



## Espicias, hierbas aromáticas o condimentos usados en la cocina ecuatoriana

Spices, aromatic herbs or condiments used in Ecuadorian cuisine

**Autores:**

Diego Salazar Duque <sup>1</sup>

### RESUMEN

Las especias, hierbas aromáticas y los condimentos son productos que tienen un alto valor cultural y culinario en todas las cocinas del mundo que han jugado un papel importante a nivel social, político o comercial. Este estudio tiene como objetivo identificar las especias, hierbas aromáticas o condimentos utilizados en la cocina ecuatoriana entre sus platos tradicionales y populares. Se consideró trabajar con una metodología con enfoque mixto donde la información se levantó mediante la observación directa de los productos que comercialmente se encuentran en el mercado, tanto en flores, cortezas, hojas, semillas, frutos y raíces o bulbos. Como resultado se logró identificar que, en el mercado ecuatoriano, se puede adquirir fácilmente hasta 71 de estos productos, pero, solo 40 aparecen mencionados en 162 preparaciones tradicionales y populares ecuatorianas.

**Palabras claves:** especias: cultura; cocina: Ecuador.

### ABSTRACT

Spices, aromatic herbs and condiments are products that have a high cultural and culinary value in all the cuisines of the world that have played an important role at a social, political or commercial level. This study aims to identify the spices, aromatic herbs or condiments used in Ecuadorian cuisine among its traditional and popular dishes. It was considered to work with a methodology with a mixed approach where the information was collected through direct observation of the products that are commercially found in the market, both in flowers, bark, leaves, seeds, fruits and roots or bulbs. As a result, it was possible to identify that, in

---

**Recibido:** 15/10/2023 **Aceptado:** 25/01/2024 **Publicado:** 17/02/2024

<sup>1</sup> Universidad UTE, Email: [diegoa.salazar@ute.edu.ec](mailto:diegoa.salazar@ute.edu.ec) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2111-9134>

the Ecuadorian market, you can easily purchase up to 71 of these products, but only 40 are mentioned in 162 traditional and popular Ecuadorian preparations

**Keywords:** spices; culture; kitchen; Ecuador.

## INTRODUCCIÓN

Las especias, hierbas aromáticas y los condimentos, a lo largo del tiempo, tienen un papel significativo en la historia de los pueblos que se asentaron y se desarrollaron en las diversas regiones distribuidas a lo largo y ancho del planeta tierra; a más de ello han formado parte de acontecimientos históricos que amalgamaron hechos importantes del entorno social, cultural, político o ambiental y que siguen participando directa o indirectamente en la formación y el desarrollo del ser humano; llegando a ser objeto de comercio, tributos, impuestos o la razón de viajes, descubrimientos, guerras y batallas por el control, tráfico y monopolio comercial de estos productos (Hereter, 2018).

En el marco de la historia (Hereter, 2018), las especias, hierbas aromáticas y los condimentos se han utilizado y apreciado en ámbitos políticos, comerciales y estratos sociales gracias a sus cualidades organolépticas y nutricionales, las cuales contribuyen con el incremento de sabor, color y aroma en la elaboración de varios productos de consumo y uso cotidiano aportando al bienestar del ser humano (García, 2004; Ninfali et al., 2005). Solo por dar varios ejemplos; a nivel industrial, se los puede considerar para dar color a las

pinturas o a los tintes naturales (Guirola et al., 2010; Thomson, 2013) proporcionan aromas agradables a los inciensos (Cunningham, 2008) o productos de limpieza (Ramírez, 2020); a nivel medicinal se los usa para curar enfermedades dando realce a la medicina ancestral o natural (Huamantupa et al., 2011; Némethy et al., 2020); de igual forma se los puede usar en cosmética, para el desarrollo de cremas o perfumes (Cortez et al. 2004); o, a nivel culinario, para la preparación y realce de diversas recetas gastronómicas dando aroma, sabor y olor; es aquí, en este último ámbito, donde el uso de una o varias especias o hierbas útiles en la cocina se transforman en lo que popularmente se lo denomina condimento.

Con estos antecedentes, a través del tiempo, se han desarrollado diversos estudios donde se centran en investigar su origen, su relación con la cultura, su usos, aplicaciones o beneficios organolépticos y nutricionales que brindan (Schmidt, 1980; Freedman, 2020, Giannenas et al., 2020), o la factibilidad o viabilidad de crear modelos de negocio donde se puedan producir artesanal como industrialmente estos productos para ser comercializados en un mercado local, nacional o internacional (Ramos y Huayta, 2021). Entre algunas

aportaciones referentes a estos productos se encuentran aquellas investigaciones que tienen una base histórica, como, por ejemplo, los estudios de Luján (1997) o Hereter (2018), económica (Guarneros et al., 2014), medicinal (Husain, 2021), de cultivo (Panda, 2010), de mercado (Shimelis, 2021) o tecnológico (Sarmiento, 2019).

Si bien se ha demostrado que existe un amplia aportación investigativa sobre estos productos a nivel mundial, particularmente se tiene un interés especial sobre aquellas especias, hierbas aromáticas o condimentos que son utilizados en las cocinas; para ello, antes de plantear un objetivo de estudio para esta investigación se realizó previamente una revisión preliminar, a finales del cuarto trimestre del 2023, para conocer el nivel de aporte investigativo que se ha generado sobre estos productos a nivel de Ecuador.

Los resultados iniciales presentaron, de la base de datos bibliográficos de Scopus, existe un total histórico de 12 investigaciones relacionados con estos productos a nivel de Ecuador; en la plataforma de Google Académico, desde el año 2019, un total de 1260 resultados, donde en su mayoría son tesis de grado; y de forma específica, a nivel culinario, gastronómico o en cocina (ámbito de estudio considerado para esta investigación), desde el año 2019, se ha generado un total de 462 publicaciones que hacen referencia a uno o varios productos, donde la mayoría de esas investigaciones, que de igual forma son

tesis de grado, están orientados o modelos de negocio gastronómicos, recetarios, estudios con aportes nutricionales, históricos o de cultivo, que presentan datos e información muy dispersa e insuficiente que no demuestran, ilustran o manifiestan todas aquellas especias, condimentos o hierbas aromáticas que son útiles en la cocina ecuatoriana. La información existente, al ser muy aislada, cae en un mero material bibliográfico donde solo se agrupa y proyecta un cúmulo de recetas culinarias representativas de un lugar en específico. Gracias a este preámbulo se identifica como problema principal para esta investigación, un material que aborde descriptivamente la participación que tienen las especias, hierbas aromáticas o condimentos en los platos tradicionales o populares del Ecuador.

En ese sentido, con el objeto de resaltar la importancia y contribución que brindan estos productos a la cultura alimentaria y gastronómica de este país, este estudio tiene como objetivo identificar las diversas especias, hierbas aromáticas o condimentos utilizados en la cocina ecuatoriana. Con la información que se obtiene de esta investigación se puede: desde un enfoque cultural, representar visualmente cuál es su contribución esencial en las diversas recetas tradicionales o populares en todo el territorio ecuatoriano, específicamente entre aquellas especias, condimentos o hierbas aromáticas, de origen autóctono (originario de otra zona del mundo, pero tradicionalmente presente en un territorio

determinado por muchos años) o indígena (originario o nativos de la zona); desde un enfoque productivo y de consumo, aportar con información y conocimiento para contribuir a alcanzar el objetivo 12 (Producción y consumo responsable) de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) al buscar mejorar la armonía y los estilos de vida del ser humano con la naturaleza.

Para esta investigación, este manuscrito ha sido dividido en cuatro secciones: una primera parte donde se aborda rápidamente aspectos básicos y definiciones clásicas y modernas que se han dado a las especias, los condimentos y las hierbas aromáticas; una sección donde se presenta la metodología de estudio que se consideró para alcanzar el objetivo de investigación; para ello se explica el proceso investigativo para el levantamiento y análisis de los datos; una sección donde se muestran los resultados obtenidos de este estudio por categoría (preparaciones gastronómicas) o grupo temático (partes de la planta); y finalmente una sección donde se presentan las conclusiones obtenidas de esta investigación.

## DESARROLLO

### Las especias

De acuerdo con Luján (1997) y Hereter (2018), muchas especias se originaron en Medio Oriente siendo la pimienta, la canela, el jengibre, el clavo de olor y la nuez moscada, las más importantes para la humanidad, por el papel que jugaron a lo largo de la historia en muchos territorios y

culturas del continente asiático, europeo y africano.

Con el fin de explicar que es una “especia”, se ha tomado en consideración aquellas definiciones y aclaraciones que describen sus características más representativas con el objeto de atribuir su pertinencia a la importancia histórica que lo rodea, como a sus aspectos, usos o contribuciones más relevantes de índole cultural, social económico o ambiental sobre todo en el ámbito culinario.

En primer lugar y por defecto, el origen de la palabra “especia”, proviene del latín, *speciēs*, que significa “mercancía de distinción especial en comparación con los artículos ordinarios” (Miller, 1969 referido por Hereter, 2018, p. 19). En el Diccionario Ilustrado de la Lengua Castellana (1958b), lo define como, “cualquier substancia aromática que sirve para sazonar manjares” (p. 324). Según Scholz (2004), “las especias son sustancias vegetales aromáticas, cuyos sabores y olores — perfumados o picantes—, sazonan los platillos de todas las cocinas a nivel internacional” (p. 71). Para Ramirez (2020), las especias “son utilizadas para dar sabor, aroma, presentación, realzar o bien ocultar el sabor de los alimentos, pero también para preservarlos, como sinónimo se les designa condimento, sazón, aliño, inclusive, adobo o aderezo” (p. 12). De acuerdo con el Diccionario Prehispánico de Dudas (DPD) (2023a), al hablar de especia se está haciendo referencia a “una sustancia vegetal aromática usada como condimento”.

Con el fin de distinguir y agrupar todas las diversas variedades de especias que existen en el mundo, según Ramírez (2004), estas se las puede clasificar a partir de: sus propiedades organolépticas (estimulantes, aromáticas o que proporcionan color); según la familia botánica a la que pertenecen; o por la zona específica de la planta de la cual se obtiene el producto final (raíz o bulbo, corteza, semilla, flor y fruto). Si bien estas clasificaciones no contemplan o agrupan a las hierbas aromáticas, es necesario extender su clasificación con la incorporación de ciertas plantas aromáticas, como, por ejemplo, cilantro, perejil, albahaca, llantén, entre otros, que en el mundo culinario son consideradas como hierbas aromáticas, pero que popularmente en la población el término especia también agrupa de forma amplia a hierbas y condimentos (Ramírez, 2020).

En cuanto a la presentación o formas de encontrar en el mercado o en la naturaleza, las especias se las puede encontrar polvo, hojuelas, secas, enteras o granuladas; incluso algunas pueden presentarse como aceites esenciales, producto del prensado, destilado, fermentado o de la extracción (Noriega et al., 2023).

En síntesis, desde un punto de vista industrial, las especias son productos de origen vegetal que son útiles para la elaboración de diversos productos relacionados con la medicina o la cosmetología; no obstante, y gastronómicamente hablando, el uso y aplicación de una especia en la cocina va a

depender de la tradición culinaria y popular que se destine para condimentar los diversos platillos representativos de una zona en específica; proporcionando no solo aroma, sabor o color en las diversas preparaciones culinarias, sino también valor nutritivo para quienes lo consumen y valor cultural para quien lo cultiva, produce, consume.

Las hierbas aromáticas

De acuerdo con Parra y Cameroni (2009), las hierbas aromáticas están conformadas por un “grupo de especies vegetales que se caracterizan por su contenido de sustancias aromáticas, sápidas, colorantes o excitantes” (p. 33). Su uso hoy en día es muy amplio, el cual puede ir desde preparaciones culinarias, y pasar por aromatizantes, productos de limpieza, en fin.

Entre las cualidades principales que poseen y brindan las hierbas aromáticas a la cocina, es que permiten mejorar el aroma, sabor y color de los diversos alimentos o bebidas potenciando las propiedades organolépticas durante la degustación siendo la infusión el método más empleado para potenciar las cualidades y características de este tipo de producto.

En cuanto a la presentación de estas hierbas se las pueden presentar de dos formas: frescas, el cual posee características percederas, o desecadas (secas, deshidratadas, molidas, en polvo), el cual puede alcanzar una vida más prolongada.

Si bien las hierbas tienen una estrecha similitud con las hojas de una planta,

comúnmente se las ha relacionado como parte de en un mismo grupo. Para este estudio con el objeto de no diferenciar su aporte principal en las recetas ecuatorianas, se las ha considerado agruparlas en un mismo grupo temático “hojas”.

Los condimentos

El significado de condimento ha sido abordado de distintas formas a lo largo de la historia. En algunas ocasiones ha sido referenciado como “una mercancía de distinción especial en valor” (Hereter, 2018, p. 13), en otras como un producto compuesto de varias sustancias de origen vegetal que genera un sabor fuerte y aromático el cual se obtiene al mezclar diversas especias y hierbas aromáticas; otros lo han contemplado como un sinónimo de “especia”, por lo que se lo llega a encasillarlos como un mismo producto (Ramírez, 2020). No obstante, con el afán de describir y explicar de una forma más clara ¿qué es un condimento, o cuando se usa este término?, se ha propuesto presentar algunas definiciones planteadas por diversos autores o instituciones que aportan en esclarecer esta duda.

En primer lugar, la palabra condimento viene del latín *condiméntum*, que significa, “lo que sirve para aderezar la comida y sazónarla” (Diccionario Ilustrado de la Lengua Castellana, 1958a, p. 194). Actualmente el Diccionario de la Real Academia Española (RAE) (2023), lo define como “Aquello que sirve para sazónar la comida y darle buen sabor”. Mientras que versiones más antiguas, de éste mismo

diccionario (RAE), sostiene que esta palabra, se encuentra relacionada con el acto de sazónar la comida (una forma de dar gusto y sabor a los manjares). Esta última ilustración afirma que la palabra condimento no era un vocablo muy usado en castellano, pero si se lo usaba frecuentemente por parte de los médicos como una forma de despertar las ganas de comer (Castro, 1852).

Por otro lado, un condimento también es la mezcla de varias especias y hierbas aromáticas las cuales pueden o no tener algún elemento líquido, siendo este último un aceite, vinagre, zumo de fruta o agua. Es por ello que existen ciertos términos en torno a los condimentos que también son contemplados como parte del léxico de la cocina ecuatoriana, los cuales, a más de tener un significado similar, se los emplea al nombrar ciertos productos culinarios que son comercializados en frascos o sobres, los cuales están compuestos por diversas especias, vegetales, hierbas aromáticas, vinagres, aceites, reguladores o estabilizantes que, por su mezcla y concentración estandarizada, facilitan su uso en la cocina, reduciendo espacio, tiempo y selección de ingredientes para dar sabor a los alimentos. Entre los lexemas que tiene una relación con los condimentos se encuentran, como proceso o actividad culinaria: el sazónar, adobar y aliñar; de los cuales se desprenden también sus nominalizaciones de productos populares y comerciales como: el sazónador, el adobo y el aliño (Eberenz, 2016).

Para este estudio se ha considerado como condimento a un grupo de especias o hierbas aromáticas que mezcladas forman un producto específico y que pueden ser utilizadas en diferentes preparaciones, como, por ejemplo: el curry, el garam masala, las finas hierbas, el cajún o las hierbas provenzales.

Sazonar y el sazón: de acuerdo con el Diccionario Prehispánico de Dudas (2023b) al hablar de sazón, en algunos países de América latina, se está haciendo referencia normalmente con adjetivos como buena o rica, donde significa también la “habilidad o la buena mano para cocinar”. De esta forma, al decir en cocina, hay que sazonar, se está insinuando que una persona está dando sabor (o sazonando) una comida, al incorporar una salsa, uno o varios condimentos, hierbas o sustancias, como colorantes o aditivos, antes, durante o después de un proceso de cocción; el resultado de esta actividad permite resaltar y potenciar los sabores de una comida. No obstante, según López (2003), el uso de este término en cocina es habitual cuando un cocinero añade sabor a una preparación al incorporar, por lo general, solo sal y pimienta.

Por otro lado, la expresión de sazón se lo utiliza comercialmente cuando se quiere hacer referencia a un producto que se encuentra compuesto de una mezcla de especias, hierbas, vinagres, aceites, reguladores y estabilizantes donde su preparado se encuentra listo para ser usado en cocina; este producto facilitando la selección de qué ingredientes, entre

especias o hierbas, debe incorporar una persona en un alimento.

Adobar y el adobo: otra expresión muy conocida en cocina, que también se relaciona con los condimentos, es el adobo; comercialmente este nombre se lo designa a un condimento compuesto de especias aromáticas como, por ejemplo, comino, pimentón, ajo, cebolla, entre otros, más un líquido, el cual puede ser aceite, vinagre o zumo de fruta y que se lo emplea para untar géneros cárnicos (López, 2003). Es por ello que, gastronómicamente hablando, este término también es considerado como una técnica de conservación, la cual consiste en la inmersión de carnes o pescados crudos en un en este tipo de preparación (Eberenz, 2016).

Aliñar y el aliño: cuando se habla de aliñar, según López (2003), se está haciendo referencia a la incorporación de una mezcla (aliño) de aceite y vinagre, más otras especias o hierbas aromáticas, que sirven para dar sabor a la comida. Comercialmente este tipo de producto es muy apreciado y utilizado en la cocina popular.

En síntesis, como se puede observar, un condimento es un elemento básico y esencial que se utiliza en la cocina para aromatizar, dar color y sabor a las preparaciones gastronómicas y despertar el apetito. Para que sea considerado como tal este debe provenir especialmente de una especia – procedente de una raíz o bulbo, corteza, semilla, tallo, flor o fruto – y puede incluir una hierba aromática (Ramírez, 2020), la unión de varios elementos más un

líquido da origen a otros términos, procesos o productos utilizados en cocina como son el sazoador, el adobo o el aliño.

## METODOLOGÍA

Con el fin de cumplir con el objetivo propuesto se consideró desarrollar esta investigación por medio de un enfoque mixto donde se estableció realizar una exploración del tema por medio de una observación de los productos que comercialmente se encuentran en el mercado y una revisión bibliográfica sobre las especias, hierbas aromáticas o condimentos que se utilizan en las recetas tradicionales o populares ecuatorianas; éstos métodos permitieron, a partir de los datos, realizar una descripción del nivel de participación que posee cada uno de estos productos en la cocina ecuatoriana. En ese sentido, se trabajó siguiendo las recomendaciones de Gómez, et al. (2014) para el desarrollo de un adecuado proceso de revisión bibliográfica y gestión de la información, y de Alcaráz et al., (2020) para la presentación de gráficas estadísticas donde se muestren alternativas textuales y visuales tomando en cuenta el uso de colores; para ello, se consideraron diversos procesos de estructuración, procesamiento y sistematización de la información que contribuyeron al cumplimiento efectivo de este estudio.

### Búsqueda de la información

De acuerdo con Gómez, et al. (2014), una vez planteado el problema (desconocimiento general sobre el nivel de

participación que tienen las especias, hierbas aromáticas o condimentos en los platos tradicionales o populares del Ecuador), se debe posteriormente identificar el material informativo más adecuado para iniciar la búsqueda de información. Normalmente la información que se requiere para este estudio se encuentra en diversos materiales bibliográficos, literatura gris o recetas ecuatorianas donde se mencionan de forma directa o indirecta sobre las especias, hierbas aromáticas y condimentos que son utilizados en la cocina tradicional y popular.

En ese aspecto, frente a la gran variedad de recetas o material bibliográfico generado por tantos años, sobre la cocina ecuatoriana, se trabajó solo con aquellas publicaciones que se encuentran divulgadas por editoriales, las cuales han pasado por una etapa de revisión de contenido antes de su publicación. Para este punto se identificó y trabajó con un total de 10 fuentes bibliográficas de los autores: Armendáriz (2009), Cobo y Erazo G. (2009), Cuvi (2001), De Estupiñán y De Rosero (1996), Larrea (2013), Larrea (2015), Ministerio de Turismo del Ecuador (2012), Riofrío (2004), Zaldumbide et al. (2011) y Zambrano (2010).

Organización de la información

Una vez identificado el material, de donde se obtuvo la información, se procedió a sistematizar los datos manualmente; para ello se enlistó y organizó la información en una matriz de doble entrada (Sánchez, 2018). Se consideró este tipo de herramienta porque permite, a más de recopilar datos, comparar una gran cantidad de información de una manera rápida entre sus ejes y analizarlos de forma compuesta y precisa. Con el objeto de elaborar una matriz de doble entrada correctamente, ésta deberá agrupar la información en categorías, o subcategorías de ser necesario y grupos temáticos.

En ese sentido, para este estudio, con el uso del programa Microsoft Excel, se agrupó en la matriz, un listado de “categorías” compuestas por aquellos – descriptores primarios– que se desea estudiar (especias, hierbas y condimentos); para ello se consideró generar un listado de categorías según las partes de la planta: flor, corteza, hoja, semilla, fruto, tallo, y raíz o bulbo. Cabe señalar que no se consideró una clasificación según los tipos de presentación que pueden tener las especias, hierbas en el mercado, debido a que un mismo producto puede comercializarse y encontrarse en polvo, entero, fresco o entero. Esto justifica y disminuye algunos posibles errores que se pueden encontrar en los materiales bibliográficos al no aclarar de qué forma debe estar este tipo de producto para la preparación.

Con el objeto de constatar la información se identificaron también las diversas

preparaciones tradicionales o populares ecuatorianas que menciona la literatura identificada donde hacen referencia al uso de estos productos – ya sea como un ingrediente principal o como secundario –; para ello se distribuyó y denominó esta sección de la matriz en diversos “grupos temáticos”, de la siguiente manera: 1) ceviches, 2) sopas y caldos 3) segundos, secos, arroces, guarniciones y acompañantes, 4) postres y dulces, 5) bebidas, 6) panadería, envueltos, empanadas y 7) salsas.

#### Análisis de la información

Para la fase de análisis de la información, a partir de los datos identificados en la matriz de doble entrada, se procedió en primer lugar a realizar una contabilidad de las veces que se repite cada especia o hierba entre las diferentes recetas identificadas o menciona el uso de un condimento; tanto por descriptor primario (categoría) y por grupo temático; una vez contabilizada la información se procedió a obtener datos por medio de la frecuencia y el porcentaje de representatividad.

Para obtener los datos finales de este estudio se trabajó utilizando el programa Microsoft Excel; esto permitió realizar el respectivo análisis sobre la participación de estos ingredientes a nivel general y de forma específica, para ello se sistematizaron los datos por categoría y por grupo temático.

Consecuentemente se consideró presentar los datos de forma visual, tanto en tablas como en figuras. Para las tablas se procedió a representar los datos en frecuencias y



De los 71 productos de origen vegetal (100%) que fueron inicialmente considerados como posibles ingredientes, que pueden intervenir en el desarrollo de las diversas recetas culinarias, se distribuyeron, según su categoría, de la siguiente manera: 10 (14%) fueron productos que provienen de flores, 4 (6%) de cortezas, 32 (45%) de hojas; 11 (15%) son semillas, 6 (8%) de frutos, y 8 (11%) de raíces o bulbos. Si bien, con estos datos se logra identificar que los tallos no son muy considerados o apreciados para las preparaciones gastronómicas, hay recetas que proponen incorporar, en la preparación, un atado de cilantro o perejil o una rama de apio; no obstante, estas sugerencias gastronómicas se los toma en

consideración por las hojas que lo contienen, los cuales permiten ser retirados en alguna parte de la preparación con mayor facilidad, para posteriormente o frecuentemente ser desechados.

**Grupos temáticos (preparaciones gastronómicas)**

Posteriormente se logró identificar un total de 162 preparaciones ecuatorianas, distribuidas de la siguiente manera: 5 ceviches, 29 sopas o caldos, 43 segundos, secos, arroces, guarniciones o acompañantes, 24 postres o dulces, 23 bebidas, 31 tipos panes, envueltos o empanadas, y 7 salsas. Tal como se observa en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Preparaciones tradicionales o populares identificadas*

Preparación ecuatoriana		Frecuencia	%
	Ceviches	5	3
	Sopas y caldos	29	18
	Segundos, secos, arroces, guarniciones y acompañantes	43	27
Grupo	Postres y dulces	24	15
temático	Bebidas	23	14
	Panadería, envueltos, empanadas	31	19
	Salsas	7	4
	Total	162	100

Fuente: Sobre la base de Armendáriz (2009), Cobo y Erazo G. (2009), Cuvi (2001), De Estupiñán y De Rosero (1996), Larrea (2013), Larrea (2015), Ministerio de Turismo del Ecuador (2012), Riofrío (2004), Zaldumbide et al. (2011) y Zambrano (2010).

*Nota.* Elaboración propia

**DISCUSIÓN**

*Participación general de las especias o hierbas aromáticas en la cocina ecuatoriana según su categoría*

Con el fin de cumplir con el objetivo propuesto inicialmente en este estudio, posteriormente se identificó el uso de las diversas especias, hierbas aromáticas o

condimentos que se utilizan en las diversas recetas ecuatorianas; para ello estos productos fueron analizados según la parte de la planta que provienen (flor, corteza, hoja, semilla, fruto, tallo, raíz o bulbo), y no a partir de su uso o presentación comercial (secos, fresco, en polvo, enteros, entre otros); de igual forma se trató de identificar si se hace mención de algún condimento que sea compuesto en alguna receta.

Del 100% de productos detectados, solo el 56% (40 productos entre especias y hierbas aromáticas) son utilizados o consideradas en preparaciones tradicionales o populares ecuatorianas donde el 7% son productos que provienen de flores, 3% de cortezas, 25% de hojas; 8% de semillas, 7% de frutos, y 4% de raíces o bulbos; mientras que los condimentos no son mencionados en ninguna receta; tal como se puede observar en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Especias y hierbas utilizadas en las recetas ecuatorianas*

Parte de la planta	Especias o hierbas comercializadas*	%	Especias o hierbas utilizadas en las recetas ecuatorianas tradicionales o populares	%
Flor	10	14	5	7
Corteza	4	6	3	4
Hoja	32	45	18	25
Semilla	11	15	6	8
Fruto	6	8	5	7
Raíz o bulbo	8	11	3	4
Total	71	100	40	56
Condimentos	6	100	0	0

Nota: (\*) valores considerados según la parte de la que procede la especia o hierba de una planta, mas no su forma de presentación en el mercado

Nota. Elaboración propia

Como se puede observar en esta Tabla 2, la categoría “hoja” demostró tener una mayor variedad de productos utilizados en la cocina ecuatoriana. Esta categoría representa el 25% del total de productos identificados en este estudio. No obstante, si bien los otros productos también tienen una buena representatividad, frente a los pocos elementos que existen en cada categoría, las especias procedentes de “flores” (7%), “semillas” (8%) o “raíces” (4%) demostraron que también son importantes en preparaciones tradicionales o populares.

Con esta cifra se puede manifestar que, del 100% de los productos analizados, el 44% de productos restantes que no aparecieron en ninguna receta tradicional o popular estudiada son probablemente considerados, indistintamente, en diversas preparaciones culinarias de origen internacional o de autor.

***Participación específica de las especias o hierbas aromáticas en la cocina ecuatoriana según su categoría***

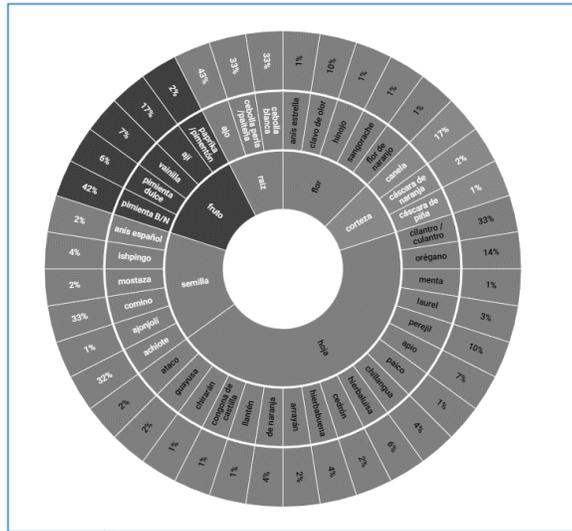
Con el fin de poder presentar de una forma más visual el nivel de representatividad de

las 40 especias o hierbas aromáticas que han sido descritas en esta investigación, como productos utilizados en las cocinas ecuatorianas tradicionales o populares, la Figura 2, muestra el porcentaje, de

repetencia que aparece como ingrediente principal o secundario entre los 162 platos identificados y a qué categoría le corresponde.

**Figura 2**

*Especias y hierbas utilizadas en las recetas ecuatorianas según la parte de la planta que procede*



*Nota.* Elaboración propia.

Como se puede observar, en esta imagen, los ingredientes que con mayor frecuencia sobresalen en las recetas analizadas se encuentran los productos que forman parte de la categoría raíz o bulbo (color rojo), donde se destaca el ajo como un producto utilizado en el 43% de los platos evaluados. A este producto le sigue la pimienta blanca o negra mencionada un 42% de veces o (color verde); demostrando que, estos dos ingredientes son los elementos más utilizados en la cocina ecuatoriana. A esta lista se suma: el cilantro, el comino y la

cebolla perla o blanca con un 33% cada uno y el achiote con un 32%.

Cabe señalar que, a pesar que existen una mayor variedad de hierbas u hojas que son utilizadas en la cocina ecuatoriana, no todas demostraron ser utilizadas en diversas preparaciones; es por ello que, productos como el llantén, la congona de castilla o el chirarán, alcanzaron un 1% de participación entre la diversidad de platos analizados.

En este punto cabe resaltar que la sal, para este estudio, no fue inicialmente

contemplada como una especia, por la sencilla razón de que este elemento no procede de alguna parte de la planta, sino que es un mineral, de igual forma se consideró evaluar su participación entre los 162 platos identificados para este estudio. El resultado mostró que se lo contempla como ingrediente en 110 platos; siendo los postres y las bebidas los únicos que no lo toman en cuenta en sus preparaciones.

Por otro lado, es necesario denotar que existen especias que presentan diversas denominaciones; por ejemplo, el pimentón, también llamado comercialmente como ají de color o paprika; un producto elaborado a base de pimientos rojos deshidratados.

De igual forma se encuentra la hoja chirarán, la cual también es llamada la albahaca de monte, que en Ecuador es una variedad de hoja muy parecida a la albahaca por la cual es confundida en varias preparaciones (Preciado y Villacis, 2020).

Cabe señalar finalmente, que también se ha identificado que el cilantro y culantro son hierbas aromáticas que pueden ser confundidas fácilmente en cocina; si bien

tienen diferencias significativas, donde el primero posee hojas redondeadas y pequeñas, el otro es más dentado y grueso, en cocina su uso o mención en las recetas culinarias parece ser indistinto.

***Participación general de las especias o hierbas aromáticas en la cocina ecuatoriana según su grupo temático***

Con el fin de poder mostrar qué tipo de preparaciones son las que más especias o hierbas requieren la Tabla 3 muestra inicialmente un esquema muy general sobre las diversas categorías utilizadas en cada grupo temático.

Como se puede observar, de todas las categorías analizadas, las “bebidas” (23 recetas) son las preparaciones que más requieren de alguno de estos productos; a este listado le siguen las “sopas y caldos”; y los “segundos, secos, arroces, guarniciones y acompañantes” con 19 variedades de productos indispensables para las diversas preparaciones. Entre los productos que menos requieren de una especia o hierba aromática se encuentran los “postres y los dulces”.

**Tabla 3**

*Especias y hierbas utilizadas en las recetas ecuatorianas según su grupo temático*

Grupo temático	Preparación ecuatoriana	Número de preparación	Categorías					Total
			Flor	Corteza	Hoja	Semilla	Fruto	

Ceviches	5	0	0	4	1	2	2	9
Sopas y caldos	29	0	0	10	3	3	3	19
Segundos, secos, arroces y acompañantes	43	1	1	7	3	4	3	19
Postres y dulces	24	2	2	0	1	2	0	7
Bebidas	23	5	3	9	1	2	0	20
Panadería, envueltos, empanadas	31	1	1	2	3	2	3	12
Salsas	7	0	0	1	2	2	3	8
Total	162	9	7	33	14	17	14	94

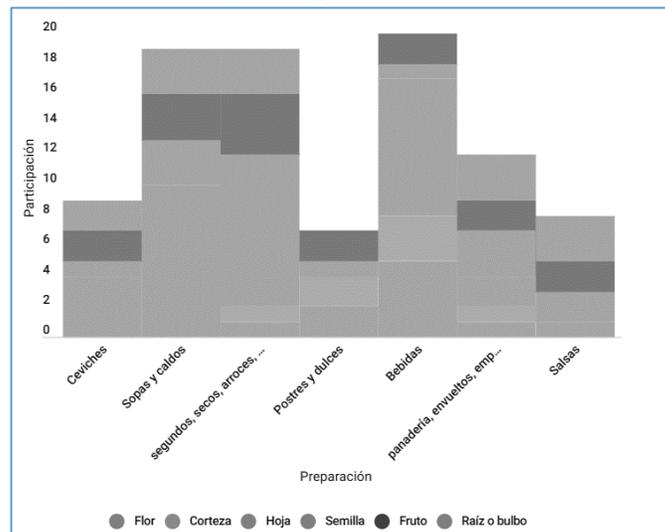
Nota. Elaboración propia.

Con el fin de representar de una forma más visual los resultados de la tabla 3, la figura 3 muestra de otra forma el nivel de aplicación de estos productos entre los diversos grupos temáticos. Como se puede

observar, por el color y el tamaño que tienen las diversas series de datos, el grupo que más sobresale son las “hojas” (color celeste).

**Figura 3**

*Especias y hierbas utilizadas en las recetas ecuatorianas según su grupo temático y categoría*



Nota. Elaboración propia.

De igual forma, con el fin de comprender qué proporciones de ingredientes tienen estos compuestos se logró determinar que su elaboración o producción va a depender de quién hace la mezcla o el fin culinario que se le vaya a considerar; razón por la cual los colores, sabores, aromas o

ingredientes son diferentes en una u otra marca.

Finalmente, cabe señalar que, a lo largo del levantamiento de información no se logró identificar ninguna receta donde se haga mención el uso de un “condimento” que se encuentre compuesto por varias especias o

hierbas como, por ejemplo, el curry, el garam masala, las finas hierbas, el cajún o las hierbas provenzales. Esto quiere decir

## CONCLUSIONES

Una vez analizados los datos obtenidos en este estudio se logró establecer las siguientes conclusiones.

En primer lugar, las especias son productos de origen vegetal que son muy cotizados en las diferentes cocinas del mundo, los cuales han sido tratados por la historia como una mercancía de alto valor y que normalmente ha sido un referente del Oriente, que, con el pasar del tiempo, se aclimataron en otras zonas occidentales del planeta con el objeto de potenciar su comercio; razón por la cual, se generaron numerosas batallas históricas, alrededor de estos productos, con el objeto de monopolizarlos comercialmente al controlar las rutas terrestres o marítimas por donde se los transportaba. Hoy en día, este producto juega un papel significativo como ingrediente importante e indispensable en varias recetas culinarias. Es por ello que, se recomienda no abusar de ellas y tratar de buscar un equilibrio al momento de integrarlas en una preparación.

Por otro lado, al hablar de hierbas aromáticas, se está haciendo mención a la gran diversidad de hojas que son utilizadas en la cocina a nivel mundial; razón por la cual se ha generado una confusión al tratar de agruparlos como parte de una especia. Actualmente se observa que, una gran mayoría de referencias bibliográficas las

que, estas preparaciones no son significativas en la cocina ecuatoriana tradicional o popular.

catalogan de forma separada y otras las incorporan dentro de este mismo grupo. Para este estudio, con el objeto de no separar aquellas hojas útiles en cocina procedentes de una planta con aquellas hojas útiles procedentes de una hierba, se las contempló en una misma categoría denominadas “hojas”, esto con el fin de poder evaluar, como parte de las especias, su participación en las diferentes preparaciones culinarias ecuatorianas.

En función de los resultados obtenidos tanto de los grupos temáticos como de las categorías, se concluye que, al hablar de especias o hierbas aromáticas se está haciendo mención a todos aquellos productos que proceden de una planta (flor, corteza, hoja, semilla, fruto, tallo, raíz o bulbo), los cuales pueden encontrarse comercialmente en el mercado de forma seca, fresca, en polvo, entera, entre otras. Estos productos son muy valorados en los diversos sectores económicos a nivel mundial, nacional, regional o local; es por ello que, con el pasar del tiempo, se han desarrollado diversas tesis en torno a estos productos con el objeto de estudiar su origen, su relación con la cultura, sus usos, aplicaciones y beneficios organolépticos y nutricionales (Schmidt, 1980; Freedman, 2020, Giannenas et al., 2020), o la factibilidad o viabilidad que pueden

brindar, de forma comercial, tanto artesanalmente como industrialmente (Sarmiento, 2019; Ramos y Huayta, 2021); siendo el ámbito culinario el que mayor aporte ha generado sobre este tema.

Del mismo modo, una vez analizados estos productos por separado se pudo constatar que, la mezcla de varios de estos ingredientes, en diferentes proporciones, dan origen a otras preparaciones que comúnmente se los denomina condimentos, aliños, o sazoadores, los cuales pueden o no requerir de algún elemento líquido, como un aceite, vinagre, zumo de fruta o agua, que contribuya a esparcir, de forma amplia o uniformemente, este preparado es utilizado comúnmente en diversas preparaciones donde intervienen géneros cárnicos. Entre algunos condimentos o mezclas de especias o hierbas aromáticas más comunes en cocina se puede destacar al curry, el garam masala, las finas hierbas, el cajún, las hierbas provenzales o el mismo aliño. A pesar de su existencia y su uso en diferentes preparaciones a nivel mundial, estas mezclas no fueron resaltados o nominados en las diferentes preparaciones tradicionales o populares identificadas en este estudio; es por ello que, estos productos llegan a ser parte de preparaciones culinarias de origen internacional o de autor.

Mediante la metodología propuesta para esta investigación, se logró también identificar un total de 71 productos entre especias o hierbas aromáticas que se encuentran comercialmente en el mercado.

De estos solo 40 son mencionados en las diferentes recetas que fueron evaluados (162 recetas) entre las preparaciones tradicionales y populares que hay en Ecuador. El estudio logró detectar que la categoría que más se utiliza en la cocina ecuatoriana entre sus diversas preparaciones son las hojas, esto se debe posiblemente ante la gran diversidad que se puede encontrar en el mercado. De igual forma entre los grupos temáticos (preparaciones) donde más se usan estos tipos de productos se destacan las “bebidas”, las cuales intervienen en 20 preparaciones o las “sopas y caldos”, mencionados en 10 ocasiones.

Cabe señalar también que a pesar de la gran diversidad de investigaciones que se han generado en relación a este tema, donde la mayoría son orientadas a trabajos de grado con énfasis en la creación de empresas que se dediquen a la producción o el comercio de estos productos, esta investigación contribuye a nivel académico a tener un material bibliográfico más actualizado y abarcador sobre todas aquellas especias o hierbas aromáticas que tienen una relevancia a nivel gastronómico, el cual aporta no solo con conceptualización, definición o categorización de las especias o hierbas aromáticas; sino también con el grado que cada una de ellas tiene en las cocinas ecuatorianas. Es decir, este material sirve de base para futuras investigaciones que desean profundizar más en el tema, complementar este estudio o comparar con otros lugares geográficos alrededor del

planeta. De igual forma, no solo se presenta un estudio que favorece a la disciplina de la gastronomía, en cuanto a especias y hierbas aromáticas, sino que presenta un contexto sobre la diversidad de platos que se pueden encontrar en el mercado.

Finalmente, gracias a este estudio se entiende la necesidad de generar nuevas investigaciones sobre estos mismos productos abordados desde otros puntos de vista; social, económico o ambiental o

productivo. Es decir, no es necesario solo entender su aplicación, sino también toda la trazabilidad de cada uno de estos productos; los resultados que se obtengan de esas investigaciones permitirán responder diversas dudas que nacen de este estudio, como, por ejemplo, dónde se producen, quiénes los comercializan o qué beneficios generan a las comunidades que se dedican al cultivo, procesamiento o transformación de los mismos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz, R., Ribera, M. Granollers, T. (2020). La accesibilidad de los gráficos para personas con baja visión y visión cromática deficiente: revisión de alcance y perspectivas. *Interacción, Revista digital de AIPO*, 1(1), 59–75. <http://revista.aipo.es/index.php/INTERACCION/article/view/9/24>
- Armendaris, M. (2009). *Mishki Mikuna*. UDLA
- Castro, A. (1852). Condimento. *Gran Diccionario de la Lengua Española Oficinas y establecimiento tipográfico del Semanario pintoresco y de la Ilustración*
- Cobo I. y Erazo G. (2009). *Panes del Ecuador*. La Fabril S.A., Grupo Superior S.A. y Levapan del Ecuador S.A.
- Cortez-Gallardo, V., Macedo-Ceja, J., Hernández-Arroyo, M., Arteaga-Aureoles, G., Espinosa-Galván, D. y Rodríguez-Landa, J. F. (2004). Farmacognosia: breve historia de sus orígenes y su relación con las ciencias médicas. *Revista Biomédica*, 15(2), 123–136. <https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/381>
- Cunningham, S. (2008). *Libro completo de inciensos, aceites e infusiones*. Arkano Books
- Cuvi, P. (2001). *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Nestlé Ecuador
- De Estupiñán O, y De Rosero, H. (1996). *La cocina típica esmeraldeña. Recetas fáciles de preparar*. Editorial, la ciudad de los muchachos de esmeraldas

- Diccionario Ilustrado de la Lengua Castellana (1958a). Condimento. Editorial Sopena Argentina
- Diccionario Ilustrado de la Lengua Castellana (1958b). Especia. Editorial Sopena Argentina
- Diccionario prehispánico de dudas (DPD) (2023a). Especia. <https://www.rae.es/dpd/especia>
- Diccionario prehispánico de dudas (DPD) (2023b). Sazón. <https://www.rae.es/dpd/saz%C3%B3n>
- Eberenz, R. (2016). De lo crudo a lo cocinado: sobre el léxico fundamental de la culinaria en la historia del español (siglos XIII a XVII). *Revista de filología española*, 96(1), 81–112. <https://xn--revistadefilologiaespaola-uoc.revistas.csic.es/index.php/rfe/article/view/1179/1469>
- Freedman, P. (2020). History of Spices. *Handbook of Eating and Drinking: Interdisciplinary Perspectives*, 77–91.
- García, E. (2004). Especies y condimentos en la sociedad andalusí: prácticas culinarias y aplicaciones dietéticas. [https://digital.csic.es/bitstream/10261/25760/1/Especies%20y%20condimentos%20en%20la%20sociedad%20and\\_EGarcia.pdf](https://digital.csic.es/bitstream/10261/25760/1/Especies%20y%20condimentos%20en%20la%20sociedad%20and_EGarcia.pdf)
- Giannenas, I., Sidiropoulou, E., Bonos, E., Christaki, E. y Florou–Paneri, P. (2020). The history of herbs, medicinal and aromatic plants, and their extracts: Past, current situation and future perspectives. In *Feed additives*. Academic Press (pp. 1–18). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814700-9.00001-7>
- Gómez–Luna, E., Navas, D., Aponte–Mayor, G. y Betancourt–Buitrago, L. (2014). Literature review methodology for scientific and information management, through its structuring and systematization. *Dyna*, 81(184), 158–163. <https://doi.org/10.15446/dyna.v81n184.37066>
- Guarneros–Zarandona, N., Morales–Jiménez, J., Cruz–Hernández, J., Huerta–Peña, A. y Ávalos Cruz, D. (2014). Economía familiar e índice de biodiversidad de especies en los traspatios comunitario de Santa María Nepopualco, Puebla. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 5(SPE9), 1701–1712.
- Guirola, C., Cajas, A. y Herrera, S. (2010). Tintes naturales. Su uso en Mesoamérica desde la época prehispánica. Guatemala: Asociación FLAAR Mesoamérica. [http://maya-archaeology.org/FLAAR\\_Reports\\_on\\_Mayan\\_archaeology\\_Iconography\\_publications\\_books\\_articles/12\\_tintes\\_naturales\\_maya\\_mesoamerica\\_etn](http://maya-archaeology.org/FLAAR_Reports_on_Mayan_archaeology_Iconography_publications_books_articles/12_tintes_naturales_maya_mesoamerica_etn)

obotanica\_codice\_artesania\_prehisp  
anico\_colonial\_tzutujil\_mam.pdf

- Hereter, R. (2018). El comercio de las especias orientales desde la Antigüedad a las Cruzadas. Un estudio geopolítico. [Tesis Doctoral]. Universitat Autònoma de Barcelona. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/665834/rohe1de1.pdf>
- Huamantupa, I., Cuba, M., Urrunaga, R., Paz, E., Ananya, N., Callalli, M., ... y Coasaca, H. (2011). Riqueza, uso y origen de plantas medicinales expendidas en los mercados de la ciudad del Cusco. *Revista peruana de biología*, 18(3), 283–292.
- Husain, N. (2021). A few indian seed spices in nature cure of some of the common ailments. *Mouth*, 24(01). [https://www.researchgate.net/profile/Nisreen-Husain/publication/352477704\\_A\\_FEW\\_INDIAN\\_SEED\\_SPICES\\_IN\\_NATURE\\_CURE\\_OF\\_SOME\\_OF\\_THE\\_COMMON\\_AILMENTS/links/60caf3baa6fdcc01d47abceb/A-FEW-INDIAN-SEED-SPICES-IN-NATURE-CURE-OF-SOME-OF-THE-COMMON-AILMENTS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nisreen-Husain/publication/352477704_A_FEW_INDIAN_SEED_SPICES_IN_NATURE_CURE_OF_SOME_OF_THE_COMMON_AILMENTS/links/60caf3baa6fdcc01d47abceb/A-FEW-INDIAN-SEED-SPICES-IN-NATURE-CURE-OF-SOME-OF-THE-COMMON-AILMENTS.pdf)
- Larrea, R. (2013) Sopas del Ecuador. Editorial El Conejo
- Larrea, R. (2015) Secos y envueltos del Ecuador. Editorial El Conejo
- López R. (2003). Toda la Gastronomía de la A a la Z. Productos, técnicas y recetas. Editorial Everest
- Miller, J. (1969). The Spice trade of the Roman Empire, 29 B.C. to A.D. 641, Oxford Clarendon Press, Reedición 1998
- Ministerio de Turismo del Ecuador (2012). Ecuador culinario. Saberes y Sabores. Ai Digital
- Némethy, S., Takács, T., Szemethy, L., Lagerqvist, B., Barócsi, Z., Dinya, A. y Peterffy, I. (2020). Collection, cultivation and processing of medical plants, herbs and spices in the Balaton Ecomuseum-herbal medicine as intangible cultural heritage. *Ecocycles*, 6(1), 52–87. <https://doi.org/10.19040/ecocycles.v6i1.166>
- Néstor, L. (1997). Historia de la gastronomía. Folio.
- Ninfali, P., Mea, G., Giorgini, S., Rocchi, M. y Bacchiocca, M. (2005). Antioxidant capacity of vegetables, spices and dressings relevant to nutrition. *British Journal of Nutrition*, 93(2), 257–266.
- Noriega, P., Gutiérrez, D. y Tello, C. (2023). Evaluación de curcuminoides, polifenoles y la capacidad antioxidante en residuos del proceso de destilación de aceites esenciales de curcuma longa L. *infoANALÍTICA*, 11(2), 31–43.

- Panda, H. (2010). Handbook on spices and condiments (cultivation, processing and extraction). Asia Pacific Business Press Inc.
- Parra, P. y Camerón, M. (2009). Hierbas aromáticas y especias. Dirección de Industria Alimentaria y Agroindustrias. [https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/revista/ediciones/45/cadenas/r45\\_10\\_Aromaticas.pdf](https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/revista/ediciones/45/cadenas/r45_10_Aromaticas.pdf)
- Preciado, D. y Villacís, J. (2020). Estudio del uso de la hierba chirarán (*Basilicum*) y aplicaciones culinarias para la ciudad de Guayaquil [Tesis de grado], Universidad de Guayaquil. Facultad de Ingeniería Química. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/51591>
- Ramírez, B. (2020). Origen, Desarrollo y Legado del Uso de las Especies. Universidad de Guadalajara. <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/1093>
- Ramírez, C. (2004). Las especias: sabores que definen la gastronomía. *Hospitalidad ESDAI*, (5), 71–85. [https://scripta.up.edu.mx/bitstream/handle/20.500.12552/6823/5\\_5%20Las%20especies%20sabores%20que%20definen%20la%20gastronom%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://scripta.up.edu.mx/bitstream/handle/20.500.12552/6823/5_5%20Las%20especies%20sabores%20que%20definen%20la%20gastronom%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramos, C. y Huayta, J. (2021). Plan de negocio empresa de condimentos Los Andes SAC [Doctoral dissertation], Instituto Peruano de Administración de Empresas IPAE. <https://repositorio.zegelipae.edu.pe/handle/20.500.13065/339>
- Real Academia Española (2023). Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es/condimento>
- Riofrío, M. (2004). Recetas Ecuatorianas. LEXUS Editores
- Sánchez, M. (2018). Las matrices o tablas de doble entrada: una aplicación práctica en las investigaciones de diseño. De los métodos y las maneras, 3, 107–112. <http://hdl.handle.net/11191/6373>
- Sarmiento, J. (2019). Plan de negocios para la producción y comercialización de especias y condimentos de consumo en la ciudad de Cuenca, aplicado a la empresa Especerías del Austro “SARMOLI” [Bachelor's thesis] Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8818>
- Schmidt, H. (1980). Las especias (condimentos vegetales): su importancia en química y tecnología de alimentos y en el arte culinario. Fundación Chile.
- Shimelis, T. (2021). Spices production and marketing in Ethiopia: A review.

Cogent Food & Agriculture, 7(1),  
1915558.

[https://doi.org/10.1080/23311932  
.2021.1915558](https://doi.org/10.1080/23311932.2021.1915558)

Thomson, E. (2013). Tintes tradicionales  
para colorear papel. Revista  
Herencia, 22(1).  
[https://revistas.ucr.ac.cr/index.php  
/herencia/article/view/10330](https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/10330)

Zaldumbide, M., Recalde, K., y Flores, M.  
(2011). Chefs del Ecuador. Lo mejor  
de la cocina ecuatoriana preparada  
por los mejores chefs del país.  
Ediecuatorial

Zambrano, P. (2010). 111 platos populares  
del Ecuador. Fonsal