

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ



FACULTAD DE EDUCACION Y TURISMO

CARRERA TÉCNICA DE GASTRONOMÍA

Título:

Tecnólogo Superior en Gastronomía

Tema:

Revalorización de la cocina campesina manabita en un menú contemporáneo

Autora:

Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano

Tutor:

Ab. Leo Ruperti León

Manta – Manabí – Ecuador

Agosto 2026

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-05-IT-001-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS	VERSIÓN: 3 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Unidad Académica Educación y Turismo de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, **CERTIFICO:**

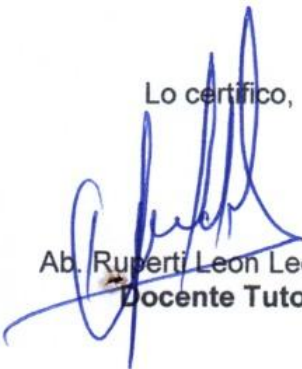
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante **SALVATIERRA ZAMBRANO DIANA ELIZABETH**, legalmente matriculada en la carrera de Gastronomía período académico **2026/1**, cumpliendo el total de **96 horas**, cuyo tema del proyecto es **"REVALORIZACIÓN DE LA COCINA CAMPESINA MANABITA EN UN MENÚ CONTEMPORÁNEO"**.

El presente trabajo de titulación ha sido desarrollado en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Lugar, 24 de julio de 2026

Lo certifico,


Ab. Rupert Leon Leo, PhD.
Docente Tutor

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma electrónica y/o manuscrita.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado toda vez que la asignatura de titulación esté aprobada por el estudiante.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado "REVALORIZACIÓN DE LA COCINA CAMPESINA MANABITA EN UN MENÚ CONTEMPORÁNEO" ha sido realizado y concluido por la estudiante Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano, la mismo que ha sido controlada y supervisada por los miembros del tribunal.

El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

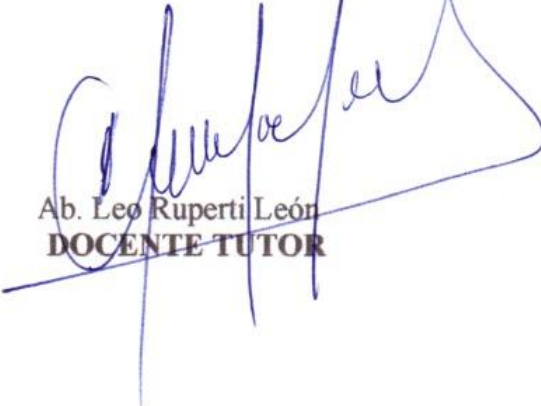
Para dar testimonio y autenticidad

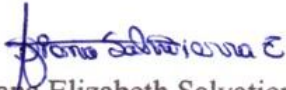
Firmamos:


Lic. Luis Reyes
PRESIDENTE


Ing. Irene Rodríguez
MIEMBRO TRIBUNAL


Ing. Berna Zambrano
MIEMBRO TRIBUNAL


Ab. Leo Ruperti León
DOCENTE TUTOR


Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano
Graduada

Declaración Expresa de Autoría

Yo, **Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano**, declarado autor de este proyecto de titulación cuyo tema es **“REVALORIZACIÓN DE LA COCINA CAMPESINA MANABITA EN UN MENÚ CONTEMPORÁNEO”**, presentado a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para optar al título de Tecnólogo Superior en Gastronomía, afirmo que el presente trabajo es original y de mi autoría. Confirmo que todas las fuentes consultadas y citadas han sido debidamente reconocidas y referenciadas.

He respetado los derechos de autor y las normas éticas en la investigación. Por lo tanto, asumo la responsabilidad total por el contenido de este proyecto de titulación y las opiniones aquí expresadas.



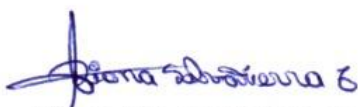
Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano

**CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN
EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano, portador de la C. I. #1313248914, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“REVALORIZACIÓN DE LA COCINA CAMPESINA MANABITA EN UN MENÚ CONTEMPORÁNEO”** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad, e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva, para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Manta, Agosto 2026



Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano
Autor/a

Dedicatoria

A Dios, por guiarme, darme fortaleza y permitirme llegar hasta este momento, acompañándome en cada paso de este camino y dándome la sabiduría necesaria para superar cada desafío.

A mis padres, por su amor incondicional, sus sacrificios y por ser mi apoyo constante durante toda mi formación. A mi hija, por ser mi mayor inspiración y mi motivo para no rendirme. Cada logro alcanzado lleva consigo el deseo de demostrarle que, con dedicación y constancia, todo esfuerzo tiene su recompensa.

A mis amistades, quienes fueron parte importante de esta etapa universitaria, compartiendo conmigo aprendizajes, momentos de alegría, dificultades y experiencias que quedarán siempre en mi memoria. Gracias por su compañía, apoyo y por hacer de este recorrido una experiencia más especial y significativa.

Con todo mi cariño y gratitud, dedico este logro a cada uno de ustedes, quienes, de una u otra manera, fueron parte fundamental de este camino.

Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano.

Agradecimientos

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad y, de manera especial, a la carrera de Gastronomía, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y adquirir los conocimientos y experiencias necesarias para mi desarrollo académico.

A todos los docentes que formaron parte de mi formación, por compartir sus conocimientos, experiencias y enseñanzas, así como por su dedicación y compromiso durante este proceso.

Cada aporte realizado fue fundamental para fortalecer mis habilidades y contribuir a mi crecimiento profesional.

Diana Elizabeth Salvatierra Zambrano.

Índice

Capítulo I: Introducción.....	12
Justificación del estudio.....	13
Planteamiento del problema.....	16
Objetivos.....	21
<i>Objetivo General</i>	21
<i>Objetivos Específicos</i>	21
Capítulo 2: Marco Teórico.....	23
La gastronomía ecuatoriana como patrimonio cultural	23
Cocina manabita ecuatoriana	23
Innovación gastronómica aplicada a la cocina manabita ecuatoriana	24
Método analítico	24
Método bibliográfico	25
Descripción de las preparaciones.....	26
<i>Plato principal</i>	26
<i>Postre</i>	30
<i>Bebida</i>	34
Aplicación de normas de seguridad alimentaria	37
Principios de higiene y manipulación que se deben aplicar durante la preparación	38
Referencias.....	41

Tablas

Tabla 1. Objetivos específicos	22
Tabla 2. Ficha nutricional de ingredientes del plato principal	28
Tabla 3. Costeos del plato principal.....	29
Tabla 4. Valor nutricional	30
Tabla 5. Ficha nutricional de ingredientes del postre	32
Tabla 6. Costeos del postre	33
Tabla 7. Valor nutricional	33
Tabla 8. Ficha nutricional de la bebida	35
Tabla 9. Costeos de la bebida	36
Tabla 10. Valor nutricional	36

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo desarrollar un menú contemporáneo basado en la cocina campesina manabita, mediante la integración de ingredientes y preparaciones tradicionales con técnicas culinarias contemporáneas, con el propósito de revalorizar su identidad cultural. El estudio parte del reconocimiento de la gastronomía manabita como una expresión del patrimonio alimentario ecuatoriano, vinculada con la memoria, el territorio, los saberes ancestrales y las dinámicas sociales y económicas de las comunidades. Para el desarrollo de la propuesta se emplearon los métodos analítico y bibliográfico, permitiendo identificar elementos culturales e identitarios, revisar información científica y documental, y determinar los componentes tradicionales susceptibles de reinterpretación sin perder su esencia. Como resultado, se diseñó un menú compuesto por un plato principal, un postre y una bebida: albacora en leche de tigre de coco sobre croquetas de maduro, maní y longaniza manabita; mousse de coco y lima con mango fresco y coulis de mango; y limonada burbujeante con perlas de granada. En estas preparaciones se incorporaron productos representativos de la región, como albacora, coco, maní, plátano, longaniza, mango y limón, combinados con técnicas como marinado ácido, gelificación, emulsión, montado, brunoise y carbonatación. La propuesta demuestra que la innovación gastronómica puede contribuir a preservar y proyectar la cocina campesina hacia contextos contemporáneos, fortaleciendo su valor cultural, gastronómico y potencial turístico. Asimismo, se consideraron aspectos nutricionales, costos y normas de seguridad alimentaria para garantizar la viabilidad técnica de las preparaciones, favoreciendo el aprovechamiento de productos locales y la continuidad de conocimientos culinarios transmitidos entre generaciones y familias.

Palabras clave: Cocina campesina manabita; revalorización gastronómica; identidad cultural; menú contemporáneo; técnicas culinarias.

Abstract

This research aimed to develop a contemporary menu based on traditional Manabí rural cuisine by integrating traditional ingredients and preparations with contemporary culinary techniques in order to revalue its cultural identity. The study recognizes Manabí gastronomy as an expression of Ecuadorian culinary heritage, closely linked to memory, territory, ancestral knowledge, and the social and economic dynamics of local communities. Analytical and bibliographic methods were applied to identify cultural and identity-related elements, review scientific and documentary information, and determine which traditional components could be reinterpreted without losing their original essence. As a result, a menu consisting of a main course, dessert, and beverage was designed: albacore in coconut tiger's milk served over green plantain, peanut, and Manabí sausage croquettes; coconut and lime mousse with fresh mango and mango coulis; and sparkling lemonade with pomegranate pearls. The preparations incorporated representative regional products such as albacore, coconut, peanuts, plantain, sausage, mango, and lime, combined with contemporary techniques including acidic marination, gelification, emulsion, piping, brunoise, and carbonation. The proposal demonstrates that gastronomic innovation can contribute to preserving and projecting rural Manabí cuisine into contemporary contexts while strengthening its cultural, gastronomic, and tourism value. Nutritional aspects, costing, and food safety standards were also considered to ensure the technical feasibility of the preparations, promote the use of local products, and contribute to the continuity of culinary knowledge transmitted across generations and families.

Keywords: Manabí rural cuisine; gastronomic revalorization; cultural identity; contemporary menu; culinary techniques.

Capítulo I: Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad la presentación y fundamentación de un menú gastronómico contemporáneo enfocado en la revalorización de la cocina campesina manabita. Esta propuesta surge a partir del reconocimiento de la riqueza cultural, histórica y culinaria de la provincia de Manabí, caracterizada por el uso de ingredientes locales, técnicas tradicionales y saberes ancestrales transmitidos de generación en generación. El menú diseñado integra un plato principal, un postre y una bebida, los cuales reinterpretan preparaciones tradicionales desde una visión moderna, manteniendo su esencia, pero adaptándolas a nuevas tendencias gastronómicas.

El objetivo del presente informe escrito es describir, analizar y sustentar el proceso de diseño del menú, evidenciando la aplicación de criterios técnicos, creativos y culturales. Se busca demostrar cómo la cocina campesina puede ser transformada en una propuesta innovadora sin perder su identidad, destacando la importancia de rescatar recetas tradicionales y adaptarlas a contextos actuales, tanto en presentación como en técnicas culinarias.

La relevancia práctica de este trabajo radica en la necesidad de preservar y promover la gastronomía tradicional manabita, la cual forma parte del patrimonio cultural del Ecuador. A través de la reinterpretación de platos campesinos en un formato contemporáneo, se contribuye a su difusión y valorización dentro del ámbito gastronómico actual. Además, este enfoque permite generar nuevas oportunidades en el sector culinario, incentivando el uso de productos locales, el desarrollo sostenible y el fortalecimiento de la identidad cultural. De esta manera, el menú propuesto no solo responde a una propuesta académica, sino que también tiene el potencial de ser aplicado en entornos reales, aportando innovación y autenticidad a la oferta gastronómica.

Justificación del estudio

A nivel teórico, la cocina manabita constituye un pilar de la identidad cultural ecuatoriana, en tanto articula las comunidades con su memoria histórica y su territorio. Como indican Inga et al. (2023), el patrimonio alimentario comprende un conjunto de procesos y connotaciones culturales que permiten que una receta perdure y se transmita generacionalmente, funcionando como una forma de resistencia frente a la homogeneización impuesta por la globalización. En el contexto actual, la modernización acelerada impone una amenaza sobre estos saberes, al relegar el conocimiento ancestral a espacios marginales del discurso cultural.

No obstante, como señala Contreras (2024), la patrimonialización de la gastronomía puede ser tan beneficiosa como perjudicial, pues si bien otorga visibilidad a las cocinas tradicionales, también puede derivar en procesos de mercantilización y pérdida de autenticidad. En este sentido, Hernández-Ramírez (2018) advierte que resulta necesario analizar cómo las cocinas tradicionales son resignificadas en escenarios contemporáneos, considerando el equilibrio entre la preservación del patrimonio alimentario, las dinámicas económicas y las demandas de innovación y sostenibilidad.

Por ello, la presente investigación responde a la necesidad de salvaguardar este legado y analizar dicha problemática, partiendo del reconocimiento de que la gastronomía constituye una expresión de la identidad y la autenticidad territorial (Villacís y Okafor, 2020). En esta línea, Duarte-Casar y Rojas-Le-Fort (2024) advierten que la investigación gastronómica en Ecuador ha sido históricamente limitada fuera de los enfoques comerciales, por lo que resulta imprescindible generar estudios que articulen las dimensiones histórica, social y cultural, con el fin de consolidar un repertorio científico con identidad propia.

A nivel práctico, la integración de la cocina campesina en un menú contemporáneo no debe interpretarse como una alteración de la tradición, sino como una actualización

estratégica orientada a garantizar su vigencia y proyección cultural, en concordancia con lo que Hernández-Ramírez (2018) denomina la resignificación de las cocinas tradicionales en escenarios contemporáneos. Toledo Ochoa et al. (2020) sostienen que la denominada “novo cocina ecuatoriana” posibilita la reinvención de la oferta gastronómica tradicional mediante técnicas de vanguardia que renuevan el interés del comensal sin comprometer la esencia del producto local. A través de las técnicas ancestrales, productos locales y enfoques contemporáneos, se posicionaría a la cocina de campo en espacios gastronómicos de mayor visibilidad y reconocimiento, elevando el estatus de las preparaciones rurales.

A nivel social, la revalorización de la cocina campesina manabita tiene el potencial de fortalecer los vínculos identitarios de las comunidades rurales, reconociendo a sus cocineras y productores como agentes activos del patrimonio cultural inmaterial. En este sentido, Mejía-Rivas y Guiomar (2020) plantean que la gastronomía puede actuar como un factor importante de la innovación social, generando impacto social, económico y cultural mediante la participación comunitaria y permitiendo dinámicas de inclusión entre comunidades.

Por otra parte, Pérez Gálvez et al. (2020) sostienen que el turismo gastronómico basado en la autenticidad y las recetas ancestrales atrae a visitantes con mayor capacidad de gasto, generando un impacto directo en el bienestar de las comunidades.

Complementariamente, la creación de corredores gastronómicos y el fomento del consumo de cercanía contribuyen a reducir las asimetrías económicas estructurales, convirtiendo a la gastronomía en un instrumento de desarrollo sostenible (Félix Mendoza et al., 2021). De este modo, la presente investigación no solo documenta un saber, sino que actúa como una forma de reconocimiento y dignificación del trabajo campesino frente a los procesos históricos de invisibilización cultural.

A nivel institucional, el presente estudio se alinea con los compromisos académicos, investigativos y de vinculación asumidos por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Cabe resaltar que, la institución no solo reconoce la importancia de la cocina tradicional como expresión cultural, sino que asume un papel activo en su preservación, estudio y proyección hacia escenarios contemporáneos. Como señalan Angulo Vera y Delgado Delgado (2026), resulta necesario integrar estos saberes en los planes de estudio, de modo que los futuros profesionales no se limiten a reproducir técnicas, sino que desarrollen una comprensión crítica de su valor histórico, social y simbólico. En este sentido, se aporta al fortalecimiento del perfil académico de la carrera, al articular la cocina campesina manabita con enfoques contemporáneos.

A nivel personal, esta investigación surge del compromiso ético y profesional de contrarrestar la pérdida progresiva del conocimiento culinario campesino, provocada por una modernidad que desplaza ingredientes y técnicas locales en favor de productos estandarizados y ultraprocesados. Como advierten Mejía-Rivas y Guiomar (2020), los saberes culinarios tradicionales corren el riesgo de desaparecer cuando no son reconocidos ni valorados dentro de las dinámicas sociales y económicas contemporáneas, lo que refuerza la urgencia de investigaciones que los documenten, analicen y proyecten. Por lo que, el presente estudio pretende integrar la memoria gastronómica de los antepasados con las dinámicas y exigencias del contexto contemporáneo.

Planteamiento del problema

La alimentación constituye un componente fundamental de la cultura, puesto que no solo sirve para su función biológica, sino que también permite reflejar procesos históricos, sociales y simbólicos que construyen la identidad de los pueblos. Por lo cual, Hernández-Ramírez (2018) hace énfasis en la importancia de que las tradiciones culinarias sean preservadas, transformadas o comercializadas en beneficio de la creación de oportunidades para el fortalecimiento de la identidad cultural y el desarrollo local, asumiendo riesgos asociados a la mercantilización, la pérdida de autenticidad o la homogeneización cultural, así que resulta necesario analizar cómo las cocinas tradicionales son resignificadas en escenarios contemporáneos, considerando el equilibrio entre la preservación del patrimonio alimentario, las dinámicas económicas y las demandas de innovación y sostenibilidad.

En este sentido, la gastronomía siempre se ha considerado una de las bases más importantes en la construcción de la identidad cultural. No obstante, las prácticas tradicionales pueden llegar a verse desplazadas por el gran avance de la industrialización alimentaria, puesto que se promueve una cultura que centraliza la homogeneización del consumo, ocasionando que la alimentación sea principalmente por productos genéricos producidos en masa.

Ante este panorama, la gastronomía es considerada un fenómeno cultural, social y económico que va más allá de su función primaria de alimentos, debido a que también representa identidad, patrimonio y desarrollo sostenible de los pueblos. Según Contreras (2024) actualmente existe una patrimonialización de la gastronomía debido al crecimiento de las dinámicas del mercado, lo cual puede ser tan beneficioso como perjudicial. Por una parte, podría darle mayor énfasis y visibilización de las cocinas tradicionales, pero también podría generar procesos de mercantilización y pérdida de autenticidad. La sostenibilidad de la

gastronomía podría representar un desafío contemporáneo, aunque se destaca la necesidad de priorizar la preservación de recetas y productos locales.

En esta misma línea, las prácticas culinarias han ido adquiriendo un campo de conocimiento y se ha establecido como una herramienta para la transformación social, cultural y económica de las comunidades. Sin embargo, en ocasiones no se sustenta conceptual y teóricamente cómo la gastronomía actúa como un factor clave de la innovación social. Autores como Mejía-Rivas y Guiomar (2020) plantean que a nivel internacional se desarrollan experiencias o servicios que utilizan la gastronomía para impulsar el turismo y generar dinámicas de inclusión social entre comunidades. De este modo, la innovación social en gastronomía es parte de la generación de impacto social, económico y cultural mediante la participación comunitaria, permitiendo la preservación del patrimonio alimentario y la sostenibilidad económica.

Desde una perspectiva más amplia, la construcción de la identidad cultural ecuatoriana encuentra en su patrimonio alimentario uno de sus pilares más sólidos y dinámicos. Como señalan Inga Aguagallo et al. (2023), el patrimonio alimentario no debe entenderse como un plato servido, sino como un conglomerado de procesos y connotaciones culturales que permiten que una receta perdure y se transmita generacionalmente. Esta riqueza gastronómica del país se manifiesta en una red de saberes culinarios que, aunque han estado durante décadas en la periferia de los discursos oficiales de patrimonialización, hoy se posicionan como un eje estratégico para el desarrollo sostenible (Rodríguez et al., 2025).

A nivel nacional, la provincia de Manabí destaca como una de las regiones más representativas y cohesionadas en términos de identidad culinaria. Al respecto, Pérez Gálvez et al. (2020) sostienen que la historia precolombina, colonial y republicana de Manabí ha generado una diversidad gastronómica, fundamentada en productos básicos como el maíz, el maní, el cacao, la yuca, los frijoles, el plátano y el chayote. Por otra parte, Duarte-Casar y

Parreño-García (2025) señalan que, además de estos productos, las proteínas tradicionales como los lácteos, la gallina criolla, el pescado y el camarón, constituyen la base de numerosas recetas, mostrando una dieta equilibrada entre lo agrícola y lo marítimo.

En concordancia con esto, el Gobierno de Manabí hace especial realce al hecho de que la gastronomía manabita es una de las más variadas y exquisitas del país. Sus preparaciones, elaboradas con ingredientes propios de la región, forman parte de la amplia oferta culinaria de la provincia de Manabí. Gracias a la riqueza de su territorio, se ha podido desarrollar una cocina diversa y reconocida, puesto que se incluye la influencia del mar en su zona costera y su sistema montañoso. La combinación de los recursos naturales y tradición culinaria generacional, ocasiona que Manabí se ubique como un referente gastronómico. (Andrade, 2019).

Como resultado de esta riqueza, la relevancia de la cocina manabita es tal que ha recibido múltiples reconocimientos a nivel nacional e internacional. En 2018, fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador. En 2019, la ciudad de Portoviejo se incorporó a la Red de Ciudades Creativas de la UNESCO en la categoría de gastronomía. En 2023, el horno manabita fue reconocido como parte del patrimonio cultural inmaterial del Ecuador por su papel en la activación de prácticas vinculadas al patrimonio agroalimentario. En 2024, Manabí fue postulada y aceptada como Región Mundial de la Gastronomía por el Instituto de Gastronomía, Cultura, Arte y Turismo (Duarte-Casar y Parreño-García, 2025).

Precisamente, la esencia de la cocina manabita se encuentra en sus ingredientes autóctonos y técnicas de cocción ancestrales. Angulo y Delgado (2026) refieren que entre las técnicas más representativas se encuentra el horneado en horno de leña, el majado del plátano verde, la salazón del pescado y la fritura para la elaboración de patacones. Estas prácticas se articulan con el uso de utensilios tradicionales como el fogón manabita, las ollas de barro, el tiesto de barro, la piedra de moler, la batea de madera, el molinillo de mano; los cuales no

solo cumplen una función utilitaria, sino que inciden directamente en las propiedades organolépticas de los alimentos.

A partir de estas técnicas y utensilios, se destacan preparaciones emblemáticas como la tonga, viche, ceviche, bollo, corviche, caldo de gallina criolla, bolón y encebollado, las cuales evidencian una dieta equilibrada entre los recursos del campo y del mar (Duarte-Casar y Parreño-García, 2025). La tonga, por ejemplo, representa la funcionalidad de la cocina de campo al envolver arroz, pollo y salsa de maní en hojas de plátano, una técnica que preserva el calor y el aroma (Angulo y Delgado, 2026). Por otro lado, el uso de ingredientes menos convencionales pero vitales, como el vinagre de plátano, demuestra la iniciativa local para sazonar y conservar alimentos de manera natural, alejándose de los productos procesados modernos (Escalante Loor et al., 2023).

Desde una perspectiva más centralizada, la cocina tradicional manabita se caracteriza por una amplia diversidad de preparaciones que son indicadores de la riqueza cultural y alimentaria de la región. No obstante, autores como Alvarado y Zambrano (2023) refieren que puede llegar a existir una elevada densidad calórica y un alto contenido de grasas, lo que podría representar problemas de salud pública cuando su consumo no es equilibrado, por lo que se toma en consideración resaltar que dentro de las preparaciones también se incorporen ingredientes con un importante valor nutricional.

Por ello, Alvarado y Zambrano (2023) también plantean que es necesario implementar un análisis desde una perspectiva integral que considere su valor cultural como sus implicaciones nutricionales, para así evitar perder prácticas culinarias tradicionales antes los cambios en los hábitos alimentarios contemporáneos. Expuesto de esta manera, revalorizar la cocina manabita desde un enfoque que involucre simultáneamente tradición, nutrición y sostenibilidad con el fin de preservar la identidad cultural y contribuir al bienestar de la población.

Macias (2025) resalta que la representación y difusión de la cocina manabita en diversos medios y espacios culturales ha generado un impacto significativo en la visibilización de la identidad gastronómica local, impulsando su reconocimiento nacional e internacional. No obstante, la proyección mediática y turística de los platos puede influir en la forma en la que son percibidos o interpretados por el consumidor.

También es importante resaltar que la comida constituye el eje central que articula la dinámica turística, económica y cultural de los corredores gastronómicos en Manabí, pues no funciona solo como un atractivo turístico sino como un mecanismo de transmisión de identidad, saberes ancestrales y cohesión comunitaria. La preparación de platos típicos con ingredientes locales mantiene vivas prácticas culinarias heredadas y genera oportunidades económicas para las familias que dependen de la actividad gastronómica (Félix et al., 2021).

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar un menú contemporáneo basado en la cocina campesina manabita, mediante la integración de sus ingredientes y preparaciones tradicionales con técnicas culinarias contemporáneas, con el fin de revalorizar su identidad cultural.

Objetivos Específicos

1. Identificar los elementos culturales e identitarios de la cocina campesina manabita que se conservan en cada plato del menú
2. Revalorizar los ingredientes y preparaciones tradicionales de la cocina campesina manabita que sustentan la propuesta del menú contemporáneo.
3. Describir y aplicar técnicas contemporáneas de cocina en cada plato del menú, estableciendo su relación con las características culturales de las preparaciones campesinas manabitas.

Tabla 1. Objetivos específicos

Objetivo específico	Actividad	Tiempo estimado	Recursos necesarios	Responsable	Resultados esperados
Identificar los elementos culturales e identitarios de la cocina campesina manabita que se conservan en cada plato del menú.	Revisión bibliográfica de fuentes académicas, recetarios tradicionales y registros del patrimonio cultural inmaterial del Ecuador.	1 a 2 semanas	Fuentes bibliográficas , artículos científicos, recetarios tradicionales.	Diana Salvatierra.	Identificación sistematizada de los elementos culturales e identitarios presentes en los platillos, como base para su revalorización.
Revalorizar los ingredientes y preparaciones tradicionales de la cocina campesina manabita que sustentan la propuesta del menú contemporáneo.	Seleccionar y preparar un menú que integre ingredientes y preparaciones tradicionales en la elaboración de platillos.	1 a 3 semanas	Insumos locales, base de datos, información nutricional y cultural	Diana Salvatierra.	Integración fundamentada de ingredientes y preparaciones tradicionales en el menú, fortaleciendo su valor cultural dentro de una propuesta contemporánea.
Describir técnicas contemporáneas de cocina aplicadas en cada plato del menú, estableciendo su relación con las características culturales de las preparaciones campesinas manabitas.	Aplicar técnicas contemporáneas, donde se evidencie su relación con la preparación tradicional y su aporte a la revalorización de la cocina campesina manabita.	1 a 4 semanas	Cocina equipada, utensilios, insumos, manuales y fichas de técnicas culinarias contemporáneas	Diana Salvatierra.	Elaboración estandarizada de un platillo que integre técnicas contemporáneas sin perder su esencia cultural, evidenciando la viabilidad de la propuesta.

Capítulo 2: Marco Teórico

La gastronomía ecuatoriana como patrimonio cultural

La gastronomía, entendida como conjunto de prácticas, saberes, representaciones y técnicas culinarias, forma parte integral de la identidad cultural de las comunidades. Estos saberes se transmiten de generación en generación y se transforman continuamente en diálogo con el entorno natural, la historia y las dinámicas sociales de cada región.

En Ecuador, el reconocimiento institucional de las cocinas regionales como patrimonio nacional ha avanzado en los últimos años. Un ejemplo destacado es la certificación estatal de la cocina manabita: en 2018, el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC) declaró la Cocina Tradicional Manabita como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, tras un inventario que recopiló 142 fichas de preparaciones tradicionales en las parroquias rurales del cantón Portoviejo, amparado en la Ley Orgánica de Cultura. Este tipo de reconocimientos visibiliza la diversidad culinaria del país y subraya su valor cultural, social y económico, así como su potencial educativo y turístico.

Cocina manabita ecuatoriana

La cocina manabita se distingue dentro del panorama gastronómico ecuatoriano por su anclaje territorial y por la singularidad de sus insumos. Su matriz culinaria se sustenta en productos de la Costa y del interior rural como el plátano, el maní, el maíz, la yuca y los productos del mar, articulados mediante técnicas ancestrales, entre ellas la cocción en el horno de leña manabita.

Un aporte reciente y pertinente es el de Angulo Vera y Delgado Delgado (2026), quienes exploran las técnicas culinarias ancestrales de Manabí y destacan su importancia como patrimonio cultural y su potencial para enriquecer la gastronomía contemporánea, proponiendo su documentación, difusión e incorporación en la formación gastronómica actual para potenciar la innovación con raíces locales.

Desde la perspectiva empírica, Duarte-Casar y Parreño-García (2025) aplicaron la técnica de lista libre en Portoviejo y delimitaron un núcleo consensuado de platos emblemáticos como tonga, viche, ceviche, bollo, corviche, caldo de gallina criolla, bolón y encebollado; además registraron el predominio de ingredientes costeños (productos marinos y maíz) como rasgo identitario distintivo de la cocina manabita.

Innovación gastronómica aplicada a la cocina manabita ecuatoriana

La innovación gastronómica no se opone a la tradición, sino que la resignifica. Reinterpretar una cocina tradicional supone preservar sus referentes reconocibles; ingredientes, técnicas, sabores, mientras se transforman formatos, presentaciones o contextos de consumo. En este proceso, la innovación se apoya en el respeto por la memoria culinaria y en la creatividad aplicada a nuevas formas de producción, enseñanza y comercialización.

En relación con la cocina manabita, Angulo Vera y Delgado Delgado (2026) sostienen que las técnicas ancestrales ofrecen un recurso valioso para la innovación en la formación gastronómica y en la práctica culinaria contemporánea. Además, proponen documentar y difundir esas técnicas para incorporarlas en proyectos educativos, sociales y emprendimientos, con el objetivo de revitalizar saberes locales y generar propuestas gastronómicas competitivas y culturalmente arraigadas.

Método analítico

En relación con el método analítico, Bernal (2010) señala que este “consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo” para estudiarlas de forma individual (p. 60). Esta definición sitúa el análisis como un proceso cognoscitivo que fragmenta el fenómeno para comprender la naturaleza y las relaciones de sus componentes, antes de reintegrarlos en una visión de conjunto.

El método analítico es un procedimiento del conocimiento científico que consiste en descomponer un fenómeno complejo en los elementos que lo integran, con el fin de

examinarlos de manera individual y comprender las relaciones que guardan entre sí. Aplicado a esta investigación, dicho método permitirá disgregar la cocina campesina manabita en sus componentes constitutivos como ingredientes, técnicas de cocción, significados culturales y modos de transmisión, de modo que cada uno pueda ser estudiado antes de ser reintegrado en la propuesta de menú contemporáneo. Esta descomposición analítica resultará esencial para identificar qué elementos de la tradición campesina son susceptibles de reinterpretación y cuáles deben conservarse sin alteración para preservar la autenticidad patrimonial. De este modo, el método analítico contribuirá directamente al objetivo de revalorización, pues será posible innovar sin desnaturalizar el patrimonio, garantizando que la propuesta gastronómica mantenga coherencia con los saberes originales de la comunidad manabita.

Método bibliográfico

Respecto del método bibliográfico o documental, Arias (2012) lo define como “un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios”, es decir, aquellos registrados por otros investigadores en fuentes documentales (p. 27). Esta caracterización subraya que el trabajo documental no se limita a la mera recopilación de información, sino que supone un ejercicio crítico e interpretativo sobre el conocimiento previamente producido.

El método bibliográfico, también denominado investigación documental, constituye el procedimiento mediante el cual se detecta, selecciona, organiza y analiza la información contenida en fuentes pertinentes para el estudio. Su utilidad para esta investigación permite fundamentar teóricamente la revalorización de la cocina campesina manabita a partir de la evidencia científica disponible sobre patrimonio alimentario, identidad cultural e innovación gastronómica. Además, mediante este método, se garantiza que la propuesta de menú contemporáneo se asiente sobre un cuerpo teórico sólido y verificable, condición

indispensable para que la revalorización trascienda lo meramente intuitivo y adquiriera validez académica.

Descripción de las preparaciones

Plato principal

Nombre del plato. Albacora en leche de tigre de coco sobre croquetas de maduro, maní y longaniza manabita

Ingredientes principales.

- Albacora fresca
- Jugo de limón sutil
- Leche de coco
- Crema de coco

Ingredientes secundarios.

- Cebolla colorada
- Cilantro fresco
- Chillangua
- Ajo
- Ají o chile dulce
- Sal y pimienta
- Verde o maduro cocido
- Maní tostado molido
- Longaniza manabita
- Harina
- Huevo
- Aceite para fritura
- Cebolla encurtida

- Agar-agar
- Aceite vegetal (para falso caviar)
- Aceite de chillangua
- Cristales de cilantro

Técnicas de cocción aplicadas

- **Marinado ácido (curado en cítricos):** cocción en frío de la albacora mediante la acción del limón y la leche de tigre de coco, que modifica la textura del pescado sin aplicación de calor.
- **Licuefacción y colado:** elaboración de la leche de tigre mediante trituración de ingredientes y filtrado para obtener una salsa fina y homogénea.
- **Hervido suave y gelificación:** utilización de agar-agar para transformar el líquido de cebolla encurtida en esferas (falso caviar).
- **Fritura por inmersión:** cocción de las croquetas de maduro, maní y longaniza hasta lograr textura crocante externa y suave interna.
- **Emulsión y maceración de aceite aromatizado:** elaboración del aceite de chillangua mediante extracción en medio graso.
- **Mise en place y emplatado contemporáneo:** organización y disposición estética de los elementos en el plato.

Contrastes de sabor, textura y temperatura. El plato presenta un contraste marcado entre la frescura ácida y cremosa de la leche de tigre de coco y el sabor intenso y salino de la albacora. Se complementa con notas dulces del maduro, el toque tostado del maní y el carácter especiado de la longaniza manabita. En textura, se contraponen la suavidad del pescado marinado, la cremosidad de la leche de tigre y la crocancia de las croquetas, junto con la explosión gelatinosa del falso caviar. En temperatura, se genera un equilibrio entre el

pescado frío o ligeramente fresco, las croquetas calientes y el aceite aromático, creando una experiencia sensorial compleja y armoniosa.

Justificación cultural. Este plato revaloriza la gastronomía manabita al integrar ingredientes emblemáticos de la región como la albacora, el maduro, el maní, la longaniza y la chillangua, los cuales forman parte de la identidad culinaria local. A través de técnicas contemporáneas como la leche de tigre reinterpretada, la esferificación del encurtido y el uso de aceites aromatizados, se transforma una base tradicional en una propuesta de alta cocina. De esta manera, se preserva la esencia de la cocina manabita mientras se proyecta hacia la innovación gastronómica, destacando su riqueza cultural y su potencial dentro de la cocina moderna.

Vajilla, estilo del emplatado. El plato se presenta en un plato llano amplio de cerámica, que permite resaltar los colores naturales de los ingredientes y aportar un contraste elegante con la composición del plato. Se utiliza un emplatado contemporáneo de alta cocina, donde las croquetas funcionan como base estructural, la albacora se dispone como elemento principal y la leche de tigre de coco actúa como salsa envolvente. Los elementos decorativos como el falso caviar, los cristales de cilantro y el aceite de chillangua se distribuyen estratégicamente para aportar altura, color y dinamismo visual.

Tabla 2. Ficha nutricional de ingredientes del plato principal

Ingrediente	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Albacora fresca	300	0.00	69.00	3.00	7.00	2.70	324.00
Jugo de limón	90	7.02	0.32	0.22	5.40	0.09	19.80
Leche de coco	120	6.72	2.52	28.80	24.00	1.92	276.00
Crema de coco	45	3.60	0.90	10.80	65	0.59	117.00
Cebolla colorada	60	5.58	0.66	0.06	13.80	0.12	24.00
Cilantro fresco	15	0.56	0.32	0.08	0.05	0.27	3.45
Chillangua fresca	10	0.50	0.20	0.05	7.00	0.18	2.50
Sal	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	3	1.92	0.31	0.10	13.20	0.29	7.50
Ajo	6	1.99	0.38	0.03	10.80	0.10	8.94
Ají dulce	10	0.60	0.20	0.02	1.00	0.05	3.10
Verde o maduro cocido	300	93.00	3.90	0.90	9.00	1.80	366.00

Maní tostado molido	60	9.66	15.54	29.46	55.40	1.38	351.60
Longaniza manabita	90	1.35	13.50	28.80	13.50	1.08	297.00
Harina de trigo	60	45.72	6.18	0.60	9.00	0.72	218.40
Huevo	50	0.36	6.30	5.30	28.00	0.90	71.50
Aceite para freír	30	0.00	0.00	27.00	0.00	0.00	243.00
Cebolla encurtida	90	8.37	0.99	0.09	20.70	0.18	36.00
Agar-agar	2	1.60	0.00	0.00	12.50	0.10	6.00
Aceite vegetal (falso caviar)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite de chillangua	45	0.00	0.00	45.00	0.00	0.00	405.00
Cristales de cilantro	15	0.56	0.32	0.08	10.05	0.27	3.45
TOTAL RECETA	1,317	189.11	121.54	180.39	277.05	12.76	2,784.24

Tabla 3. Costeos del plato principal

Preparación: Albacora en leche de tigre de coco (6 porciones)	Cantidad	Costo (USD)
Albacora fresca	300 g	\$4.20
Jugo de limón sutil	90 ml	\$0.60
Leche de coco	120 ml	\$0.62
Crema de coco	45 ml	\$0.52
Cebolla colorada	60 g	\$0.09
Cilantro fresco	15 g	\$0.31
Chillangua fresca	10 g	\$0.30
Sal	6 g	\$0.00
Pimienta negra	3 g	\$0.04
Ajo	6 g	\$0.20
Ají o chile dulce	10 g	\$0.04
Verde o maduro cocido	300 g	\$0.45
Maní tostado molido	60 g	\$0.42
Longaniza manabita	90 g	\$1.08
Harina	60 g	\$0.12
Huevo	1 unidad	\$0.20
Aceite para freír (consumo aprox.)	30 ml	\$0.06
Cebolla encurtida	90 g	\$0.14
Agar-agar o gelificante	2 g	\$0.26
Aceite vegetal frío (falso caviar)	300 ml	\$0.60
Aceite de chillangua	45 ml	\$0.72
Cristales de cilantro	15 g	\$0.31
TOTAL DE LA RECETA	6 porciones	\$11.48
COSTO POR PORCIÓN		\$1.91

Tabla 4. Valor nutricional

Nutriente	Cantidad (6 porciones)	Cantidad (1 porción)
Carbohidratos	189.11 g	31.52 g
Proteínas	121.54 g	20.26 g
Grasas	180.39 g	30.07 g
Calcio	277.05 mg	46.18 mg
Hierro	12.76 mg	2.13 mg
Calorías totales	2,784.24 kcal	464.04 kcal

Postre

Nombre del postre. Mousse de coco y lima con mango fresco y coulis de mango

Ingredientes. Los ingredientes se dividen de la siguiente manera:

Mousse de coco y lima

- Crema de coco
- Crema para batir
- Leche de coco
- Azúcar
- Gelatina
- Lima

Brunoise de mango

- Mango maduro
- Jugo de lima
- Hojas de melisa (chiffonade)

Coulis de mango

- Pulpa de mango

- Jugo de mango
- Jugo de lima

Técnicas de preparación aplicadas

- **Montado (aireación de la crema):** Aporta volumen, ligereza y una textura cremosa a la mousse.
- **Gelificación:** Estabiliza la mousse, permitiendo que conserve su forma y una consistencia suave.
- **Brunoise:** Garantiza un corte uniforme del mango, mejorando la presentación y la distribución del sabor.
- **Emplatado contemporáneo (Fine Dining):** Resalta la estética del postre mediante una presentación equilibrada y atractiva.

Contrastes de sabor, textura y temperatura. Este postre presenta un equilibrio armonioso de sabores, donde el dulzor natural del coco y del mango se complementa con la acidez fresca de la lima, mientras que la melisa aporta un delicado aroma herbal que realza el conjunto. En cuanto a las texturas, la mousse ofrece una sensación ligera y cremosa que contrasta con la jugosidad y firmeza del mango fresco, la suavidad sedosa del coulis y la cremosidad del helado de coco. Finalmente, el contraste de temperaturas entre la mousse ligeramente fría, el helado servido a baja temperatura y la fruta fresca refrigerada proporciona una experiencia sensorial completa y agradable al paladar.

Justificación cultural. Este postre contribuye a la revalorización de la cultura gastronómica manabita al incorporar ingredientes emblemáticos de la provincia, como el coco y el mango, productos ampliamente cultivados y utilizados en la cocina tradicional de Manabí. La aplicación de técnicas contemporáneas de pastelería permite reinterpretar estos insumos locales en una propuesta de alta cocina, preservando su identidad y resaltando su valor culinario. De esta manera, el postre promueve el aprovechamiento de productos

autóctonos, fortalece el patrimonio gastronómico de la región y demuestra el potencial de la cocina manabita para innovar sin perder sus raíces.

Vajilla, estilo del emplatado. El postre se presenta en un plato llano mediano de cerámica, cuya superficie neutra permite resaltar los colores, las formas y la composición del postre, favoreciendo una presentación delicada, elegante y visualmente atractiva. Se emplea un emplatado contemporáneo de alta cocina, caracterizado por una disposición equilibrada de los elementos, donde la mousse constituye el punto focal, complementada con el coulis, la brunoise y los pétalos de mango, logrando una composición armónica que realza la experiencia estética y sensorial del comensal.

Tabla 5. Ficha nutricional de ingredientes del postre

Ingrediente	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Crema de coco	110	8.80	2.20	26.40	18.70	1.43	286.00
Crema de leche	150	4.19	3.08	55.50	97.50	0.05	517.50
Azúcar	40	39.64	0.00	0.00	2.00	0.04	158.80
Leche de coco	10	0.56	0.21	2.40	2.00	0.16	23.00
Gelatina sin sabor	4	0.00	3.44	0.00	0.40	0.01	14.00
Lima (1 unidad 67 g)	67	7.33	0.47	0.13	22.10	0.40	20.10
Mango maduro (1 unidad 200 g pulpa)	200	30.00	1.64	0.76	22.00	0.32	120.00
Lima (½ unidad 33.5 g)	33.5	3.67	0.24	0.07	11.00	0.20	10.05
Mango	215	32.25	1.76	0.82	23.65	0.34	129.00
Jugo de lima	55	4.61	0.19	0.13	3.30	0.05	13.75
Jugo de mango	110	18.70	0.44	0.22	11.00	0.22	66.00
Helado de crema de coco comercial	360	82.80	5.40	28.80	198.00	0.72	604.80

TOTAL RECETA	1,354.5	232.55	19.07	115.23	411.65	3.94	1,963.00
---------------------	---------	--------	-------	--------	--------	------	----------

Tabla 6. Costeos del postre

Preparación	Ingrediente	Cantidad	Costo (USD)
Mousse de coco y lima	Crema de coco	110 g	\$1.27
	Crema de leche 38%	150 g	\$0.90
	Azúcar	40 g	\$0.05
	Leche de coco	10 g	\$0.05
	Gelatina sin sabor	4 g	\$0.31
	Lima	1 unidad	\$0.20
	Subtotal mousse		\$2.78
Brunoise de mango	Mango maduro	1 unidad	\$1.25
	Lima	½ unidad	\$0.10
	Subtotal brunoise		\$1.35
Coulis de mango	Mango	215 g	\$0.54
	Jugo de lima	55 g	\$0.40
	Jugo de mango	110 g	\$0.28
	Subtotal coulis		\$1.22
Helado de crema de coco	Helado de coco comercial	6 bolas (360 g)	\$3.90
	Subtotal helado		\$3.90
TOTAL DE LA RECETA		6 porciones	\$9.25
COSTO POR PORCIÓN			\$1.54

Tabla 7. Valor nutricional

Nutriente	Cantidad (receta completa)	Cantidad (por porción)
Carbohidratos	232.55 g	38.76 g
Proteínas	19.07 g	3.18 g
Grasas	115.23 g	19.21 g
Calcio	411.65 mg	68.61 mg
Hierro	3.94 mg	0.66 mg
Calorías totales	1,963.00 kcal	327.17 kcal

Bebida

Nombre de la bebida. Limonada burbujeante con perlas de granada

Ingredientes.

- Jugo de limón fresco
- Agua mineral con gas o bebida carbonatada sabor limón
- Jarabe simple (1:1)
- Perlas de granada (arilos)
- Hielo en cubos
- Rodaja de limón (decoración)
- Hojas de melisa o hierbabuena (decoración)

Técnicas de preparación y utensilios utilizados.

Técnicas:

- **Exprimido:** extracción del jugo de limón para obtener una base cítrica fresca.
- **Mezclado:** integración del jugo con el jarabe simple para equilibrar dulzor y acidez.
- **Incorporación de carbonatación:** adición controlada del agua con gas para conservar la efervescencia.
- **Montaje de bebida fría:** ensamblaje directo en vaso con hielo para mantener la temperatura.
- **Decoración gastronómica:** disposición de elementos decorativos para mejorar la presentación visual.

Utensilios:

- Exprimidor manual o eléctrico
- Jigger o vaso medidor
- Cuchillo y tabla de corte
- Cuchara de bar

- Vaso alto tipo long drink

Contrastes de sabor, textura y temperatura. La bebida presenta un equilibrio entre la acidez vibrante del limón y el dulzor suave del jarabe simple, complementado por la dulzura natural de las perlas de granada. En textura, destaca la sensación líquida y refrescante de la limonada junto con el estallido jugoso de las esferas de granada al morderlas. En cuanto a temperatura, se sirve muy fría, lo que intensifica su carácter refrescante y potencia la sensación de efervescencia en boca.

Justificación cultural. Esta bebida se fundamenta en la revalorización de la cultura gastronómica manabita, al partir de preparaciones tradicionales como las bebidas cítricas naturales elaboradas de forma artesanal en los hogares de la región, donde el limón y otras frutas tropicales son ampliamente utilizados. A través de la incorporación de técnicas contemporáneas de coctelería y presentación, como la carbonatación controlada y el uso de esferas de fruta, se reinterpreta una bebida tradicional en una propuesta moderna y sofisticada. De esta manera, se preserva la esencia de los sabores locales mientras se promueve su evolución hacia formatos innovadores, fortaleciendo la identidad culinaria manabita dentro del contexto de la gastronomía actual.

Cristalería, justificación estética. Se utiliza un vaso alto tipo long drink o highball, que permite apreciar la transparencia de la bebida, el movimiento de las burbujas y la distribución de las perlas de granada. La cristalería transparente refuerza el atractivo visual del color amarillo brillante de la limonada y los contrastes rojizos de la fruta, generando una presentación fresca, elegante y visualmente equilibrada.

Tabla 8. Ficha nutricional de la bebida

Ingrediente	Cantidad (g/ml)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Limón (jugo de 6 unidades 180 g)	180	12.06	0.63	.43	0.80	.11	39.60

Bebida carbonatada sabor limón (Sprite)	1080	112.32	0.00	.00	.00	.00	453.60
Azúcar (jarabe simple)	45	44.60	0.00	.00	.25	.05	178.38
Agua (jarabe simple)	45	0.00	0.00	.00	.00	.00	0.00
Perlas de granada	120	22.56	2.04	.44	2.00	0.36	99.60
Hielo	600	0.00	0.00	.00	.00	.00	0.00
Rodajas de limón (1 limón ≈30 g)	30	2.01	0.11	0.07	.80	.02	6.60
Hierbabuena	6	0.51	0.23	.04	1.90	.32	2.64
TOTAL RECETA	2,106	194.06	3.01	1.98	38.75	.86	780.42

Tabla 9. Costeos de la bebida

Preparación: Limonada Burbujeante con Perlas de Granada (6 porciones)	Cantidad	Costo (USD)
Limón (para 180 ml de jugo, aprox. 6 unidades)	6 unidades	\$1.20
Bebida carbonatada sabor limón (Sprite)	1.080 ml	\$1.89
Jarabe simple (90 ml)	Azúcar 45 g + agua	\$0.05
Perlas de granada (arilos)	120 g	\$1.20
Hielo en cubos	600 g	\$0.06
Rodajas de limón (decoración)	6 rodajas (1 limón)	\$0.20
Ramitas de hierbabuena	6 unidades	\$0.30
TOTAL DE LA RECETA	6 porciones	\$4.90
COSTO POR PORCIÓN		\$0.82

Tabla 10. Valor nutricional

Nutriente	Cantidad (6 porciones)	Cantidad (1 porción)
Carbohidratos	194.06 g	32.34 g
Proteínas	3.01 g	0.50 g
Grasas	1.98 g	0.33 g
Calcio	38.75 mg	6.46 mg
Hierro	0.86 mg	0.14 mg
Calorías totales	780.42 kcal	130.07 kcal

Aplicación de normas de seguridad alimentaria

Para el desarrollo del menú contemporáneo, la aplicación de normas de seguridad alimentaria se sustenta en los Principios Generales de Higiene de los Alimentos del Codex Alimentarius (FAO & OMS, 2023), documento que identifica las condiciones esenciales de inocuidad exigibles a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la selección de la materia prima hasta el momento del consumo, y que recomienda un enfoque preventivo basado en el sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP) para anticipar y controlar los riesgos biológicos, químicos y físicos asociados a cada preparación.

En el contexto ecuatoriano, este marco internacional se articula con la normativa técnica sanitaria expedida por la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA, 2025), la cual establece las condiciones de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) exigibles a los establecimientos de elaboración, distribución y alimentación colectiva del país. Dicha normativa constituye el programa de prerrequisitos que, conforme a los propios lineamientos del Codex, debe encontrarse implementado antes de aplicar un sistema HACCP eficaz; de ahí que la propuesta de menú asuma estas exigencias como condición previa e indispensable para su viabilidad sanitaria.

La aplicación concreta de estas normas resulta particularmente relevante en el plato principal, cuya elaboración incluye el marinado ácido de la albacora en jugo de limón y leche de tigre de coco, técnica que somete al pescado a una cocción en frío que no necesariamente alcanza temperaturas letales para parásitos como el Anisakis. Por ello, de acuerdo con las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2025), toda pieza de pescado destinada a preparaciones crudas o marinadas, como el ceviche, debe someterse previamente a un tratamiento de congelación a $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ durante al menos 24 horas, o a $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$ durante un mínimo de 15 horas, con el fin de inactivar posibles larvas antes de iniciar el proceso de curado en cítricos.

En las técnicas de fritura por inmersión aplicadas a las croquetas de maduro, maní y longaniza, se requiere igualmente el control de la temperatura del aceite y del tiempo de cocción, de modo que se garantice tanto la inactivación microbiológica en el interior del producto como la conservación de sus propiedades organolépticas. Por su parte, la mousse de coco y lima; elaborada con crema, leche de coco y gelatina, involucra insumos susceptibles al desarrollo microbiano, por lo cual su preparación y conservación deben mantenerse bajo una cadena de frío constante, evitando su permanencia prolongada a temperatura ambiente.

La bebida a base de agua carbonatada y perlas de granada exige el uso de agua potable o embotellada, así como de hielo elaborado con agua apta para el consumo humano, de manera que se minimice cualquier riesgo de contaminación cruzada en la etapa de montaje y decoración. En conjunto, la observancia de estas normas de seguridad alimentaria constituye un requisito ineludible para que la innovación gastronómica propuesta se sustente sobre bases técnicas sólidas y garantice la protección de la salud del consumidor.

Principios de higiene y manipulación que se deben aplicar durante la preparación

Los principios de higiene y manipulación que se deben aplicar durante la preparación del menú contemporáneo derivan directamente de las Buenas Prácticas de Higiene (BPH) descritas en los Principios Generales de Higiene de los Alimentos del Codex Alimentarius (FAO & OMS, 2023), los cuales privilegian un enfoque preventivo antes que correctivo y buscan reducir al mínimo la presencia de contaminantes en cada etapa de manipulación, desde la recepción de los ingredientes hasta el emplatado final.

En primer lugar, la higiene personal del manipulador constituye un requisito básico e ineludible: uso de uniforme limpio, gorro que cubra completamente el cabello, ausencia de joyas y accesorios, uñas cortas y sin esmalte, y lavado frecuente de manos con agua y jabón antes de iniciar cualquier operación y después de manipular alimentos crudos, superficies o utensilios potencialmente contaminados. La normativa ecuatoriana de Buenas Prácticas de

Manufactura (ARCSA, 2025) exige, además, que el personal manipulador cuente con controles de salud vigentes y reciba capacitación periódica en materia de manipulación segura de alimentos.

En segundo lugar, resulta indispensable prevenir la contaminación cruzada entre ingredientes crudos y cocidos. Dado que la elaboración del plato principal combina el marinado de albacora cruda con productos que sí reciben cocción, como las croquetas de maduro, maní y longaniza, se requiere el uso de tablas y utensilios diferenciados para cada tipo de insumo, así como el lavado y la desinfección de las superficies de trabajo entre una operación y otra. Este mismo cuidado debe extenderse a la elaboración del falso caviar de cebolla encurtida con agar-agar y del aceite de chillangua, preparaciones que se sirven sin cocción posterior y que, por tanto, exigen condiciones de máxima higiene en su manipulación.

En tercer lugar, el control de la temperatura a lo largo de todo el proceso resulta crítico para evitar la proliferación bacteriana en el rango conocido como zona de peligro, comprendido entre los 5 °C y los 60 °C. La albacora marinada, la mousse de coco y lima, y el falso caviar de cebolla encurtida deben mantenerse refrigerados hasta el momento del emplatado, evitando su exposición prolongada a temperatura ambiente; mientras que las croquetas y demás preparaciones sometidas a tratamiento térmico deben alcanzar, y verificar en su centro, temperaturas superiores a 70 °C antes de su servicio.

Por último, la limpieza y desinfección de utensilios y equipos entre las distintas fases de elaboración; licuefacción y colado de la leche de tigre, montado y gelificación de la mousse, exprimido y mezclado de la bebida, garantiza que cada técnica se ejecute sin comprometer la inocuidad del producto final. La aplicación consistente de estos principios de higiene y manipulación es, en definitiva, lo que permite conciliar la innovación gastronómica contemporánea con la responsabilidad sanitaria, de modo que la revalorización de la cocina

campesina manabita se traduzca en una propuesta de menú segura, confiable y apta para el consumo.

Referencias

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2025). Anisakis. Ministerio de Sanidad de España.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/anisakis.htm
- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria. (2025). Normativa técnica sanitaria sustitutiva para alimentos procesados, plantas procesadoras, establecimientos de distribución, comercialización y transporte de alimentos procesados y de alimentación colectiva. Registro Oficial N.º 77.
- Alvarado, J., & Zambrano, J. (2023). Tradición y nutrición: un análisis de la cocina manabita y su impacto en la salud y la identidad cultural. *Journal of Food Science and Gastronomy*, 1(2).
- Andrade, D. (2019). Implicaciones de la gastronomía manabita como patrimonio inmaterial del Ecuador, diagnóstico de los actores encargados de su salvaguardia: territorio e institucionalidad. *Universidad de la Frontera*.
- Angulo Vera, D., & Delgado Delgado, D. (2026). Rescate y valorización de las técnicas culinarias ancestrales de Manabí en la gastronomía contemporánea. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*, 9(19), 143-163.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.ª ed.). Editorial Episteme.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3.ª ed.). Pearson Educación.
- Contreras, D. d. (Febrero de 2024). Gastronomía, cultura y sostenibilidad. Etnografías contemporáneas. *Culturales*, 11.

- Duarte-Casar, R., & Parreño-García, J. (2025). Representación de la cocina Manabita mediante la lista libre: estudio piloto en Portoviejo. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 4(1), 1-9.
- Duarte-Casar, R., & Rojas-Le-Fort, M. (2024). Investigación gastronómica en Ecuador: revisión sistemática y tendencias. *Revista de gastronomía y cocina*, 3(1), 316-316.
- Escalante Loor, J., Torres Oñate, C., Viteri Toro, M., & Falcón Salazar, D. (2023). El vinagre de plátano en el desarrollo de la cocina local manabita. *Conciencia Digital*, 6(14), 287-297.
- FAO & OMS. (2023). Principios generales de higiene de los alimentos. Códigos de Prácticas del Codex Alimentarius, CXC 1-1969. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://doi.org/10.4060/cc6125es>
- Félix Mendoza, Á. G., Vera Intriago, D. A., & Cevallos Cevallos, J. K. (2021). Caracterización de corredores gastronómicos como elementos turísticos potenciales en zonas rurales. Caso de estudio: la zona central de Manabí-Ecuador. *Siembra*, 8(2).
- Hernández-Ramírez. (2018). Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial de tradiciones alimentarias. *Cultura-hombre-sociedad*, 18(1).
- Inga Aguagallo, C. F., Badillo Arévalo, P., Llerena Oñate, K., Silva Jiménez, V., & Guato Pozo, J. (2023). Patrimonio alimentario ecuatoriano, su visión desde el enfoque normativo y cultural. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 4944-4970.
- Macias Barres, D. A. (2025). Gastronomía e identidad: la comida manabita como marcador cultural. *Université Paris Nanterre*.
- Mejía-Rivas, M., & Guiomar, L. (2020). La gastronomía como medio para el desarrollo de innovaciones sociales. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1).

Pérez Gálvez, J., Torres-Matovelle, P., Molina-Molina, G., & González Santa Cruz, F.

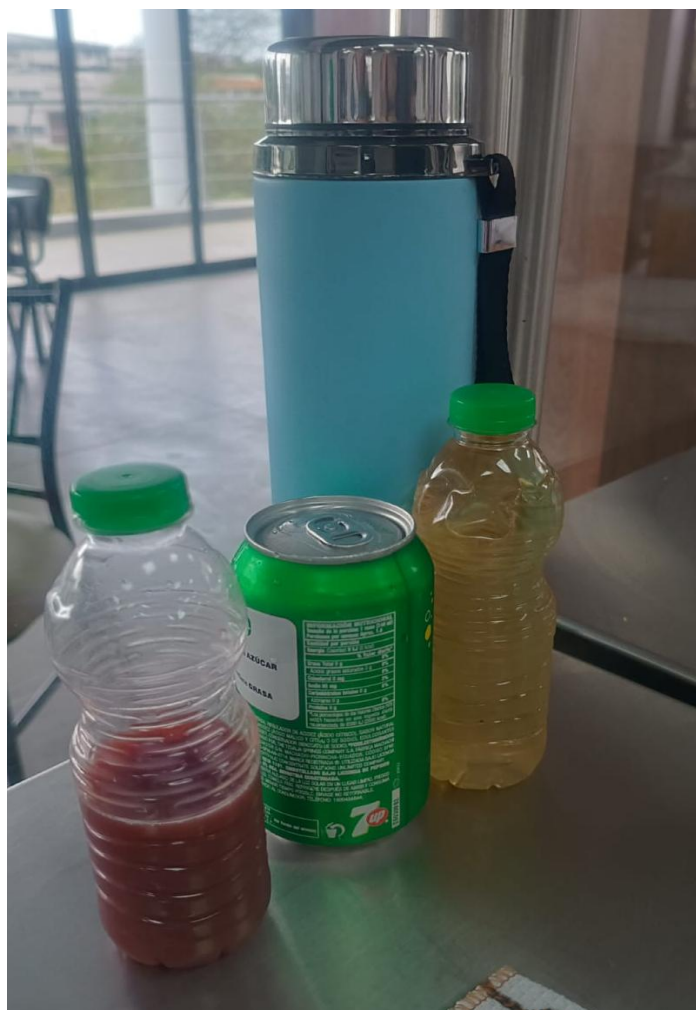
(2020). Gastronomic clusters in an Ecuadorian tourist destination: the case of the province of Manabí. *British Food Journal*, 122(12), 3917-3934.

Rodríguez, D., Antamba, E., & Gallegos, G. (2025). Cocina patrimonial y turismo gastronómico en Ecuador: revisión sistemática de las estrategias de valorización cultural. *Revista San Gregorio*, 1(63), 105-117.

Toledo Ochoa, D., Padilla Palacios, M. F., & Gómez Parra, M. A. (2020). Tradición, producto y técnica: bases para aportar valor a la cultura gastronómica ecuatoriana en la actualidad. *Revista Publicando*, 7(25), 128-135.

Villacís Zambrano, L., & Okafor, C. (2020). Promocionar la gastronomía manabita con productos tradicionales para potenciar lo autóctono. *Centrosur Agraria*.

Anexos



Anexo 2. Ingredientes postre



Anexo 3. Ingredientes plato fuerte



Anexo 4. Ingredientes bebida



Anexo 5. Plato fuerte



Anexo 6. Plato fuerte



Anexo 7. Preparación bebida



Anexo 8. Emplatado del postre