harina de maíz	300	g.	Preparación: - Limpie bien las hojas de achira por los dos lados con un paño húmedo, y póngalos sobre una tabla con el revés hacia arriba y comenzando desde la punta hacia el lado donde termina la vena, páseles el rodillo; con esa precisión conseguirá que cada hoja quede fácil de doblar y no necesitará cortar la vena - Voltee las hojas hacia arriba, ponga 2 cucharadas soperas de la masa sobre cada una y agregue 2 pasas, doble primero un costado, luego el otro, en seguida una punta y finalmente la otra - Coloque los quimbolitos en una tamalera en el cual habrá puesto a hervir agua hasta el nivel de la tapa agujerada - Colóquelos en forma alternada para que el vapor suba con facilidad. Tape la tamalera y deje cocinar durante 30 minutos. ¹⁸⁷¹	
Huevos	200	g. (4 u./m)		
Mantequilla	115	g.		
Queso	115	g.		
Azúcar	200	g.		
Pasas	20	u.		
Hojas de achira	10	u.		
Preparación: - Bata la mantequilla junto con el azúcar hasta lograr una crema suave - Agregue de una en una las yemas y bata después de cada adicción - Añada poco a poco la harina de maíz cernida, después el queso rallado y, por último, sin batir y solo revolviendo suavemente las claras batidas previamente a punto de nieve				
Se trata de un pastel dulce y esponjoso, elaborado con harina de trigo y envuelto en hoja de achira. Al tratarse de una porción pequeña puede considerarse un cucayo y como postre. Se consume al desayuno o en cualquier momento del día acompañado de café. Cabe preguntarse cómo eran los quimbolitos en tiempos anteriores a la inclusión del polvo royal. ¹⁸⁷²				

¹⁸⁷¹ Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 114

¹⁸⁷² Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Quimbolito/>

NOMBRE	Quimbolito de mote	CÓDIGO	24	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	80 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,50	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 338,2				
Proteínas (g)	7,7	Fibra (g)	0,1	
Grasas (g)	13,2	Colesterol (mg)	94,9	
Carbohidratos (g)	50,5	Calcio (mg)	79,1	
Vitamina A (µg)	130,9	Hierro (mg)	1,7	
Vitamina C (mg)	0,8	Agua de los alimentos (ml)	65,4	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
crema	aromático	dulce	semi blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida	Preparación: - Cierna la harina de mote para quitar las impurezas y añadir el polvo de hornear, mezcle bien. - Diluya la panela y la mantequilla, luego bata los huevos - En un recipiente grande mezcle todos los ingredientes ya preparados y la leche, revuelva bien. - Ponga una cucharada de la mezcla en el centro de las hojas y coloque en una olla para cocinar al vapor por cuarenta y cinco minutos aproximadamente. ¹⁸⁷³	
	Volumen (ml)			
Hojas de achira	10	unidades/m		
Harina de mote	480	g.		
Mantequilla	100	g.		
Panela	240	g. (2 adobes/p)		
Huevos	150	g. (3 u./m)		
Polvo de hornear	10	g.		
Leche	500	ml.		
La planta de achira pertenece al orden de las Escitamineas, familia Cannáceas. Las plantas más difundidas son la achira blanca, de flor rosada conocida como hoja de bijao, y la morada o negra de la que solo se utilizan las hojas para tamales o quimbolitos. Si se recolectan las hojas antes de que el rizoma esté listo para la cosecha, este detiene el crecimiento y se vuelve duro pero más dulce. La vieja costumbre de consumir el rizoma cocido o frito casi ha desaparecido en Ecuador. La mayor producción se destina para la obtención de almidón de modo artesanal o mecánico rudimentario. En San Pedro de Vilcabamba, se inició la extracción del almidón, así como la elaboración del bizcochuelo, pero la principal zona de producción es Patate en la provincia de Tungurahua ¹⁸⁷⁴ . El quimbolito en general es de alto valor nutricional ya que aporta al organismo abundantes carbohidratos, grasa, proteína, calcio, fósforo, vitamina D y vitamina A. ¹⁸⁷⁵				

¹⁸⁷³Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 45. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

¹⁸⁷⁴ Patricio Espinosa, Rocío Vaca, Jorge Abad, y Charles C. Chrissman, *Raíces y tubérculos andinos cultivados marginados en el Ecuador. Situación actual y limitaciones para la producción*. Editado por Centro Internacional de la papa. Estación Quito. (Quito: Abya Yala, 1996); 32, 111, 143-146.

¹⁸⁷⁵ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Quimbolito/>

NOMBRE	Tamales de chanco		CÓDIGO	25
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	200 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,70	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 814,5				
Proteínas (g)	20,1	Fibra (g)	2,07	
Grasas (g)	38,6	Colesterol (mg)	101,5	
Carbohidratos (g)	102,7	Calcio (mg)	40,5	
Vitamina A (µg)	188,6	Hierro (mg)	4,07	
Vitamina C (mg)	0,0	Agua de los alimentos (ml)	57,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
crema	aromático	salado	semi blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
Harina de maíz	1500	g.	Preparación: La masa: - Reserve el caldo en el que cocinó la carne y deje enfriar - Ponga a hervir en agua la panela hasta formar una miel espesa - Adicione la harina en el caldo con la manteca, la mantequilla y la miel de panela. - Deje cocinar hasta que se espese bien y se desprenda de la olla. - Retire del fuego y ponga una cucharada de la mezcla en las hojas de achira con el relleno preparado en el centro de la masa - Envuelva y cocine al vapor por una hora. ¹⁸⁷⁶	
Carne de cerdo	480	g.		
Pepa de sambo	240	g.		
Mantequilla	240	g.		
Manteca de cerdo	240	g.		
Panela	360	g. (3 adobes/p)		
Achira	10	hojas grandes		
Agua	4	l.		
Preparación: Para el relleno - Cocine la carne de cerdo hasta que esté suave - Haga un refrito con la cebolla y manteca de cerdo - Tueste la pepa de sambo y licúe - Adicione el refrito y reserve - Desmenuce finamente la carne de cerdo cocinada y mezcle con la preparación anterior				
El tamal se nutre de la tradición prehispánica y los saberes adoptados en la época de la colonia. La cocción de alimentos utilizando hojas vegetales como envoltura, fue una técnica desarrollada por los pobladores originarios de los Andes. El tamal es de alto valor energético ya que es rico en carbohidrato, proteína y en menor cantidad grasa. También aporta fósforo, potasio, selenio, vitamina A, folato, vitamina D, magnesio, calcio y ácidos grasos esenciales. ¹⁸⁷⁷				

¹⁸⁷⁶Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 42. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

¹⁸⁷⁷ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 42. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

NOMBRE	Tamales de pollo		CÓDIGO	26
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	200 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,70	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 701,9				
Proteínas (g)	19,1	Fibra (g)	0,1	
Grasas (g)	21,0	Colesterol (mg)	73,1	
Carbohidratos (g)	116,7	Calcio (mg)	29,4	
Vitamina A (µg)	75,6	Hierro (mg)	2,9	
Vitamina C (mg)	0,0	Agua de los alimentos (ml)	60,0	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
crema	aromático	salado	semi blanda	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Harina de maíz cruda	1500	g.	Preparación: - Cocine el pollo y desmenuce finamente - Revuelva la harina con el caldo de pollo ya preparado - Incorpore la manteca de cerdo, la mantequilla y amase bien hasta que este suave - Ponga un poco de masa en cada hoja de achira; en el centro agregue una pequeña porción del pollo desmenuzado y haga el envuelto tradicional de la hoja - Cocine al vapor por una hora. ¹⁸⁷⁸	
Manteca de cerdo	240	g.		
Mantequilla	240	g.		
Panela	240	g. (2 adobes/p)		
Pollo	1000	g.		
Achira	10	hojas grandes		
Agua	4	l.		
<p>En una crónica sobre América, el jesuita Bernabé Cobo en el siglo XVII refiere al tamal; y se conoce que desde tiempos remotos el envuelto de maíz duro triturado formó parte de las cocinas andinas. En la actualidad, las variedades del tamal son innumerables y su uso se extiende desde México hasta la Patagonia. Según Pazos Barrera, los tamales se preparaban para la noche de Navidad y fin de año, pero la modernidad llegó otros novedosos manjares que podrían arrasar al olvido estas deliciosas masas¹⁸⁷⁹. Se llama tamal a una masa con condumio envuelta en una hoja de achira, bijao o plátano y cocinada al vapor. Tiene múltiples variaciones según los productos locales y los secretos de sazón de cada familia. Lo caracteriza su sabor lampreado y la envoltura de hoja, que no sólo le sirve de contenedor de la masa, sino que le aporta sabor.</p>				

¹⁸⁷⁸ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 43. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

¹⁸⁷⁹ Julio Pazos Barrera, «Tamales». En Una Mirada diferente al Ecuador. s.f. [Consultado: 4 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3cAwQ4R>; y, <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Tamal/>

NOMBRE	Caquita de perro	CÓDIGO	27	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	80 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,40	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 447,7				
Proteínas (g)	4,3	Fibra (g)	4,6	
Grasas (g)	21,9	Colesterol (mg)	0,0	
Carbohidratos (g)	62,3	Calcio (mg)	7,7	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	2,2	
Vitamina C (mg)	0,0	Agua de los alimentos (ml)	8,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado oscuro	aromático	dulce	semi dura	crujiente
INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO		
	Peso (g) Volumen (ml)	Unidad de medida	PROCEDIMIENTO	
Maíz	480	g.	Preparación: - Ralle la panela hasta convertirla en migas - Prepare el tostado con el maíz y el aceite - Retire del fuego y escurra el tostado sobre servilletas de papel - Ponga el tostado en un sartén y tuéstelo de nuevo para que quede bien seco, agregue la panela y deje que se diluya bien y se pegue al grano. - Revuelva constantemente - Retire del fuego, deje enfriar un poco y separe los granos para que no se peguen entre sí. ¹⁸⁸⁰	
Aceite	200	ml.		
Panela	120	g. (2 adobes/p)		
<p>La caquita de perro es un alimento preparado con maíz tostado y panela, crocante, que se consume en distintos momentos del día, como una golosina. El maíz posee importantes cantidades de proteína, que junto con la panela se convierte en una significativa de calorías. El maíz posee importantes cantidades de proteína, que junto con la panela se convierte en una significativa de calorías.¹⁸⁸¹</p>				

¹⁸⁸⁰ Michelle Fried, *Comidas del Ecuador, Recetas Tradicionales para Gente de Hoy*. (Quito: Grupo Esquina, 1986).

¹⁸⁸¹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Caca_de_perro/

COLADAS:

NOMBRE	Colada de Sémola	CÓDIGO	28	
Localidad	Salinas			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	240 ml.	
Tiempo preparación	20 minutos	Tiempo de cocción	30 minutos	
Costo/porción	\$ 0,25	Temperatura	caliente o fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 338,6				
Proteínas (g)	8,5	Fibra (g)	2,9	
Grasas (g)	6,8	Colesterol (mg)	25,2	
Carbohidratos (g)	66,3	Calcio (mg)	297,9	
Vitamina A (µg)	70,2	Hierro (mg)	2,3	
Vitamina C (mg)	1,9	Agua de los alimentos (ml)	160,1	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	aromático	dulce	semi líquida	suave
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Sémola	480	g.	Preparación: - Ponga a fuego la leche, la canela y la panela - Deje hervir durante 10 minutos y retire la canela - Disuelva en agua fría la sémola y agréguela a la leche y cocine la mezcla durante 15 minutos revolviendo constantemente - Sirvala fría o caliente. ¹⁸⁸²	
Leche	2000	ml.		
Canela	20	g.		
Panela	120	g. (1 adobe/p)		
Agua	500	ml.		
<p>La sémola se obtiene moliendo el endosperma (albumen farináceo) del trigo duro. La sémola gruesa se obtiene del trigo duro (<i>Triticum durum</i>), es un producto granular de estructura vítrea y color amarillo que proviene de la molienda del endospermo del grano de trigo duro (<i>Triticum durum</i>). Es ideal para la elaboración de pasta¹⁸⁸³. Su estructura no es harinosa como la harina de trigo blando, se parece más bien a una arena fina que otorga a los productos elaborados una característica propia. Se destaca por su aporte glucídico, bajo contenido de grasa y un importante contenido proteico y hierro.</p>				

¹⁸⁸² Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980);175

¹⁸⁸³ Mateo Ponce, *Fideos con harina de chocho: Un estudio demuestra la ganancia en contenido nutricional de una pasta alimenticia y la conservación de sus propiedades, al sustituir parte de la sémola de trigo por harina de chocho*. Tesis de Ingeniería. Colegio Ciencias e Ingenierías, Universidad San Francisco de Quito, (Quito: USFQ, 2015); 5. [Consultado: 8 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35Xiysu>

NOMBRE	Colada de suquini (zucchini)		CÓDIGO	29
Localidad	Salinas			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	240 ml.	
Tiempo preparación	45 minutos	Tiempo de cocción	30 minutos	
Costo/porción	\$0,25	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
KILOCALORÍAS: 191,1				
Proteínas (g)	5,0	Fibra (g)	3,4	
Grasas (g)	5,2	Colesterol (mg)	16,9	
Carbohidratos (g)	35,8	Calcio (mg)	245,8	
Vitamina A (µg)	48,8	Hierro (mg)	2,7	
Vitamina C (mg)	11,5	Agua de los alimentos (ml)	150,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	aromático	dulce	líquida	húmeda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Suquini	250	g. (1 u./m)	Preparación: - Lave, pele y corte en cuadros el suquini - Coloque un litro de agua en una olla y deje cocinar el suquini hasta que esté suave - Deje enfriar un poco y coloque el vegetal en la licuadora con el agua de cocción y licue - Disponga el licuado en una olla y ponga al fuego, coloque la leche, panela, canela y el clavo de olor, y deje hervir hasta que espese - Deje enfriar y sirva. ¹⁸⁸⁴	
Panela	120	g. (1 adobe/p)		
Leche	2000	l.		
Canela	10	g.		
Clavo de olor	10	g.		
<p>El lugar de origen del calabacín no se ha esclarecido del todo. Algunos investigadores creen que provino de Asia, otros le atribuyen un origen americano, y más concretamente de México y otra variedad de EE. UU. Los restos arqueológicos datan que las semillas encontradas en Oxaca son de hace 9000 años y los de Tamaulipes entre 5000 y 7000 años. Los botánicos han diferenciado tres subespecies; pepo y fraterna en México, y la ovífera en EE. UU. En el siglo XVI a Europa lo llevaron los colonizadores a raíz del descubrimiento de América. El vocablo Zucchini, proviene del diminutivo en plural de la palabra “Zucca” que representa a la calabaza de verano y fue el morfotipo más reciente que se desarrolló en Italia¹⁸⁸⁵. Su consumo puede ser como fruto maduro o inmaduro. El calabacín se destaca por su contenido en agua, potasio y algunas vita minas como la A y C.</p>				

¹⁸⁸⁴ María Irina Méndez Lara, (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁸⁸⁵ Javier Dorta Rodríguez, *Ensayo agronómico de dos cultivares amarillos y uno verde de tipo Zucchini, de calabacín (Cucurbita pepo L.) en dos marcos de plantación bajo invernadero.* (Tenerife: LL Universidad de La Laguna, 2019);19. [Consultado: 6 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16183>

NOMBRE	Colada de fréjol o pulendo	CÓDIGO	30	
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	200 ml.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	60 minutos	
Costo/porción	\$ 0,35	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 170,0				
Proteínas (g)	5,4	Fibra(g)	4,0	
Grasas (g)	5,1	Colesterol (mg)	16,9	
Carbohidratos (g)	30,1	Calcio (mg)	266,3	
Vitamina A (µg)	61,9	Hierro (mg)	3,0	
Vitamina C (mg)	9,9	Agua de los alimentos (ml)	153,2	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
café	aromático	dulce	semi líquida	húmeda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida	Preparación: - Remoje el fréjol desde la noche anterior - En una olla cocine el fréjol hasta que se suavice - Licue el grano en un litro de agua - Coloque el fréjol licuado en una olla, agregue el clavo de olor, la canela y la leche - Remueva constantemente y deje en el fuego hasta que esté espeso - Retire del fuego y sirva frío. ¹⁸⁸⁶	
	Volumen (ml)			
Fréjol seco	1000	g.		
Panela	120	g. (1 adobe/p)		
Leche	2000	l.		
Canela	10	g.		
Clavo de olor	10	g.		
<p>Los restos arqueológicos del fréjol datan su existencia en diversas zonas de Estados Unidos, México y el Perú y su antigüedad se remonta hasta más de 7000 años en ciertos lugares. Existe una gran diversidad que varían según su origen, tamaño y color. En Ecuador al igual que en México, Colombia, Perú y Chile se distingue los de grano grande, en particular, los ecuatorianos prefieren el canario, bayo, blanco y rojo. Por el contrario, en América Central, Venezuela y Brasil prefieren los de grano pequeño¹⁸⁸⁷. La colada de fréjol es una inventiva de la cocina afro que desarrolló sus industrias culinarias para dar variedad a los escasos recursos alimentarios con que contó en sus pasajes de esclavitud. En este caso, la utilidad de la leche de vaca complementa esta bebida, a pesar de no haber sido este un alimento de apego afro, con lo que el producto final resulta en un manjar delicioso y nutritivo.</p>				

¹⁸⁸⁶ Hermencia Chalá, Afrodescendiente adulta mayor de la parroquia La Concepción. (La Concepción-Imbabura: Comunicación personal, 17 de noviembre de 2016).

¹⁸⁸⁷ Oswaldo Boysest, *Variedades de frijol en América Latina y su origen*. (Colombia: Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), 1983); 7-10

BEBIDAS:

NOMBRE	Jugo de tuna	CÓDIGO	31	
Localidad	Salinas			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	220 ml	
Tiempo preparación	20 minutos	Tiempo de cocción	0 minutos	
Costo/porción	\$ 0,25	Temperatura	frío	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 69,5				
Proteínas (g)	0,4	Fibra (g)	0,7	
Grasas (g)	0,3	Colesterol (mg)	0,0	
Carbohidratos (g)	17,7	Calcio (mg)	7,3	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	0,1	
Vitamina C (mg)	19,9	Agua de los alimentos (ml)	52,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
verde	aromático	dulce	semi líquida	húmeda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Tunas	1200	g. (15 u./g)	Preparación: - Lave las tunas y pártalas en trozos pequeños - Coloque en la licuadora con el agua y azúcar - Licue hasta que el jugo esté homogéneo, páselo por el colador para retirar los residuos y está listo para servir. ¹⁸⁸⁸	
Agua	2500	ml.		
Azúcar	120	g		
<p>Mesoamérica es la zona designada como la de mayor rendimiento en especies de cactáceas. La domesticación y utilización de la colonia <i>O. ficus-indica</i> ocurrió desde hace más de 9000 años, por los pueblos indígenas. Los primeros reportes de la presencia de esta colonia en el Perú fueron realizados por cronistas como Pedro de Rivera (1586) y Bernabé Cobo (1650)¹⁸⁸⁹. El cactus produce flores en forma de corona donde posteriormente se desarrollan los frutos, como una baya ovalada de color verde, con cáscara gruesa, espinosa y dentro contiene una pulpa dulce y jugosa. La tuna es un cactus extremadamente eficiente y convierte el agua en biomasa, siendo en parte por ello, el cultivo cactáceo más repartido en el mundo¹⁸⁹⁰. La fruta ha sido utilizada en el ámbito farmacéutico por ser rico en compuestos antioxidantes¹⁸⁹¹. En las tierras áridas que circundan el Valle del Chota, existió y aún existe una presencia natural de plantas de tuna, y de allí la práctica culinaria de los afrochoteños de preparar una bebida para dar buen uso a esta fruta que antiguamente no mereció su atención y utilización.</p>				

¹⁸⁸⁸ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 64. [Consultado: 28 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

¹⁸⁸⁹ Sidney Novoa, «Sobre el Origen de la Tuna en el Perú. Algunos alcances» *Zonas Áridas* (Universidad Nacional Agraria La Molina) 10, n ° 1 (2006): 176, 178. [Consultado: 6 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SBxpCI>

¹⁸⁹⁰ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Tuna/>

¹⁸⁹¹ Paola Jorge, y Luzmila Troncoso, «Capacidad antioxidante del fruto de la *Opuntia apurimacensis* (ayrampo) y de la *Opuntia ficus-indica* (tuna)» *Anales de la Facultad de Medicina* 77, n ° 2 (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2yFMxZL>

NOMBRE	Guarapo de caña		CÓDIGO	32
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	150 ml.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	0.0 minutos	
Costo/porción	\$ 0,45	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 31,20				
Proteínas (g)	0,0	Fibra (g)	3,4	
Grasas (g)	0,0	Colesterol (mg)	0,0	
Carbohidratos (g)	8,2	Calcio (mg)	3,6	
Vitamina A (µg)	0,0	Hierro (mg)	0,1	
Vitamina C (mg)	41,3	Agua de los alimentos (ml)	0,0	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
café	aromático	dulce	líquida	húmeda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Caña (jugo)	2000	ml.	Preparación: - Uno a uno, sujetar cada pedazo de caña por ambos extremos con pinzas o alicates de presión y torcer la caña poco a poco sobre un recipiente para que caiga el jugo - Colar el jugo directo a los vasos con bastante hielo y sirve inmediatamente.	
Hielo (al gusto)				
Preparación: - Lave y corte la caña en pedazos de aproximadamente 18 pulgadas - En una superficie dura, colocar los pedazos de caña y utilizando un mazo pequeño, machacar un poco la caña pero que no se deshaga				
<p>La caña de azúcar es una planta de tallo largo duro, jugoso y dulce que puede alcanzar hasta los 5 m de altura. De estos se extrae el jugo para elaborar; azúcar, panela, el «guarapo» (una bebida fermentada), entre otros. El color de la planta depende de las variedades, entre verde, amarilla y ciertos tonos de morado¹⁸⁹². La planta (<i>Arundo saccharifera</i>) fue originariamente cultivada en los países del Asia Monzónica, y llegó a Egipto mediante los comerciantes persas y sus caravanas. Se la conoció en todo el Imperio Romano, inicialmente como producto medicinal. A la Europa medieval llegó este alimento como condimento especial y caro, transportada por los griegos, sirios y egipcios. Los portugueses, dedicados al comercio mediterráneo sobre las costas atlánticas del África, llevaron la caña a la región de la Madera y de allí la Gran Canaria. Durante la colonia, el azúcar blanco se hacía de la cochura del primer jugo y una vez cristalizado en los moldes era previamente juzgado por el Lealdador (examinador, comprobador oficial del Cabildo) como idóneo para mercadear. Los pilones de azúcar con algún defecto eran quebrados con su martillo y se constituía en el azúcar quebrado, destinado a la venta para consumo local o para hacer conservas. Otros productos derivados del reciclaje de sobrantes de las mieles después de la segunda o tercera cocción eran las remieles y refinados; de las remieles -tercera cocción- se obtenía la panela o netos¹⁸⁹³. Las civilizaciones primitivas masticaban la caña de azúcar y degustaban de su jugo desde alrededor de 3000 a. C., y se presume que a Costa Rica llegó en 1530 llevada por Pedrarias Dávila. En 1493 llegó la caña de azúcar a la isla La Española en el segundo viaje de Cristóbal Colón hacia América; de allí se difundió a Cuba, Puerto Rico, México, Colombia, Perú y otros países del continente.¹⁸⁹⁴</p>				

¹⁸⁹² Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en:

http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Ca%C3%B1a_de_az%C3%BAcar/

¹⁸⁹³ Guillermo Camacho, y Pérez Galdos, «El cultivo de la caña de azúcar y la industria azucarera en Gran Canaria (1510-1535)» *Economía* (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria), 1961: 12, 29,39 [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35ToDGi>

¹⁸⁹⁴ Fermín Subirós Ruiz, *El cultivo de la caña de azúcar* (Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia EUNED, 2000); 3-5. [Consultado: 20 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2LokXTg>

NOMBRE	Canario		CÓDIGO	33
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	180-200 ml.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	30 minutos	
Costo/porción	\$ 0,50	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 273,92				
Proteínas (g)	5,9	Fibra (g)	0,0	
Grasas (g)	6,5	Colesterol (mg)	57,1	
Carbohidratos (g)	21,9	Calcio (mg)	183,5	
Vitamina A (µg)	78,5	Hierro (mg)	0,4	
Vitamina C (mg)	1,5	Agua de los alimentos (ml)	170,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	aromático	dulce	semilíquida	húmeda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Leche	1000	ml.	Preparación: - En un recipiente coloque la leche, agregue el azúcar y la canela. - Lleve al fuego meciendo constantemente hasta que hierva y el azúcar se haya disuelto completamente - Retire del fuego y revuelva para enfriar la preparación completamente - Licue con la leche las dos yemas de huevo, cierna y mezcle con el aguardiente. ¹⁸⁹⁵	
Azúcar	250	g.		
Canela	20	g.		
Yemas de huevo	100	g. (2 u./m)		
Aguardiente	1000	ml.		
<p>El aguardiente de caña «criollo», se convirtió en una de las más importantes bebidas alcohólicas de América durante la Colonia, con la expansión de las plantaciones de caña trabajadas por esclavos. Rápidamente se convirtió en parte de la vida campesina en las zonas tropicales y valles subtropicales del país, incluyendo las islas Galápagos. Es una bebida alcohólica obtenida por destilación del jugo de caña de azúcar; es transparente, con un grado alcohólico elevado y variable, y puede ser aromatizado con distintas hierbas.¹⁸⁹⁶</p>				

¹⁸⁹⁵ Michelle Fried, *Comidas del Ecuador, Recetas Tradicionales para Gente de Hoy*. (Quito: Grupo Esquina, 1986).

¹⁸⁹⁶ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Aguardiente>

DULCES:

NOMBRE	Dulce de leche		CÓDIGO	34
Localidad	Salinas, El Chota, La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	40 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	120 minutos	
Costo/porción	\$ 0,40	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 370,9				
Proteínas (g)	8,5	Fibra (g)	2,8	
Grasas (g)	9,7	Colesterol (mg)	35,1	
Carbohidratos (g)	68,8	Calcio (mg)	391,3	
Vitamina A (µg)	39,7	Hierro (mg)	2,7	
Vitamina C (mg)	12,3	Agua de los alimentos (ml)	218,8	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	aromático	dulce	espesa	blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Leche	5000	ml.	Preparación: - Coloque en una olla la leche, vainilla, canela y clavo de olor - Lleve al fuego hasta que hierva, luego retire la canela y el clavo de olor Agregue el bicarbonato de sodio y revuelva - Ponga de nuevo a fuego mínimo, siga meciendo constante mente para que no se asiente o queme - Una vez que se vea el fondo de la olla al revolver es porque ya está listo el dulce. ¹⁸⁹⁷	
Panela	240	g. (2 adobes/p)		
Bicarbonato de sodio	20	g.		
Esencia de vainilla	20	g.		
Canela	20	g.		
Clavo de olor	20	g.		
<p>Esta preparación es un dulce de color dorado, cremoso y espeso que puede untarse o combinarse con otro tipo de dulces. El dulce de leche, en principio, fue privilegio de los conventos de monjas y de personas de clase alta relacionadas con comunidades religiosas, de allí se asocia su mutación a la cocina de los esclavos y de sus descendientes. Existen tres variaciones: manjar negro, manjar blanco y dulce de leche de coco.¹⁸⁹⁸</p>				

¹⁸⁹⁷ Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 141.

¹⁸⁹⁸ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_leche/

NOMBRE	Locro de guayaba		CÓDIGO	35
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	60 g.	
Tiempo preparación	30 minutos	Tiempo de cocción	20 minutos	
Costo/porción	\$ 0, 20	Temperatura	fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 178,7				
Proteínas (g)	1,0	Fibra (g)	3,3	
Grasas (g)	0,4	Colesterol (mg)	0,0	
Carbohidratos (g)	45,6	Calcio (mg)	22,6	
Vitamina A (µg)	38,7	Hierro (mg)	1,2	
Vitamina C (mg)	146,8	Agua de los alimentos (ml)	46,8	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
anaranjado	fragante	dulce	semi sólida	Blanda- trozos
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)		Preparación: - Lave las guayabas, pélelas, saque las pepas y córtelas en tajadas pequeñas - Ponga en una olla todos los ingredientes y cocínelos hasta que se obtenga un almíbar mediano - Retire del fuego la olla y deje enfriar la Preparación. ¹⁸⁹⁹	
Guayaba	500	g. (10 u./m)		
Azúcar	400	g.		
Agua	500	ml.		
Canela	10	g.		
Clavo de olor	10	g.		
Pimienta de dulce	15	g.		
<p>La guayaba es una planta originaria de América Tropical, su existencia la informó el cronista Fernández de Oviedo, en 1516. En Ecuador, se producía en los valles calientes de la sierra, como en Mira y en Caguasquí, actual provincia de Imbabura; Guayllabamba, provincia de Pichincha; Loja y la Cordillera oriental. Según Eduardo Estrella, la fruta se comía fresca, en dulces, jaleas y conservas.¹⁹⁰⁰ En la medicina tradicional se la ingiere cocinada o en colada por sus propiedades astringentes y antidiarreicas¹⁹⁰¹. El locro de guayaba se trata de la fruta cocida en un almíbar liviano, y con esta denominación se la identifica en la zona del Valle del Chota-Mira, habitada mayoritariamente por personas de la etnia afrodescendiente. La guayaba de la sierra fría es una variedad silvestre que crece en los bosques montañosos altos, por ejemplo, en el cerro Ilaló en Pichincha.¹⁹⁰²</p>				

¹⁸⁹⁹ Mira. Balcón de los Andes. «Locro de guayaba». [Consultado: 18 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://mira.ec/gastronomia-2/locro-de-guayaba/>

¹⁹⁰⁰ Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito: Abya-Yala, 1988), 277.

¹⁹⁰¹ Alba Moya, *La Sierra Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador*. (Quito: FAO, 2013);109. [Consultado: 18 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3btHngJ>

¹⁹⁰² Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Guayaba/>

PANES Y AFINES:

NOMBRE	Tortillas de harina de maíz (de tiesto)		CÓDIGO	36
Localidad	El Chota y La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	80-90 g.	
Tiempo preparación	90 minutos	Tiempo de cocción	20 minutos	
Costo/porción	\$ 0,40	Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 448,4				
Proteínas (g)	18,7	Fibra (g)	0,1	
Grasas (g)	15,6	Colesterol (mg)	126,0	
Carbohidratos (g)	62,4	Calcio (mg)	264,9	
Vitamina A (µg)	109,4	Hierro (mg)	2,9	
Vitamina C (mg)	0,2	Agua de los alimentos (ml)	62,3	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	fragante	salado	semi sólida	semi crujiente
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Harina de maíz	480	g.	Preparación: - Ponga en un recipiente un poco de agua tibia con la levadura, azúcar y deje leudar - Mezcle la harina de maíz con la leche, huevos, mantequilla y sal - Revuelva bien la mezcla y añada el agua de levadura, amase hasta que la masa esté suave, déjela reposar para que se esponje - Elabore las tortillas de tamaño mediano - Coloque en el tiesto caliente hasta que se doren. ¹⁹⁰³	
Leche	250	ml		
Huevo	100	g. (2 u./m)		
Queso	120	g.		
Mantequilla	240	g.		
Levadura	5	g.		
Azúcar	5	g.		
Sal	20	g.		
La mayoría de tortillas que se preparan en México y algunos países de Centroamérica son elaboradas en base a la masa de maíz procesado por el método tradicional de nixtamalización, el que implica afectación a las características fisicoquímicas y estructurales del grano, en función del tiempo de cocimiento y reposo, lo que incide en la calidad de la tortilla ya sea en su humedad, textura, viscosidad del almidón, y pérdida de peso que va en el orden del 16% en la relación masa/tortilla ¹⁹⁰⁴ . Existe una variedad de tortillas que depende de la materia prima principal utilizada (harina), así como de los demás ingredientes que lo integran. En Ecuador, la tortilla de harina de maíz tostado es la más tradicional, aunque también se hacen de harina de trigo. La presencia del maíz en Ecuador se sustenta en estudios arqueológicos que datan de 5000 a.C. el sitio Vegas de la Península de Santa Elena; y en todos los lugares de la sierra, costa y oriente, los colonizadores encontraron sembríos de maíz y su respectiva molienda y amasado. ¹⁹⁰⁵				

¹⁹⁰³ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 49. [Consultado: 18 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

¹⁹⁰⁴ Gerónimo Arámbula Villa, Laura Barrón Ávila, J. González Hernández, Ernesto Moreno Martínez, y Gabriel Luna Bárcenas, «Efecto del tiempo de cocimiento y reposo del grano de maíz (*Zea mays* L.) nixtamalizado, sobre las características fisicoquímicas, reológicas, estructurales y texturales del grano, masa y tortillas de maíz», *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 2001: 187-194. [Consultado: 19 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3bvs5Ir>

¹⁹⁰⁵ Eduardo Estrella, *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador* (Quito: Abya-Yala, 1988), 72-74.

NOMBRE	Empanadas de harina de trigo con dulce de leche		CÓDIGO	37
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	80 g.	
Tiempo preparación	120 minutos	Tiempo de cocción	40 minutos	
Costo/porción	\$ 0,40	Temperatura	caliente o fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 991,5				
Proteínas (g)	21,2	Fibra (g)	3,4	
Grasas (g)	35,8	Colesterol (mg)	86,3	
Carbohidratos (g)	156,4	Calcio (mg)	379,7	
Vitamina A (µg)	198,4	Hierro (mg)	2,5	
Vitamina C (mg)	145,7	Agua de los alimentos (ml)	277,9	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado	fragante	salado	semi sólida	semi crujiente
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Harina de trigo	480	g.	La levadura - En un recipiente pequeño coloque un poco de agua tibia con una cucharita de azúcar y la levadura, deje reposar hasta que leude. La masa - En un recipiente hondo ponga los dos tipos de harinas formando un hoyo en el centro para colocar la mantequilla y manteca derretidas previamente, luego proceda a colocar los huevos, levadura, sal y leche la cantidad necesaria - Revuelva hasta obtener una masa suave y manejable. - Una vez lista la masa haga bolitas y estire con el bolillo hasta formar unas tortillas delgadas, en el centro coloque el dulce de leche ¹⁹⁰⁶ y cierre - Hornee las empanadas por 30 minutos. ¹⁹⁰⁷	
Harina integral	240	g.		
Levadura	10	g.		
Manteca de cerdo	240	g.		
Mantequilla	240	g.		
Leche	500	ml.		
Huevos	100	g. (2 u./m)		
Sal	20	g.		
Azúcar	20	g.		
Leche	2000	ml.		
Panela	240	g. (2 adobes/p)		
Canela	20	g.		
Algunos investigadores atribuyen el origen del trigo a Mesopotamia; otros, a Turquía, Afganistán y La India; y terceros a la zona comprendida entre Asia Menor y Afganistán; pero, también hay evidencias que el hombre primitivo antes de 15.000-10.000 años a. C encontró ya el trigo silvestre, y posiblemente del tipo <i>Triticum monococcum</i> o <i>Triticum dicoccum</i> ¹⁹⁰⁸ . El trigo llegó a América con los colonizadores españoles, y con el tiempo, su harina pasó a convertirse en un alimento de primera necesidad para elaborar de modo artesanal e industrial, un sinnúmero de productos de panadería y pastelería.				

¹⁹⁰⁶ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 14 de noviembre de 2019], Disponible en: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_leche/

¹⁹⁰⁷ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 47. [Consultado: 18 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>

¹⁹⁰⁸ Irene Moreno, A. Ramírez, R. Plana, y L. Iglesias, «El cultivo del trigo. Algunos resultados», *Cultivos Tropicales* (Instituto Nacional de Ciencias Agrícolas) 22, n.º 4 (2001): 56. [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2Z50vir>

NOMBRE	Empanadas de harina con maqueño		CÓDIGO	38
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	70 - 80 g.	
Tiempo preparación	1 hora	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo/porción	\$ 0,30	Temperatura	caliente/fría	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
KILOCALORÍAS: 579,7				
Proteínas (g)	6,6	Fibra (g)	2,0	
Grasas (g)	42,7	Colesterol (mg)	64,5	
Carbohidratos (g)	45,2	Calcio (mg)	71,7	
Vitamina A (µg)	210,4	Hierro (mg)	0,7	
Vitamina C (mg)	2,02	Agua de los alimentos (ml)	6,6	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado	fragante	salado	semi sólida	semi crujiente
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Harina de trigo	480	g.	Para el relleno - Lave y corte por la mitad los plátanos maqueños maduros. - Hágalos hervir con cáscara a fuego medio, hasta que estén completamente cocidos y blandos, aproximadamente de 5 a 7 minutos - Escúrralos, retire la cáscara y májelos con un tenedor hasta obtener un puré; deje enfriar. Las empanadas - Extienda la masa hasta que logre hacer una lámina delgada y córtela en discos de 5 centímetros de diámetro - En el centro del disco coloque una cucharadita del majado de plátano - Cierre cuidadosamente y ponga a freír en abundante aceite hasta dorarlos. ¹⁹⁰⁹	
Polvo de hornear	5	g.		
Mantequilla	240	g.		
Maqueños	360	g. (3 u./m)		
Aceite	500	ml.		
Preparación: La masa - Ponga en un tazón la harina, el polvo para hornear y la mantequilla - Mezcle bien con las manos, hasta que se funda la grasa y quede todo incorporado - Agregue agua fría poco a poco hasta formar una masa suave; ponga esta sobre la mesa previamente enharinada y amásela suavemente; si la mezcla está muy húmeda, agréguele más harina - Tápela con una servilleta y déjela reposar durante 20 minutos				
De todos los cereales se obtienen harinas, pero solamente la de trigo tiene la capacidad de formar masa fuerte, cohesiva, capaz de retener gases y dar productos aireados y livianos después de su cocción. Esta propiedad se debe a su composición química y en especial a su capacidad de formar gluten que representa el 80% de las proteínas del trigo. El centeno y el triticale producen masas débiles, no comparables a las del trigo ¹⁹¹⁰ . El trigo, al igual que la cebada, el arroz y el maíz, es uno de los cereales más importantes de Ecuador. ¹⁹¹¹				

¹⁹⁰⁹ Luis Eduardo Rojas, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. (Quito: Carvajal S.A., 1980); 34.

¹⁹¹⁰ Martha Cuniberti, y Leticia Mir, «Relación gluten/proteína en trigo». *Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria INTA* (Laboratorio Calidad Industrial de cereales y oleaginosas), 1997: 1. [Consultado: 19 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2WXR0Pk>

¹⁹¹¹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 14 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Trigo/>

NOMBRE	Empanadas con mejido		CÓDIGO	39
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	70 - 80 g.	
Tiempo preparación	60 minutos	Tiempo de cocción	25 minutos	
Costo/porción		Temperatura	caliente	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 460,6				
Proteínas (g)	6,3	Fibra (g)	1,4	
Grasas (g)	11,7	Colesterol (mg)	133,6	
Carbohidratos (g)	28,9	Calcio (mg)	80,4	
Vitamina A (µg)	146,9	Hierro (mg)	1,1	
Vitamina C (mg)	5,6	Agua de los alimentos (ml)	94,8	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
dorado	fragante	salado	semi sólida	semi crujiente
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Harina de trigo	500	g.	Condumio de mejido: - En una olla gruesa, mezcle con una cuchara de palo el queso desmenuzado, el azúcar y los huevos y ponga a fuego mediano, hasta que el azúcar se diluya y la mezcla espese y tome consistencia cremosa - Retire del fuego y siga batiendo por 5 minutos más, para que se enfríe y no se endure. Agregue las pasas. Elaboración de las empanadas - Divida la masa en 10 partes y forme bolas de cada una. Extienda cada porción sobre una mesa enharinada hasta obtener una lámina delgada - Coloque 2 cucharaditas del condumio a un lado del centro y doblar, forme un semicírculo uniendo bien los filos. - En una sartén calentar el aceite freír las empanadas a fuego medio hasta dorarlas - Escúrralas sobre papel absorbente. ¹⁹¹²	
Sal	2	g.		
Polvo de hornear	5	g.		
Aceite	250	ml.		
Mantequilla	60	g.		
Queso	500	g.		
Azúcar	60	g.		
Huevos	100	g. (2 u./m)		
Pasas	30	g.		
Jugo de limón	15	ml.		
Preparación:				
- Mezcle la harina, la sal y el polvo de hornear - Añada la mantequilla en pedazos pequeños, con las manos, y siga amasando con el jugo de limón y el agua suficiente para obtener una masa suave y elástica - Cubra la masa con un mantel y deje reposar por 30 minutos.				
El trigo es cultivado en todo el mundo bajo diversas condiciones climáticas. Ha sido el alimento básico de las principales civilizaciones de Europa, Asia y Norte de África durante más de 8 000 años. ¹⁹¹³ Por harina de trigo se entiende el producto elaborado con granos de trigo común, <i>Triticum aestivum L.</i> , o trigo ramificado, <i>Triticum compactum Host.</i> , o combinaciones de ellos por medio de procedimientos de trituración o molienda en los que se separa parte del salvado y del germen, y el resto se muele hasta darle un grado adecuado de finura. La obtención de la harina de trigo cumple ciertas regulaciones, así: la harina, así como todos los ingredientes que se agreguen, tienen que ser inocuos y apropiados para el consumo humano, deberá estar exenta de sabores y olores extraños o insectos vivos, no contendrá ningún tipo de impurezas, que representen un peligro para la salud. ¹⁹¹⁴				

¹⁹¹² Michelle Fried, *Comidas del Ecuador, Recetas Tradicionales para Gente de Hoy*. (Quito: Grupo Esquina, 1986).

¹⁹¹³ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). *Cereales y granos*. 14 de octubre de 1999. [Consultado: 25 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://www.fao.org/in-action/inpho/crop-compendium/cereals-grains/es/>

¹⁹¹⁴ OMS-FAO. *Codex Alimentarius*. Roma, 2007;31. [Consultado: 25 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-a1392s.pdf>.

NOMBRE	Tortillas de mote con camote y queso		CÓDIGO	40
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	100 g.	
Tiempo preparación	90 minutos	Tiempo de cocción	20 minutos	
Costo/porción	\$ 0,45	Temperatura	caliente/frío	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 769,49				
Proteínas (g)	11,9	Fibra (g)	2,7	
Grasas (g)	51,4	Colesterol (mg)	71,5	
Carbohidratos (g)	68,9	Calcio (mg)	136,3	
Vitamina A (µg)	227,5	Hierro (mg)	1,0	
Vitamina C (mg)	1,6	Agua de los alimentos (ml)	122,0	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	aromático	salado	ligeramente dura	granulosa
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Mote cocido	480	g.	Preparación: - Muela el mote finamente, póngalo en un tazón y agréguele sal y dos cucharadas de manteca - Pele y cocine los camotes hasta que estén suaves, escurra el agua - Aplaste los camotes con un mazo y forme un puré - Agregue al puré el achiote y el mote molido y mezcle bien - Forme las tortillas con el queso adentro y áselas en un tiesto de barro - Sirva las tortillas acompañadas de una taza con café. ¹⁹¹⁵	
Camote	1000	g. (8 u./m)		
Manteca de cerdo	50	g.		
Queso	500	g.		
Achiote	30	ml.		
Sal	10	g.		
Clavo de olor	15	g.		
Canela	20	g.		
Agua	2	l.		
Debido a su capacidad de adaptación a diferentes climas, existe una variedad de cruces de maíz de diversas razas, entre ellas en la región andina se destacan: el criollo, el mejorado y el híbrido, y a veces de un lugar a otro se los conoce con distinto nombre. En Ecuador se han identificado 29 razas de maíz de las cuales 17 pertenecen a la Sierra. Como se sabe es un alimento valioso en la dieta de los aborígenes desde hace más de 5000 años, a más de ser un sostén de su economía. Con especial interés fue utilizado en celebraciones y festividades ¹⁹¹⁶ . En los años setenta el desuso del camote puso en peligro a la especie entera. Desde entonces se ha logrado una cierta recuperación, aunque limitada a la variedad de camote morado y en menor medida al amarillo. Urge recuperar otras variedades ¹⁹¹⁷ . Una gran variedad de tortillas se prepara con queso proveniente de la leche de vaca y es un ingrediente destacado en la gastronomía criolla. Se utiliza en toda clase de platos y postres de sal y dulce. ¹⁹¹⁸				

¹⁹¹⁵ María Irina Méndez Lara, (El Chota-Imbabura: Comunicación personal, 23 de noviembre de 2016).

¹⁹¹⁶ Ecuador. Ministerio de Cultura y Patrimonio. «<https://app.bitly.com/>» Fascículo 6. (7 de diciembre de 2013). [Consultado: 26 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/3f3usVy>

¹⁹¹⁷ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Camote/>

¹⁹¹⁸ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Res/>

NOMBRE	Tortillas de yuca		CÓDIGO	41
Localidad	La Concepción			
N.º Porciones	10	Peso de la porción	60 g.	
Tiempo preparación	90 minutos	Tiempo de cocción	20 minutos	
Costo/porción	\$ 0, 20	Temperatura	Caliente o frío	
ANÁLISIS NUTRIMENTAL POR PORCIÓN				
Kilocalorías: 781,1				
Proteínas (g)	12,3	Fibra (g)	3,0	
Grasas (g)	51,6	Colesterol (mg)	71,5	
Carbohidratos (g)	71,2	Calcio (mg)	164,3	
Vitamina A (µg)	227,5	Hierro (mg)	3,0	
Vitamina C (mg)	1,8	Agua de los alimentos (ml)	122,3	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
amarillo	neutro	salado	semi blanda	blanda
INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO	
	Peso (g)	Unidad de medida		
	Volumen (ml)			
Yuca	2000	g. (3 u./m)	Preparación: - Pele y cocine las yucas hasta que estén suaves, escurra el agua - Luego con un mazo aplaste las yucas, forme un puré y agregue la manteca de cerdo y la sal - Agregue al puré el achiote, la cebolla blanca picada y mezcle bien - Desmenuce el queso y añada a la mezcla - Forme una especie de masa, haga tortillas y áselas en un tiesto de barro. ¹⁹¹⁹	
Manteca de cerdo	50	g.		
Sal	10	g.		
Achiote	15	ml.		
Queso	500	g.		
Cebolla blanca	50	g.		
<p>El cultivo de la yuca se adapta al clima cálido, aunque también, se produce en tierras frías, áridas, arenosas, o semi húmedas. En la mayoría de los países su agricultura sustenta el autoconsumo de la población local. Actualmente hay variadas formas de preparar la yuca desde hervidas hasta asadas o fritas; pero antiguamente los aborígenes de Venezuela y Colombia lo preparaban en forma de casabe con cuyo procesamiento les fue factible eliminar la mayor cantidad del ácido cianhídrico, y al mismo tiempo, se facilitó su transporte y almacenamiento. En vez de hacer casabe, la masa lo ponían a hervir en abundante agua y preparaban la bebida "carato". Las hojas también fueron utilizadas como verdura, en especial en el continente africano¹⁹²⁰. Las variedades reportadas son las siguientes: Blanca, colorada, rosada, amarilla, cogollo, zamba, pata paloma, sauce, pierna señorita.¹⁹²¹</p>				

¹⁹¹⁹ Barbarita Lara, una de las Coordinadoras del Consejo Nacional de Mujeres Negras (CONAMUNE), (La Concepción: Carchi, comunicación personal, 17 de noviembre 2016).

¹⁹²⁰ Karl H. Schwerin, *Apuntes sobre la yuca y sus orígenes*. (México: Universidad de New Mexico, s.f.); 24. [Consultado: 20 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2WnpmuM>

¹⁹²¹ Ecuador. Ministerio de Patrimonio y Cultura. (2016). [Consultado: 14 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Yuca/>

11.3. Conclusiones

El mayor número de comidas y platos descritos relacionados con el riesgo de extinción corresponden a la Parroquia La Concepción, porque en el diagnóstico inicial es allí donde se identificó una mayor variedad de platos tradicionales. Esta diversidad puede deberse a que su población tuvo la oportunidad de estar en mayor contacto con una gestión comercial que atendía la demanda de alimentación de los usuarios del tren que llegaba hasta la denominada “Estación Carchi”, ubicada en esta zona de La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi. Fue una parada obligatoria en donde sus habitantes con anterioridad a 1998 vivieron principalmente a expensas de la actividad del ferrocarril, fecha en la que la creciente del río arrasó con cerca de dos kilómetros de la línea férrea, y a partir de aquello, la población quedó bastante rezagada de la vía carrozable principal (Panamericana), con lo que, asimismo, se postergó algo de su desarrollo.

Las 41 comidas que han sido examinadas en su composición energética y nutricional, así como en un contexto específico útil a este estudio, contienen como ingredientes principalmente alimentos nativos de América en algunas de sus variedades, presentaciones, métodos y técnicas de elaboración y de cocción, entre otros aspectos, u otros productos que desde la colonización se aclimataron con gran facilidad en el Nuevo Mundo. Destacan con estas características; el maíz, la yuca, el camote; verduras como la col, bledo, berro, nabos, fréjol sazonado con dulce, frutas del lugar como la tuna y guayaba, el jugo de caña de azúcar, todas ellas se caracterizan porque demandan un tiempo considerable para su elaboración.

En el amplio campo de la culinaria, existe una infinidad de recetas para elaborar un mismo plato, o, mejor dicho, para la denominación de tal o cual plato. De cualquier modo, lo que sí se mantiene constante son uno o dos ingredientes básicos alrededor de los cuales, las cocinas regionales, nacionales, o locales le ponen su sello distintivo variándolas con el agregado de otros alimentos, por lo regular frutos de la tierra; así como condimentos o métodos y técnicas para elaborar el plato, tal como ha ocurrido desde tiempos pasados en la cocina del africano nativo, luego en la cocina de los esclavos, y posteriormente, en la de sus descendientes.

Lo que sí es destacable, es la innovación sostenida que ha tenido la comida de los afrodescendientes, pero siempre anclada a una herencia ancestral de limitaciones y escases de alimentos, lo que ha propiciado en ellos el desarrollo de la inventiva gastronómica para dar a sus comidas una combinación y complementación nutricional, variedad en sus caracteres sápidos y sobre todo buen flavor y palatabilidad; ya que de lo que más disfrutaban los afrochoteños es de la buena música, comer sabroso y lucir bien.

El conocimiento del valor energético y nutricional de los platos que están perdiendo vigencia en el menú cotidiano pueden despertar la imaginación para recuperar estas prácticas y ponerlas en vitrina como patrimonio culinario; exhibirlo y promocionarlo ante los turistas nacionales y extranjeros, que en estos momentos lo que buscan es novedad y opciones alimenticias saludables y más amigables con el ambiente y entorno ecológico inmediato; prácticas beneficiosas que, aunadas de localidad en localidad, aportan en mucho a la sostenibilidad del planeta en su conjunto.

Las personas adultas deben persistir en el propósito de sostener en su tradición la elaboración de estas comidas, para que, se fortalezca en el tiempo y espacio la memoria colectiva y la transmisión oral como un legado al patrimonio de la humanidad. Las vías factibles para su rescate son: el cocimiento y sensibilización de las propias comunidades donde el autocuidado de la salud es prioritario. Luego, la difusión mediante los espacios publicitarios y comunicacionales de los Organismos dedicados a la cultura, salud, educación, y desarrollo social en su conjunto.

Las instituciones educativas a todo nivel, también deben replicar estos saberes ancestrales mediante diversas y acertadas estrategias, para lo cual cuentan con sus propios recursos de comunicación masiva y el talento humano preparado para continuar y profundizar en la investigación de temas sobre la cultura material de los afrodescendientes de la cuenca del Chota en Ecuador, Zona 1; de la que proviene un importante número de estudiantes, docentes, empleados y trabajadores, que serían parte importante en la renovación de sus saberes con relación a sus comidas ancestrales y su valioso y balanceado aporte nutricional, promisorio en la mantención de un buen estado nutricional y de salud; agregando valor a su naturaleza e identidad cultural.

Conclusiones generales

Se lograron cumplir el cien por cien de los objetivos planteados para el estudio, además, se incluyeron y analizaron otras variables, subvariables e indicadores que apuntalaron un enfoque integral de la cultura alimentaria y práctica culinaria de los habitantes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, tanto del pasado como del presente. Asimismo, la hipótesis planteada sirvió de hilo conductor para el desarrollo de los respectivos capítulos, plan temático y consecución de los propósitos investigativos. La estructura organizativa del estudio permitió la redacción de conclusiones específicas en el contexto de cada capítulo, por lo que, en este apartado se expresan las conclusiones generales resultantes del análisis integral del tema.

Los recursos alimenticios efectivos y potenciales para el esclavo africano y sus descendientes durante la colonización fueron clasificados con gran aproximación a partir de alimentos nativos de las distintas regiones de América y el Caribe, más el agregado de alimentos que llegaron con los españoles a su arribo. Se concluye que, desde antes de la llegada de los españoles al continente americano, la amplia área geográfica que luego ocupa la Real Audiencia de Quito, la ciudad de Quito y poblaciones aledañas como Imbabura y Carchi, contaba con una verdadera despensa de alimentos naturales de origen vegetal y animal que solventó por años el requerimiento de su población.

A medida que se fue extendiendo la presencia europea y africana en América fueron llegando una serie de productos alimenticios propios de la fauna y flora de diversas latitudes, cuyo germen fructificó en grandes proporciones en la tierra nativa, enriqueciendo y diversificando la producción agropecuaria. Por tal razón, desde el inicio de la colonización de manera progresiva se incrementa el volumen de víveres para abastecer la demanda de nuevos visitantes, sean estos colonizadores españoles o esclavos africanos.

Sin embargo, esta variada producción agrícola no siempre estuvo accesible para la población negra por su condición de esclavitud, lo que sí fue familiar para ellos por algunos siglos fueron los productos básicos que constituyeron su ración, tales como;

el tasajo, el charqui, la carne fresca de res o cerdo, pescado salado, el casabe (torta o pan de yuca), maíz o su harina, ñames, batatas, yucas, plátanos y, en determinadas colonias, el fréjol y arroz.

En realidad, las prácticas culinarias atávicas de los esclavizados africanos en América se fundaron en la comunión de conocimientos y habilidades provenientes de sus regiones y tribus originarias, otras que fueron adoptadas de los aborígenes, las impuestas por sus amos y las creadas por ellos mismos en los diferentes radios de acciones, allí donde les explotaban. Por lo que, la cocina de los esclavos se convirtió en un espacio donde se forjaron varias habilidades y prácticas en torno a la preparación de sus comidas; un proceso que estuvo condicionado por la aculturación e hibridación.

Tal como en el pasado, en la contemporaneidad se mantienen vigentes determinados métodos de cocción ancestrales, sean estos por medio de calor húmedo-expansión, calor seco-concentración, y otros que son combinados o mixtos. Para su aplicación se ponen en práctica variadas técnicas tanto de preparación previa y manipulación como para el mismo cocinado, almacenamiento, conservación y servicio; todo ello acorde a las propiedades particulares de los alimentos.

Ciertos procedimientos culinarios clasificados como ancestrales se han renovado y otros se han adoptado en la actualidad en correspondencia con las nuevas técnicas, tecnologías, equipamiento y utillaje moderno. Al mismo tiempo, es evidente que ha mejorado la estructura del área física de la cocina y comedor, las fuentes de calor que favorecen la cocción, la vajilla y cubertería, y también se ha diversificado la producción y oferta de alimentos naturales e industrializados, así como de platos y comidas preparadas para consumo de la población afro que habita en el Valle del Chota-Mira.

El contenido nutricional de la alimentación actual de los afrodescendientes al igual que en el pasado tiene cierto grado de relación con las opciones tecnológicas e industriales para su producción, preparación, procesamiento y consumo, ya que en el pasado se ejercitaron al igual que al presente, varios métodos y técnicas que en alguna medida modifican el contenido nutrimental de los comestibles originarios. Es el caso, de los diversos métodos de cocción, la fermentación, la salazón, ahumado, el secado al sol,

aireado, la tostación, molienda, germinación, el desamargado, la nixtamalización, el uso de altas concentraciones de azúcar, sal y especias, el agregado de ají y raíces picantes a las comidas y la utilización de hojas de vegetales como envoltura de alimentos para ser cocidos, entre otros.

Se identificó que, para la preparación de los alimentos, los esclavos y sus descendientes usaron utillaje manufacturado con madera, arcilla, barro y otros elementos de la naturaleza, que fueron confeccionados en diversos tamaños y formas para acomodarse a las necesidades del accionar coquinaro y los múltiples procedimientos para la manipulación, cocción, conservación y almacenamiento. La mayoría de los elementos de su batería de cocina se mantuvieron vigentes durante la época colonial y algunos con ciertas adecuaciones son efectivos en el presente.

Por muchos años los esclavos hicieron uso de utensilios que eran usuales en el menaje de cocina de los indígenas, y al mismo tiempo, los negros asignados a la servidumbre doméstica desde los primeros tiempos de colonización tuvieron acceso de alguna manera al conocimiento y utilización de menaje de cocina llegada de España para preparar la comida de los colonizadores. Es preciso recordar que en tiempos prehispánicos y durante la colonización, los nativos consumían los alimentos utilizando las manos y en recipientes primitivos como los mates, pilches, cazuelas, así como platos de arcilla y barro. A esta práctica se incorporaron los esclavos e incluso los españoles pobres, por encontrarse lejanos a sus recursos materiales propios.

En los últimos tiempos, el menaje en la cocina ecuatoriana se ha tecnificado y solo en algunas poblaciones se conserva el uso de utillaje similar al ancestral, desde luego con ciertas innovaciones en su forma y estructura, tal es el caso de los accesorios confeccionados en madera y arcilla. La utilería básica de la cocina ecuatoriana moderna y de los afrodescendientes en particular, está fabricado en base a metal, aluminio, acero inoxidable, plástico y vidrio; que son forjados en diferentes modelos, formas, dimensiones, matices, contexturas y acabado; y su disponibilidad gravita en los recursos económicos disponibles por las familias. En cuanto a equipos grandes, también existe una extensa gama de marcas, modelos, capacidades y usos y entre estos por su amplia lista de utilidades se destacan las refrigeradoras y congeladores, los hornos y los asistentes de cocina multifunción.

Entre los aspectos cardinales de la investigación sobre la cultura alimentaria y culinaria de los afroecuatorianos que habitan en las cercanías de la cuenca del río Chota y Mira se enlistaron y analizaron 142 platos o comidas tradicionales que fueron dispuestas en las categorías de Comida tradicional cotidiana selectiva y Comida tradicional cotidiana no elaborada; estas a su vez se derivaron en: ceremoniales (3), festivas (3) y cotidianas (136).

En el primer caso, en el catálogo de comidas tradicionales cotidianas selectivas se establecieron patrones culturales propios de la población afrodescendiente para alimentar a: mujeres embarazadas, puérperas y en periodo de lactancia, niños-as lactantes de 6-12 meses, personas adultas mayores, alimentación en mingas y actividades deportivas, así como de individuos con afecciones estomacales y convalecientes de alguna enfermedad. En estos grupos de afrodescendientes se identificaron unas cuantas prácticas comunes a la población ecuatoriana y otras muy particulares del pueblo afro. También, se determinaron la Comida Ritual, Comida Festiva y Comida Cotidiana (no elaborada). A su vez, estos platos se subdividieron en sopas, guarniciones, platos principales, panes y afines, coladas, bebidas alimenticias, dulces y postres. En el inventario resultante del estudio, se evidenció una gran diversidad de comidas de gasto habitual, con ingredientes de consumo ancestral, combinaciones y mezclas armoniosas y denominaciones originales.

Al establecer la frecuencia de consumo de los platos clasificados como cotidianos o habituales (no elaborados), se concluye que en su patrón de consumo (1-2 veces/semana) se encuentran las comidas cuyos ingredientes están más accesibles a la comunidad o que provienen de los micro cultivos de sustento: el fréjol, el guandul, plátano, yuca, camote, tomate riñón, zambo, zapallo, bleado, berro; además de las siguientes frutas: aguacate, guayaba, tuna, mango, hobo, caña de azúcar y sus derivados.

En las tres parroquias estudiadas, la población afro disfruta del consumo de arroz, carne de cerdo, pollo, arroz de cebada, huevos, ají, plátano. En La Concepción, se destaca el apego hacia la harina de trigo, panela, limón, chirimoyas y mangos. Mientras que los platos que han dejado de prepararse y consumirse en esa parroquia y el Valle

del Chota contienen alimentos como la carne de borrego, chivo, harina de maíz, sémola, camote, yuca, zapallo, zambo, chuchuca, bledo, tunas. Las comidas en extinción fueron 11 en el Chota, 15 en Salinas y 28 en La Concepción. También se clasificaron las comidas festivas, rituales y patrimoniales enmarcadas en un contexto propio y que gracias a la hibridación y transculturación han llegado hasta nuestros días llenas de significados y significantes, adquiridos y enriquecidos a través de la historia.

Fue importante la investigación de la dieta cotidiana del joven afrodescendiente como un indicador de la seguridad alimentaria individual e insumo para propiciar un encuentro histórico-vigente con el contenido energético y nutrimental de lo que fue la ración alimenticia asignada al esclavo durante el período colonial. Luego de evaluar el aporte energético en la mayoría de las raciones de sustento para los esclavos, estas se ubicaron en la categoría de «subalimentación», al igual que la mayor parte de los menús cotidianos para los colegiales.

El análisis nutrimental de las 11 raciones para esclavos concluye que la gran mayoría cubre la adecuación proteica valorada como «aceptable», mientras que solo una tercera parte de las dietas de los jóvenes afrodescendientes se halla en esta categoría. La mayor proporción de raciones y de la dieta de los estudiantes se ubica en «subalimentación» de calcio. La condición del hierro destaca una valoración de «aceptable» en la mayor parte de raciones, en contraste con la mayor parte de dietas de los colegiales, en donde este mineral se ubica en la categoría de «subalimentación».

La adecuación de Retinol (vitamina A) alcanza para las raciones la categoría de «subalimentación», y las dietas de la mitad de los jóvenes estudiantes tienen igual condición. Todas las raciones para esclavos sobrepasan en mucho la adecuación considerada como «aceptable» de vitamina C, y alrededor de la mitad de los menús consumidos por los afrodescendientes jóvenes se ubican de modo similar. Con estos resultados fue posible coincidir con Moreno Friginals, quien hapreciado que la ración alimenticia del esclavo africano, aun sin contener todos los componentes nutritivos necesarios, era suficiente para satisfacer el hambre.

La caracterización sociodemográfica de la población estudiantil que cursa el tercer año de Bachillerato General Unificado (BGU) sirvió para ampliar los criterios de análisis y redacción de resultados en su enfoque cualitativo y cuantitativo respectivo. Así mismo la búsqueda de información sobre sus hábitos alimentarios permitió tener una explicación más amplia de su comportamiento alimentario integral.

Las conclusiones de las dos mesas de trabajo con trece profesionales afrodescendientes afines a la temática, permitió destacar que cerca de la mitad de integrantes consideran que las prácticas culinarias ancestrales para la preparación y cocción de los alimentos fueron mejores que las actuales y que las preparaciones alimenticias también se matizaron por ser más sustanciosas, no obstante de la poca variedad de alimentos, pero a cambio estos eran naturales, sanos y nutritivos, al menos frente a los platos cotidianos de la actualidad que se caracterizan por la presencia de alimentos y condimentos ultra procesados.

Se acepta la hipótesis de trabajo planteada, ya que los resultados de los capítulos respectivos concluyen que la tecnología (uso de electrodomésticos) y algunos métodos modernos de cocción han modificado en cierta medida las propiedades organolépticas y nutricionales de los alimentos y las comidas, especialmente el sabor, aroma y textura, volviéndolas insípidas o con sabores impropios, pierden su aroma característico, y al menor descuido del agente culinario, toman una consistencia muy blanda que menoscaba la capacidad de masticación y saciedad del consumidor. En lo pertinente con los nutrientes, el detrimento en su contenido empieza desde el agotamiento de las tierras, la cantidad y calidad del agua, del aire, los sistemas agroalimentarios y en definitiva el recorrido del producto alimenticio a través de toda la cadena alimentaria.

Los profesionales afrodescendientes consultados admiten tener suficiente conocimiento sobre preparación de comidas que aprendieron de su madre o tías, pero que en estos tiempos se han echado al olvido debido a la poca receptividad por parte de los jóvenes. Influyen en esta conducta alimentaria la publicidad en la televisión, la radio y los periódicos sobre varios productos de fácil disponibilidad y acceso, pero de escaso contenido nutritivo.

A partir de este análisis, admiten que en la culinaria moderna no resultaría útil y práctico intentar recuperar o implementar algunos métodos y técnicas culinarias ancestrales, y más bien esta intención es considerada como una condición afectiva de nostalgia; pues, la mayor parte de las participantes de las mesas de trabajo consideran que los métodos y técnicas ancestrales que han resultado ser útiles ya se practican en sus hogares en la actualidad, dentro de un renovado concepto de cocina como «espacio, equipo y función».

El amplio análisis holístico del corpus historiográfico sobre la esclavitud, así como la concreción actual del quehacer alimentario y coquinario de los afrodescendientes de las parroquias: El Chota, Santa Catalina de Salinas y La Concepción, han permitido llegar a las conclusiones expuestas y que representan un nuevo y novedoso conocimiento en materia de alimentación, nutrición y gastronomía. Estimo que éstas van a enriquecer la perspectiva de los estudios antropológico-nutricionales, y la información cualitativa y cuantitativa de este estudio podrían en alguna medida motivar un cambio positivo de la población afrochoteña hacia la revitalización de su cultura alimentaria, así como, despertar el interés de los gobernantes para emprender en acciones afirmativas en favor de un mayor desarrollo sociocultural y material de estos pueblos, tan necesario en estos tiempos difíciles que le ha tocado conllevar en su conjunto, a la población mundial.

Finalmente, en concordancia con las conclusiones y con el propósito de recuperar aquellos antiguos conocimientos culinarios del pueblo afrodescendiente y que sean susceptibles de mejoramiento, se propone la implementación de talleres y eventos de sensibilización de la misma comunidad negra, así como de las demás etnias que cohabitan el país. Manera práctica de enseñar, valorar y replicar dichas pericias gastronómicas propias de las culturas africanas, y de este modo propiciar una visibilización positiva, tal como lo demandan estos pueblos. Como instrumento de apoyo al proceso de difusión y revitalización del Patrimonio alimentario del Valle del Chota y La Concepción, en el Capítulo once se presenta un catálogo nutricional de los platos tradicionales de esta zona geográfica de Ecuador, los que merecen ser conocidos por visitantes y exploradores nacionales y extranjeros.

FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

1. Fuentes archivísticas

Archivo Nacional de Ecuador (ANE)

Fondo Corte Suprema

Capítulo II

Serie Esclavos (1604 y 1853):

Caja N° 1 (1604-1707). Expedientes: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21

Caja N° 2. (1712-1730). Expedientes: 2, 5, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Caja N° 3. (1730-1744). Expedientes: 2, 3, 4, 5, 7, 12, 14

Caja N° 4. Expedientes: 3, 5, 8, 10, 11, 15

Caja N° 5. (1752-1759). Expedientes: 9, 11, 12, 13

Caja N° 6. (1759-1767). Expedientes: 1, 2

Caja N° 7. (1768-1775). Expedientes: 13, 16

Caja N° 8. (1778). Expediente: 8

Caja N° 9. (1778-1782). Expedientes: 8, 11

Caja N° 10. (1783-1785). Expedientes: 1, 2, 9

Caja N° 11. (1785-1787). Expedientes: 5, 13

Caja N° 12. (1788-1792). Expedientes: 8, 16

Caja N° 13. (1792-1794). Expediente: 10

Caja N° 14. (1794-1795). Expediente: 1

Caja N° 15. (1795-1798). Expediente: 12

Caja N° 16. (1799-1801). Expediente: 15

Caja N° 20. (1808-1811). Expedientes: 3, 4

Caja N° 21. (1811-1818). Expedientes: 5, 6, 7, 10

Caja N° 22. (1818-1824). Expedientes: 2, 20

Caja N° 23. (1825-1830). Expediente: 20

Caja N° 24. (1850-1853). Expedientes: 17, 22

Capítulo III

Serie Hospitales (1598-1902):

Caja N° 3. Expediente. 1. Carpeta 15

Serie Carnicerías-Pulperías (1642-1944):

Caja N° 1. Expedientes: 15, 19

Caja N° 2. Expedientes: 2, 9, 11

Caja N° 3. Expedientes: 19, 23

Caja N° 4. Expedientes: 9, 10, 11, 15, 17, 22

Caja N° 6. Expedientes: 1, 2, 5, 8, 11, 21, 28

Caja 181. Expediente 3

Serie Minas (1600-1935):

Expediente: 6

Serie Temporalidades (1694-1834):

Caja N° 1. 18-11-1694.

Caja N° 2. Carpeta 3, 5. Expedientes: 11, 6

Caja N° 3. Volumen 1. Carpeta 4. Expediente: 4

Caja N° 4. Carpetas 1, 4

Caja N° 5. Libro 1, Libro 2

Caja N° 21. Expedientes: 17, 23

Caja N° 25. Expediente: 34

Serie Haciendas (1604-1943):

Caja N° 2. Volumen: 2

Caja N° 4. Volumen 2

Caja N° 5. Volumen 1

Caja N° 6. Volúmenes: 9, 10, 11

Caja N° 7. Volúmenes: 4, 5, 6, 7, 10

Caja N° 9. Volúmenes: 4, 5, 7, 9, 16

Caja N° 10. Volumen 2

Caja N° 115. Expediente 7

Caja N° 119. Expedientes: 8, 9

Serie Estancos (1600-1930):

Boletín N° 30

Caja 1. Expediente: 4

Caja N° 2. Expediente: 2

Caja N° 4. Expediente: 9

Caja N°15. Expediente: 6

Caja N° 22. Expedientes: 9, 22, 24

Caja N° 28. Expediente: 25

Capítulo VI

Serie Hospitales (1598-1902):

Caja 1. (1656 y 1657). Carpeta 2.

Capítulo IX

Serie Estancos (1600-1930):

Caja N° 1. (1687). Expediente: 6

2. Bibliografía

- Abbad Iñigo y Lasiera (Fray). *Historia geográfica, civil y natural de la Isla de San Juan Bautista de Puerto-Rico*. Puerto Rico: Imprenta y Librería de Acosta, 1866. [Consultado: 25 de junio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2KjULKR>
- Adekoya, Ifeoluwa, Adewale Obadina, Judith Phoku, Marthe De Boevre, Sarah De Saeger, y Patrick Njobeh. «Fungal and mycotoxin contamination of fermented foods from selected south african markets». *Food Control* 90 (agosto 2018): 295-303. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SMARfe>
- Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades. Resúmenes de Salud Pública-Hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), 2016. [Consultado: 17 de marzo de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2Da1XRT>
- Agudelo Cañas, Samantha. *Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana*, Generalidades, usos y razones para su implementación. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social. 2016. [Consultado: 16 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2HE04Bb>
- Aguilar Barojas, Saraí. «Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud». *Salud en Tabasco* 11, n° 1, 2 (2005):333-338.
- Aizpurúa Aguirre, Ramón. «Esclavos, cacao y contrabando: la hacienda de la Obra Pía de Chuao». En *Sociedades diversas, sociedades en cambio. América Latina en perspectiva histórica*, 123-142. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2011.
- Albán Achinte, Adolfo. Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia sociocultural en comunidades Afrodescendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte de Ecuador), siglo XX, Tesis de Doctorado. Universidad Andina Simón Bolívar. Doctorado en Estudios Culturales latinoamericanos. (Quito: UASB, 2007). [Consultado 20 julio 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2CjE3VS>
- Alejandro Guzmán, José. «Los presidentes de la Real Audiencia de Quito». *Boletín Cultural y bibliográfico Biblioteca Luis Ángel Arango*, n° 9 (1960). [Consultado: 30 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2H7teXs>
- Alexandre, Elisabete MC., Carlos A. Pinto, Sílvia A. Moreira, Manuela Pintado, y Jorge A. Saraiva. «Non-thermal food processing/preservation technologies». *Saving Food*, 2019: 141-169. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35i9TyT>
- Algora Weber, María Dolores. «La Historia Contemporánea en África y sus efectos sobre la mujer en la sociedad subsahariana». *Cuadernos de Historia Contemporánea*, número extra-1 (2003):179-190.
- Allen, Lindsay, Bruno de Benoist, Omar Dary y Richard Hurrellet, eds. *Guías para la fortificación de alimentos con micronutrientes*. Suiza: Ediciones de la FAO-OMS, 2017.
- Almeida Reyes, Eduardo. *Monopolios y Poder en la Historia del Ecuador*. Quito: Superintendencia de Control del Poder de Mercado, 2015.
- Álvarez Nazareno Carlos. Ancestralidad, antirracismo y actualidades. Vol. 1, en *El racismo del COVID-19*, 29-37. (Buenos Aires: CLACSO, 2020).
- Alvear M., Julio, Cuadrado P. Flor, Goyes H. Romelia y Castillo L. Susana. *Manual de Organización, Normas y Procedimientos de los Servicios de Alimentación, Nutrición y Dietoterapia*. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2006.
- Alzate Echeverri, Adriana María. «La chicha: entre bálsamo y veneno. Contribución al estudio del vino amarillo en la región central del Nuevo Reino de Granada, siglo XVIII», *Historia y Sociedad*, n° 12 (noviembre 2006):162.

- _____. *Sociedad y orden. Reformas sanitarias borbónicas en la Nueva Granada 1760-1810*. Bogotá. D.C: Universidad del Rosario, 2007.
- Amores Carredano, Juan Bosco. *Historia de América*. Barcelona: Editorial Planeta, 2012.
- Amunategui Solar, Domingo. «La trata de negros en Chile». *Revista Chilena de Historia y Geografía*, XLIV, n° 48. Imprenta Cervantes (4.º Trimestre de 1922).
- Andes. *La fanesca, el plato emblemático del Ecuador en Semana Santa*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/khtAwi>
- Andión Herrero, María Antonieta. *Los Indigenismos en la Historia de las Indias de Bartolomé de las Casas*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2004.
- André Becker, Annika Boulaaba, Sylvia Pinggen, Carsten Krischek y Günter Klein, «Low temperature cooking of pork Meat-Physicochemical and sensory aspects». *Meat Science* 118 (2016):82-88. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35gIf1C>
- Antón Sánchez, Jhon. *El proceso organizativo afroecuatoriano: 1979-2009*. Quito: FLACSO, Sede Ecuador, 2011.
- Antón Sánchez, Jhon. *Pueblos indígenas y afrodescendientes de América Latina y el Caribe: relevancia y pertinencia de la información sociodemográfica para políticas y programas*. Santiago de Chile: CEPAL, 2005
- Antón Sánchez, John, y L. A. Tuaza Castro, *Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de los afrodescendientes en América Latina*. II. México: CRESPIAL, 2013.
- Apostolidis, Chrysostomos y Fraser McLeay, «¿To meat or not to meat? Comparison of preferences of empowered meat consumers and anti-consumers for sustainability labels». *Food Quality and Preference* 77 (octubre 2019): 109-122. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SJiKa1>
- Ara Roldán, Alfredo . *100 plantas medicinales escogidas*. Guía terapéutica. Madrid: Editorial EDAF, 1997. [Consultado: 20 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2C2Uxnz>
- Arámbula Villa, Gerónimo, Laura Barrón Ávila, J. González Hernández, Ernesto Moreno Martínez, y Gabriel Luna Bárcenas. «Efecto del tiempo de cocimiento y reposo del grano de maíz (Zea mays l.)nixtamalizado, sobre las características fisicoquímicas, reológicas, estructurales y texturales del grano, masa y tortillas de maíz». *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 2001: 187-194. [Consultado: 19 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3bvs5Ir>
- Arango Navarro, Fernando Aquiles. «El cerdo en la gastronomía antioqueña». *Revista LASALLISTA DE INVESTIGACIÓN* 4, n° 1 (agosto 2007): 58-66.
- Archivo Metropolitano de Historia de Quito. Origen y permanencia de la fanesca. *archivoqhistorico.quito.gob.ec*, 2017. [Consultado: 15 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/q3a2oL>
- Ardito Aldana, Lorena. «Cuando don Carnal se viste de negro: la negritud nuestroamericana entre “lo negro” y “lo afrodescendiente”». *Latinoamérica. Revista de Estudios Latinoamericanos* 59 (2014): 223-249.
- Argeliers León, Arturo. «Un caso de tradición oral escrita». *Revista Islas*, mayo-diciembre 1918.
- Arias, Pedro, Cora Dankers, Pascal Liu, y Paul Pilkaukas. *La economía mundial del banano: 1985-2002*. Roma: Estudios FAO Productos básicos 1, 2004. [Consultado: 11 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2ERaBtJ>

- Armachius, James y Vumilia Lwoga Zikankuba. «Mycotoxin contamination in corn alarms food security in sub-Saharan Africa». *Food Control* 90 (2018): 372-381. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2rOueOq>
- Armendáriz Sanz, José Luis. *Técnicas de cocina para profesionales*. Madrid: Paraninfo, S.A., 2006.
- Arribas, Claudia, Blanca Cabellos, Carmen Cuadrado, Eva Guillamón, Mercedes M. Pedrosa. «The effect of extrusion on the bioactive compounds and antioxidant capacity of novel gluten-free expanded products based on carob fruit, pea and rice blends». *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, n° 52 (2019):100-107. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SM4hdj>
- Asamblea Constituyente. «Constitución de la República de Ecuador». www.lexis.com.ec. (2008):3 [Consultado: 16 de septiembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2TUKHJp>
- Aschemann-Witzel, Jessica y Anne Odile Peschel. «Consumer perception of plant-based proteins: The value of source transparency for alternative protein ingredients». *Food Hydrocolloids* 96 (noviembre 2019): 20-28. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2XzpWsf>
- Atkinson David. «Colonialism II», *International Encyclopedia of Human Geography* (2009): 182-188.
- Atlas de anatomía de especies silvestres de la amazonía peruana. [Consultado: 10 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Ot8Rex>
- Avilés Pino, Efrén. Real Audiencia de Quito, *Enciclopedia del Ecuador*, 2018. [Consultado: 8 de julio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2MVudx5>
- Ayala Flores, Andrea. Villa de San Miguel de Ibarra y sus protagonistas. En *Monografía de Ibarra. Grupo- Amigos de Ibarra*. Diario La Verdad. Vol. II. Ibarra: Talleres Offset, 1997.
- Ayala Mora, Enrique. *Resumen de Historia del Ecuador*. Quito: Corporación Editora Nacional, 2008. [Consultado: 16 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2EOAcID>
- Baixauli Soria, Carlos. «Sandía». En *Cultivos hortícolas al aire libre*. Valencia: Cajamar Caja Rural, 2017. [Consultado: 21 de diciembre de 2016]. Disponible en: <http://bit.ly/2EMERGT>
- Banrepcultural. «LA IRACA comunidad artesanal de sandoná». *Red cultural del banco de la república en Colombia* (2017): 1-36. [Consultado: 9 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/wy5CWj>
- Barney Cabrera, Eugenio. *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Asentamientos humanos en el valle del Cauca y sus posibles influencias en los hábitos alimentarios*. Cali: Universidad del Valle, 2004.
- Barreiro Méndez, J. y Sandoval Briceño, A. *Operaciones de Conservación de alimentos por bajas temperaturas*. Caracas: Equinoccio. 2006.
- Barreno, Jorge. La Quinoa. Alimento de dioses. *Lo mejor de la gastronomía.com*, 2013. [Consultado: 20 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2Huly2B>
- Barsky Osvaldo y Jorge Gelman. *Historia del agro argentino. Desde la conquista hasta comienzos del siglo XXI*. (Buenos Aires, Argentina: Sudamericana, 2001). [Consultado: 11 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/34seVKl>
- Basantes Lasso, María Gabriela, Eduardo Morillo, y Gloria Cobeña, *Innovaciones para emprendimiento de camote en la seguridad, soberanía alimentaria y oportunidades de mercado en el Ecuador*. Informe oficial. Quito: INiAP, 2011;19.

- Bastos, Murilo Q.R., Ricardo V. Santos, Sheila MF M. de Souza, Claudia Rodrigues-Carvalho, Robert H. Tykot, Della C. Cook, Roberto V. Santos. «Isotopic study of geographic origins and diet of enslaved Africans». *Journal of Archaeological Science* 70 (junio 2016): 82-90. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SL0M7c>
- Basulto, Julio, Manuel Moñino, Andreu Farran, Eduard Baladia ... y María Dolores Romero de Ávila, «Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo». *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, n ° 2 (2014): 100-115. [Consultado: 20 de julio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/11VIQ2H>
- BBC Mundo, *Cronología: rompen las cadenas*, 2007. [Consultado: 19 de julio de 2016], Disponible en: <https://bbc.in/2ovZCK1>
- Beck, Amy L., Esti Iturralde, Julissa Haya-Fisher, Sarah Kim, Victoria Keeton, y Alicia Fernandez. «Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents». *Appetite* 138 (julio 2019): 215-222. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2uaviNw>
- Bellon, Mauricio, Gervais Ntandou-Bouzitou y Francesco Caracciolo. «On-Farm Diversity and Market Participation Are Positively Associated with Dietary Diversity of Rural Mothers in Southern Benin, West Africa». *Plos One* 11, n ° 9 (2016): 1-2. [Consultado: 5 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QKsYUU>
- Benalcázar, Washington. *Carchi: cuenca del río Mira revive*. El Comercio. Sociedad, 2016. [Consultado: 11 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EKR8eJ>
- Benalcázar, Washington. *Imbabura alista dos trueques para recibir la Semana Santa*. El Comercio. Tendencia, 2016. [Consultado: 15 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/5wcCXu>
- Bennassar, Bartolomé. *Historia Moderna*, [trad.] Dolores Fonseca. Toledo: Ediciones Akal, 1980.
- Beteta Ortiz, Manuel, <http://racve.es/publicaciones/>. Real Academia de Ciencias Veterinarias de España. Llegada del vacuno español a Suramérica, 15 de diciembre de 1999. [Consultado 20 de julio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2EVUZ9t>
- Biodiversidad agroambiental en Aragón. *Bledo/Chenopodium album*. s.f. [Consultado: 20 de julio 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xtVYuv>
- Bleckmann, Albert. «Decolonization». *Encyclopedia of Disputes Installment 10*, (1987).
- Boatema, Sandra, McKenna Barney, Drimie de Scott, Julia Harper, Lise Korsten, y Laura Pereira. «Awakening from the listeriosis crisis : food safety challenges, practices and governance in the food retail sector in South Africa». *Food Control* 104 (octubre 2019): 333-342. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SMBpSh>
- Borchart de Moreno, Cristiana. *La Audiencia de Quito. Aspectos económicos y sociales (Siglos XVI-XVIII)*. Quito: Ediciones del Banco Central del Ecuador, 1998.
- Botha, Gerda M y Christopher D. Viljoen. «Can GM sorghum impact Africa». *Trends in Biotechnology* 26, n ° 2 (febrero 2008): 64-69. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2F8ycV8>
- Bouisson, Emmanuelle. «Esclavitud y negritud en la provincia de Imbabura: Pasado y presente». En *Monografía de Ibarra "Amigos de Ibarra"*. Ibarra: Talleres OFFSET-Diario La Verdad. s.f.
- Bouisson, Emmanuelle. «Esclavos de la tierra: Los campesinos negros del Chota-Mira, siglos XVII-XX». *PROCESOS. Revista Ecuatoriana de Historia*, n ° 11 (1997): 45-67.
- Bowser, Frederick. *El esclavo africano en el Perú Colonial (1524-1650)*. México: Siglo XXI editores, 1974.

- Boysen, Ole, Kirsten Boysen-Urban, Harvey Bradfod, y Jean Balié. «Highly processed food taxes: what could be the impacts on obesity and low weight in sub-Saharan Africa». *World Development* 119 (julio 2019): 55-67. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MR0UhB>
- Boysect, Oswaldo. *Varietades de frijol en América Latina y su origen*. Colombia: Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), 1983; 7-10
- Bravo, Francisco Javier. *Inventarios de los bienes hallados a la expulsión de los jesuitas y ocupación de sus temporalidades por decreto de Carlos III*. Madrid: Imprenta y estereotipia de M. Rivadeneira, 1872.
- Cabral, Diva, Maria Daniel Vaz de Almeida, y Luís Miguel Cunha. «Food choice questionnaire in an African country-Application and validation in Cape Verde». *Food Quality and Preference* 62 (2017): 90-95. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QMyV3Y>
- Cáceres, Rina. *Rutas de la esclavitud en África y América Latina*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica, 2001.
- Caigua o Caihua (*Cyclanthera pedata*). Publicado por Esnobismo gourmet (2 de julio de 2015). En Buen comer, Buen entender. *Cuadernos gastrobotánicos*. [Consultado: 10 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/30ZMQXa>
- Caillavet, Chantal. «Territorio y ecología del grupo prehispánico Otavalo». En *Etnias del norte: Etnohistoria e historia del Ecuador*. Lima: Institut français d'études andines, 2000. [Consultado: 4 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2ZE05wg>
- Calanche Morales, Juan. «Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano». *Anales Venezolanos de Nutrición*, n° 1 (2009): 32-40. [Consultado: 28 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/KoFci8>
- Callistus Bvenura y Anthony Afolayan. «The role of wild vegetables in household food security in South Africa: A review». *Food Research International* 76, n° 4 (2015):101-111. [Consultado: 5 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2F176Kp>
- Camacho, Guillermo y Pérez Galdos. «El cultivo de la caña de azúcar y la industria azucarera en Gran Canaria (1510-1535)». *Economía* (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria), 1961: 61. [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35ToDGi>
- CNN Español. «Esta es la situación de las personas negras en América Latina». 8 de junio de 2020. [Consultado: 22 de junio de 2020], Disponible en: <https://cnn.it/2CxaZ0V>
- Caorsi, Laura. *Nueva pirámide de la Alimentación Saludable: cambios y consejos*. Consumer, 2016. [Consultado: 13 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2H5qkY5>
- Cárabes Pedroza, J. Jesús, Gregorio Torres Navarro y José Flores García. *Historia activa de México*. México, D.F: Editorial Progreso, 1972.
- Caracuel, Angel. Técnicas de cocción saludable aplicable a la alimentación mediterránea. *Anales de la Real Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental* 2008; 21: 171-180. [Consultado: 22 de julio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2D917oC>
- Carbajal Azcona, Ángeles. «Ingestas recomendadas de energía y nutrientes». En *Nutrición y Dietética*, MC- García Fernández. Editado por MT García Arias, 27- 44. Madrid: Universidad de León, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, 2013.
- Carcamo Vargas, Gloria y Carmen Mena Bastías. «Alimentación Saludable». *Horizontes Educativos*, n° 11 (2006):1-7.

- Carchipulla Garnica, Jorge Leonardo. «Evaluación de los Factores de ganancia y/o pérdida de nutrientes por cocción en los alimentos preparados de la Base de Composición de Alimentos locales de la Ciudad de Cuenca». Tesis de Bioquímico Farmacéutico, Facultad de Ciencias Químicas, Carrera de Bioquímica y Farmacia. Universidad de Cuenca, 2017.
- Carney, Judith. «El origen africano del cultivo del arroz en Las Américas». *Asclepio*. N° 1 (2015): 67. [Consultado 03 de julio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2P01k4b>
- Carrasco Hernández, Noelia. «Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos». *Estudios Sociales: Revista de Investigación Científica*, n° 30 (2007): 81-101.
- Carrillo González, Raquel. *La domesticación del fuego en la Edad de Piedra*. Madrid: Anatomía de la Historia, 2012. [Consultado 20 diciembre 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/VW18L3>
- Carrión, Lucía y Cuví, María. *La Palma Africana en el Ecuador: Tecnología y expansión empresarial*. Quito: FLACSO, 1985.
- Cartay, Rafael. «Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX». *Agroalimentaria*, n° 20 (2005):43-55. [Consultado: 11 junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2unkRVV>
- _____. «Difusión y comercio de la yuca (Manihot Esculenta) en Venezuela y en el mundo». *AGROALIMENTARIA*, n° 18 (2004):13-22.
- Castellanos, Jorge. *Pioneros de la Etnografía Afrocaribena*. Michigan: Universal, 2003. [Consultado: 19 de julio de 2016]. Disponible en: <https://bit.ly/2A2JHj>
- Castillo Aguirre, Álvaro. *Actualización Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del cantón Ibarra: 2015-2023*. Ibarra:Planificación GAD, 2015. [Consultado: 16 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2DvIThk>
- Castro Chiriboga, Alfonso. «La población negra en Quito de 1840». En *Monografía de Ibarra "Amigos de Ibarra"*. Ibarra: Talleres OFFSET-Diario La Verdad. s.f.
- Centro Internacional de la Papa (CIP). «camote». [Consultado: 10 de octubre de 2019], Disponible en: <https://cipotato.org/es/sweetpotato/>
- Cervera, Pilar, Jaume Clapés, y Rita Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia*. 4ta. ed. Madrid, McGraw Hill. INTERAMERICANA, 2004.
- Cervone, Emma y Fredy Rivera. *Ecuador racista. Imágenes e identidades*. Quito: FLACSO Sede Ecuador, 1999.
- Cevallos Suarez, Marco Polo y Adriano Cárdenas. *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial PDOT de la Parroquia Ambuquí, 2015-2019*. Ambuquí: Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural, 2015. [Consultado: 28 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2Q26pJU>
- CFS-OMS-UNICEF. *Seguridad alimentaria y nutricional*. Roma: Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Recomendación del 39º periodo de sesiones-CFS, 2012. [Consultado: 18 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/1MUvIJp>
- Chalá Cruz, José. «Memoria Histórica y procesos de revitalización cultural del pueblo afrochoteño». En *II Congreso Ecuatoriano de antropología y Arqueología*, [ed.] Cristóbal Landázuri, (Quito, Pichincha: Abya-Yala, 2007): 243-248.
- Chalá Cruz, José. *Representaciones del cuerpo, discursos e identidad del pueblo afroecuatoriano* (Quito: Abya-Yala; Universidad Politécnica Salesiana, 2013).

- Chamberlin, Jordan, T.S. Jayne, y Derek D. Headey. «¿Scarcity amidst abundance? Reassessing the potential for cropland expansion in Africa». *Food Policy* 48 (2014): 51-65. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2tqLqKc>
- Chandi Lara, Marcia Susana. «Gobiernos Autónomos Descentralizados y Sector Rural: estudio de caso en Chamanal. Parroquia La Concepción. Cantón Mira». Tesis de Maestría. Instituto Superior de Educación en Ciencias (ISEC). Lisboa, ISEC, 2016. [Consultado: 20 de noviembre de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2KcxJmL>
- Checa, Francisco [ed.]. *Africanos en la otra orilla. Trabajo, cultura e integración en la España Mediterránea*. Almería: Icaria Editorial, 1998:127, 131.
- Chen, Guangjing, Xuhui Chen, Bing Yang, Qingqing Yu, Xunyu Wei, Yongbo Ding, Jianquan Kan. «New insight into bamboo shoot (*Chimonobambusa quadrangularis*) polysaccharides: Impact of extraction processes on its prebiotic activity». *Food Hydrocolloids* 95 (octubre 2019): 367-377. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RIbM2w>
- Cherniwchana, Jevan y Juan Moreno-Cruz. «Maize and Precolonial Africa». *Journal of Development Economics* 136 (junio 2019): 137-150. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39uSoyF>
- Chicaiza Carrillo, Hipatia Elizabeth y Ruby Luz Gálvez Gálvez. «Levantamiento Catastral del Sector Urbano de la Parroquia La Concepción del Cantón Mira, Provincia del Carchi». Tesis de Ingeniería. Universidad Técnica del Norte. Escuela de Agronegocios Avalúos y Catastros. Ibarra: UTN, 2014. [Consultado: 10 de noviembre de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2Kj9hzZ>
- Chiriboga, Gustavo. *Libro de Cabildos de la ciudad de Quito 1650-1657*. Archivo Municipal de Quito. Imprenta Municipal, 1969.
- Christensen, Line, Per Ertbjerg, Hanne Loje, Jens Risbo, Frans Van den Berg y Mette Christensen. «Relationship between meat toughness and properties of connective tissue from cows and young bulls heat treated at low temperatures for prolonged times». *Meat Science*, n ° 4 (2012):787-795. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39tSA17>
- Citlali, Quecha Reyna. «Presentación». *Anales de Antropología* 50 (2016): 175-176.
- Clarkson, Thomas. *Essay on the Comparative Efficiency of Regulation or Abolition as Applied to the Slave Trade*. Londres, 1789. En Elizabeth Donnan, *Documents Illustrative of the Slave Trade to America* (Washington, 1930).
- _____. *The History of the rise, progress and accomplishment of the abolition of the African Slave Trade by the British Parliament*. Londres, 1808, 2 vols.
- Clayton, Katherine, Deidre Bush, y Kevin Keener, Métodos para la conservación de alimentos, *Purdue University*. [Consultado: 19 de abril 2017], Disponible en: <http://goo.gl/O42Nb6>
- Coba, Pablo, Daniel Coronel, Karla Verdugo, María Fernanda Paredes, Elizabeth Yugsi y Laura Huachi. «Estudio etnobotánico del mortiño (*Vaccinium floribundum*) como alimento ancestral y potencial alimento funcional». *La Granja*, n ° 2 (2012): 5-13. [Consultado: 29 de mayo de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/XYtnNg>
- Cobo, Bernabé. *Historia del Nuevo Mundo*. Sevilla: Imp. de E. RASCO. Bustos Tavera, 1980.
- Cocimano, Gabriel. «La tradición oral latinoamericana». *Araucaria. Revista Iberoamericana de Filosofía, Política y Humanidades*, n ° 16 (diciembre 2006): 23-36.
- Coleen Leygonie, Trevor Britz y Louwrens Hoffman. «Impact of freezing and thawing on the quality of meat: Review». *Meat Science*, n ° 91 (2012): 93-98. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37pY4I4>

- Colmeiro, Miguel *Primeras noticias acerca de la vegetación americana*. Madrid: Ateneo de Madrid, 1892. [Consultado: 23 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/8c98bB>
- Colmenares, Germán. «La hacienda en la sierra norte del Ecuador: Fundamentos económicos y sociales de una diferenciación nacional (1800-1870)». *PROCESOS. Revista Ecuatoriana de Historia*, n° 2 (1992): 3-49.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), *Principios y aplicación de las nuevas necesidades de energía según el Comité de Expertos FAO/OMS 2004*. Serie Estudios estadísticos y prospectivos n° 56. Santiago de Chile: CEPAL, 2007. [Consultado: 10 de junio de 2016], Disponible en: <http://.goo.gl/1y5PEj>
- Contreras Hernández, Jesús. «Alimentación y cultura: reflexiones desde la antropología». *Revista Chilena de Antropología*, n° 11 (1992): 95-111. [Consultado: 1 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/4O7IRR>
- Cornejo, Hernán. «La cocina Aymara: técnicas ancestrales». En *Cocinas Regionales Andina*. 57-70. Quito: Corporación Editora Nacional, 2010.
- Coronel Feijoo, Rosario. *El Valle Sangriento De los indígenas de la coca y el algodón a la hacienda cañera Jesuita 1580-1700*. FLACSO-Abya-Yala. 1991.
- Cortés López, José Luis. La esclavitud en España en la época de Carlos I. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2001. [Consultado: 12 de julio 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2JwOEnn>
- Cosorich, Matteo. *La crisis de alimentos en el sur de África es de proporciones “no vistas hasta el momento”*. [Consultado: 2 de julio de 2020], Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2020/01/1468062>
- Cotier, Jean Pierre. «Punto de vista de la FAO sobre las actividades internacionales relativas a la composición química de alimentos». En *Producción y manejo de datos de Composición Química de Alimentos en Nutrición*. Edición de Cecilio Morón, Isabel Zacarías y Saturnino de Pablo. Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos, 1997. [Consultado: 7 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2SPYXml>
- Covey, Herbert C. y Paul T. Lockman Jr. «Referencias narrativas de los afroamericanos de edad avanzada que viven bajo la esclavitud». *The Social Science Journal* 33, n° 1 (1996):23-37. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2ZJeqZU>
- Crespo R., Alberto. *Esclavos negros en Bolivia*, Universidad Mayor San Andrés, eds. La Paz: Academia Nacional de Ciencias de Bolivia, 1977.
- Criado Dabrowska, Carolina y Manuel Moya Mir. *Vitaminas y antioxidantes*. Actualizaciones EL MÉDICO. Madrid: Sanidad y Ediciones. 2009. [Consultado: 10 de mayo 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/DedjXi>
- Cubry, Philippe, Tranchant-Dubreuil C., Thuillet AC, Monat C., Ndjiondjop MN., Labadie K., y Vigouroux Y. «The rise and fall of the African rice crop revealed by the analysis of 246 new genomes». *Current Biology* 28, n° 14 (julio 2018): 2274-2282. [Consultado: 16 de mayo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2u99KAF>
- Cuero Alvarez, D. Benedicto. «La conquista y colonización española de América». *Historia Digital* XVI, n° 28 (2016):115. [Consultado: 16 de diciembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2w1YIi2>
- Cueva Jaramillo, Juan. «Identidad y Conflictos Culturales». *Universidad-Verdad*, n° 27 (2002):71-90. [Consultado: 23 de mayo de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2EcBeKA>

- Cuniberti, Martha y Leticia Mir. «Relación gluten/proteína en trigo». *Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria INTA* (Laboratorio Calidad Industrial de cereales y oleaginosas), 1997: 1. [Consultado: 19 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2WXR0Pk>
- Curtisa, Stephanie M. y Mary Willis, «“Are you eating healthy?” Nutrition discourse in Midwestern clinics for the underserved». *Patient Education and Counseling* 99, n° 10 (octubre 2016): 1641-1646 [mi traducción]. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/37CN9Z>
- Cushner, Nicolás. *Hacienda y Obraje. Los jesuitas y el inicio del capitalismo agrario en Quito Colonial, 1600-1767*. Quito: IMPRIMAX, 2011.
- Darquea, Andrés. *Se desarrolla el primer campeonato mundial del hornado en Ecuador. El Telégrafo*. Sociedad. 2014. [Consultado: 22 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/xdnEVx>
- Daza Martínez, Blanca. «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia». Tesis de doctorado. Universidad de Barcelona. Programa Sociedad y Cultura. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013. [Consultado: 12 de diciembre de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>
- De Acosta, José. *Historia Natural y Moral de las Indias*. Buenos Aires: Biblioteca Virtual Universal, 2003. [Consultado: 12 de mayo de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2DBFQsa>
- De Caldas, José Francisco. *El influjo del clima sobre los seres organizados y la retórica ilustrada en el Semanario del Nuevo Reyno de Granada*. Colección Historia Vol. II. Colombia: Editorial Minerva, S. A. 1942.
- De Feo, Fulvia. El concepto de transculturación de Fernando Ortiz: entre pasado y presente. *Revista Cubana de Pensamiento y Memoria*. Vol. XX (2014). [Consultado: 3 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/BAhPMq>
- De Friedeman, Nina S. *La saga del negro: presencia africana en Colombia*. Santa Fe: Pontificia Universidad Javeriana. Instituto de Genética Humana. 1993. [Consultado: 12 de julio 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2HEnc4s>
- De Garine, Valeria. *Antropología de la Alimentación*. Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, 2016.
- De Humboldt, Alejandro. *Cristóbal Colón y el descubrimiento de América: Historia de la Geografía del Nuevo Continente y de los progresos de la Astronomía Náutica en los siglos XV Y XVI*. Vol. CLXIII, [trad.] D. Luis Navarro y Calvo. Vol. I. Madrid: Librería de Perlado, Páez y C, Sucesores de Hernado, 1914.
- De la Cruz, Ernesto y Brimar Flores. «Sabores dulces, una encrucijada étnica y multicultural. Caso Barlovento, Estado Miranda». *Investigación y Postgrado*, n° 1 (2011):199-226.
- De la Cruz, Joy Ngo. *Alimentación en otras culturas y dietas no convencionales*. En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2012. Madrid: Exlibris Ediciones, 2012: 355-367. [Consultado el 28 de junio 2017]. Disponible en: <goo.gl/GGi4Be>
- De las Casas, Bartolomé. *Vida de Cristóbal Colón*. Barcelona: Red Ediciones S. L., 2017. [Consultado: 23 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://goo.gl/Gqg1HC>
- De Terreros, Esteban, *Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes y sus correspondientes de las tres lenguas: francesa, Latina e italiana*, (Madrid: Imprenta de la Viuda de Ibarra e Hijos, s.f.). [Consultado: 9 de agosto 2017], Disponible en: <http://goo.gl/qRqLEx>
- Del Pulgar, José Sánchez, Antonio Gázquez y Jorge Ruiz Carrascala. «Physico-chemical, textural and structural characteristics of sous-vide cooked pork cheeks as affected by vacuum, cooking temperature, and cooking time». *Meat Science*, n° 90 (2012):828-835. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37sKTX2>

- Delgado-Pando, Gonzalo, Paul Allena, Joe P. Kerry, Maurice G. O'Sullivan, y Ruth M. Hamill. «Optimising the acceptability of reduced-salt ham with flavourings using a mixture design». *Meat Science* 156 (octubre 2019): 1-10. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2XjnKWt>
- Descalzi, Ricardo. *La Real Audiencia de Quito Claustro en los Andes*. Historia de Quito Colonial. Vol. I. Siglo XVI. Quito: Editorial Universitaria, 1981.
- _____. *La Real Audiencia de Quito Claustro en los Andes*. Vol. II. Siglo XVI (1600-1664). Quito: Editorial Universitaria, 1981.
- Díaz Fernández, Ángel. *Ir a África es volver*. Madrid: Asociación Promoción y Desarrollo PROYDE, 2016. [Consultado: 12 de abril de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2p3FhBI>
- Díaz Soler, Luis. *Historia de la esclavitud negra en Puerto Rico*. Puerto Rico: Editorial de la Universidad de Puerto Rico, 1953.
- Discurso de William Wilberforce, en *Parliamentary History* (Historia parlamentaria británica) vol. 28, col. 258.
- Dufumier, Marc. *Agriculturas africanas y mercado mundial*, [trad.] Manuela Mora Parra. Valencia: Fundación Gabriel Péri-Universidad Politécnica de Valencia, 2009.
- Dorta Rodríguez, Javier. *Ensayo agronómico de dos cultivares amarillos y uno verde de tipo Zucchini, de calabacín (Cucurbita pepo L.) en dos marcos de plantación bajo invernadero*. Tenerife: LL Universidad de La Laguna, 2019. [Consultado: 6 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16183>
- Dupin, Henri y Serge Hercberg. «Evolución de la alimentación en los países en vía de desarrollo». *Cuadernos de agroindustria y economía rural*, n° 8 (1982): 22-41. [Consultado: 15 de agosto de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2niRwcC>
- Durnin, Jhon. «Ni carne ni pescado». En *El hombre y lo que come. Alimentación y Cultura*. España: UNESCO, 1987.
- Dussel, Enrique. *Historia general de la iglesia en América Latina*. Vol. I. Salamanca: CEHILA, 1983. [Consultado: 14 de diciembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2R0POsl>
- Ecuador. Alcaldía de Ibarra. *Una Ibarra para recordar. Valle del Chota*. Informe Oficial. Archivo Histórico. Ibarra: Administración 2009-2014: 2012. [Consultado el 10 de Enero de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2HCQFZ4>
- _____. Asamblea Nacional. Ley Derogatoria N°. 2. Para la depuración de la normativa legal (2010). [Consultado: 24 de junio de 2017]. Disponible en: goo.gl/r1MKHe
- _____. CODAE, SISPAE, SIISE. *Conceptos básicos*. Introducción general. Quito: SISPAE, 2003. [Consultado: 11 de noviembre 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2DiKdaG>
- _____. CODAE, SISPAE, SIISE. *Diversidad Interna*. Pueblos afroecuatorianos. 2003. [Consultado: 16 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2MgoWPP>
- _____. CODAE-CODEPMOC-CODENPE-SEMPLEDES. Agenda Nacional para la igualdad de Nacionalidades y Pueblos (ANINP-2013-2017), 2013.
- _____. Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC. *Total de viviendas particulares con personas presentes por tipo de material del techo o cubierta, según provincia, cantón y parroquia de empadronamiento*. Estadísticas oficiales. Quito: INEC, 2010.

- _____. Ministerio de Agricultura y Ganadería. Coordinación General del Sistema de Información Nacional (CGSIN). *Boletín Situacional Banano*. 2016. [Consultado: 6 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EeiT6>
- _____. Ministerio de Comercio Exterior. *Informe sobre el sector palmicultor ecuatoriano*, 2017. [Consultado: 10 de enero de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2oqx32E>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Por el sendero de los saberes y sabores*. (Ibarra: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013); 45. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2xXpAAS>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. «<https://app.bitly.com/>». Fascículo 6. (7 de diciembre de 2013). [Consultado: 26 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3f3usVy>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). <https://app.bitly.com/>. Fascículo 6. (7 de diciembre de 2013). [Consultado: 4 de julio de 2017), Disponible en: <https://bit.ly/3f3usVy>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). <https://app.bitly.com/>. Fascículo 7. (14 de diciembre de 2013). [Consultado: 4 de julio de 2017), Disponible en: <https://bit.ly/2SgzbK0>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 15 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Borrego/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 15 de octubre de 2019], Disponible en: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Morocho_de_sal
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 18 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Sambo/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Cebolla/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Berro/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 6 de julio de 2019), Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Chuchuca/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Pl%C3%A1tano/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Cuy/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Morcilla/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Ma%C3%ADz#Propiedades/>

- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Quimbolito/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en:
http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Caca_de_perro/
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Tuna/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en:
http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Ca%C3%B1a_de_az%C3%BAcar/
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Aguardiente>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en:
http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_leche/
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Guayaba/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 14 de noviembre de 2019], Disponible en:
http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_leche/
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 14 de noviembre de 2019], Disponible en:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Trigo/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Camote/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 23 de octubre de 2019], Disponible en: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Res/>
- _____. Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). [Consultado: 14 de noviembre de 2019], Disponible en:
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Yuca/>
- _____. Ministerio de Justicia. Derechos Humanos y Cultos. *Código Orgánico Integral Penal*. Subsecretaría de desarrollo normativo, 2014. [Consultado: 6 de diciembre de 2017], Disponible en: goo.gl/fa0Pwm
- _____. Ministerio de Previsión Social y Sanidad. *Tabla de Composición de los alimentos ecuatorianos*. Quito: Instituto Nacional de Nutrición, 1965.
- _____. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (CNP). [«https://www.planificacion.gob.ec/»](https://www.planificacion.gob.ec/). [Consultado: 6 agosto 2019]. Disponible en: <http://bit.ly/30UoQW8>
- _____. SEMPLADES. «Distritos Administrativos de Planificación». Registro oficial, Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. *Edición Especial* n° 290 (2012): 1-48.

- Eihab Fathelrahman y Safdar Muhammad. «Food Policy and Food Security Challenges in the Middle East and North Africa Region». *Reference Module in Food Science*, 2016: 1-12. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35kQsFA>
- El arcón de la historia de Argentina. <https://elarcondelahistoria.com/>. s.f. <https://bit.ly/3ceLJco>. [Consultado: 12 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/3ceLJco>
- El Comercio*. «3 tipos de sandías para esta época». Actualidad, 2010. [Consultado: 15 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2HDy6ow>
- El Comercio*. «4 variedades de fréjol se consumen». Negocios, 2011. [Consultado: 12 de abril de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/tmTVVa>
- El Comercio*. «Ahora es la época de comer hobo y ciruela». Actualidad, 2010. [Consultado: 15 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2CcetVj>
- El Comercio*. «La cría de cabras volvió al Chota». Actualidad. 2009. [Consultado: 10 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2GjdUH8>
- El Comercio*. «Seis variedades de manzanas se encuentran en la sierra centro». Actualidad. 2011. [Consultado: 11 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2Fk6ofP>
- El Mercurio*. «Cuy, conejo y mote casado para los difuntos». CIDAP. 2016. [Consultado: 6 de junio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/zCdjQn>
- El Sitio Avícola. *Tendencias Avícolas Mundiales 2016: América representa el 44 por ciento de la producción mundial de pollo*, 2016. [Consultado: 12 de abril de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/JyyAIy>
- El Telégrafo*. «Guangopolo. La cuna de los cedaceros». 2013. [Consultado: 17 de agosto de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2FCBmBQ>
- El Telégrafo*. «La colada de churos no pierde comensales». 10 de julio de 2011. [Consultado el 19 de Abril 2016], Disponible en: <http://bit.ly/2ubel5Y>
- El Telégrafo*. «Un promedio de 117 libras de arroz al año consume cada ecuatoriano». Economía. 2013. [Consultado: 16 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2CD4ALU>
- El Tiempo*. «La fanesca y su significado en la Semana Santa». Cultura, 2011. [Consultado: 14 de junio de 2017]. Disponible en: goo.gl/hSm9at
- Elizalde Hevia, Antonio, Manuel Martí Vilar y Francisco Martínez Salvá. «Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona». *Polis*, n° 15 (2006):1-18.
- Enríquez Bermeo, Eliecer. *Quito a través de los siglos*. Quito: Imprenta del Ministerio de Gobierno, 1941.
- Enríquez, Carolina y Pedro Maldonado. Los alimentos que más gasto generan son pan, arroz y gaseosas. *LÍDERES*, Informe, 2017. [Consultado: 11 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2CD2trD>
- EQUINDECA. «Soluciones para Hotelería y Gastronomía Cía. Ltda». 19 de abril de 2017. [Consultado: 18 de marzo de 2017], Disponible en: <http://www.equindeca.com>
- Era Pérez, N. *Búsqueda de una definición de la palabra “vianda” en la variante cubana del español*. Europa: Centro Virtual Cervantes. <http://goo.gl/Bt24x7>
- Ermacora, Felix. «Colonias y Régimen Colonial». *Encyclopedia of Disputes Installment* 10 (1987): 40-45.

- Eroskyconsumer. Frutas. Guía práctica de frutas. 2000. [Consultado: 20 de Julio de 2017]. Disponible en: <http://frutas.consumer.es/naranja/origen-y-variedades>
- Espeitx, Elena. «Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular». *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, II (2), 2004: 193-213.
- Espejo Solá, Jaime. *Manual de dietoterapia de las enfermedades del adulto*. Buenos Aires: Ateneo, 1988.
- Espeitx, Elena. (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, II (2): 193-213
- Espinosa, Patricio, Rocío Vaca, Jorge Abad, y Charles C. Chrissman, *Raíces y tubérculos andinos cultivos marginados en el Ecuador. Situación actual y limitaciones para la producción*. Editado por Centro Internacional de la papa. Estación Quito. Quito: Abya Yala, 1996.
- Espinosa, Roque. *La producción arrocera en el Ecuador 1900-1950*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, 2000. [Consultado: 4 de julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/iUBMH2>
- Espinoza Arellano, Eugenia. «Plan Mejora competitiva para mango». *El Agro*, n° 246 (2015). [Consultado: 20 de agosto 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2sQ71eu>
- Espinoza E., José Luis. «Cuenca». Editado por Universidad de Cuenca. *4 Sentidos*. 2009:27-32. [Consultado: 8 de enero de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2CZj3VV>
- Estrella, Eduardo. *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Quito: Abya-Yala, 1988.
- Fanzo, Jessica, Claire Davis, Rebecca McLaren, y Jowel Choufani. «The effect of climate change on food systems: implications for nutritional outcomes». *Global Food Security* 18 (septiembre 2018):12-19. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QEM2UG>
- Jessica Fanzo, «Decisive Decisions on Production Compared with Market Strategies to Improve Diets in Rural Africa». *The Journal of nutrition*, n ° 47 (2017): 1-2 [mi traducción]. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QjytLu>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). *Cereales y granos*. 14 de octubre de 1999. [Consultado: 25 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://www.fao.org/in-action/inpho/crop-compendium/cereals-grains/es/>
- _____. *Gastronomía Tradicional Altoandina*. Allin Mikuy/Sumak Mikuy. Chile: FAORLC, 2010. [Consultado: 20 de septiembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/24J831I>
- _____. «Glosario de términos»,125-140. [Consultado: 13 de marzo de 2018]. Disponible en: goo.gl/xVEsWm
- _____. «Mermeladas, jaleas, jarabes, dulces y confituras». [Consultado: 17 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2HaGgno>
- _____. «Métodos indígenas de preparación de alimentos: ¿qué impacto tienen sobre la seguridad alimentaria y la nutrición?». *Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición 2013*: 1-10. [Consultado 26 de julio de 2016]. Disponible en: <https://bit.ly/2DfyAIL>
- _____. *Necesidades Nutricionales*, <http://www.fao.org/> [Consultado: 30 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2w01DXB>
- _____. *Nutrientes en los alimentos*. <http://www.fao.org/> [Consultado: 4 de marzo de 2020], Disponible en: <http://www.fao.org/3/y5740s/y5740s16.pdf>

- _____. *Perspectivas Alimentarias*. Resúmenes de Mercado. 2015. [Consultado 24 de enero 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2TKavrm>
- _____. *Seguimiento del mercado del arroz de la FAO*. Vol. XVII, 2014. [Consultado: 18 de junio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2Mc3qNR>
- FAO-FIDA-OMS-PMA-UNICEF. *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. Roma: FAO, 2017: iv.
- FAO, FIDA, OMS, PMA, UNICEF. *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía*. Roma: FAO, 2019: xiv
- FAO-FIDA-PMA. *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2015*. Cumplimiento de los objetivos internacionales para 2015 en relación con el hambre: balance de los desiguales progresos. Roma: FAO, 2015. [Consultado: 20 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i4646s.pdf>
- FAO-OMS. *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2) 2014*, 7. [Consultado: 14 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2HCJf9q>
- Fenske, James y Namrata Kala. «The weather and the slave trade». *Journal of Development Economics* 112 (enero 2015): 19-32. [Consultado: 16 de mayo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SNM2Va>
- Fernán Pérez de Oliva, *Historia de la invención de las Indias*, [ed.] José Juan Arrom. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 1965. [Consultado:10 de mayo de 2018], Disponible en: <https://goo.gl/GcQg7>
- Fernández de Oviedo, Gonzalo. *Historia general y natural de las Indias, Islas y tierra firme del mar océano*. Madrid: Imprenta de la Real Academia de la historia, 1851.
- Fernández Durán, Reyes. *La Corona española y el tráfico de negros: del Monopolio al libre comercio*. Madrid: Publidisa, 2011.
- Fernández García, Bárbara. «Migraciones en África: causa y consecuencia de la inestabilidad regional». *África ¿nuevos escenarios de confrontación?*, s.n. (2011): 89-150. [Consultado: 14 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://goo.gl/RJDWmc>
- Fernández Martínez, Mirta. «Los códigos negros de la América española». *Bibliográficas*. s.f.
- Fernández Moreno, Nuria. *Antropología y colonialismo en África subsahariana*. Madrid: Editorial universitaria Ramón Areces, 2009.
- Fernández, Ana y Graciela Hernández. «Origen y uso del fuego mito recogido entre los tehuelches araucanizados de la patagonia argentina». *Amerindia*, n° 24 (1999):73-83. [Consultado 15 julio 2017]. Disponible en:<http://goo.gl/WAj4YI>
- Ferreira Salazar, Cynthia Karina García García, Leandra Macías Leiva, Alba Pérez Avellaneda, y Carlos Tomsichet. *Mujeres y hombres del Ecuador en Cifras III*. Quito: CNIG, 2014
- Figueiredo Ana, Géraldine Oldenhove, y Laurent Licata. «Collective memories of colonialism and acculturation dynamics among Congolese immigrants living in Belgium». *International Journal of Intercultural Relations* (enero 2018):80-92.
- Flandrin, Jean Louis y Massimo Montanari. *Historia de la alimentación*. Gijón: TREA, 2011.
- Flores Guzmán, Ramiro Alberto. «La alimentación de la población esclava en Estados Unidos, el Caribe y Brasil: comentarios sobre el estado de las cosas». *América Latina en la Historia Económica*, n° 2 (2013): 5-35. [Consultado: 18 de enero de 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/SlbOq2>

- Fogel Robert William y Stanley. L. Engerman. *Tiempo en la cruz. La economía esclavista en los Estados Unidos*. Madrid; Siglo Veintiuno Editores, 1981.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *Consejos útiles sobre la alimentación y nutrición de la embarazada*. Manual para los profesionales de la Salud 2013. La Habana: Editorial Lazo Adentro, 2013.
- Frelat, Romain, Santiago Lopez-Ridaura, Ken E. Giller, Mario Herrero, Sabine Douxchamps, ... y Mark T. van Wijk. «Drivers of household food availability in sub-Saharan Africa based on big data from small farms». *PNAS* 113, n ° 2 (2016): 458-463. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SOQwdY>
- Frerichs, Leah, Loren Intolubbe-Chmil , Jeri Brittin , Kiersten Teitelbaum, Matthew Trowbridge, y Terry T. K. Huang. «Children's Discourse of Liked, Healthy, and Unhealthy Foods». *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116, n ° 8 (agosto 2016): 1323-1331. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QdsebY>
- Fried, Michelle. *Comidas del Ecuador, Recetas Tradicionales para Gente de Hoy*. Quito: Grupo Esquina, 1986.
- Fuentes, Daniel. Equipos Utensilios y Batería de Cocina. [Consultado: 10 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/mx4umS>
- Fundación Española de Nutrición (FEN). <http://www.fen.org.es/>. s.f. [Consultado: 20 de febrero de 2020], Disponible en: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/manteca.pdf>
- Fusco, Vincenzina, Folarin A. Oguntoyinbo, y Franz Charles MAP. «Chapter 12: Fermentation to Improve Food Security in Africa and Asia». *Soft Chemistry and Food Fermentation*, Alexandru Mihai Grumezescu y Alina María Holban, eds., (Academic Press, 2017): 337-378. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/39vObL6>
- Galati, Antonino, Antonio Tulone, Pietro Moavero, y María Crescimanno. «Consumer interest in information regarding novel food technologies in Italy: The case of irradiated foods». *Food Research International* 119 (mayo 2019): 291-296. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SSpEKI>
- Galván Rivera, Mariano. *Nuevo Cocinero Mexicano: En forma de diccionario*. México: Imprenta del Cumplido, 1845. [Consultado 04 de octubre 2017]. Disponible en: <http://www.goo.gl/gd6vmh>
- Garavaglia, Juan Carlos «De la carne al cuero. Los mercados para los productos pecuarios (Buenos Aires y su campaña, 1700-1825)». *Anuario. IEHS*, 1994:61-96. [Consultado: 11 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2y6xJmg>
- Garcés Arellano, María Antonieta. «Con cagiüinga y con callana. Rescatando la cocina perdida del valle del Cauca». En *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de colombia*. Bogotá: Ministerio de Cultura (2004): 11-143
- García Álvarez, Alejandro. «Auge y decadencia del café en Cuba Colonial». *Studia Zamorensia*, n ° 8 (2008):293-312. [Consultado: 11 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2BNJvBG>
- _____. «Santo, seña y ruta histórica del plátano hasta Cuba». *Revista de India*, n ° 221 (2001):148-149. [Consultado: 2 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2GvBhNz>
- García Arnaiz, Mabel. «Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social». *Physis Revista de Saúde Coletiva*, n ° 2 (2010): 357-386. [Consultado: 1 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/EVfsTc>
- García Canclini, Néstor. «Noticias recientes sobre la hibridación». *Revista Transcultural de Música*, n ° 7 (2003): 5-17. [Consultado: 3 de junio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2HeZugo>

- García Fuentes, Lutgardo. «El tráfico de negros hacia América». *Tres grandes cuestiones de la historia de Iberoamérica: ensayos y monografías: Derecho y justicia en la historia de Iberoamérica: Afroamérica, la tercera raíz: Impacto en América de la expulsión de los jesuitas* [CD-Rom con 51 monografías]. (2005). [Consultado el 14 de junio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2OfqpbF>
- García Rodríguez, Mercedes. «Ingenios habaneros del siglo XVIII: mundo agrario interior». *América Latina en la Historia Económica*, n° 26 (2006). [Consultado: 20 de Julio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EZjIs5>
- García, Kevin Alexis. «Historia y ficción de un puerto Negrero: doce expresiones de la deculturación esclavista en la ceiba de la memoria. Aportes para una narrativa comparada». *Nexus Comunicación* n° 14 (2014).
- Gassó, Leonardo. «Desconocida región de Oyacachi». En *Anales Luciano Andrade Marín. Rectificaciones geográficas, hallazgos etnológicos y de un precioso manuscrito inédito en poder oculto de los indios*. Quito: Imprenta Universidad Central del Ecuador, 1952.
- Gil Esparza, Augusta María. «Alimentación de emigrantes Bubis de primera generación en la comunidad de Madrid». Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid. Nutrición y Bromatología II. Madrid:UCM, 2004. [Consultado: 15 de abril de 2019]. Disponible en: <http://bit.ly/2mpecb7>
- Gironés-Vilaplana, Amadeo, Nieves Baenas, Debora Villaño, Hernan Speisky, Cristina García-Viguera, y Diego A. Moreno. «Evaluation of Latin-American fruits rich in phytochemicals with biological effects». *Journal of Functional Foods* 7 (marzo 2014): 599-608. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2u2Clrl>
- Gobierno Autónomo Provincial del Carchi. «La Concepción 129 años forjando el desarrollo». Periódico Parroquial, n° 6 (2013):12.
- Godoy, M. Cecilia, Javier Ancapan, Pedro Huito y Gustavo Paillamanque. «Sistemas alimentarios en las costas de Willi Lafken». En *FAO Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala*. La Paz: FAO-Fondo Indígena, (2015): 113-148.
- Goldberg, Martha. *Vida cotidiana de los negros en Hispanoamérica*. Fundación Ignacio Larramendi. 2005. [Consultado el 13 de mayo 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/P6WfuK>
- Gómez García, Pedro. *Lo crudo, lo cocido y lo podrido*. De las estructuras mitológicas a las culinarias. España: Universidad de Granada, 1993. [Consultado el 22 de enero 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/zmtvYv>
- González Olivares, Ignacio. *La esclavitud en la isla de Cuba*. Madrid: Imprenta de F. Rivas, Segovia 29, 1865. [Consultado: 22 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://goo.gl/I32dOb>
- González Suárez, Federico. *Historia General de la República del Ecuador*. Quito: Imprenta del Clero, 1892.
- Goody, Jack. *Cocina, Cuisine y Clase. Estudio de Sociología Comparada*. [trad.] Patricia Wilson. Barcelona: Editorial Gedisa, 1995.
- Goyes Huilca, Bella Romelia. «El pasado esclavista como herencia de los afros ecuatorianos: la alimentación en el Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)». En *UNIVERSIDAD, INVESTIGACIÓN Y CONOCIMIENTO: Avances y retos*, Uniovi, 2017: 113-119. [Consultado: 24 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/395tOnE>
- Gracia Arnáiz, Mabel. «Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social». *Physis Revista de Saúde Coletiva*, n° 2 (2010): 357-386. [Consultado: 19 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2IsGA5P>

- Grobler, Wynand CJ. «Perceptions of Poverty: A Study of Food Secure and Food Insecure Households in an Urban Area in South Africa». *Procedia Economics and Finance* 35 (2016): 224-231. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MPILk5>
- Grupo de Alto Nivel de Expertos (HLPE), *Las pérdidas y el desperdicio de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles*. Informe del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Roma, 2014. [Consultado: 26 de julio de 2016], Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i3901s.pdf>
- Grupo de amigos de Ibarra. *Monografía de Ibarra*, Vol. II. Ibarra: Talleres Ofset-Diario la Verdad. Biblioteca Aurelio Espinoza Pólit-Quito.
- Guevara, John. *Pimampiro promueve una economía paralela*, *El Telégrafo*, Economía, 2016. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/7Tb1x9>
- Guidonet, Alicia. *La antropología de la alimentación*. Barcelona: Editorial UOC, 2007.
- Gutenberg Schule, Colegio. <http://www1.gsp.edu.ec/etnias>, 2019. [Consultado: 23 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2JAIm5V>
- Gutiérrez Azopardo, Ildefonso. «El comercio y mercado de negros esclavos en Cartagena de Indias (1533-1850)». *Revista Complutense de Historia de América*, n° 12 (1987):187-210.
- Gutiérrez Usillos, Andrés. *Dioses, Símbolos y Alimentación en los Andes*. Interrelación Hombre- Fauna en el Ecuador Prehispánico. Quito: Abya-Yala, 2002.
- Habana. UNESCO. *Sitios de memoria de la ruta del esclavo en el Caribe Latino*. s.f. Introducción. [Consultado: 25 de mayo de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2UcuYH3>
- Hartmann, Roswith. «Commemoración de muertos en la Sierra ecuatoriana». [Consultado: 28 de mayo de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/ThpoHe>
- Heifer-Ecuador. «Crianza de cabras en el bosque seco». [Consultado: 15 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2L2Mzxp>
- Hernández García, Ángel. «Clasificación diplomática de los documentos reales en la edad moderna». *Revista de Historia Norba*, n° 15 (2001).
- Hernández Triana, Manuel, «Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización». *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 23 (4). La Habana (sep.-dic. 2004). [Consultado: 14 de junio 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/qkQzWg>
- Herrero Sánchez, Manuel, Yasmina Rocío Ben Yessef Garfía, y Carlo Bitossi-Dino Puncuh. *Génova y la Monarquía Hispánica (1528-1713)*. Génova: Associazione all'USPI. Unione Stampa Periodica italiana, 2011.
- Hugh Thomas, *La trata de esclavos. Historia del tráfico de seres humanos de 1440 a 1870* (Barcelona: Planeta, 1998): 414-417.
- Hulshof, Paul J.M. Tinekevan Roekel-Jansen, Peter van de Bovenkamp, Clive E. West. «Variation in retinol and carotenoid content of milk and milk products in The Netherlands». *Journal of food composition and analysis*, n° 19 (2006): 67-75. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2FawJxA>
- Hurtado Galves, José Martín. «Esclavitud y esclavismo durante la Nueva España». *Nómadas-Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas* 13 (Universidad Complutense de Madrid, 2006): s.p.
- Iglesias Ricardo, Esteban Camuega, Luciano Espena y César Casávola. «Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua». *Insuficiencia cardiaca*, n° (2013):52-58. [Consultado: 24 de marzo 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/k29YZC>

- Iglesias Rodríguez, Juan José. *Manual de Historia Universal: Siglos XVI y XVII*. Vol. V. Madrid: Historia 16, 1995.
- Illescas, Raúl. «Bueno para comer y bueno para pensar. La otredad en dos relatos de Francisco Ayala». *Revistas Científicas Filología*, n ° 44 (2012): 101-120. [Consultado: 2 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/vh3vkv>
- Industria Avícola. *Proyecciones de un crecimiento de hasta el 5 por ciento en la avicultura*. Ecuador, 2012. [Consultado: 12 de abril de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/A6Eopw>
- Infoagro. «El Cultivo del café». *Revista El Agro*. 2010. [Consultado: 20 de Julio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2FnzKNk>
- _____. «El cultivo de la colza». *AGRI-NOVA Science*. s.f. [Consultado: 12 de octubre de 2019], Disponible en: https://www.infoagro.com/documentos/el_cultivo_colza.asp
- Inseng Duh, Helen, Aiste Grubliauskiene y Siegfried Dewitte. «Previous exposure to food temptation reduces subsequent consumption: a test of the procedure with a South African sample». *Appetite* 96 (junio 2016): 636-641. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QHpNgF>
- Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH). *Geografía humana de Colombia: los afrocolombianos*, 1-360. Bogotá: Biblioteca Virtual Banco de la República, 1998. [Consultado: 24 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2HsvEAO>
- Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA). *Camote: materia prima para colorantes*. Informe n ° 36. Santiago: INIA, 2017. [Consultado: 20 de octubre de 2019], Disponible en: <http://biblioteca.inia.cl/medios/biblioteca/informativos/NR40586.pdf>
- Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana (Iiap). *Cultivo y procesamiento del churo*. Iquitos, 2000:14.
- Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual (IEPI). La fanesca, una tradición ecuatoriana con sabor ancestral. *propiedadintelectual.gob.ec*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/AxAlj6>
- Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias INIAP. *Raíces y Tubérculos andinos (Rta's)*, Redescubriendo conocimientos y sabores, 2012. [Consultado: 18 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2CD43d2>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). *El Censo informa: Educación. Resultados del censo 2010 de población y vivienda en el Ecuador*. Quito: INEC, 2010. [Consultado: 18 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/1K4kb3v>
- _____. INEC. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Ensanut-Ecuador 2011-2013. [Consultado: 17 de marzo 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/PY6DNE>
- Instituto Nacional de Nutrición de Ecuador (INNE), *Tabla de Composición de Alimentos Ecuatorianos* (Riobamba, ESPOCH, reimpresión 1974), 36.
- Izquierdo, Luisa. «La esclavitud en Mesoamérica: concepto y realidad». *Serie C. Estudios Históricos*. Instituto de Investigaciones Jurídicas.UNAM, n ° 17 (1984): 364-8.
- Jané Hermanos [eds.]. *Historia de la América del Sur: desde su descubrimiento hasta nuestros días*. Barcelona: Pedro Casanova, 1878.
- Jeni Wright y Eric Treuille, *Guía completa de las Técnicas Culinarias*. Barcelona: Art Blume, S.L., 2008.

- Jessica R. Bogard, Geoffrey C. Marks, Stephen Wood, y Shakuntala H. Thilsted. «Measuring nutritional quality of agricultural production systems: Application to fish production». *Global Food Security*, s.n. (2018): 54-64. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MNVnbq>
- Jiménez de la Espada, Marcos. *Relaciones geográficas de Indias. Perú*. Madrid: Ediciones Atlas, 1965. [Consultado: 12 de julio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2L32zXP>
- Jiménez Meneses, Orian. «La conquista del estómago: Viandas, Vituallas y Ración Negra siglos XVII-XVIII». En *Los Afrocolombianos. Geografía Humana de Colombia*, 219-240. Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, 1998. [Consultado: 4 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://.goo.gl/K8W1I>
- Jiménez Mora, Gustavo. «África Subsahariana y su gastronomía». En *Curso gastronomía cocina África subsahariana*, 2009. [Consultado 05 de julio de 2017]. Disponible en: [goo.gl/6PEHxS](http://.goo.gl/6PEHxS)
- Jorge, Paola y Luzmila Troncoso. «Capacidad antioxidante del fruto de la Opuntia apurimacensis (ayrampo) y de la Opuntia ficus-indica (tuna) ». *Anales de la Facultad de Medicina* 77, n° 2 (2016).
- Junta de Andalucía. *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela, unidades didácticas*. Consejería de Salud. 2004. [Consultado: 22 de noviembre de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/u379oT>
- Jurado Noboa, Fernando. «Algunos cabos sueltos sobre esclavitud y negros en la provincia de Bolívar 1758-1910». En *Monografía de Ibarra "Amigos de Ibarra"*. Ibarra: Talleres OFFSET-Diario La Verdad. s.f.
- Kearney, John M. «Changing patterns of food consumption and its drivers». *Encyclopedia of Food Security and Sustainability* 2 (2019):1-9. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37nFBvY>
- Kemner, Jochen. «¿Eran ciudadanos los afrodescendientes libres en las sociedades esclavistas? Cuba, Brasil y Estados Unidos en el siglo XIX». *PROCESOS 36. Revista Ecuatoriana de Historia* (junio-diciembre de 2012). [Consultado: 23 de julio 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2mCiZCr>
- Khorasani, Sepideh, Marziyeh Danaei y M.R. Mozafari. «Nanoliposome technology for the food and nutraceutical industries». *Trends in Food Science & Technology* 79 (septiembre 2018): 106-115. [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39y5zP4>
- King, Judith y Saturnino De Pablo. «Pérdidas de vitaminas durante el procesamiento de los alimentos». *Revista Chilena de Nutrición*, n° 3 (1987): 143-152.
- Klein Herbert y Ben Vinson III. *Historia mínima de la esclavitud en América Latina y el Caribe*. México: El Colegio de México. A.C, 2013.
- _____. *La esclavitud africana en América Latina y el Caribe*, [trad.] Graciela Sánchez Albornoz. Madrid: Alianza Editorial, 1986.
- _____. «Vida, muerte y familia en las sociedades afroamericanas de esclavos». En *Historia Mínima de la esclavitud en América Latina y el Caribe*, 2a ed. México: Centro de estudios históricos, 2013.
- Klein, Herbert S. *El tráfico atlántico de esclavos*. Lima: IEP. Fundación Manuel J. Bustamante de la Fuente, 2011.
- Komatsu, Hitomi, Hazel Jean Malapit y Sophie Theis. «¿Does women's time in domestic work and agriculture affect women's and children's dietary diversity? Evidence from Bangladesh, Nepal,

- Cambodia, Ghana, and Mozambique». *Food Policy* 79 (agosto 2018): 256-270. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36hTJGQ>
- La Hora*. «Hierbas poder curativo». 30 de junio de 2007. [Consultado: 8 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EJfCo1>
- La Hora*. «La fritada: una ricura de Ibarra». 24 de julio de 2011. [Consultado: 24 de julio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2RDJpG7>
- La Nación*, «Charqui y tasajo, de la subsistencia a la gran industria». 12 de julio de 2008. [Consultado: 16 de marzo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/XozMpe>
- La Real Audiencia de Quito Claustro en los Andes. Vol. II. Siglo XVI (1600-1664). Quito: Editorial Universitaria, 1981. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2yFMxZL>
- Lagerkvist, Carl Johan, FranklinAmuakwa-Mensah y JusticeTei Mensah. «How consumer confidence in food safety practices along the food supply chain determines food handling practices: Evidence from Ghana». *Food Control* 93, (noviembre 2018): 265-273. [Consultado: 11 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QiUudj>
- Lammers, Patrik, Liza Marleen Ullmann, y Florian Fiebelkorn. «Acceptance of insects as food in Germany: Is it about sensation seeking, sustainability consciousness, or food disgust?». *Food Quality and Preference* 77 (octubre 2019): 78-88. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2MP6AZy>
- Landers, Jane. «La cultura material de los cimarrones: los casos de Ecuador, La Española, México y Colombia». *Rutas de la esclavitud en África y América Latina* (2001):145-156.
- Laroussecocina. «Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana». s.f. [Consultado: 29 de septiembre de 2020], Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/atole-o-atol/>
- Larrea, Gabriela. *La fanesca, el plato emblemático de la Semana Santa. El Telégrafo*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/WLWfFg>
- Lascasas Monreal, Santiago. *Biografía del Café*. Zaragoza: Cuadernos de Aragón, Institución Fernando el Católico, 2010. [Consultado: 21 de agosto de 2017]. Disponible en:<http://bit.ly/2GlaIEW>
- Latham, Michael. «Nutrición humana en el mundo en desarrollo». *Alimentación y Nutrición* n ° 29. Roma: FAO, 2002. [Consultado: 11 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/1Et30oZ>
- Latinfoods. Org. *Tablas de composición de alimentos por países de América Latina*. [Consultado: 7 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2Fixyrg>
- Laviana Cuetos, María Luisa. *Guayaquil en el siglo XVIII: recursos naturales y desarrollo económico*. Sevilla: Escuela de Estudios Hispanoamericanos/C.S.I.C, 1987.
- Laviña, Javier. *Alimentación y cimarronaje en Vuelta Abajo. Notas sobre el diario del rancheador*. Barcelona: Boletín Americanista-Universidad de Barcelona, 1987.
- _____. Cuba. *Plantación y adoctrinamiento*. España: Ediciones Idea, 2007.
- Law, Robin. «El paso de la trata de esclavos». En *De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, [dir.] Doudou Diène, UNESCO. París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001. [Consultado: 16 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/hd9WKB>
- Leyes, Rodolfo «Del saladero a la fábrica de extracto de carne: Transformaciones de los procesos de trabajo en la industria de la carne, Entre Ríos, 1864-1935» *Trabajo y Sociedad*, n ° 26 (2016): 341-359. [Consultado: 12 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2JWs6to>

- Lienhard, Martin. «Huellas del pasado remoto en las tradiciones orales indígenas y afroamericanas». *América. Cahiers du CRICCAL*, n° 31 (2004):17.
- Lightfoot, Kent G., Lee M. Panichb, Tsim D. Schneiderc y Sara L. Gonzalez. «European colonialism and the Anthropocene: A view from the Pacific Coast of North America». *Anthropocene* (diciembre 2013): 113.
- Linderhof, Vincent, Powell, J.P., Vignes, Romain y Ruben, Ruerd. «The influence of household farming systems on dietary diversity and caloric intake: the case of Uganda». *AgEcon Search* (2016): 1-17. [Consultado: 5 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37zoMON>
- Lisiewska, Zofia, Piotr Gębczyński, Emilia Bernaś y Waldemar Kmiecik. «Retention of mineral constituents in frozen leafy vegetables prepared for consumption». *Journal of Food Composition and Analysis*, n° 22 (2009):218-223. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36kfuFV>
- Liu, Kunlun, Jiaobao Zheng, Xiaodan Wang y Fusheng Chena. «Effects of household cooking processes on mineral, vitamin B, and phytic acid contents and mineral bioaccessibility in rice». *Food Chemistry*, n° 280 (2018): 59-64. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2trsj2A>
- Long Towell, Janet. «Tecnología alimentaria prehispánica». *Revistas UNAM*, n° 39 (2008):127-136. [Consultado: 10 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/N1veKn>
- Lopera, Diana, Carolina Gonzalez y Birol Ekin. «The important role of common beans in the provision of food and nutritional security». *Reference Module in Food Science* 3 (2019): 226-230. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2Fe061Y>
- López de Gómara, Francisco. *Historia General de las Indias*. Biblioteca Virtual Universal, 2003. [Consultado: 28 de diciembre de 2016]. Disponible en:<http://bit.ly/2GBWEwO>
- López de Velasco, Juan. *Geografía Universal de las Indias: 1571-1574*. [ed.] Sociedad Geográfica de Madrid, [trad.] Justo Zaragoza. Madrid: Sociedad Geográfica, 1894. [Consultado: 14 de mayo de 2018], Disponible en: <https://goo.gl/iio4Cx>
- López González, Gines. *Los árboles y arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Madrid: Mundi-Prensa libros, 2006.
- López, Marian Coria. «Medicina, cultura y alimentación: la construcción del alimento indígena». *Anales de Antropología*, n° 48 (2014):59-77.
- López-Martínez, Leticia X., Nayely Leyva-López, Erick P. Gutiérrez-Grijalva y J. Basilio Heredia. «Effect of cooking and germination on bioactive compounds in pulses and their health benefits». *Journal of functional foods* (2017): 624-632. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39wNdxT>
- Loucif, Chemache, Farida Kehal, Hacène Namoune, Makhlof Chaalal, y Mohammed Gagaoua. «Couscous: Ethnic making and consumption patterns in the Northeast of Algeria». *Journal of Ethnic Foods* 5, n° 3 (septiembre 2018): 211-219. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QGn6MF>
- Lovejoy, Paul. «La condición de los esclavos en las Américas». En *De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, [dir.] Doudou Diène. UNESCO. París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001. [Consultado: 10 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/6AJEDT>
- Lovera, José. «Intercambios y transformaciones alimentarias en Venezuela colonial: Diversidad de panes y de gente». *Conquista y comida: Consecuencias del encuentro de dos mundos*, n° 1 (2003): 57-68.

- Lucena Salmoral, Manuel. *El texto del Segundo Código Negro Español, también llamado Carolino, existente en el Archivo de Indias*. Universidad Alcalá de Henares, 1995. [Consultado: 2 de julio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/3aV9XrJ>
- _____. *La Instrucción sobre Educación, Trato y Ocupaciones de los esclavos de 1789; una Prueba del Poder de los Amos de Esclavos frente a la debilidad de la Corona española*. Madrid: Universidad de Alcalá-ACISAL (1996). [Consultado: 19 de julio 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2L70wgf>
- _____. *Leyes para esclavos. El ordenamiento jurídico sobre la condición, tratamiento, defensa y represión de los esclavos en las colonias de la América española*. Fundación Ignacio Larramendi, 2000. [Consultado 10 de octubre 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/kZG413>
- _____. *Regulación de la esclavitud negra en las colonias de América española (1503-1886): Documentos para su estudio*. Madrid: Unesco-Universidad de Alcalá, 2005.
- Lucio, Cristina. *Las nuevas guías de alimentación incluyen los suplementos*. El Mundo. Biociencia, 2017. [Consultado: 13 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2H4yRpZ>
- Luiselli, Luca, Emmanuel M. Hema, Gabriel Hoinsoudé Segniagbeto, Valy Ouattara, Edem A. Eniang, ..., y John E. Fa. «Understanding the influence of non-wealth factors in determining bushmeat consumption: Results from four West African countries». *Acta Oecologica* 94, (junio 2019): 47-56. [Consultado: 9 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SMrRXB>
- M'baré, N'GOM. «Tradición oral africana y su supervivencia en la transafricanía: el caso del Perú». En *Tradición oral, culturas peruanas-una invitación al debate-*, de Gonzalo Espino Relucé. Lima: Fondo editorial de la UNMSM, 2003.
- Macín Pérez, Gastón, Jorge Gómez Valdés, Mónica Ballesteros Romero, Samuel Cañizares Quinteros, y Víctor Acuña Alonzo. «Cambio cultural, estilo de vida, adiposidad y niveles de glucosa en una comunidad totonaca de la Sierra Norte de Puebla Cuicuilco». *Cuicuilco*, n° 58 (2013):173-196. [Consultado: 7 de junio de 2017]. Disponible en <http://goo.gl/4PHPbN>
- Magaña, Edmundo. *Claude Lévi-Strauss*. Entrevista a Claude Lévi-Strauss. 1990. [Consultado: 24 de agosto de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2wbx6DR>
- Mahan, Kathleen L., Sylvia EscotT-StumP y Janice L Raymond. *Dietoterapia Krause*. 13a ed. Barcelona: Gea Consultoría Editorial, s.l., 2013.
- Mahan, Kathleen L., y Janice L. Raymond. Krause. *Dietoterapia*. 14va ed. ELSEVIER, 2017.
- Malamud, Carlos *Historia de América. Temas didácticos*. Madrid: Universitas, 1993.
- Maldonado Mina, Anderson David. *Elaboración ancestral de sal*. Museo de la sal (tríptico). Salinas-Imbabura-Ecuador.
- Mandelblatt, Bertie R. «Rochel Beans and Prince's Island Cassava: West Africa, French Atlantic Commodity Circuits and the French Middle Pass Provisioning». *History of European Ideas* 34, n° 4 (diciembre 2008): 411-423. [Consultado: 16 de diciembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35na4IV>
- Mandujano Sánchez, Angélica, Luis Camarillo Solache y Mario Mandujano. «Historia de las epidemias en el México antiguo. Algunos aspectos biológicos y sociales». En *La Medicina en la Nueva España, Siglos XVI y XVII: Consolidación de los modelos institucionales y académicos*. Xochimilco: Universidad Autónoma Metropolitana UAM Difusión Cultural, 2003. [Consultado: 15 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/90Ihku>
- Mansilla, María Eugenia. «Realización de necesidades y desarrollo humano». *Anales de Salud Mental*, n° (1998):129-142.

- Mapes Sánchez, Cristina y Francisco A. Basurto Peña. «Los quintolines. Un recurso alimentario milenario» *Arqueología Mexicana*, 2016.
- Mar Roldán, Teresa Antequera, Alberto Martín, Ana Isabel, Jorge Ruiz y Jorge Mayoral. «Effect of different temperature–time combinations on physicochemical, microbiological, textural and structural features of sous-vide cooked lamb loins». *Meat Science*, n ° 93 (2013):572-578. [Consultado: 4 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2rMB32X>
- Marcos Arévalo, Javier. «La tradición, el patrimonio y la identidad». *Revista de estudios extremeños* 60, n ° 3 (2004): 925-956.
- Marcos Plasencia, Ligia María, Lisette Rodríguez Marcos, Marta Beatriz Pérez Santana, y Maribel Caballero Riverí. «Obesidad: Política, Economía y Sociedad. Estrategias de intervención contra la obesidad». *Trastornos de la conducta alimentaria*, n ° 11 (2010):1231-1258.
- Marín, Germán, Martha Álvarez de Uribe y Javier Rosique. «Cultura alimentaria en el municipio de Acandí». *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, n ° 35 (2004): 51-72. [Consultado: 24 de junio de 2017]. Disponible en: goo.gl/DNzoCB
- Marino, Vita María, I. Schadt, S. Carpino, M. Caccamo, ..., y G. Licitra. «Effect of Sicilian pasture feeding management on content of α -tocopherol and β -carotene in cow milk». *Journal of Dairy Science*, n ° 1 (2014): 543-551. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39yW1Uf>
- Martell, Duquesa. *Cocina de Cuaresma*. Santiago: Imprenta de Guillermo E. Miranda, 1904.
- Martín Casares, Aurelia y Marie-Christine Delaigue. «Cautivas y esclavas: el tráfico humano en el Mediterráneo». *Dialnet*. Editorial Universidad de Granada, (2016):61-80.
- Martín Ruiz, Juan Francisco. «Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales». *Scripta Nova*, n ° 9 (2005): 190. [Consultado: 12 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/gKVU5Y>
- Martínez Maldonado, José Luis. «Teoría del color. Contraste y matiz en el color de la piel». *Anales de Antropología* 50 (2016): 327-335.
- Martínez Martín, Abel Fernando y Edwar Javier Manrique Corredor, «Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense». *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, n ° 41 (2014):96-111. [Consultado: 21 de mayo de 2018], Disponible en: <http://goo.gl/38NNbS>
- Martínez Montiel, Luz María. «Afroamérica-Crisol Centenario». *CESLA*, n ° 7. Uniwersytet Warszawski (2005).
- _____. *América I. La ruta del esclavo*, ed. Universidad Nacional Autónoma de México, México D. F: Dirección General de publicaciones y Fomento Editorial, 2006. [Consultado: 19 de julio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2L84ncL>
- Martínez, Blanca Daza. «Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia». Tesis de doctorado. Universidad de Barcelona, Programa Sociedad y Cultura. (Barcelona: Universitat de Barcelona, 2013). [Consultado 12 de diciembre 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/4DFbJ5>
- Mas Barón, Albert. Historia de la conservación de los alimentos. En *La Alimentación y la nutrición a través de la Historia*. Editorial Glosa, 2005: 463-469
- Matamoros Traba, Acela Virgen. *Cocina Caribeña. Cultura e identidad*. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 2016. [Consultado: 18 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/2VDoSR8>

- Maya Restrepo, Luz. *Atlas de las culturas afrocolombianas*. Colombia: Ministerio de Educación Nacional, 2003. [Consultado: 25 abril de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/Q8Kr1c>
- Mayara Queirós, Renato Grimaldi y Mirna Lucía Gigante. «Addition of olein from milk fat positively affects the firmness of butter». *Food Research International*, n° 84 (2016): 69-75. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2sESbYZ>
- M'Bokolo, Elikia. «¿Quiénes son los responsables?». En *Trata de esclavos y comercio colonial del siglo XVI al XIX*. Paris: UNESCO, 1994. [Consultado: 22 de junio 2016], Disponible en: <https://bit.ly/1KOq2Mu>
- Menchú, María Teresa. *Revisión de las Metodologías para Estudios del Consumo de Alimentos*. Guatemala: OPS-INCAP, 1993.
- Méndez-Cid, Francisco J., Juan A. Centeno, Sidonia Martínez, Javier Carballo. «Changes in the chemical and physical characteristics of cow's milk butter during storage: Effects of temperature and addition of salt». *Journal of food Composition and Analysis*, n° 63 (2017): 121-132. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QGTCOu>
- Mendoza Morales, Alberto. «Virreinato de la Nueva Granada: 1717-1810». En *Sociedad Geográfica de Colombia*. Ministerio de Educación Nacional de Colombia. [Consultado: 23 de junio de 2016]. Disponible en: <https://bit.ly/2uCE0Bg>
- Meneses Copete, Yeison Arcadio. «Oralidad, escritura y producción de conocimiento: comunidades de "Pensamiento Oral", el lugar de los Etnoeducadores y la Etnoeducación», *Revista Praxis*, n° 10 (2014): 119-133.
- Mesa Ramírez, María. «Black Rice: The African Origins of Rice Cultivation in the Americas». *Revista Colombiana de Antropología*, n° 50 (2014): 277-281. [Consultado 08 de julio 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/KqCeZr>
- Minaya, Alberto. *El mango en el Perú y sus vínculos con el mercado mundial*. Perú: Centro Regional Andino Agencia de Cooperación Técnica en Perú IICA, 1999.
- Ministerio de Comercio Exterior de Ecuador, *Informe sobre el sector palmicultor ecuatoriano*, 2017. [Consultado: 10 de enero 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2oqx32E>
- Ministerio de Comercio Exterior de Ecuador. <http://www.exportafacil.gob.ec/>. 24 de mayo de 2017. [Consultado: 17 de febrero de 2020], Disponible en <http://bit.ly/2P4wWro>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (26 de octubre de 2013). [Consultado: 28 de mayo 2017], Disponible en: goo.gl/ArPoZ9
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. *Técnicas Gastronómicas Precolombinas*. 2016. Ecuador. [Consultado: el 28 de marzo 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/1k2pQm>
- Ministerio de Educación de Ecuador. *Ecuador: Indicadores educativos 2011-2012*. Quito: Ministerio de Educación, 2013. [Consultado: 13 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2qARcVu>
- Ministerio de Educación de Ecuador. *KICHWA. Yachakukkunapa Shimiyuk Kamu*. Quito, 2009.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). *Nutrición de la mujer embarazada y en periodo de lactancia*. 2013. Ecuador. [Consultado: 15 de octubre 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2Mou8oX>
- Ministerio de Turismo. *El Tren de la Libertad: Un futuro turístico para el norte del Ecuador*. Noticias. 3 de junio de 2013. [Consultado: 17 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2HupjGL>

- Mira. Balcón de los Andes. «Locro de guayaba». [Consultado: 18 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://mira.ec/gastronomia-2/locro-de-guayaba/>
- Miramún, Alberto. «Los negreros del Caribe». En *Boletín de Historia y Antigüedades*. Vol. XXXI. Bogotá (1944).
- Misra, N. N., Mohamed Koubaa, Shahin Roohinejad, Pablo Juliano, y Francisco J. Barba. «Landmarks in the historical development of twenty first century food processing technologies». *Food Research International* 97 (julio 2017): 318-339. [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37qRRfd>
- Mogrovejo, Cristian y Christine Klein. «Guaguas de pan: investigación para el diseño apoyada en cultura material». *Akados*, n ° 1 (2015): 87-118. [Consultado: 22 de mayo de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/kiAJYg>
- Mohammadzadeh-Aghdash, Hossein, Nader Akbari, Karim Esazadeh y Nazhad Dolatabadi Jafar Ezzati. «Molecular and technical aspects on the interaction of serum albumin with multifunctional food preservatives». *Food Chemistry* 293 (septiembre 2019): 491-8. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QALwHm>
- Mohino Manrique, Ana. *La eficacia real en las transacciones del comercio de esclavos*, Colección Monografías del Derecho Romano, eds. Madrid: Dykinson, 2016.
- Monchalin, Lisa, Olga Marques, Charles Reasons y Prince Arora. «Homicide and Indigenous peoples in North America: A structural analysis». *Aggression and Violent Behavior*, 46 (mayo-junio 2019): 212-218.
- Montaldo, Alvaro. *La yuca o mandioca. cultivo, industrialización, aspectos económicos, empleo en la alimentación animal, mejoramiento*. Costa Rica: Editorial IICA, 1985. [Consultado: 28 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2zZDRxr>
- Monteros Guerrero, Ángela. «Rendimientos de Café grano seco Ecuador 2016». *Sinagap*, 2016. [Consultado: 20 de Julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/Kfs7ag>
- Montowska, Magdalena, Emilia Fornal , Michal Piatek , y Mirosława Krzywdzińska-Bartkowiak. «Mass spectrometry detection of protein allergenic additives in emulsion-type pork sausages». *Food Control* 104 (octubre 2019): 122-131. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SHb9Zs>
- Montesdeoca Bravo, María Virginia. «Análisis y validación de los costos del cultivo del plátano variedad maqueño en la Asociación Riobambeños de Chilimpe» Tesis de Ingeniería, Universidad Tecnológica Equinoccial. Sede Santo Domingo. [Consultado: 25 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3fyjMyJ>
- Montowska, Magdalena, Emilia Fornal, Michal Piatek, y Mirosława Krzywdzińska-Bartkowiak. «Mass spectrometry detection of protein allergenic additives in emulsion-type pork sausages». *Food Control* 104 (octubre 2019): 122-131.
- Morales Polar, María Ángela. «El espacio del esclavo negro en las haciendas». *Historia. Investigaciones Sociales*, n ° 21, (2008):161-183. [Consultado: 25 de junio de 2017]. Disponible en <http://goo.gl/s01oLm>
- Moreno Blanco, Lacydes. «Color y Poesía de la olla antillana». *Revista La Tadeo*, n ° 66 (2001):143-152. [Consultado: 28 de julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/Uuw4Og>
- Moreno Fragnals, Manuel. *África en América Latina*. París: Siglo XXI editores-UNESCO, 1996.
- Moreno, Irene, A. Ramírez, R. Plana, y L. Iglesias. «El cultivo del trigo. Algunos resultados». *Cultivos Tropicales* (Instituto Nacional de Ciencias Agrícolas) 22, n ° 4 (2001): 55-67. [Consultado: 10 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2Z50vir>

- Moreta, Blanca. *Trueque, una tradición ancestral que se revive en Pimampiro*. *Diario El Norte*. Es noticia, 2017. [Consultado: 15 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/ezES2z>
- Mosonyi, Esteban. «El legado cultural afrodescendiente en Nuestra América y su aporte». *Conciencia y Diálogo*, n° 2 (2011):87-92.
- Moya Pons, Frank. *Alimentos de los indígenas precolombinos*. La dieta de los conquistadores, párr. 7-10. Portal de la República Dominicana, [ed.] Natasha Despotovich. Fundación Global Democracia y Desarrollo, 2015. [Consultado: 17 de agosto de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/kYhFAf>
- _____. La dieta de los conquistadores. *Dominicana on line*. 2015. [Consultado: 20 de abril de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2iEkwc3>
- Moya, Alba. *La Sierra Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador*. Quito: FAO, 2013;109. [Consultado: 18 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3btHngJ>
- Ministerio de Salud Pública (MSP). *Alimentación y nutrición de la mujer gestante y de la madre en periodo de lactancia*. Guía Práctica Clínica (GPC). Ecuador. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2014.
- _____. Asociación de mujeres Aroma Caliente. (2014). Recetario Comida Afrochoteña de la comunidad El Juncal.
- _____. Desnutrición cero, Ecuador, *Semana Epidemiológica 09, 2018*. Subsecretaría de Vigilancia de la Salud Pública. [Consultado: 20 de marzo 2019]. Disponible en: <http://goo.gl/nKs74D>.
- _____. *Manual del Modelo de Atención Integral de Salud-MAIS-Ecuador*. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2012.
- _____. *Misión Ternura. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*. Quito: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública, 2018; 95. [Consultado: 15 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/35X6TsJ>
- _____. *Normas y Protocolos de Alimentación para Niños y Niñas menores de 2 años*. Ecuador. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2013.
- _____. *Normas y Protocolos de atención integral de salud de las y los adultos mayores*. Ecuador. Quito: Ministerio de Salud Pública, 2010.
- _____. *Plan de contingencia para reducir la desnutrición crónica en niñas y niños de 0 a 2 años, abril* de 2016. Ecuador. [Consultado: 20 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2Kj3ieD>
- _____. Programa acción nutrición. Secretaría Técnica Plan toda una vida. Ecuador. [Consultado: 19 de marzo 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/DhVhYS>
- _____. Proyecto: K079 MSP-Nutrición en el ciclo de vida-Desnutrición Cero. Subsecretaría Nacional de vigilancia de la salud pública. Ecuador. [Consultado: 15 de octubre 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/kUpkQ8>
- _____. Unidad de Nutrición. *Reportes SIVAN 2014*. Ecuador. [Consultado: 19 de marzo de 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/RAEIN0>
- Munguía Aguilar, Rocío. «De la oralidad a la escritura: Un acercamiento al conflicto lingüístico en los pueblos francófonos del África negra». *Relinguística. Lingüística Aplicada*, n° 7 (2010):1-10.
- Muñoz Arias, José. *El hombre y sus alimentos: esbozo histórico de la alimentación humana*. Quito : Edit. Quito, 1956.

- Muñoz, Beatriz. *Aluminio cobre y acero los materiales más tóxicos en la cocina*. Madrid: La Razón, 2012. [Consultado: 16 de marzo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/7FojN>
- Muñoz, Carlos. ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos?. *GeoSalud*, 2018. [Consultado el: 19 de abril de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/wATmci>
- Muñoz, Enara y Antonio Santamaría. *África en el horizonte. Introducción a la realidad socioeconómica del África Subsahariana*. Madrid: Los libros de la Catarata, 2006.
- Muthukumarappan, Kasiviswanathan, C. Marella y V. Sunkesula. *Cap. 15. Food Freezing Technology*. 3a. ed. En *Handbook of Farm, Dairy and Food Machinery Engineering*, de Myer Kutz (2019): 389-415. [Consultado: 6 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2FhQqDy>
- Myhrvold, Nathan, Chris Young, y Maxime Bilet. *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. TASCHEN GMBH, 2011.
- Naranjo Vargas, Plutarco. «La comida andina antes del encuentro». En *Conquista y Comida*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2003.
- Naranjo Villavicencio, Marcelo. *La cultura popular en el Ecuador. Imbabura*. Quito: Centro interamericano de Artesanías y artes populares CIDAP, 1989.
- National Geographic-España. Esclavos, la trata humana a través del Atlántico. s.f. [Consultado: 5 de mayo de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/LFfLKO>
- Navarrete Peláez, María Cristina. «Los años inciertos del comercio esclavista a los reinos de indias 1640-1680». *Historia y Espacio*, n ° 45 (2015):11-37.
- Navarrete, María Cristina. «Cotidianidad y cultura material de los negros de Cartagena en el siglo XVII». *América Negra*, n ° 7 (1994): 65-80. [Consultado 22 de junio 2017]. Disponible en: goo.gl/Xuc0rV
- _____. *Génesis y Desarrollo de la Esclavitud en Colombia siglos XVI y XVII*. Cali: Programa Editorial Universidad del Valle, 2005:19-20.
- Ndiaye, Tabara y Mariamé Ouattara. «Mujeres rurales creando sistemas alimentarios abundantes en África Occidental». En *Movimientos alimentarios unidos. Estrategias para transformar nuestros sistemas alimentarios*. [ed.] Eric Holt Giménez. Barcelona: Icaria Antrazyt, 2013.
- Ndoye Thianar y M'Boye Malick. «Del mijo al arroz». En *El hombre y lo que come. Alimentación y Cultura*. España: UNESCO, 1987.
- Newson, Linda A. y Susie Minchin. «Cargazones de negros en Cartagena de Indias en el siglo XVII: nutrición, salud y mortalidad». En *Cartagena de Indias en el siglo XVII*, de Haroldo Calvo Stevenson y Adolfo Meisel Roca. Cartagena: Banco de la República (2007): 210-229.
- Noriega, Valdés y Gerónimo Sierra. *Bando de Gobernación y policía*. La Habana: Imprenta del Gobierno y Capitanía General por S. M, 1842. [Consultado 1 de noviembre 2018]. Disponible en: goo.gl/9JcWKQ
- Nørskov, Natalja P., Ian Givens, Stig Purup y Sokratis Stergiadis. «Concentrations of phytoestrogens in conventional, organic and free-range retail milk in England». *Food Chemistry* 295 (octubre 2019): 1-9]. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/324wXR1>
- Novoa, Sidney. «Sobre el Origen de la Tuna en el Perú. Algunos alcances». *Zonas Áridas* (Universidad Nacional Agraria La Molina) 10, n ° 1 (2006): 174-181. [Consultado: 6 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SBxpCI>

- Núñez González, Niurka y Estrella González Noriega «Antecedentes Etnohistóricos de la Alimentación tradicional en Cuba». *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n ° 2 (1999): 145-150. [Consultado 30 de junio 2017]. Disponible en: [http://. goo.gl/RX7xd4](http://goo.gl/RX7xd4)
- _____. Algunas transformaciones en las comidas tradicionales de la población rural cubana». *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, n ° 20 (2001): 139-145. [Consultado el 30 de junio 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/MzqBZG>
- NUTRIBER (FUNIBER). Software Licencia para la Universidad Técnica del Norte y administración de Bella Romelia Goyes Huilca, Docente Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Nutrición y Salud Comunitaria.
- Obenga, Theophile. «Tradiciones y costumbres alimenticias Kongo en el siglo XVII: Estructuras del sabor». *América Negra*, n ° 5(1992): 40-53. [Consultado 18 de junio 2017]. Disponible en: goo.gl/HhEasO
- Ocaña Gordillo, Daniela y Natalia Sierra. «La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI». Tesis de Sociólogo. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sociología con mención en Política. (Quito: PUCE, 2010). [Consultado: 12 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/NPAjPp>
- OCDE-FAO. *Perspectivas Agrícolas*, 2015. [Consultado: 10 de diciembre 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2O117ge>
- Ochoa, Karina. *Édgar León: El ecuatoriano que cocinó para Obama*, 2014. [Consultado: 26 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/JGVKx8>
- Ofogo Nkama, Boniface. «Nos acercamos a una cultura: Los Bantú». En *Nuestras Culturas. Unidad Didáctica 4*. Madrid: ASGG-Comisión Europea-Unicef, (1997):1-16 [Consultado: 10 de abril de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/3b4pR3l>
- Okpara, Augustina N. y Jerry Obeta Ugwuanyi. «Chapter 15: Evolving Status of African Food Seasoning Agents Produced by Fermentation». En *Soft Chemistry and Food Fermentation*, editado por Alexandru Mihai Grumezescu y Alina María Holban (2017): 465-505.]. [Consultado: 27 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SK3Sbj>
- Olaza, Mónica *Ayer y hoy. Afrouruguayos y tradición oral*. Montevideo: Ediciones Trilce, 2009.
- Olivares, Elizabeth y Eder Peña. «Bioconcentración de elementos minerales en amaranthus dubius (bledo, pira), creciendo silvestre en cultivos del estado Miranda, Venezuela, y utilizado en alimentación». *INTERCIENCIA* 34, n ° 9 (2009):604-611. [Consultado: 20 de julio 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2zW9vfp>.
- Olivares, Sonia. «Uso de Tablas de Composición de Alimentos a nivel de usuarios». En *Producción y manejo de datos de composición química de los alimentos en nutrición*, ed. Cecilio Morón, Isabel Zacarías y Saturnino de Pablo (Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos, 1997). [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2TRrZCy>
- Oliveira Garzón, J. *Charqui, desde los incas hasta la actualidad*. Colombia: Proalimentos, 2009. [Consultado 06 de julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/z1W62H>
- Olusola Omotayo, Abiodun, Adebayo Isaías Ogunniyi y Adeyemi Oladapo Aremu. «Data on food insufficiency status in South Africa: Insight from the South Africa General Household Survey». *Data in Brief*. (abril 2019). [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39xnKEF>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2011). Textos fundamentales de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural

- Inmaterial de 2003. Oxford, Reino Unido: Baseline Arts Ltd. [Consultado: 25 de julio de 2019], Disponible en: <https://ich.unesco.org/doc/src/17462-ES.pdf>
- _____. *El texto de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. [Consultado: 25 de julio de 2019], Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/convenci%C3%B3n>
- _____. *Aportes para la consolidación de la política pública sobre el Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador*. Informe Oficial, Ministerio de Cultura y Patrimonio, Quito: INPC, 2017.
- _____. *De la cadena al vínculo, Una visión de la trata de esclavos*. Colección Memoria de los pueblos. La ruta del esclavo, 2001. [Consultado: 3 de enero de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2BvzdWR>
- _____. Declaración Universal de la UNESCO sobre la Diversidad Cultural. <http://portal.unesco.org/es/>. 2 de noviembre de 2001. [Consultado: 8 de enero de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2VG4qPr>
- _____. *Trata de negros trasatlántica*. Ciencias humanas y sociales. La ruta del esclavo. 2017. [Consultado: 21 de julio de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2Mip5Cm>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*. Nota descriptiva N.º 394 [Consultado: 16 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2P3AVEC>
- _____. *Año Internacional de las legumbres*. 15 de octubre de 2015. [Consultado: 17 de febrero de 2020], Disponible en: <http://bit.ly/39E9gCf>
- _____. *Codex Alimentarius*. Roma, 2007;154. [Consultado: 25 de noviembre de 2019], Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-a1392s.pdf>.
- _____. *Dieta, Nutrición y prevención de Enfermedades Crónicas*. Ginebra: OMS, 2003. [Consultado: 16 de diciembre de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/3993LMp>
- _____. *Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación*, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, 2016. [Consultado: 20 de junio de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/nYXITI>
- _____. *Educación en inocuidad de alimentos: Glosario de términos*, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, 2016. [Consultado: 14 de abril de 2018], Disponible en: <http://bit.ly/2GX2zNF>
- _____. *Inocuidad de los alimentos*. (4 de junio de 2019). <https://www.who.int/es/news-room> [Consultado: 4 de marzo de 2020], Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- _____. *La irradiación de los alimentos. Técnica para conservar y preservar la inocuidad de los alimentos*. Ginebra: Gráficas Reunidas, 1989.
- Orellana Uribe, Paula. «La fanesca aquí y allá. Etnografía migratoria de un plato ecuatoriano». *Revista de Antropología Experimental*, n.º 15 (2015):451-463. [Consultado: 1 de junio 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/3wke0m>
- Ortiz De la Tabla Ducasse, Javier. «Los núcleos urbanos del Ecuador colonial (siglos XVI- XVII)». En *Ciencia, Vida y Espacio en Iberoamérica*. Editorial de José Luis Peset. España: CSIC, 1989.
- Ortiz, Fernando. *Contrapunteo cubano del tabaco y el azúcar*. La Habana: Pensamiento cubano, 1983.
- Orton, James. «Notas de un viaje de Guayaquil a Pará». En *Los Andes y el Amazonas*. Vol. 2 Quito: Imprenta del Ministerio de Gobierno, (1941):169-186

- Padilla Pastrana, Lorena Graciela. «Desarrollo local y afrodescendencia: El caso de la parroquia de Salinas, en el Valle del Chota, Ecuador». Tesis de Maestría. FLACSO-Ecuador. Maestría en Desarrollo local y territorial. Quito, 2014.
- Paliwal, Ripusudan L., «Origen, evolución y difusión del maíz». En *EL MAÍZ EN LOS TRÓPICOS: Mejoramiento y producción*, de L. Paliwal Ripusudan, Gonzalo Granados, Honor Renée Lafitte y Alejandro D. Violic, editado por Jean Pierre Marathée. FAO, 2001.
- Paluta, Lauren, Michelle L. Kaiser, Sarah Huber-Krum, y Jack Wheeler. «Evaluating the impact of a healthy corner store initiative on food access domains». *Evaluation and Program Planning* 75 (abril 2019): 24-32. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2Fb3Std>
- Paniagua Pérez, Jesús. «Un intento de reactivación económica en el quito del siglo XVIII. La fábrica de loza fina». *Estudios de historia social y económica de América*, n ° 12 (1995):93-104. [Consultado: 17 de agosto de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/9KAVkG>
- Parceró Torre, Celia. «La alimentación en Cuba en el siglo XVIII». *Revista de Humanidades: Tecnológico de Monterrey*, n ° 19 (2005): 101-116. [Consultado: 10 de julio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/XsWdXh>
- Paredes López, Octavio, Fidel Guevara Lara, y Luis Arturo Bello Pérez, «La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz». *CIENCIAS Revista de cultura científica* n ° 92, Universidad Nacional Autónoma de México (2009): 60-70. [Consultado: 11 de junio de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/XqHm6w>
- Pastoral Social Cáritas-Tulcán. *Crianza y venta de pollos y cerdos como creación de fuentes de empleo para madres solteras en la comunidad La Concepción. Cantón Mira. Provincia del Carchi.* Tulcán: Cáritas, 2013. [Consultado: 18 de noviembre de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2Qd6hue>
- Patel, Chhaya y Alison Nicol. «Adaptation of African-American Cultural and Food Preferences in End-Stage Renal Disease Diets». *Advances in Renal Replacement Therapy* 4, n ° 1 (junio 1997):30-39. [Consultado: 23 de diciembre de 2009], Disponible en: <http://bit.ly/2roh7U3>
- Patiño Ossa, Germán. *Fogón de negros Cocina y cultura en una región latinoamericana.* Bogotá: Ministerio de Cultura, 2007.
- Patiño, Víctor Manuel. «Vestidos, adornos y vida social». En *Historia de la cultura material en la América Equinoccial.* Vol. 4. Bogotá: Banco de la República, 2012.
- _____. *Historia de la cultura material en la América equinoccial*, tomo I “Alimentación y alimentos”, Capítulo XV. Escrutinio de la alimentación contemporánea. Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012: 264. [Consultado: 7 de julio 2017], Disponible en: goo.gl/vUPEOZ
- _____. *Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial. Plantas alimenticias.* Tomo II. Cali: Imprenta departamental, 1970.
- Paudyal, Narayan, Anihouvi V., Hounhouigan J., Matsheka MI., Sekwati-Monang B., Amoa-Awua W., ..., y Fang W. «Prevalence of foodborne pathogens in selected African countries: a meta-analysis». *International Journal of Food Microbiology*, n ° 249 (2017): 35-43. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37t63Eo>
- Pazmiño de la Torre, Jorge, y Pamela Báez Echeverría. *Ally Kawsaymanta "Para el buen vivir".* Cotacachi: (Ecuador, Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi, 2009); 40.
- Pazmiño, Diana, Micaela Escudero y Nubia Grijalva. «Diversidad microbiana asociada a la chicha de arroz: una bebida tradicional de Bolívar-Ecuador». *Enfoque UTE*, n ° 3 (2014): 1-14. [Consultado: 26 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/shjida>

- Pazos Barrera, Julio. *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*. Quito: Fonsal, 2008.
- _____. «Tamales». En *Una Mirada diferente al Ecuador*. s.f. [Consultado: 4 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/3cAwQ4R>
- Pazos Carrillo, Santiago. «Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación». Tesis de maestría. Universidad Andina Simón Bolívar. Maestría en Estudios de la Cultura. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, 2010. [Consultado: 7 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/wP1aBf>
- Pellini, Claudio. «Cultivos en América colonial trabajos forzados a aborígenes». *Historia y Biografías*. 2014. [Consultado: 31 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/mOk5Ar>
- Peñaherrera de Costales, Piedad y Alfredo Costales. «Completando la Historia Nacional. Ambrosio Mondongo, rebelde del Chota». En *El Negro de la Historia. Aportes para el conocimiento de las raíces en América Latina*. Quito: Centro Cultural Afroecuatoriano, 1990.
- Pérez de Oliva, Fernán. *Historia de la invención de las Indias* [Ed.] José Juan Arrom. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo, 1965. [Consultado: 10 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://goo.gl/GcQg7>
- Pérez Hernández, José. *Diccionario Geográfico y Estadístico de la República Mexicana*. México: Cinco de mayo, 1875.
- Pérez Reyez, Marco y M. Sosa Morales. «Mecanismos de transferencia de calor que ocurren en tratamientos térmicos de alimentos». *Temas Selectos de Ingeniería de Alimentos*, n° 7 (2013): 37-47. [Consultado: 25 de julio de 2017], Disponible en: <http://bit.ly/2oRXgIf>
- Peters, Federica. *Sobrevivir a la propia muerte*, 2a ed. Quito: Abya Yala, 2005.
- Petrou Aspacia y Fabiola Negrón. «Una revisión del concepto de esclavitud a partir de la exégesis del hebreo bíblico». *Revista de Filosofía LUZ 75* (Repositorio Académico, 2013): 34-65.
- Picotti C., Diana V. *La presencia africana en nuestra identidad*. Buenos Aires: Ediciones del sol, 1998.
- Piñas Rubio, Francisco. *Inventario del Colegio Máximo de Quito de la Compañía de Jesús y sus haciendas durante su secuestro el 20 de agosto de 1767*. Quito: Archivo de la Compañía de Jesús en Ecuador, 2007.
- _____. *Resumen del Archivo de los Jesuitas del Colegio Máximo en la Real Audiencia de Quito*. Quito: Compañía de Jesús, 2006. [Consultado: 31 de julio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2JAwxgl>
- Pizarro Zelaya, Antonio. «Leyes de Burgos: 500 años». *Diálogos: Revista de Historia*, n° 14 (2013): 31-78. [Consultado 20 de julio 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/f8RO7p>
- Plessz, Marie, Emmanuelle Kesse-Guyot, Marie Zins, Joane Matta, y Sébastien Czernichow. «Poverty does not modify the association between perceived diet healthiness and adherence to nutritional guidelines in the Constances cohort (France)». *Appetite* 138 (julio 2019): 190-197. [Consultado: 30 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2SJBzi1>
- PNUD-CODAE-CISMIL-UNFPA, *ODM Ecuador: Objetivos de desarrollo del milenio. Estado de situación*. Informe oficial. Quito: Imprenta La Unión, 2007. [Consultado: 31 de mayo de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2J0TgRR>
- Ponce, Mateo. *Fideos con harina de chocho: Un estudio demuestra la ganancia en contenido nutricional de una pasta alimenticia y la conservación de sus propiedades, al sustituir parte de la sémola de trigo por harina de chocho*. Tesis de Ingeniería. Colegio Ciencias e Ingenierías, Universidad San Francisco de Quito. Quito: USFQ, 2015. [Consultado: 8 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35Xiysu>

- Porlles, Carolina, Pamela Bedregal Cula, Sandy Alvarez Escudero, José Carlos Tafur Tavera, Whu Escudero, y Rodrigo Wan. *La evolución de la gastronomía en Perú*. Gastronomía del Virreinato. 2010. [Consultado: 4 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/7dYSI6>
- Prats, Joaquim y Carina Rey Martín, «Las bases modernas de la alimentación tradicional». *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería* (2003): 53-61.
- Precoppe, Marcelo, Thierry Tran, Arnaud Chapuis, Joachim Müller y Adebayo Abass. «Improved energy performance of small-scale pneumatic dryers used for processing cassava in Africa». *Biosystems Engineering* 151 (noviembre 2016): 510-519. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2QHmnKS>
- Qaim, Matin. «Patterns of food consumption in developing countries». *Encyclopedia of Food Security and Sustainability* 2 (2019): 556-560. [Consultado: 10 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2QEUzHg>
- Raimondo Cubadda y Marina Carcea. «Pasta and macaroni, Methods of Manufacture». En *Encyclopedia in Food Sciences and Nutrition*. 2a.ed. London: Academic press, 2000. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/37uOHXG>
- Ramírez Luzuriaga, María José, Philippe Belmont, MK Silva-Jaramillo y Wilma Bolivia Freire. *Tabla de composición de alimentos para Ecuador*. Compilación del Equipo técnico de la ENSANUT-ECU 2012. Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014.
- Ramírez Poloche, Nancy. «La importancia de la tradición oral: El grupo Coyaima Colombia». *Revista Científica Guillermo de Ockham* 10, n ° 2 (diciembre 2012): 129-143.
- Ramos Guédez, José. «Una parte de África en nuestro paladar». *Así somos*, n ° 8 (2012):1-2. [Consultado: 22 de julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/RM3doR>
- Rand, William M., Jean A. T. Pennington, Suzanne P. Murphy, y John C. Klensin. *Compiling Data for Food Composition Data Bases*. Hong Kong: United Nations University Press, 1991. [mi traducción]. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2ZJNjhu>
- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la lengua española*. 23.a ed. [Consultado: 15 de abril de 2020], Disponible en: <https://dle.rae.es/colonial?m=form>
- Reichenberger, Julia, Joshua M. Smyth , Peter Kuppens , y Jens Blechert. «" I will fast ... tomorrow ": Intentions to restrict food and real restriction in daily life and its personal predictors». *NeuroImage* (septiembre 2019): 10-18. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2tluHYO>
- Reinhard,Wolfgang. «Historia de Colonización y colonialismo». *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales y del Comportamiento*. 2.a ed., (2015): 223-7.
- Reinoso Chiriboga, Marcelo. «El aguacate en Ecuador». *El Agro*, n° 236 (2016): 30-32. [Consultado: 20 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2FoT5dU>
- Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante (RUA. Mecanismos de transferencia de calor. [Consultado: 19 de julio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2pTKISZ>
- Restrepo Manrique, Cecilia, *La alimentación en la vida Cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario*. Bogotá: Universidad del Rosario, 2005. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://goo.gl/baJwWy>
- _____. «Historia de la chicha, la cerveza andina». *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2012. [Consultado: 25 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/AGaxBE>

- _____. «La yuca, alimento prehispánico». *Historia de la cocina y la gastronomía*, junio 2012. [Consultado: 4 de agosto de 2019], Disponible en: <https://www.historiacocina.com/es/historia-de-la-yuca1/>
- Revista de Salud y Bienestar. Conservación y preparación de los alimentos. Dieta y Nutrición, 2017. [Consultado: 19 de abril de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/mcL0Sh>
- Reynoso Medina, Araceli. «Revueltas y rebeliones de los esclavos africanos en la Nueva España». *Revista del CESLA*, n° 7 (2005): 125-134.
- Riestra, Mario. «Gastronomía Cultura e Identidad (Las hamburguesas nos hacen los mandados)». *Patrimonio Cultural y Turismo. Cuaderno 1. Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural en América Latina y el Caribe. Memorias*. México D.F.: CONACULTA-UNESCO-CARINAC, 2002.
- Rizo-Baeza, M. M., N. G. González-Brauner y E. Cortes. «Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud». *Nutrición Hospitalaria*, n° 1 (2014): 153-157. [Consultado: 29 de marzo de 2018], Disponible en: goo.gl/wpYxXD
- Robinson, John y Víctor Galán Saúco. *Plátanos y bananas*. España: Ediciones Mundi-Prensa, 2012.
- Robles Dávila, Karina. *Harina y productos de plátano*. Cali: Universidad del Valle, 2007.
- Rodríguez Pupo, Aliana. *La cultura popular tradicional: comidas y bebidas de la población rural en la provincia cubana de Las Tunas*. Contribuciones a las ciencias sociales, 2012. [Consultado: 6 de abril de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/MZv8Sc>
- Rodríguez, Pablo y Jaime Humberto Borja. «La vida cotidiana en las minas coloniales». En *Historia de la vida cotidiana en Colombia*, 59-78. Editado por Beatriz Castro Carvajal. Bogotá: Editorial Norma, S. A., 1996.
- Rojas de Perdomo, Lucía. *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012.
- Rojas, Luis Eduardo, Hugo Posligua Montúfar, y María Cristina Jimeno. *El Gran Libro de La Cocina Ecuatoriana*. Quito: Carvajal S.A., 1980.
- Rose, Donald, Martin C. Heller y Christina A. Roberto. «Position of the Society for Education and Nutrition Behavior: The Importance of Including Environmental Sustainability in the Dietary Guide». *Journal of Nutrition Education and Behavior* 51, n° 1 (enero 2019): 3-15. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sHsk2D>
- Rosero, Amparito. *Hoy, trueque binacional en el cantón Pimampiro*. *El Universo*. Intercultural, 2016. [Consultado: 15 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/vxOSw9>
- Rumrill García, Róger Alejandro. «El conocimiento del libro de la naturaleza como clave de supervivencia de los pueblos indígenas de la Amazonia peruana». En *FAO Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala*. La Paz: FAO-Fondo Indígena (2015):1-51
- Saco, José. *Historia de la Esclavitud*. Michigan: Ediciones Jucar, 1974.
- Saladín, Freddy «Cultivo del guandul» *Boletín Técnico* 003. (Editado por Inc. Fundación de Desarrollo Agropecuario. agosto de 1990):1. [Consultado: 7 de enero de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2Qyq6IC>
- Salazar, Ernesto. «Historia de la sal en el Ecuador precolombino y colonial». En *Antropología. Cuadernos de Investigación*. Quito, Escuela de Antropología, PUCE-Quito.

- Saldarriaga, Gregorio. *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada Siglos XVI y XVII*. Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012. [Consultado 12 de junio 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/iGY190>
- Salvador Núñez, Andrea Carolina. *Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas*. Tesis de Licenciatura en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas, Universidad San Francisco de Quito. Quito: USFQ, 2017. [Consultado: 16 de julio de 2019] Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7119/1/135740.pdf>
- Sammán, Norma y María Luz de Portela. «Situación actual y perspectivas futuras de las Tablas y base de datos sobre composición de alimentos en el marco de las redes latinfoods/infoods». *Diaeta* 28, n ° 132 (2010). [Consultado: 7 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2SUeXV6>
- Sánchez Domingo, Rafael. «Las Leyes de Burgos de 1512 y la doctrina jurídica de la conquista». *Revista Jurídica de Castilla y León*, n ° 28(2012): 1-55. [Consultado 12 de julio 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/AVhAOB>
- Sánchez Téllez, Carmen. «El intercambio culinario tras el descubrimiento de América». En *Estudios de historia social y económica de América*, 217-224. Madrid: Universidad de Alcalá. Facultad de Filosofía y Letras, 1995.
- Sánchez, José María. «La cerámica exportada a América en el siglo XVI a través de la documentación del Archivo General de Indias». *Laboratorio de Arte*, n ° 2 (1996):125-142. [Consultado 10 de agosto 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/wbDqzE>
- Sanjurjo Ramos, Jesús. «Negros o esclavos. La retórica de la esclavitud en la prensa española del exilio londinense (1818-1825)». *Anuario de Estudios Atlánticos*, n ° 62 (2016):1-14.
- Santana Pérez, Germán, Marcos Salas Pacual, y Teresa Cáceres Lorenzo. «Historia de la incorporación de cultivos en Canarias durante los siglos XV al XVIII». *Revista de Historia Canaria*, n ° 186 (2004): 219-253. [Consultado: 11 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EZjhOF>
- Santiago-Saenz, Yair O, Alma D Hernández-Fuentes, César U López-Palestina, Jesús H Garrido-Cauch, Julia Ma Alatorre-Cruz, y Rebeca Monroy-Torres. «Importancia nutricional y actividad biológica de los compuestos bioactivos de quelites consumidos en México». *Revista Chilena de Nutrición* 46, n ° 5 (2019). <https://bit.ly/2YwkIw>
- Santos Lima, Ariana María, Liz Oliveira dos Santos, Jorge Mauricio David y Sergio Luis Costa Ferreira. «Mineral content in mustard leaves according to the cooking method». *Food Chemistry*, n ° 273 (2019):172-177. [Consultado: 3 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2FgySYO>
- Sarmiento Ramírez, Ismael. «Bebidas y ambiente social en la Cuba del siglo XIX». *Caravelle*, n ° 78 (2002): 81-104. [Consultado: 15 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/GhUQmL>
- _____. «Comidas de esclavos, comidas de negros. Aportes de los afrocaribinos a la culinaria del Caribe y América Latina». En Rosa Campoalegre Septien y Karina Andrea Bidaseca (coords.), Más allá del decenio de los pueblos Afrodescendientes. Colección Antologías del Pensamiento Social Latinoamericano y Caribeño, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO), Buenos Aires, 2017; 185-222.
- _____. «Cultura y cultura material: aproximaciones a los conceptos e inventario epistemológico». *Anales del Museo de América*, n ° 15 (2007): 217-236.
- _____. «Del funche al ajiaco: la dieta que los amos imponen a los esclavos africanos en Cuba y la asimilación que éstos hacen de la cocina criolla». *Anales del Museo de América*, n ° 16 (2009): 127-154. [Consultado: 15 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2xt20Hc>

- _____. «Historia de la alimentación de los esclavos en el Caribe (Cuba)». *Historia de la cocina y la gastronomía*, 2013. [Consultado 10 de octubre 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/CUAmjk>
- _____. «La Alimentación cubana (1800-1868): sistema de abasto y comercialización». *Anales del Museo de América*, n ° 10 (2002): 219-254. [Consultado: 22 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2mZvFBY>
- Schwerin, Karl H. *Apuntes sobre la yuca y sus orígenes*. México: Universidad de New Mexico, s.f.; 23-27. [Consultado: 20 de octubre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2WnmpmU>
- Secretaría de Economía de los Estados Unidos Mexicanos. Análisis de la cadena de valor del frijol. *Dirección general de industrias básicas*, 2010. [Consultado: 26 de julio de 2016]. Disponible en: <http://bit.ly/2EyA3EX>
- Secretaría de Estado de Agricultura de la República Dominicana (SEA). *Estudio de la Cadena Agroalimentaria de Plátano en República Dominicana*. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), 2008. [Consultado: 21 de septiembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2HGwvyq>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo de Ecuador. Niveles administrativos de planificación. [Consultado: 22 de julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/5rvrgy>
- Secretaría Técnica Plan Toda una vida. *Programa Acción Nutrición*. [Consultado: 15 de abril de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2JObMcO>
- Serdar Oktay y Saide Sadıkoğlu. «The gastronomic cultures' impact on the African cuisine». *Journal of Ethnic Foods* 5, n ° 2 (Junio 2018): 140-146. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SN6rtb>
- Serrano Carlos. «BBC News Mundo». *Coronavirus en EE.UU. El devastador impacto del covid-19 entre los afroamericanos*. 8 de abril de 2020. [Consultado: 22 de junio de 2020], Disponible en: <https://bbc.in/2Z257>
- Sevilla Larrea, Carmen. «La memoria desde el Fogón Espacios y prácticas culinarias como texto y objeto de estudio histórico». En II Congreso Ecuatoriano de Antropología. Balance de la última década: Aportes, Retos y nuevos temas. Vol. II. Quito: Ediciones Abya Yala, 2007.
- Silva, Luz y Rita Sorribas. Red de Formación y Actualización Docente de apoyo al desarrollo curricular. *uruguayeduca.edu.uy*. 2010. [Consultado: 13 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/jiAiEW>
- Simarra Obeso, Rutsely y Luis Manuel Marrugo Fruto. «Prácticas y saberes ancestrales en torno a la niñez en comunidades afrodescendientes, negras y palenqueras de Bolívar y Sucre». *Nodos y Nudos*, n ° 41 (2016): 67-84.
- Singleton, Theresa Ann. «Investigando la vida del esclavo en el Cafetal del Padre». En *Gabinete de Arqueología*. Edición de Roger Arrascaeta. La Habana, Gabinete de Arqueología, 2005. [Consultado: 21 de Julio de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/xq1Zhf>
- Snapp, Sieglinde S., Cindy M. Cox, y Brad G. Peter. «Multipurpose legumes for smallholders in sub-Saharan Africa: Identification of promising 'scale out' options». *Global Food Security* 23 (2019): 22-23. [Consultado: 29 de mayo de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36kaiC9>
- Soasti, Guadalupe. «De la Monarquía a la República: una mirada al proceso histórico del Ecuador entre 1750 y 1830-1835». En *Boletín de la Academia Nacional de Historia*. Vol. XC n ° 185. Quito, Academia Nacional de Historia-PPL Impresores (2011).
- Soltani Firouz, Mahmoud, Ali Farahmandi y Soleiman Hosseinpour. «Recent advances in ultrasound application as a novel technique in analysis, processing and quality control of fruits, juices and

- dairy products industries: A review». *Ultrasonics Sonochemistry* 57 (octubre de 2019):73-88. [Consultado: 29 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sG9poJ>
- Southern, Eileen. *Historia de la música negra norteamericana*. Madrid: Akal, S.A., 2001.
- Stacey, Nicholas, Corné Van Walbeek, Mashekwa Mab, Aviva Tugendhaft y Karen Hofman. «Consumption and commercialization of energy drinks in South Africa». *Preventive Medicine* 105 (diciembre 2017): S32-S36. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RlBm2w>
- Steckel, Richard H. «Birth weights and infant mortality among American slaves». *Explorations in Economic History* 23, n ° 2 (abril 1986): 173-198. [Consultado: 25 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RLL0Xe>
- Suárez, Jesús. *Consumo de pollo se incrementó en los últimos 20 años en el país*. Ecuavisa, 2015. [Consultado: 17 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/INY3TK>
- Subirós Ruiz, Fermín. *El cultivo de la caña de azúcar*. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia EUNED, 2000. [Consultado: 20 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2LokXTg>
- SUMMA University. *Las 5 fases de la pirámide de Maslow*. s.f. [Consultado: 18 de abril de 2020], Disponible en: <https://bit.ly/3cxiEZW>
- Super, John Clay. «Libros de cocina y cultura en la América Latina temprana». En *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*, 451-468. México, D.F.: Instituto de Investigaciones Históricas, 2003.
- Superintendencia de control de mercado. *Monopolios y Poder en la Historia del Ecuador*, 2014. [Consultado: 18 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EMoeuQ>
- Sustainable Development Goals Fund. PNUD. «Las comunidades indígenas y afrocolombianas del Chocó promueven su seguridad alimentaria». [Consultado: 9 de agosto de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/30VGV5p>
- Suzie Waddingham, Kelly Shaw, Pieter Van Dam, y Silvana Bettiol. «¿What motivates their food choice? Children are key informants». *Appetite* 120, n ° 1 (enero 2018): 514-522. [Consultado: 2 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/36bRzbP>
- Tapia Peñafiel, Carlos Andrés. *Estudio de la aplicación de tratamientos físicos y químicos en la calidad de col blanca (Brassica oleracea var. capitata) mínimamente procesada con dos tipos de empaque*. Tesis de Ingeniería, Escuela Politécnica Nacional. Quito: BIBDIGITAL, 2015; 133.
- Tapia Tamayo, Amilcar. «Monografía Histórica de la Parroquia de Santa Catalina de Salinas, Imbabura». Monografía. Ibarra: Junta Parroquial de Salinas-Imbabura, 2008.
- _____. La esclavitud colonial en la cuenca del Chota. *El Comercio*. Ideas, 2015. [Consultado: 11 de abril de 2018]. Disponible en: goo.gl/ThUwnb
- Tardieu, Jean-Pierre. *El negro en la Real Audiencia de Quito (Ecuador). SS. XVI-XVIII*. Quito: Abya-Yala, 2006.
- Taverno Ross, Sharon E., Laura Macia, Patricia I. Documét, Carla Escribano, Tahereh Kazemi Naderi, y Ivonne Smith-Tapia. «Latino Parents' Perceptions of Physical Activity and Healthy Eating: At the Intersection of Culture, Family, and Health». *Journal of Nutrition Education and Behavior* 50, n ° 10 (noviembre-diciembre 2018): 968-976. [Consultado: 1 de julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2FOoOXr>
- Tavman, Sebnem, Semih Otles, Selale Glaue y Nihan Gogus. «Tecnologías de conservación de alimentos». *Saving Food*, 2019: 117-140. [Consultado: 5 de julio de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/39y5cUG>

- Tejerina Vargas, Verónica. «Los Afro bolivianos y su historia colonial y republicana». En *El Pueblo Afroboliviano. Historia, cultura y economía*, La Paz: CONAFRO, 2014.
- Ten Berge, Hein F.M., R. Hijbeek, M. P. van Loon, J. Rurinda, K. Tesfaye, S. Zingore, P. Craufurd, ... y M.K. van Ittersumb. «Maize crop nutrient input requirements for food security in sub-Saharan Africa». *Global Food Security* (2019): 9-21. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2SOelCL>
- Termalimex. «Diseño y equipamiento de cocina y lavandería». 2017. [Consultado: 18 de marzo de 2017], Disponible en: <http://goo.gl/0eoPIB>
- Tondut Sène, Mame Kouna. «Condiciones de viaje y transporte de los esclavos». En *la UNESCO. De la cadena al vínculo. Una visión de la trata de esclavos*, ed. Doudou Diène. París: Imprimerie des Presses Universitaires de France, 2001. [Consultado: 10 de enero de 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/vIVo3s>
- Tord Nicolini, Javier. «Algunos aspectos de la trata de negros en el Perú a fines del siglo XVIII». *Revista Chilena de Historia del Derecho*, n° 5 (1959).
- Toro Murillo, Alejandra. «¡Tierra!, una mirada al descubrimiento de América por el escritor Pedro Gómez Valderrama». *Coherencia* 9, n° 17 (Medellín, julio-diciembre 2012).
- Torres Leiva, Fernando. *El Nuevo Esclavo Negro*. Estados Unidos: Palibrio, 2015. [Consultado: 20 de julio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2L6zGVm>
- Torres, Wilmer. *La papa es el tercer cultivo transitorio más importante del Ecuador. El Telégrafo*, 2017. [Consultado: 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2GBKnbU>
- Toscanini, Ulises F. Aníbal Gaviria, Jacobo Pardo-Seco, Alberto Gómez-Carballa, Fernanda Moscoso, y M. Vela. «The geographic mosaic of Ecuadorian Y-chromosome ancestry». *Forensic Science International: Genetics* 33 (marzo 2018): 59-65.
- Trabert, Sarah. «Taking into account the indirect effects of colonialism: an example of a midpoint of Great Plains». *Journal of Anthropological Archaeology* 48 (2017): 17-27.
- Trevor, Burnard, Laura Panza y Jeffrey Williamson. «Living costs, real incomes and inequality in colonial Jamaica». *Journals & Books* 71 (enero 2019): 55-71. [Consultado: 8 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/35paBdK>
- Turner, Matthew D. «Rethinking Land Endowment and Inequality in Rural Africa: The Importance of Soil Fertility». *World Development* 87 (noviembre 2016): 258-273. [Consultado: 8 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2ZMNEzQ>
- Ubicativ. *Ecuador llegan 2000 borregos desde chile*, 2016. [Consultado: 15 de diciembre]. Disponible en: <http://bit.ly/2Cr3AKS>
- Ubidia, Abdón. «La Fanesca. La Semana Santa y el Diablo». *Archipiélago*, n° 58 (2011):64. [Consultado: 1 de junio de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/iT2F6A>
- Ulloa Cubillos, Elsa, «Grupo Indígena Los Emberá», Alimentos y su obtención. En *Geografía Humana de Colombia* (Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, 2005). [Consultado: 4 de enero de 2017]. Disponible en: <https://goo.gl/C8TPM2>
- Ulrich, Oslender. «Discursos ocultos de resistencia: tradición oral y cultura política en comunidades negras de la costa pacífica colombiana». *Revista Colombiana de Antropología* (junio-diciembre 2003): 203-236.
- Unigarro Solarte, Catalina, Sara Terán, Mónica Pacheco y Ana María Guerrón, *De la chacra al fogón. Travesía por las rutas de la papa, el plátano, la yuca y el maíz*. Quito: Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2014.

- Unigarro Solarte, Catalina. *De la chacra al fogón*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura-Cartografía de la memoria, 2010. [Consultado: 15 de junio de 2017], Disponible en: <https://bit.ly/2Izu96C>
- Universidad Complutense de Madrid. *Bases de datos clasificadas por países*. [Consultado: 7 de noviembre de 2018], Disponible en: <https://bit.ly/2QqRRnp>
- Universidad Nacional del Altiplano Puno. *VI Congreso Mundial de la Quinua*. III Simposio Internacional de Granos Andinos, 2017. [Consultado: 12 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://www.congresomundialquinua.com>
- Van den Eynden, Veerle y Eduardo Cueva. Uso de plantas como aditivo en la alimentación. En *Enciclopedia de las Plantas del Ecuador*, 67-70. Quito: Herbario QCA & Herbario AAU. Quito & Aarhus, 2008.
- Van Der Gucht, Klara. «Cristóbal Colón: entre historia y ficción. Una relectura crítica de Diario de a bordo (1492) de Cristóbal Colón e Historia del Almirante (1571) de Hernando Colón a la luz de las investigaciones recientes de Klaus Brinkbaumer y Clemens Hoges». Tesis de Maestría. Universidad de Gante. Maestría en Lingüística y Literatura. Bélgica: U. Gent, 2013. [Consultado: 10 de febrero 2016], Disponible en: <https://bit.ly/2JO6Wfb>
- Varela, Consuelo. *Cristóbal Colón y la construcción de un mundo nuevo. Estudios, 1983-2008*. Archivo General de la Nación Vol. CVII. Santo Domingo. República Dominicana: Editora Búho, 2010. [Consultado: 23 de julio de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2M3IWWi>
- Vargas, Luis Alberto. «El mestizaje de la alimentación en América Latina». En *Historias de la Nutrición en América Latina, SLAN*. Caracas: Sociedad Latinoamericana de Nutrición (1983): 45-56.
- Vásquez Hahn, María Antonieta. Luz a través de los muros. Historia del edificio. *Centro Cultural Metropolitano*. s.f. [Consultado: 21 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2HCwVsU>
- Vázquez, Mónica. *La UNESCO y el Patrimonio Mundial*. UNESCO. París: Graficolor, 2004. [Consultado: 26 de mayo 2017]. Disponible en: <http://goo.gl/qgYK7Z>
- Veintimilla, Ana Belén. El mapa de las chichas ecuatorianas. *El Comercio*. Tendencias, 2015. [Consultado: 19 de Abril de 2016]. Disponible en: <http://bit.ly/2s2FIMx>
- Velázquez, María Elisa y Gabriela Iturralde. «Afromexicanos: reflexiones sobre las dinámicas del reconocimiento». *Anales de Antropología* 50 (Julio-diciembre 2016): 232-246.
- Vera Merelo, Otti. Métodos de conservación de alimentos. [Consultado: 28 de diciembre de 2016]. Disponible en: <http://goo.gl/cNCb6i>
- Vera, Diana. El libro La Fanesca revela la historia de este plato tradicional del Ecuador. *elciudadano.gob.ec*, 2017. [Consultado: 14 de junio de 2017]. Disponible en: goo.gl/s4fuZv
- Victoria Morales, María Irene, M. I., Hernandez-Wolfe, P., Acevedo-Velasco, V. E. y Victoria González. «Saberes e interculturalidad: Dilemas y aprendizajes en una experiencia con afrodescendientes». *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 15, n° 1 (2017): 519-531.
- Viera Mendoza, Sara. «Voces y memorias múltiples. Una aproximación a la tradición oral afropisqueña». *Escritura y Pensamiento* Año XVIII, n° 36 (2015): 73-94.
- Viera, Alex, Andrea Sotomayor, y William Viera. «Potencial del cultivo de aguacate (persea americana Mill) en Ecuador como alternativa de comercialización en el mercado local e internacional». *Revista científica y tecnológica UPSE*, n° 3 (2016): 1-9. [Consultado: 28 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2EWMYJY>

- Vilanova, Juan. *La creación Historia natural*. Barcelona: Montaner y Simón editores, 1876. [Consultado: 20 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://bit.ly/2GmMekL>
- Villa Zura, Marco Patricio. «Acceso a la tierra de los ex guasipungueros en la hacienda "Carpuela", en el Valle del Chota». Tesis de Maestría en Antropología. Departamento de Antropología. Maestría en Historia y Humanidades. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO-Ecuador. Quito. 2015. [Consultado: 16 de septiembre de 2018] Disponible en: <http://bit.ly/2KQITlI>
- Villacís, Byron y Daniela Carrillo. *País atrevido: la nueva cara socio demográfica del Ecuador*. Quito: INEC-Analítica, 2012. [Consultado: 20 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/1hEirlu>
- Villavicencio, Manuel. *Geografía de la República del Ecuador*. New York: Imprenta de Robert Craighead, 1858.
- Villegas Guardado, Walter. *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Mira*. Informe Oficial PDYOT. Mira: Consejo Cantonal de Planificación, 2016. [Consultado: 10 de Enero de 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/2GxlmQh>
- Villegas, Wilson, Betty Díaz y Cristina Villegas. *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Parroquia Rural La Concepción 2011-2031*. (La Concepción: Gobierno Autónomo Decentralizado de la Parroquia Rural de La Concepción, 2015. [Consultado: 18 de noviembre de 2017]. Disponible en: <https://bit.ly/2ORj2pH>
- Visser, Richard. «Hábitos Alimentarios en la Cuenca del Caribe y las regiones centro y suramericana». *Revista cubana de Alimentación y Nutrición*, n° 2 (2007): 174-185.
- Viteri Viteri, Gladys Irene y Carlos Edison Zambrano. «Comercialización de arroz en Ecuador: Análisis de la evolución de precios en el eslabón». *Ciencias Agrarias. Cienc Tecn UTEQ* 9, n° 2 (2016): 11-17.
- Walker, Sheila. *Conocimiento desde adentro, los afrosudamericanos hablan de sus pueblos y sus historias*. Colombia: Editorial Universidad de Cauca, 2013.
- Weismantel, Mary J. *Alimentación, género y pobreza en los Andes Ecuatorianos*. Quito: Colección "Biblioteca Abya-Yala" 4, 1994.
- Welcome, A.K. y B.-E. Van Wyk. «An inventory and analysis of the food plants of southern Africa». *South African Journal of Botany* 122 (May 2019):136-179. [Consultado: 6 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2sKo16H>
- Wetherill, Marianna S., Kayla C. White, y Hilary K. Seligman. «Nutrition-Focused Food Banking in the United States: A Qualitative Study of Healthy Food Distribution Initiatives». *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 119, n° 10 (octubre 2019):1653-1665. [Consultado: 1 de Julio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2sDvZhS>
- Whitson Herforth, Anna. «Promotion Of Traditional African Vegetables In Kenya And Tanzania: A Case Study Of An Intervention Representing Emerging Imperatives In Global Nutrition». Tesis doctoral. Cornell University. Doctor of Philosophy. New York, Cornell U, 2010. [Consultado: 6 de abril de 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2YSBXqi>
- WHO/NMH/NHD/14.5 «Metas mundiales de nutrición 2025. Documento normativo sobre bajo peso al nacer». 2017. [Consultado: 3 de noviembre de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/2LkjrC4>
- Williams, Melvin H. *Nutrición. Para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

- Yarar, Nadine y Ulrich R. Orth. «Consumer lay theories on healthy nutrition:AQ methodology application in Germany». *Appetite*, n° 120 (2018):145-157. [Consultado: 28 de junio de 2019], Disponible en: <http://bit.ly/2RIbM2w>
- Yee Chan, Chin, Nhuong Tran, Shanali Pethiyagoda, Charles C. Crissman... y Michael J. Phillips. «Prospects and challenges of fish for food security in Africa». *Global Food Security*, (2018):18. [Consultado: 7 de abril de 2019], Disponible en: <https://bit.ly/36uz9U1>
- Zambrano Murillo, María Giuliana. *Resignificación de la justicia social en el Valle del Chota*, Quito: Abya Yala, 2111.
- Zuluaga Ramírez, Francisco Uriel y Mario Diego Romero Vergara. *Sociedad, cultura y resistencia negra en Colombia y Ecuador*. Cali: Universidad del Valle, 2006.

ENTREVISTAS REALIZADAS

Informantes calificados de la sociedad civil:

- Anderson David Maldonado Mina, Administrado de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico y el Restaurante Palenque 1, Salinas
- Ángel Padilla, Técnico del Programa reforestación Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial (GADP) de La Concepción
- Diana Marilú Delgado Chalá, lideresa de la comunidad El Juncal
- Enriqueta Méndez, presidenta del Grupo de Adultos mayores del Chota
- Eva María de Lourdes Lara de Borja, residente en el Chota
- Hermencia Chalá, residente de la Parroquia La Concepción
- Herminia Padilla Delgado, integrante del Grupo de Adultos mayores del Chota
- Ismael Sarmiento Ramírez, historiador cubano-español, Docente Titular de la Universidad de Oviedo-España
- Joel Amador Chalá Claderón, residente Carpuela, Ambuqui
- Julio Rodolfo Moreno, Técnico del Programa reforestación Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial (GADP) de La Concepción
- Luis Collaguazo, Guía Turístico del Museo de la Sal, Santa Catalina de Salinas
- Luzmila Huilca Viteri, residente Cantón Chillanes, Bolívar
- María Irina Méndez Lara, socia Hospedería Doña Evita El Chota
- María Isabel Mina Espinoza, integrante de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico, Cuambo, La Carolina
- María Isabel Mina Espinoza, miembro del Grupo de Adultos Mayores de la Casa de Atención Integral y Apoyo psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas.
- María Laura Elisa Rodríguez de Aguas, residente Comunidad El Chota
- María Lucila Galindo Mina, residente y jornalera de hacienda Yurapamba de la Parroquia Salinas
- María Luisa Espinoza Méndez, integrante del Grupo de Adultos mayores del Chota
- Patricia Congo Padilla, residente en la Comunidad Santa Ana, Carchi

- Raúl Maldonado Álvarez, residente Comunidad de Salinas
- Saúl Arce Espinoza, integrante de la Casa de Atención Integral y apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas
- Segundo Abdón Aguas Gallegos, alumno del Centro de Alfabetización de La Concepción
- Sindi Carina Tapia Bernardo, Coordinadora Bombodromo Palenque 1, Salinas
- Teresa Méndez Lara, integrante del Grupo de Adultos mayores del Valle del Chota
- Verónica Maldonado, Auxiliar del Restaurante Palenque 1, Salinas

Profesionales afrodescendientes:

- Alexandra Maldonado Chalá, Gestor en Turismo de Clinefnorte-Quito
- Fanny Victoria, Líder de la Gestión de Alimentación y Nutrición del Hospital Eugenio Espejo-Quito.
- Irma Cleotilde Meneses, Nutricionsita cosmetóloga
- Juan Carlos Folleco, director del Centro Universitario de Difusión Cultural de la Universidad Técnica del Norte
- Juan Orley Estupiñán Caicedo, Nutricionista del Centro de Salud tipo C de San Lorenzo, Ministerio de Salud Pública
- Marcia Noemi de Jesús Méndez, Nutricionista del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES)-Instituto Nacional de la Niñez y la Familia (INFA)
- Mariela del Carmen Mina Otuna, secretaria del GAD de Salinas
- Marilú Otuna, Coordinadora de la Casa de Atención Integral y Apoyo Psicosocial y Fisioterapéutico de Salinas
- Mélida Liliana Rea Otuna, Docente de la Unidad Educativa Salinas
- Mery Patricia Congo Delgado, Vocal del Gobierno Parroquial Rural “Ambuquí”
- Rocío de Fátima Mendoza, Enfermera ocupacional del Departamento de Bienestar universitario, Universidad Técnica del Norte (UTN)
- Silvia Eugenia Villalba Minda, Nutricionista del Centro Médico Familiar de Especialidades y Diálisis del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (CMFIED)-La Mariscal
- Sindi Carina Tapia Bernardo, Coordinadora Centro Gastronómico Palenque 1.

EMPRESAS TURÍSTICAS QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO

- Comedor Doña Ceci. La Concepción
- El Oval del Pedregal. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Fabricio's Restaurant. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Hospedería Doña Evita. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Hostería Arco Iris. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Hostería Aruba. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Hostería El Fogón del Paisa. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Hostería El Kibutz. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Hotel La Playa. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Oasis Hostería. Vía Panamericana al Valle del Chota
- Restaurante Status Tropical. Vía Panamericana al Valle del Chota

ENTIDADES QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO

- Departamento de Historia de la Universidad de Oviedo, Ismael Sarmiento Ramírez, Profesor Titular del Área de Historia Moderna, España
- Ministerio de Salud Pública, Dirección Nacional de Promoción de la Salud, Ingrid Pamela Báez Echeverría, Especialista de Nutrición, Seguridad y Soberanía Alimentaria, Quito
- Ministerio de Salud Pública, Coordinación Zonal 2, Alejandra Molina, Responsable de Programas, Sangolqui
- Gobierno Provincial de Imbabura (GPI), Ricardo Andrade, Director de Turismo, Ibarra
- Gobierno Provincial Imbabura (GPI), Jorge Mariano Noboa Granja, Técnico, Ibarra
- Gobierno Provincial de Imbabura (GPI), Dirección de Turismo, Diego Salazar, Investigador Toponímico, Ibarra
- Gobierno Parroquial Rural “Ambuquí”, Adriano Cárdenas, presidente del GPRA, Ibarra
- Unidad Educativa Cesar Borja, Washington Pinto, director, Ambuquí
- Unidad Educativa Valle del Chota, Joel Amador Chalá Calderón, Rector, Carpuela
- Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Salinas, Raúl Maldonado Álvarez, presidente del GADPRS, Santa Catalina de Salinas
- Unidad Educativa Salinas, Milton Galo Pineda Hinojosa, Rector, Santa Catalina de Salinas
- Distrito de Educación de Mira, Germania Paguay Paspuezan, directora, Carchi
- Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural La Concepción, Ángel Chalá, presidente del GADPRC, Carchi
- Colegio Nacional “19 de Noviembre”, Olga Lidia Maldonado Chalá, Rectora, Coordinadora Nacional de Mujeres Negras (CONAMUNE), La Concepción
- Colegio Nacional “19 de Noviembre”, Fernanda Méndez, Vicerrectora, La Concepción

- Corporación de Productores y Comercializadores de Leguminosas de la Zona Centro-Norte de la Sierra (COPCOLES), Miguel Salas, presidente, funcionario del Gobierno Provincial de Imbabura (GPI). Dirección desarrollo Económico
- Asociación Aroma Caliente, Olga Palacios Ocles, presidenta, Salinas
- Coordinadora Nacional de Mujeres Negras (CONAMUNE), María Barbarita Lara Calderón, Primera concejala negra de Ecuador, cantón Mira, Carchi


ANEXOS

Anexo 1 Certificado médico emitido por el doctor Francisco Xavier Eugenio de Santa Cruz y Espejo

1

Lo el infrascripto, Profesor de Medicina Es.^{ca} certifico a petición de parte, que Doña Polonia Nixia, negra, esclava de Doña Juana de Orozco, padece actualmente de una enfermedad cutánea, llamada vulgarmente Casate: la qual siendo una de las especies de lepra, conocida en la antigüedad por los Hebreos, es contagiosa; y en dicha Negra ha sido comprobada así de contagio; y el, parece, siete años há: El para que conste donde se convenga, doy esta en Quito, a 16 de Mayo, mes de 1793.

D. Fr. Xavier Eugenio de Santa Cruz y Espejo



Fuente: Archivo Nacional de Ecuador

Anexo 2 Consentimientos

1. Consentimiento informado Comunitario. El Chota

Ibarra, 26 de octubre de 2016

Señor Tecnólogo Adriano Cárdenas
Presidente Gobierno Parroquial de Ambuquí

Presente
Estimado Señor

Soy una docente investigadora de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra y actual doctoranda en la Universidad de Oviedo-España, y conjuntamente con la Dra. Teresita Lascano y un equipo de egresadas de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Facultad Ciencias de la Salud, estamos desarrollando un trabajo dentro de la línea de investigación relacionada con la alimentación pasada y presente de la población afro descendiente (afro choteña) que habita el territorio ancestral Imbabura-Carchi.

Nos ponemos en contacto con usted para darle a conocer sobre este trabajo en el que se ha planificado aplicar una encuesta a las familias de la comunidad de El Chota, a Informantes Calificados, Grupos Focales y Administradores o Chef Principal de Hosterías y Restaurantes del sector sobre aspectos relacionados con los alimentos y la preparación de comidas ancestrales y actuales. Las opiniones de los-as informantes son valiosas ya que reflejan un conocimiento profundo sobre la cultura alimentaria de esta población.


La participación no requiere de ningún tipo de preparación o información previa, lo que nos interesa son las opiniones y vivencias personales expresadas y registradas en el respectivo cuestionario. La información será valorada, organizada y expuesta en un libro monográfico de carácter científico que se publicará para uso de la comunidad científica. El trabajo etnográfico en su fase diagnóstica empezó el 3 de octubre y la ejecución del trabajo de campo se realizará desde el 3 de noviembre-2016 al 30 de diciembre-2017.

Por lo expuesto, me permito solicitar comedidamente su colaboración y respaldo para que este proyecto investigativo cuente con la participación activa de la población como actores principales del proceso.

La persona de contacto es la investigadora principal Dra. Bella Romelia Goyes Huilca con C.I. 0601279672 y el número telefónico: 0984444566 y estaremos gustosos de informarle sobre cualquier aspecto que desee conocer en relación a nuestro proyecto. Adjunto certificación que abaliza la actividad de la doctoranda Dra. Bella Goyes H.

Agradecemos de antemano su atención,

Atte.


Dra. Bella Romelia Goyes Huilca
Copia. Archivo personal



2. Consentimiento informado Comunitario. Santa Catalina de Salinas

Ibarra, 26 de octubre de 2016

Señor Abogado Raúl Maldonado Álvarez
Presidente Gobierno Parroquial de Salinas

Presente
Estimado Señor

Soy una docente investigadora de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra y actual doctoranda en la Universidad de Oviedo-España, y conjuntamente con la Dra. Teresita Lascano y un equipo de egresadas de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Facultad Ciencias de la Salud, estamos desarrollando un trabajo dentro de la línea de investigación relacionada con la alimentación pasada y presente de la población afro descendiente (afro choteña) que habita el territorio ancestral Imbabura-Carchi.

Nos ponemos en contacto con usted para darle a conocer sobre este trabajo en el que se ha planificado aplicar una encuesta a las familias de la comunidad de Salinas, a Informantes Calificados, Grupos Focales y Administradores o Chef Principal de Hosterías y Restaurantes del sector sobre aspectos relacionados con los alimentos y la preparación de comidas ancestrales y actuales. Las opiniones de los-as informantes son valiosas ya que reflejan un conocimiento profundo sobre la cultura alimentaria de esta población.


La participación no requiere de ningún tipo de preparación o información previa, lo que nos interesa son las opiniones y vivencias personales expresadas y registradas en el respectivo cuestionario. La información será valorada, organizada y expuesta en un libro monográfico de carácter científico que se publicará para uso de la comunidad científica. El trabajo etnográfico en su fase diagnóstica empezó el 3 de octubre y la ejecución del trabajo de campo se realizará desde el 3 de noviembre-2016 al 30 de diciembre-2017.

Por lo expuesto, me permito solicitar comedidamente su colaboración y respaldo para que este proyecto investigativo cuente con la participación activa de la población como actores principales del proceso.

La persona de contacto es la investigadora principal Dra. Bella Romelia Goyes Huilca con C.I. 0601279672 y el número telefónico: 0984444566 y estaremos gustosos de informarle sobre cualquier aspecto que desee conocer en relación a nuestro proyecto. Adjunto certificación que abaliza la actividad de la doctoranda Dra. Bella Goyes H.

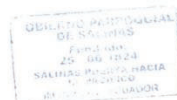
Agradecemos de antemano su atención,

Atte.


Dra. Bella Romelia Goyes Huilca
Copia. Archivo personal

Recibido: 2016-10-26


2665068



3. Consentimiento informado Comunitario. La Concepción

Ibarra, 17 de noviembre de 2016

Señor Licenciado Ángel Chalá
Presidente Gobierno Parroquial de La Concepción

Presente
Estimado Señor

Soy una docente investigadora de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra y actual doctoranda en la Universidad de Oviedo-España, y conjuntamente con la Dra. Teresita Lascano y un equipo de egresadas de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Facultad Ciencias de la Salud, estamos desarrollando un trabajo dentro de la línea de investigación relacionada con la alimentación pasada y presente de la población afro descendiente (afro choteña) que habita el territorio ancestral Imbabura-Carchi.

Nos ponemos en contacto con usted para darle a conocer sobre este trabajo en el que se ha planificado aplicar una encuesta a las familias de la comunidad de Salinas, a Informantes Calificados, Grupos Focales y Administradores o Chef Principal de Hosterías y Restaurantes del sector sobre aspectos relacionados con los alimentos y la preparación de comidas ancestrales y actuales. Las opiniones de los-as informantes son valiosas ya que reflejan un conocimiento profundo sobre la cultura alimentaria de esta población.


La participación no requiere de ningún tipo de preparación o información previa, lo que nos interesa son las opiniones y vivencias personales expresadas y registradas en el respectivo cuestionario. La información será valorada, organizada y expuesta en un libro monográfico de carácter científico que se publicará para uso de la comunidad científica. El trabajo etnográfico en su fase diagnóstica empezó el 3 de octubre y la ejecución del trabajo de campo se realizará desde el 3 de noviembre-2016 al 30 de diciembre-2017.

Por lo expuesto, me permito solicitar comedidamente su colaboración y respaldo para que este proyecto investigativo cuente con la participación activa de la población como actores principales del proceso.

La persona de contacto es la investigadora principal Dra. Bella Romelia Goyes Huilca con C.I. 0601279672 y el número telefónico: 0984444566 y estaremos gustosos de informarle sobre cualquier aspecto que desee conocer en relación a nuestro proyecto. Adjunto certificación que abaliza la actividad de la doctoranda Dra. Bella Goyes H.

Agradecemos de antemano su atención,

Atte.


Dra. Bella Romelia Goyes Huilca
Copia. Archivo personal


RECIDIDO 17-11-2016

Anexo 3 Carta de presentación e invitación dirigida a Administradores de las Empresas Turísticas del Valle del Chota



UNIVERSIDAD DE OVIEDO-ESPAÑA – UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE-ECUADOR
Período 2016-2017



Ibarra, 15 de noviembre de 2016

Estimado Señor o Señora
Gerente Propietario, Administrador, Chef Principal o Cocinero Mayor

Reciba un cordial saludo.

Soy una docente investigadora de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra- Ecuador, y pongo en su conocimiento que conjuntamente con un equipo de egresadas de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Facultad Ciencias de la Salud, estamos desarrollando un trabajo dentro de la línea de investigación relacionada con la alimentación pasada y presente de la población afro descendiente que habita el territorio ancestral Imbabura-Carchi. Este proyecto tiene el aval de las autoridades del Valle del Chota, el Sr. Tecnólogo Adriano Cárdenas del Presidente del Gobierno Parroquial de Ambuquí, y el Sr. Presidente del Gobierno Parroquial de Salinas Abogado Raúl Maldonado Álvarez.

Nos ponemos en contacto con usted para informarle que ha sido designado como **Informante Calificado** luego de un riguroso proceso de selección de acuerdo con sus competencias, honorabilidad, ética profesional, confidencialidad y la pertinencia con la presente investigación, e invitarle a participar llenando la encuesta relacionada con los alimentos y la preparación de comidas tradicionales. Consideramos que al haber sido Usted designado-a como **INFORMANTE CALIFICADO-A** para este proyecto, sus opiniones son esencialmente valiosas ya que reflejan un amplio conocimiento sobre los hábitos y costumbres de la población en torno a la dieta actual y herencias ancestrales que se encuentren vigentes.

Su participación no requiere de ningún tipo de preparación o información previa. Exclusivamente nos interesan sus opiniones y vivencias personales expresadas en el respectivo cuestionario.

Cabe indicarle que su nombre y el de la Empresa a la que representa estarán expuestos en la publicación de resultados en el correspondiente **informe monográfico** de este estudio, si usted así lo considera.

Por todo ello, agradecemos de antemano su colaboración

La persona de contacto es la investigadora principal Dra. Bella Romelia Goyes Huiica al teléfono: 0984444566 y estaremos gustosos de informarle sobre cualquier aspecto que desee conocer en relación a nuestro proyecto.

Agradecemos de antemano su atención,

Atte.

Dra. Bella Romelia Goyes Huiica
C.I. 0601279672

D1830



637-200

Anexo 4 Ficha técnica para registro de datos personales de informantes calificados- Empresa Turística



UNIVERSIDAD DE OVIEDO-ESPAÑA – UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE-ECUADOR
Período 2016-2017



Anexo

FICHA TÉCNICA PARA REGISTRO DE DATOS PERSONALES DE INFORMANTES

Objetivo: Identificar algunos aspectos relacionados con los alimentos y la preparación de comidas tradicionales que pueden influir en la calidad nutritiva del menú.

Datos del informante:

Nombres y Apellidos: *Alicia del Carmen Montenegro Chicango* OK

Correo electrónico: *hosteriaarceiris@hotmail.com*

1. Lugar de nacimiento: *San Gabriel-Cantón Montalvo - Prov. Carchi*

2. Fecha de nacimiento: *1958-04-15*

3. Sexo: Masculino () Femenino (X)

4. Ocupación: *Administradora (Propietaria) Hosteria Arco Iris*

5. Institución a la que representa: *Hosteria Arco Iris*

6. Años que usted trabaja en la empresa: *22 años*

7. ¿Autoriza Usted y su empresa para que se publique en el Informe final de la investigación su nombre, cargo e institución, en calidad de Informante Calificado? SI (X) NO ()

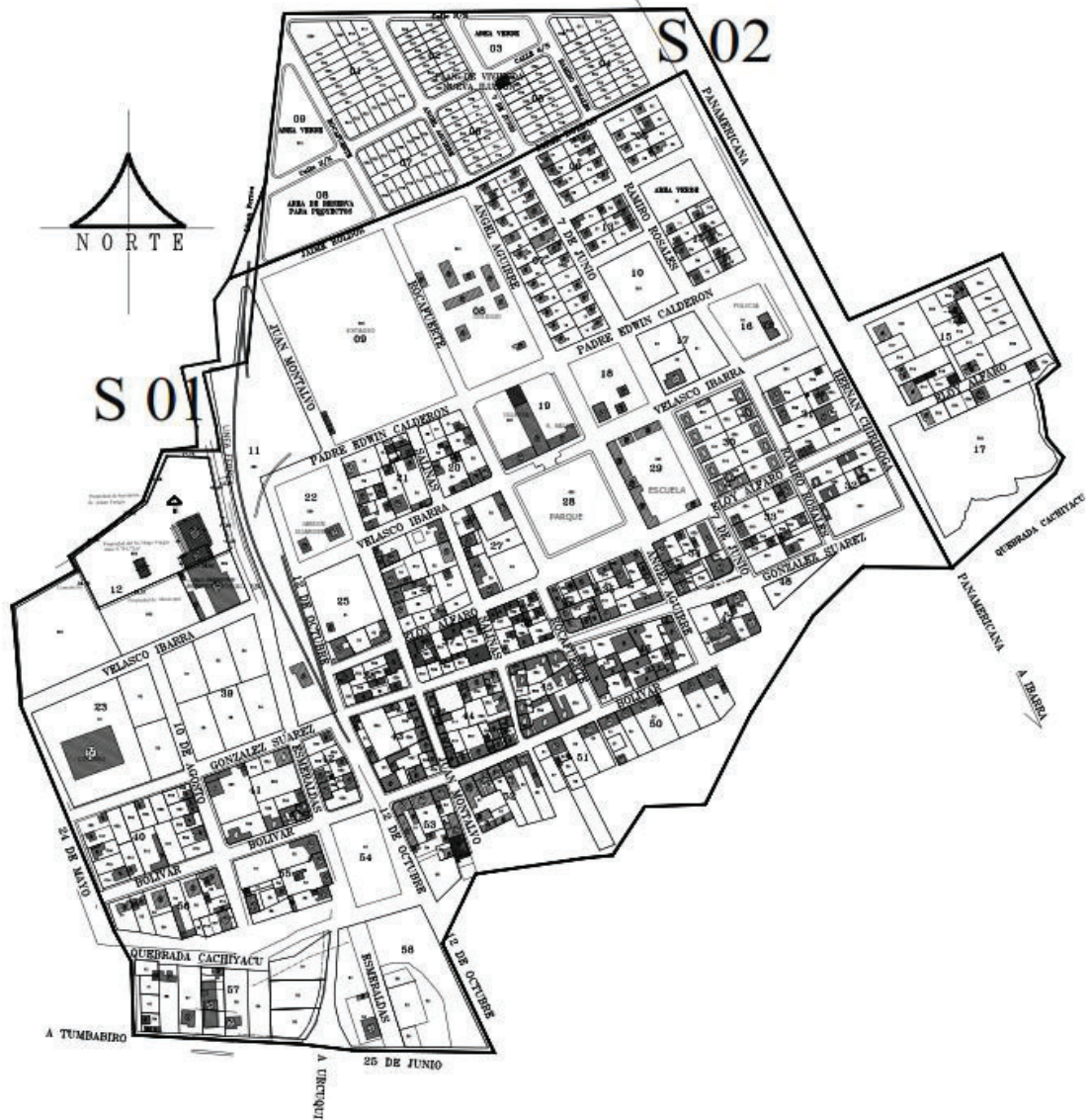
Alicia Montenegro

Firma de responsabilidad (opcional)

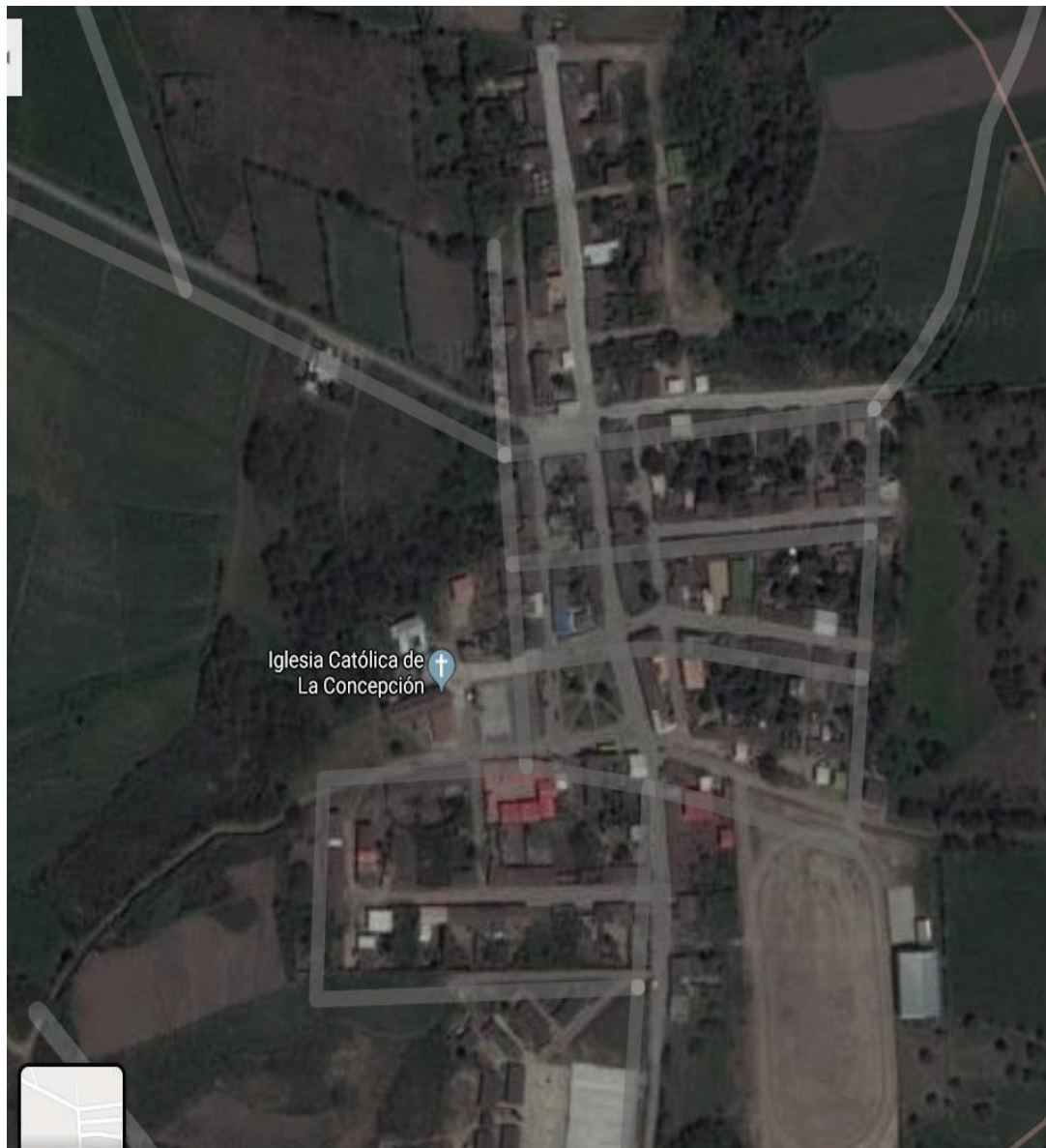
Gracias su colaboración, la información es confidencial

Anexo 6 Croquis de la Parroquia Santa Catalina de Salinas

PLANO BASE SALINAS



Anexo 7 Croquis de la Parroquia La Concepción



Anexo 8 Encuesta. Alimentos nativos y coloniales en la dieta habitual de los afrodescendientes del Valle del Chota y La Concepción

Objetivo: Identificar los alimentos originarios de América y los que llegaron durante la época colonial, que son consumidos en la actualidad por los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi.

Pregunta: En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi ¿ha observado usted que actualmente exista consumo de los siguientes alimentos?

Alimentos Plásticos o Formadores:

<u>De origen Animal</u>				<u>De origen vegetal</u>			
Alimentos	Si	No	No sabe*	Alimentos	Si	No	No sabe*
Nativos				Nativos			
Guanta				Chochos			
Guatusa				Fréjol			
Danta							
Perdiz				Coloniales			
Tórtola				Arveja			
Paloma				Garbanzo			
Cuy				Guandul			
Pez blanco				Habas			
Preñadilla o imba				Lenteja			
Churos							
Coloniales							
Carne seca							
Pescado seco							
Conejo							
Cerdo							
Cabra o chiva							
Gallina							
Oveja							
Res							
Huevo de gallina							
Leche de vaca							
Queso							
				Contemporáneos			
				Atún (enlatado)			
				Sardina (enlatado)			
				Mortadela			
				Salchicha			

* No sabe, no conoce, o no contesta

Alimentos Energéticos:

<u>Cereales</u>				<u>Tubérculos y raíces</u>			
Alimentos	Si	No	No sabe*	Alimentos	Si	No	No sabe*
Nativos				Nativos			
Amaranto				Achira			
Quinoa				Camote			
Canguil (maíz)				Jicama			
Morocho (partido)				Malanga			
Maíz (variedades)				Melloco			
				Oca			
				Papa			
				Papa china			
				Yuca			
				Zanahoria blanca			
Coloniales				Coloniales			
Avena				Ñame			
Arroz							
Cebada (arroz de)							
Cebada (máchica)							
Centeno							
Trigo (harina)							
Trigo (pan)							
Mijo							
Sorgo							
<u>Azúcares</u>				<u>Grasas y Aceites</u>			
Nativos							
Miel de abeja							
Coloniales				Coloniales			
Azúcar blanca				Aceite de palma			
Panela				Aceites vegetales (variedades)			
				Aceite de oliva			
				Manteca de chanco			
				Manteca vegetal			
				Mantequilla			
				Margarina			
* No sabe, no conoce, o no contesta							

Alimentos Reguladores:

Verduras y hortalizas				Frutas			
Alimentos	Si	No	No sabe*	Alimentos	Si	No	No sabe*
Nativos				Nativos			
Achogcha				Aguacate			
Ají				Babaco			
Ataco (sangorache)				Cacao (chocolate)			
Berro				Chirimoya			
Bledo				Guayaba			
Cogollo de hobo				Hobo			
Cogollo de plátano				Mamey			
Hojas de tuna				Mango			
Hojas de yuca				Motilón			
Paico				Naranjilla			
Pimiento				Papaya			
Tomate riñón				Pepino dulce			
Calabaza				Piña			
Zapallo				Sandía			
				Togte o nogal			
Coloniales				Tuna			
Acelga				Uvilla			
Ajo							
Apio				Coloniales			
Brócoli				Banano (guineo)			
Cebolla colorada				Café			
Cebolla de rama				Caña de azúcar			
Col blanca				Limón			
Col morada				Manzana			
Coliflor				Melón			
Cilantro				Naranja			
Espinaca				Plátano verde			
Hojas de remolacha				Plátano maduro			
Lechuga				Uvas			
Nabo							
Pepinos							
Perejil							
Remolacha							
Zanahoria amarilla							
* No sabe, no conoce, o no contesta							

Condimentos y especias:

Alimentos	Si	No	No sabe*
Nativos			
Achiote			
Pimienta			
Vainilla			
* No sabe, no conoce, o no contesta			

Pregunta adicional.

A más de los alimentos descritos, ¿conoce de otros que sean ancestrales y que consuma actualmente la población afrodescendiente en el Territorio Imbabura-Carchi?

.....
.....
.....

Gracias por su colaboración

Anexo 9 Encuesta. Métodos, técnicas y utillaje culinario pasado y presente de los afrodescendientes del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Objetivo: Establecer los métodos, técnicas y utillaje utilizado en la cocina colonial y actual de la población del Territorio Ancestral afrodescendiente del Valle del Chota y La Concepción.

Pregunta 1. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos?

Formas o mecanismos caseros para almacenar alimentos

Mecanismo	Si	No	No sabe*	Mecanismo	Si	No	No sabe*
Granero o desván				Bodegas			
Parva				Despensa			
Trojes				Refrigeradoras			
Soberados o tendal				Congeladores			
Tangán (tablero suspendido del techo)				Anaqueles o repisas de madera			
Artesa				Tinas plásticas			
Ashanga (canasta rectangular de caña que se cuelga del techo)				Dispensadores de plástico (diversos tamaños)			
Hoyos (revestidos de arcilla)				Repisas de plástico			
Canastos de paja				Cartones			
Canastos de totora				Canastos de plástico			
Canastos de carrizo				Baldes de plástico			
Saco o costal de cabuya				Saco o costal de cabuya			
Cestos de bejuco o mimbre				Canecas plásticas			
Barriles de madera				Barriles o tanques de plástico			
Vasija de barro				Jabas de plástico			
Tinas de madera				Pomos de vidrio			
Tarros de lata (con tapa)				Recipientes de policarbonato con tapa (varios tamaños)			
Panoja de maíz (para colgar en una viga)				Sacos de yute			
Mantas de paño				Papel aluminio			
Cajas de madera				Tarrina de plástico			

* No sabe, no conoce, o no contesta

Pregunta 2. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes hojas de plantas como envoltura de alimentos?

Hojas de plantas usadas como envoltura de alimentos

Plantas	Si	No	No sabe*	Materiales	Si	No	No sabe*
Hojas de achira				Papel aluminio			
Hojas de bijao				Papel encerado			
Hoja de col				Pirotines			
Hojas de la mazorca de choclo (chala o panca)				Fundas plásticas (para envolver)			
Hojas de la planta de maíz tierno							
Hoja de penco (láminas)							
Cáscara de plátano (maduro)							
Hoja de plátano							

* No sabe, no conoce, o no contesta

Pregunta 3. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes técnicas caseras de conservación de los alimentos?

Técnicas caseras de conservación de los alimentos

Técnicas	Si	No	No sabe*	Técnicas	Si	No	No sabe*
Adición de picante				Deshidratación (carne-charqui)			
Agregado de especias				Concentración			
Salmuera				Asoleo (para endulzar)			
Salazón				Nixtamalización ¹⁹²²			
Salado-ahumado				Congelación			
Salazón-asoleo				Refrigeración			
Ahumado (carnes, pescado y verduras)				En conserva (adición de azúcar)			
Cocción-asoleo				Conserva (limón o vinagre)			
Cocción-remojado-asoleo				Embutido			
Secado al sol (insolación)				Evaporación			
Secado al viento				Fermentación (chicha o azua)			

¹⁹²² Paredes López, Guevara Lara, y Bello Pérez, «La nixtamalización...60-70.

Putrefacción-asoleo				Agregado de ácido (limón) (quitar mal olor a la carne)			
Maceración-asoleo				Desaguado (des amargado y desalado)			
Tostación				Uso de carbón (absorba el mal olor)			
Molienda				Uso de cal (conservar los tubérculos)			
Tostado-molido				vasijas llenas de sebo (conservación de huevos)			
Congelación-remojo-asoleo				Envoltura o entierro en arena o arcilla (de tubérculos)			
* No sabe, no conoce, o no contesta							

Pregunta 4. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen los siguientes equipos y utensilios caseros en la preparación de alimentos?

Equipos y Utensilios caseros usados en la preparación de alimentos

Utensilios	Si	No	No sabe*	Utensilios	Si	No	No sabe*
Abanico (aventador)				Achiotero			
Ajechador				Bandeja de metal			
Allpa manga (olla de barro)				Bandeja de plástico			
Batea				Batidor aluminio			
Bolillo				Batidora eléctrica			
Brasero				Cafetera eléctrica			
Cántaro				Cazuela de loza			
Canuto de caña guadua				Cocina a gas			
Cazuela de barro				Colador de aluminio			
Cedazo de madera				Colador de plástico			
Colador de lienzo				Cuchara de hierro			
Compotera de barro				Cucharón de metal			
Copa de cerámica				Cuchillo de metal			
Cuchara de madera				Cuchillo de melamina			
Cuchillo de hierro				Escobilla de plástico			
Chuspa de tela				Espumadera metálica			
Escobilla de paja (panca)				Extractor de jugos			
Escudilla				Frasco de cristal			
Fogón de leña (tulpa)				Horno a gas			
Harnero				Horno microondas			
Horno a leña				Jarra de plástico			
Jarro de hierro enlozado				Jarro de loza			
Jícara o xicara				Jarro o taza de plástico			
Lata para hornear				Licuada			
Mate				Molde de cake			
Mediano				Molino de mano			
Mesa para amasar				Olla cocción lenta			

Metate (piedra de moler granos)				Olla presión			
Mortero y mazo				Olla de aluminio			
Olla de arcilla				Olla arrocera			
Olla de pie				Olla de hierro enlozado			
Paila de hierro				Olla tamalera			
Paila de bronce				Paila de aluminio			
Paleta de madera (diverso tamaño)				Plancha de asar			
Pala de horno				Platero de cocina			
Piedra de moler ají y aliño				Plato de aluminio			
Pilche (angara)				Plato de loza			
Pilón				Plato de plástico			
Plato de barro vidriado				Procesador de alimentos			
Pocillo de barro o arcilla				Rallador de metal			
Pondo				Refrigeradora			
Rallador de piedra				Tabla acrílica			
Tabla de madera				Tazones metálicos			
Talo o juco medidor				Tazón de plástico			
Tiesto				Tenedor metálico			
Tinaja				Termo			
Vianda enlozada				Variados utensilios de plástico			
				Waflera			
* No sabe, no conoce, o no contesta							

Pregunta 5. En la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, ¿ha observado que se usen las siguientes técnicas de preparación preliminar de los alimentos?

Técnicas de manipulación o preparación preliminar de los alimentos

Utensilios	Si	No	No sabe*	Utensilios	Si	No	No sabe*
Adobar (aliñar, condimentar)				Acanalar			
Amasar				Albardar			
Aventar				Almibarar			
Cernir líquidos (colar)				Apuntillar			
Clasificar				Aromatizar			
Cortar				Asustar			
Descascarar				Bañar			
Desaguar				Batir			
Desgranar				Curtir			
Deshidratar				Enharinar			
Endulzar				Empanar			
Enfriar				Escaldar			
Espumar				Espalmar (golpear)			
Exprimir				Germinar			
Hidratar				Glasear			

Lavar				Gratinar			
Machacar (triturar)				Licuar			
Moler				Macerar			
Pelar				Marinar			
Rallar				Mechar			
Remojar				Picar			
Revolver (mezclar)				Pinchar			
Secar (al sol)				Rebanar			
Sedimentar				Rebozar			
Seleccionar				Salpimentar			
Separar				Sazonar			
Cernir secos (tamizar)				Tornear			
Trocear (dividir)							
* No sabe, no conoce, o no contesta							

Gracias por su colaboración

Anexo 10 Encuestas de comidas tradicionales: El Chota, Salinas y La Concepción

Encuesta: Caracterización de las Comidas Tradicionales de la población afrodescendiente del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Objetivo: Determinar las Comidas Habituales de la población del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi, los alimentos predominantes en el menú y su frecuencia de consumo.

Señor o Señora, sírvase responder las siguientes preguntas:

1. Caracterización socio demográfica (Datos del Informante):

- Lugar de nacimiento.....Fecha de nacimiento.....
- Sexo: hombre () mujer ()
- Etnia: afro descendiente () mestiza () blanca () indígena ()
- Ocupación:

2. Hábitos de alimentación:

- Tiempos de comida/día: 2 () 3 () 4 () >4 ()
- Hábito de desayunar en casa: Casi siempre () Algunas veces () Nunca ()
- Hábito de consumir sopa: Si () No ()
- Hábito de beber agua o líquidos (adicional a las bebidas consumidas con las comidas):
< 4 vasos () 4 vasos () > 4 vasos ()
- Consumo de comidas fuera de casa: Frecuente () Eventual () Nunca ()
- Indique 5 alimentos que más le agradan.....
.....
- Razón por la que elige un alimento: Por gusto () Costos () Valor Nutritivo ()
Recomendación médica-Nutricional () Otros motivos ()
- Usted considera que consume una dieta: Excelente () Muy Buena () Buena ()
Regular () Mala ()
- Producción de alimentos en la parroquia.....
.....

3. Frecuencia de consumo de comidas habituales en El Chota-Imbabura

PREPARACIONES	FRECUENCIA				
	1-2 veces /semana	Quincenal	Mensual	Festivos	Nunca
SOPAS					
Arroz de cebada con chanco o queso					
Sopa de arroz con queso					
Sopa de arroz con vísceras de pollo					
Sopa de fideo (con una porción de fréjol y arroz)					
Sopa de zapallo de sal					
Sopa chorreada					
Sopa menestrón de fréjol panamito					
Sopa de bolas de maíz con carne de borrego					
Sopa de guineo					
Pringa o sopa de maíz					
Morocho de sal con queso					
Caldo de queso con camote					
Locro de guandul con yuca					
Mano e` mono					
Picadillo de fréjol o de guandul					
Repe					
Locro de fréjol					
Sancocho de carne de res					
Sancocho de gallina					
Caldo de pollo o gallina					
Caldo de borrego con mote					
Fanesca					
ACOMPAÑADOS O GUARNICIONES					
Ensalada de zambo con papa y queso					
Molo de papa					
Sango de sal					
Molo de zanahoria blanca					
Yuca guisada					
Camote con pepe puro seco (zambo)					
Puchero de col con papa menuda					
Col frita con arroz					
Puré de yuca					
Cariuchado					
Cariucho de fréjol negro					
Cariucho de arveja seca o tierna					
Bledo con camote					
Camote asado					
Tostado					
PLATOS PRINCIPALES					
Seco de guandul con carne de chanco estofada					
Seco de carne de res con arroz					
Seco de chivo					
Hornado					
Fritada					
Gallina estofada con yuca					

Carne ahogada (al jugo) con arroz, yuca y lechuga					
Carne mistela con arroz y yuca					
Pollo frito con arroz, papas y encurtido					
Pollo al horno con papas Chota					
Arroz con menestra de fréjol y encurtido					
Menestra de guandul con arroz y encurtido					
Fréjol con yuca					
Sazonado de fréjol con yuca					
Sazonado de guandul con yuca					
Moros y cristianos de guandul					
Arroz con fréjol					
POSTRES					
Espumilla de guayaba					
Fréjol revuelto con miel					
Yuca cocinada con miel					
Zapallo de dulce con tortillas de tiesto					
Bollos					
Pristiños con miel					
Sango de dulce					
COLADAS					
Arroz en leche					
Morocho de dulce					
Colada de yuca de dulce					
Colada de sancocho (plátano)					
Colada de zapallo					
Colada de camote					
Colada de maíz sancochado					
Colada morada					
Champús					
BEBIDAS					
Chicha de arroz					
Jugo de tomate riñón					
Refresco o aguado (naranja o limón)					
Jugo de papaya con naranja					
DULCES					
Dulce de guayaba					
Dulce de leche					
Dulce de fréjol con guayaba					
Mermelada de mango					
Mermelada de tuna					
Dulce de oca					
Dulce de guayaba con zambo y fréjol					
PANES Y AFINES					
Humitas o choclotandas					
Tortillas de trigo en tiesto (de sal)					
Tortillas de trigo en tiesto (de dulce)					
Tortillas de harina de maíz en tiesto (de sal)					
Pan de sal					
Guaguas de pan					

Agregar otras preparaciones:

Frecuencia de consumo de comidas habituales en Salinas-Imbabura

PREPARACIONES	FRECUENCIA					
	Frecuencia/veces/semana	1-2 veces /semana	Quincenal	Mensual	Festivos	Nunca
SOPAS						
Arroz de cebada con chanco o queso						
Sopa de arroz con queso						
Mango de gallina						
Sopa de arroz con vísceras de pollo						
Picadillo de fréjol						
Sopa de chuchuca con carne de chanco						
Sancocho de carne de res						
Sancocho de pollo o gallina						
Caldo de pollo o de gallina						
Caldo de borrego con mote						
Fanesca						
ACOMPAÑADOS O GUARNICIONES						
Molo de papa						
Ensalada de zambo con queso y maní						
Yuca guisada						
Col frita con arroz						
Menestra de fréjol negro						
Puré de yuca						
Camote en salsa blanca						
Camote asado						
Camote con pepe puro (zambo)						
PLATOS PRINCIPALES						
Borrego asado						
Hornado						
Fritada						
Gallina estofada con yuca						
Carne ahogada con arroz, yuca, lechuga						
Seco de chivo						
Yuca con carne al jugo, arroz y lechuga						
Camote con pepe puro seco						
Arroz con menestra de fréjol, aguacate y encurtido						
Arroz con fréjol						
POSTRES						
Fréjol revuelto con miel						
Yuca cocinada con miel						
Zapallo de dulce (con tortillas de tiesto)						
COLADAS						
Colada de sémola						
Colada de yuca de dulce						
Colada de sancocho (plátano)						
Colada de zapallo						
Colada de suquini (Zucchini) de dulce						

Colada morada					
Arroz de leche					
Morocho de dulce					
BEBIDAS					
Chicha de arroz					
Chicha de avena					
Jugo de tomate riñón					
Refresco o aguado de naranja o limón					
Jugo de tuna					
Jugo de papaya con naranja					
DULCES					
Dulce de guayaba					
Dulce de leche					
Dulce de fréjol con guayaba					
Dulce de oca					
PANES Y AFINES					
Choclotanda					
Guaguas de pan					

Agregar otras preparaciones:

.....

Frecuencia de consumo de comidas habituales en La Concepción-Carchi

PREPARACIONES	FRECUENCIA				
	1-2 veces /semana	Quincenal	Mensual	Festivos	Nunca
SOPAS					
Arroz de cebada (chancho o queso)					
Sopa de bolas de mote					
Locro de papa					
Locro de yuca con fréjol y col					
Sancocho de carne de res					
Sancocho de pollo o gallina					
Caldo de pollo o gallina					
Sopa de quinua (chancho o queso)					
Sopa de arroz de cebada (chancho)					
Sopa de morocho con chancho					
Mano e' mono					
Pringa o sopa de maíz					
Repe					
Picadillo de fréjol					
Sango de sal					
Fanesca					
ACOMPAÑADOS O GUARNICIONES					
Jaucha de bleado					
Jaucha de berro					
Jaucha de pupo de plátano					
Jaucha de hoja de yuca					
Jaucha de toa (nabos)					
Ensalada de col					
Ensalada de zambo o zapallo					
Guiso de mellocos					
Pipián de zambo o zapallo					
PLATOS PRINCIPALES					
Arroz con fréjol (huevo, maduro)					
Cuy a la brasa con papas					
Fritada con yuca					
Hornado					
Morcilla					
POSTRES					
Cuajada o quesillo					
Miel con queso					
Tortillas de mote (camote y miel)					
Torta de camote					
Pastel de maqueño					
Sango de dulce					
Quimbolito de harina de maíz					
Quimbolito de mote					
Caquita de perro					
COLADAS					

Chicha de arroz					
Chicha de brujas					
Colada de fréjol o Pulendo					
Colada morada					
Morocho de dulce					
BEBIDAS					
Café de chuspa					
Guarapo de caña					
Jugo de tomate riñón					
Canario					
Aguado de panela con limón o naranja					
DULCES					
Dulce de leche					
Dulce de fréjol con guayaba					
Conserva o conserva de fréjol					
Locro de guayaba					
PANES Y AFINES					
Pan blanco					
Guaguas de pan					
Empanadas de harina con dulce de leche					
Empanadas de harina (maqueño)					
Empanadas de harina con mejido					
Tortillas de harina de trigo de sal y dulce (en tiesto)					
Tortillas de maíz tiesto (de sal)					
Empanadas de harina de trigo con queso					
Tamales de chancho					
Tamales de pollo					
Tortillas de mote (camote, queso)					
Tortillas de yuca					
Chogllotanda					

Agregar otras preparaciones:

Anexo 11 Preferencias Alimentarias de las poblaciones: El Chota, Salinas y La Concepción

Preferencia	Parroquia					
	El Chota		Salinas		La Concepción	
	N. °	%	N. °	%	N. °	%
Leche			5	12,2	12	17,4
Pollo	21	24,7	18	<u>43,9</u>	40	<u>58,0</u>
Carne de res	8	9,2	9	22,0	13	18,8
Carne de cerdo	8	9,2	8	19,5	11	15,9
Salchicha			5	12,0	13	18,8
Pescado			12	29,3	16	23,2
Camarón			5	12,2		
Arveja	7	8,0	7	17,1	10	14,5
Fréjol	63	<u>72,9</u>	17	<u>41,5</u>	28	40,6
Guandul	17	20,0				
Lenteja	8	9,1	9	22,0		
Fresa			9	22,0		
Mandarina			11	26,8	14	20,3
Manzana			15	<u>36,6</u>	31	<u>44,9</u>
Mango	8	9,1	7	17,1	13	18,8
Naranja	12	13,8	8	19,5		
Pera			6	14,6	16	23,2
Plátano			9	22,0	12	17,4
Sandía			7	17,1	8	11,6
Uva			8	19,5	7	10,1
Brócoli			6	14,6	7	10,1
Lechuga					10	14,5
Camote	7	8,2			10	14,5
Papa	19	21,8	15	<u>36,6</u>	33	<u>47,8</u>
Yuca	21	24,1			18	26,1
Arroz	62	<u>71,3</u>	17	<u>41,5</u>	45	<u>65,2</u>
Fideo	11	12,6			6	8,7
Pan	18	20,6				

Fuente: Encuesta CCT

Nota: Los porcentajes se derivan del total de respuestas relacionadas con el consumo de dicho alimento por parte de los afrodescendientes cabezas de hogar de las tres parroquias del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Se destacan aquí los más altos porcentajes establecidos.

Anexo 12 Encuesta. Hábitos alimentarios y dieta de los estudiantes del Bachillerato General Unificado (BGU) de las unidades Educativas del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi

Objetivo: Establecer los hábitos de alimentación y valor nutrimental de la dieta que caracterizan a la población estudiantil del Bachillerato General Unificado (BGU) de las unidades Educativas del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi. Consentimiento Informado otorgado por la Presidencia del GAD Pimampiro, GAD Ambuquí y GAD Salinas.

Estimado estudiante, sírvase responder las siguientes preguntas:

4. Caracterización socio demográfica (Datos del Informante):

- Lugar de nacimiento:.....Fecha de nacimiento.....
- Sexo: hombre () mujer ()
- Etnia: afrodescendiente () mestiza () blanca () indígena ()
- Ocupación (a más de su labor de estudiante):.....

5. Hábitos de alimentación:

- Tiempos de comida/día: 2 () 3 () 4 () >4 ()
- Hábito de desayunar en casa: Casi siempre () Algunas veces () Nunca ()
- Hábito de consumir sopa: Si () No ()
- Hábito de beber agua o líquidos (adicional a las bebidas consumidas con las comidas):
< 4 vasos () 4 vasos () > 4 vasos ()
- Consumo de comidas fuera de casa: Frecuente () Eventual () Nunca ()
- Indique 5 alimentos que más le agradan.....
.....
- Razón por la que elige un alimento: Por gusto () Costos () Valor Nutritivo ()
Recomendación médica-Nutricional () Otros motivos ()
- Usted considera que consume una dieta: Excelente () Muy Buena () Buena ()
Regular () Mala ()
- Escriba 5 comidas ancestrales que se han dejado de consumir en su casa.....

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Haga un recuento de su dieta consumida el día de ayer

Hora	Tiempo de Comida	Preparaciones	Medida casera (alimento preparado)	Alimentos (desglose ingredientes)	Cantidad (peso bruto en crudo) <small>Este registro le asesora el Nutricionista</small>
	Desayuno				
	Refrigerio				
	Almuerzo				
	Refrigerio				
	Merienda				

Además, especifique:

Dulzor de las coladas y refrescos: bien dulces () dulce normal () poco dulces ()

Consistencia de la sopa: líquida () semilíquida () espesa ()

Tamaño de la vajilla utilizada: grande () mediano () pequeño ()

Tamaño de la porción: grande () mediano () pequeño ()

Gracias por su colaboración

Anexo 13 Adecuación energética de la dieta del esclavo africano en la América española

	Ración alimenticia	ENE (Kcal)	PROT. (g)	GRASA (g)	HC. (g)	FIBRA (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	RETI (µg)	C (mg)
R1	Consumo	5168,3	97,5	22,9	1223,0	147,0	439,6	37,4	1058,4	676,2
	% Adecuación	137,5	180,5	16,4	234,6	588,0	54,8	374,2	105,7	1127,3
R2	Consumo	3863,8	213,9	67,4	641,2	87,9	220,8	51,2	130,1	82,8
	% Adecuación	102,7	396,1	48,9	122,9	351,7	27,6	511,7	13,0	138,0
R3	Consumo	3600,3	106,4	30,4	775,4	32,0	202,0	24,9	226,8	144,9
	% Adecuación	95,7	196,9	22,0	148,8	128,0	25,3	248,6	22,7	241,6
R4	Consumo	3559,8	120,1	33,9	741,6	42,5	237,9	28,1	302,4	193,2
	% Adecuación	98,9	222,4	25,7	148,6	170,1	29,7	281,2	30,3	322,0
R5	Consumo	3069,6	122,8	42,2	585,8	83,4	157,2	43,1	0,5	0,0
	% Adecuación	81,6	227,4	30,5	112,2	333,4	19,7	430,5	0,1	0,0
R6	Consumo	2144,5	76,5	17,6	449,3	43,6	152,5	15,7	303,1	193,2
	% Adecuación	57,0	141,7	12,7	86,1	174,4	19,1	156,6	30,2	322,1
R7	Consumo	2093,0	81,5	15,3	450,6	40,6	158,5	14,3	300,4	190,4
	% Adecuación	57,0	141,7	12,7	86,1	174,4	19,3	156,6	30,2	322,1
R8	Consumo	2032,3	92,5	27,3	378,6	0,5	109,7	17,2	0,0	0,0
	% Adecuación	54,0	171,2	19,8	72,5	2,0	13,7	171,7	0,0	0,0
R9	Consumo	2018,0	54,1	11,7	453,6	43,7	144,2	13,4	302,4	193,2
	% Adecuación	56,0	100,0	9,0	91,0	175,0	18,0	134	30,0	322,0
R10	Consumo	1234,6	71,7	17,6	211,4	25,2	98,6	12,3	162,0	130,5
	% Adecuación	32,8	132,7	12,7	40,5	100,8	12,3	122,8	16,2	217,5
R11	Consumo	1005,3	47,1	11,9	177,7	8,4	90,5	5,4	4,7	98,1
	% Adecuación	26,7	87,3	8,7	34,1	33,6	11,3	54,0	0,5	163,5

Fuente: Revisión fuentes bibliográficas

Anexo 14 Adecuación nutricional de micro nutrientes de la dieta del esclavo africano en la América española

Ración alimenticia		Mg	Zn	I	B1	B2	B6	B12	B9	B3	E
		(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)
R1	Consumo	2163,7	17,3	130,6	3,1	4,4	22,2	2,6	1186,4	63,5	13,7
	% Adecuación	618,4	115,4	93,1	203,2	190,9	1230,9	130,0	593,2	255,7	114,5
R2	Consumo	1296,1	46,3	97,4	3,5	3,5	7,9	13,6	395,8	72,8	17,5
	% Adecuación	370,3	308,5	69,6	234,0	152,6	437,2	678,0	197,9	293,5	145,8
R3	Consumo	737,1	13,3	449,2	3,0	2,1	5,7	4,8	321,7	40,4	68,3
	% Adecuación	210,6	88,5	320,9	198,6	89,6	318,4	240,0	160,9	163,0	568,9
R4	Consumo	904,5	15,5	475,5	3,3	2,5	7,4	5,5	410,3	47,4	71,6
	% Adecuación	407,1	12,8	339,6	0,8	108,2	430,4	5,5	227,6	32,4	2,6
R5	Consumo	1123,5	26,3	24,0	5,1	2,3	4,5	4,8	242,8	22,9	17,7
	% Adecuación	321,0	175,2	17,2	336,7	98,3	250,6	238,5	121,4	92,3	147,4
R6	Consumo	685,1	13,8	72,7	1,1	1,7	7,3	4,6	356,7	37,2	4,3
	% Adecuación	195,8	91,8	52,0	70,6	74,4	405,6	230,0	178,4	150,0	36,2
R7	Consumo	685,1	13,8	72,7	1,1	1,7	7,3	4,6	356,7	37,2	4,3
	% Adecuación	197,0	92,2	53,3	71,8	75,4	408,4	235,2	180,1	153,0	36,8
R8	Consumo	279,3	10,9	424,6	2,4	1,2	1,1	4,9	70,2	29,6	65,4
	% Adecuación	79,8	72,3	303,3	156,7	51,7	60,6	246,0	35,1	119,3	544,8
R9	Consumo	666,7	9,7	62,4	1,0	1,5	7,0	2,4	348,0	28,4	4,2
	% Adecuación	191,0	64,0	45,0	70,0	67,0	387,0	120,0	174,0	120,0	35,0
R10	Consumo	407,1	12,8	51,6	0,8	1,3	4,6	5,5	227,6	32,4	2,6
	% Adecuación	116,3	85,3	36,9	51,3	56,5	255,0	276,0	113,8	130,7	21,4
R11	Consumo	133,5	9,1	19,7	0,5	0,7	1,1	3,9	141,9	19,9	0,3
	% Adecuación	38,2	60,5	14,1	36,0	28,8	58,4	197,0	70,9	80,4	2,5

Fuente: Revisión fuentes bibliográficas

Anexo 15 Mesas de Trabajo de Profesionistas afrodescendientes

Percepción de los Profesionales afrodescendientes sobre la alimentación y culinaria de
antes y de hoy

Objetivo: Identificar el criterio de profesionales afrodescendientes sobre las características de la alimentación y de la culinaria, en tiempos pasados y en la actualidad y su visión prospectiva de cambio.

Ficha Técnica para registro de datos personales de participantes en mesas de trabajo

Datos del participante:

Nombres y Apellidos.....

1. Lugar de nacimiento.....

2. Fecha de nacimiento.....

3. Sexo: hombre () mujer () otro ()

4. Ocupación:.....

5. Institución a la que representa.....

6. Años de funcionamiento de la empresa u organización.....

7. Años que usted trabaja en la empresa.....

8. ¿Estaría dispuesto a implementar cambios pertinentes, en base a recomendaciones que resultaren del estudio? SI () NO ()

9. ¿Autoriza Usted y su empresa para que se publique en el Informe final de la investigación su nombre, cargo e institución, en calidad de INFORMANTE CALIFICADO? SI () NO ()

.....

Firma de responsabilidad

(Opcional)

Guion para mesas de trabajo de Profesionales afrodescendientes

En base a su experiencia, sírvase analizar y consensuar sobre el siguiente cuestionario:

1. ¿Qué diferencias usted encuentra entre la comida que consumían sus padres y abuelos y la que usted come en la actualidad?
2. ¿Qué métodos de preparación existieron antiguamente y cuáles se han conservado hasta hoy?
3. ¿Qué alimentos hubo antes en su sector y ahora ya no hay, o no se consiguen?
4. ¿Cuáles son las preferencias alimentarias de los jóvenes y niños de hoy?
5. ¿Por qué se dice que los niños ya no consumen las preparaciones ancestrales, si ellos dependen directamente de los padres o de la familia para su alimentación?
6. ¿En la actualidad resultaría útil y práctico volver a implementar algunas técnicas culinarias ancestrales, para la preparación y cocción de los alimentos?

Gracias su colaboración, la información es confidencial

Datos del Informante:

Nombre y Apellidos: Rocio de Tómasa González
Correo electrónico: rgonzalez@utn.edu.ec
1. Lugar de nacimiento: Albino
2. Fecha de nacimiento: 13.05.1960
3. Sexo: hombre () mujer (X) otro ()
4. Ocupación: Empresaria empresarial
5. Institución a la que representa: UTN
6. Años de funcionamiento de la empresa u organización: 31 años
7. Años que usted trabaja en la empresa: 26 años
8. ¿Estaría dispuesto a implementar cambios pertinentes, en base a recomendaciones que resultaren del estudio?
9. ¿Autoriza Usted y su empresa para que se publique en el Informe final de la investigación su nombre, cargo e Institución, en calidad de COMO INFORMANTE CALIFICADO? (SI) (NO)


Firma de responsabilidad
(Opcional)

Gracias su colaboración, la información es confidencial

Anexo 16 Collage de fotos del Territorio Ancestral Imbabura - Carchi



Puente sobre el río Chota

26-02-2017



Vía Panamericana que conduce al Valle del Chota

19-11-2016



Vía Panamericana, cultivos de caña de azúcar

19-11-2016



Vía Panamericana, planta de tuna silvestre

26-10-2016



Río Chota

26-02-2017



El Juncal. Centro de congregación de afrochoteños

31-05-2017



Restaurante El Juncal. Servicio de comidas para habitantes del Valle del Chota



Puente de acceso a la parroquia La Concepción

31-10-2018



Ingreso a la parroquia La Concepción

23-10-2016



Salinas. Complejo Turístico Palenque 1

31-10-2016



Salinas. Complejo turístico Palenque 2

31-10-2016



Salinas. Museo de la sal



Salinas. Elaboración de la sal



Iglesia La Concepción



Valle del Chota. Actividades recreativas con el Grupo de adultos mayores

09-11-216



Valle del Chota. Comida cotidiana con Grupo de adultos mayores

02-11-2016



Salinas. Actividades recreativas con Grupo de adultos mayores



Informantes.Valle del Chota



Informantes. Parroquia El Chota

31-10-2016



Informantes. Valle del Chota. Chalguayacu

02-11-2016



Informantes. Huerta de subsistencia Valle del Chota.

15-11-2016



Informante. Trabajadora en cocina de hacienda

02-11-2016



Informantes. Colegio La Concepción



Informantes. Unidad Educativa Salinas

11-11-2016



Informantes. Unidad Educativa Valle del Chota



Informantes. Encuesta en hogares



Informantes de comidas ancestrales

30-04-2017



Informantes calificados Chalguayacu

29-07-2017



Informante calificado. Lideresa Grupo adultos mayores
23-10-2016



Informantes de comidas típicas

26-02-2017



Valle del Chota. Doctoranda investigadora

26-02-2017



Equipo de encuestadores

28-12-2016



Pimampiro. Mercado, centro de acopio de víveres para habitantes del Valle del Chota

25-02-2017



Mercadeo de víveres

26-02-2017



Valle del Chota. El Juncal. Faenamamiento del cerdo

26-02-2017



Pimampiro. Comercio de carnes

26-02-2017



El Chota. Preparación de champús, bebida para consumo en el Día de los Difuntos
31-20-2016



Valle del Chota. Preparación de cuero de chanco asado

26-02-2017



Valle del Chota. Comidas al paso

26-02-2017



Pimampiro. Comidas típicas



La Concepción. Comidas típicas. Bollos de maduro
23-10-2016



El Juncal. Comida cotidiana

26-10-2016



Valle del Chota. Fanesca. Comida ritual de Semana Santa

22-04-2017



Valle del Chota. Colada morada con guaguas de pan. Comida ritual del Día de Todos los Santos

02-11-2017



Valle del Chota. Hornado. Comida festiva

04-02-2017



El Chota. Huerta de subsistencia

16-11-2016



El Chota. Bledo. Alimento patrimonial

16-11-2016



El Juncal. Guandul. Alimento patrimonial

15-11-2016

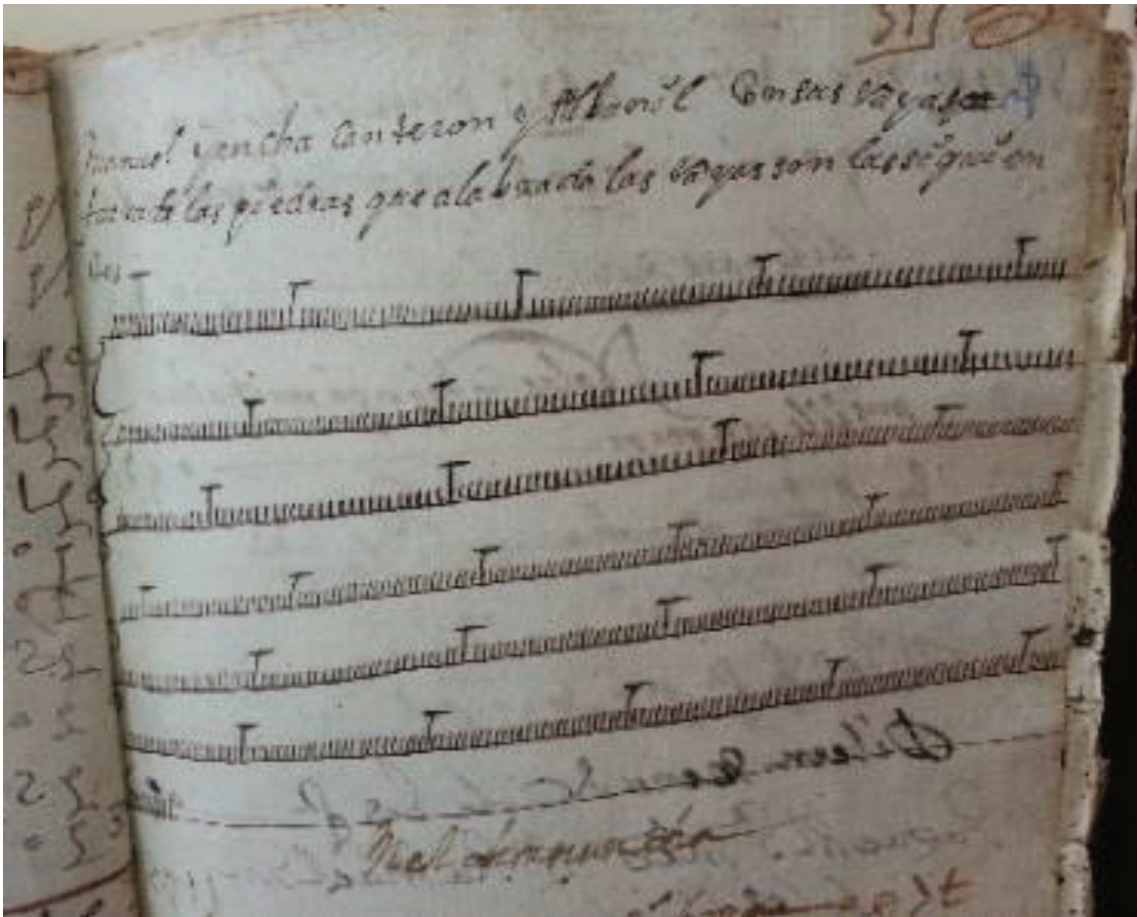


Vía Valle del Chota. Tuna silvestre. Alimento patrimonial

16-01-2016



Valle del Chota. Leche de chiva. Alimento patrimonial



Archivo Nacional de Ecuador. Libro de rayas

04-08-2016



Archivo Nacional de Ecuador. Libro de cargo y descargo del Colegio de la Villa de Ibarra

17-09-2016