



**REVISTA
de GASTRONOMÍA
y COCINA**

Artículo

Estrategias de enseñanza en gastronomía: Saberes intergeneracionales en "Hoy cocina mi abuela"

*Teaching Strategies in Gastronomy: Intergenerational Knowledge in "Today My
Grandmother Cooks"*

 Esteban Gonzalo Rubio Rueda,  Sonia Lorena Arellano Guerrón

Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ibarra

Correspondencia: erubio@pucesi.edu.ec

Recibido: 18 de diciembre 2024. Revisado: 5 de mayo 2025. Aceptado: 14 de junio 2025

Publicado en línea: 20 de junio 2025.

Volumen 4 número 1



Resumen

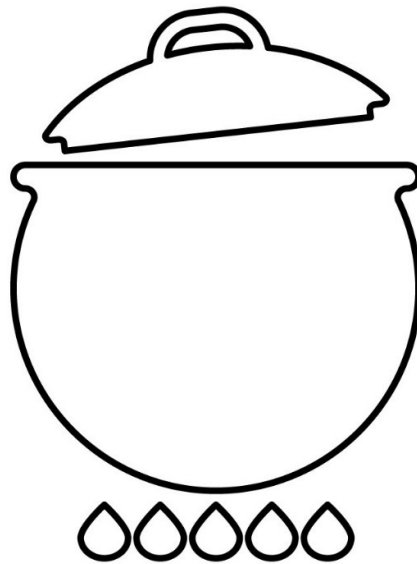
La transmisión intergeneracional de saberes culinarios constituye una vía esencial para preservar el patrimonio alimentario cultural. En este marco, las estrategias pedagógicas que promueven la interacción entre generaciones cobran especial relevancia en la enseñanza de la gastronomía. Este estudio analiza el impacto del concurso Hoy cocina mi abuela como estrategia de enseñanza-aprendizaje para la transmisión de saberes gastronómicos en la provincia de Imbabura, Ecuador. Bajo un enfoque cualitativo, se recopilaron 47 recetas tradicionales mediante observaciones en sesiones de cocina en vivo, entrevistas semiestructuradas y análisis de contenido. Participaron 28 mujeres mayores y 16 estudiantes de gastronomía. Los hallazgos revelan que el conocimiento culinario se transmitió a través de técnicas tradicionales, el uso de utensilios ancestrales como el tiesto y la olla de barro, y un léxico culinario coloquial. El maíz se consolidó como ingrediente central y símbolo de la identidad alimentaria andina. Las categorías más representadas fueron platos fuertes, bebidas no alcohólicas y envueltos. El concurso funcionó como un modelo de aprendizaje situado, que articuló el conocimiento empírico de las abuelas con la formación académica de los estudiantes. La experiencia fortaleció la identidad cultural, promovió la valorización del saber popular y contribuyó a la preservación del patrimonio gastronómico local.

Palabras clave: Transmisión intergeneracional, enseñanza gastronómica, patrimonio alimentario, aprendizaje situado, cocina tradicional

Abstract

Intergenerational transmission of culinary knowledge is essential for preserving cultural food heritage. Pedagogical strategies that foster generational interaction are increasingly relevant in gastronomic education. This study analyzes the impact of the 'Today My Grandmother Cooks' contest as a teaching-learning strategy for culinary knowledge transfer in Imbabura, Ecuador. Using a qualitative approach, 47 traditional recipes were collected through live cooking session observations, semi-structured interviews, and content analysis. The participants included 28 elderly women and 16 gastronomy students. Findings indicate that culinary knowledge was passed down through traditional techniques, ancestral utensils such as clay pots and *tiestos*, and a distinctive local culinary lexicon. Maize emerged as the central ingredient and a symbol of Andean food identity. The most represented categories were main dishes, non-alcoholic beverages, and wrapped foods. The contest served as a situated learning model that integrated empirical knowledge from elder women with academic culinary training. It enhanced cultural identity, validated ancestral knowledge, and contributed to the safeguarding of local gastronomic heritage.

Keywords: Intergenerational transmission, culinary education, food heritage, situated learning, traditional cuisine



Introducción

La gastronomía, entendida como una práctica cultural, simbólica y social, ha sido abordada históricamente desde perspectivas técnico-culinarias centradas en el dominio profesional. No obstante, en las últimas décadas se ha ampliado su campo de estudio al reconocimiento del valor patrimonial de los saberes gastronómicos tradicionales y su papel en la configuración de identidades culturales (Montanari, 2006; Vieira et al., 2023). En este marco, los procesos de transmisión intergeneracional cobran especial relevancia, ya que constituyen una vía fundamental para la conservación de recetas, técnicas, utensilios y léxicos propios del entorno doméstico y comunitario. Las personas mayores —en su mayoría mujeres— han desempeñado históricamente un rol central en la continuidad de estas prácticas culinarias.

A pesar de este reconocimiento, persisten vacíos en la documentación sistemática de dichos saberes, sobre

todo en contextos latinoamericanos, donde la tradición oral y la experiencia cotidiana no suelen integrarse a la formación académica (Ruiz, 2019; Yustres et al., 2022). En Ecuador, y particularmente en la provincia de Imbabura, existe una rica herencia culinaria amenazada por modelos alimentarios globalizados y procesos de homogeneización cultural. Esta situación plantea la necesidad de desarrollar estrategias pedagógicas innovadoras que vinculen el conocimiento ancestral con los procesos educativos contemporáneos, reconociendo la dimensión cultural y afectiva del acto de cocinar.

Desde esta perspectiva, el aprendizaje situado se presente como una propuesta metodológica pertinente, al permitir que el conocimiento se construya en escenarios reales, a partir de la interacción entre generaciones, saberes y contextos significativos (Caballero & Jiménez, 2021). En particular, la implementación de concursos culinarios intergeneracionales representa



una modalidad educativa poco explorada, pero con alto potencial formativo y sociocultural. Estos espacios no solo permiten rescatar técnicas y narrativas familiares, sino también activar vínculos afectivos, transmitir valores y fortalecer la identidad alimentaria local.

En este contexto, el presente estudio analiza el impacto del concurso Hoy cocina mi abuela como estrategia de enseñanza-aprendizaje para la transmisión intergeneracional de saberes gastronómicos en Imbabura. El objetivo principal es comprender cómo esta iniciativa contribuye al rescate y valoración del conocimiento empírico de las mujeres mayores, mediante su articulación con la formación académica de estudiantes de gastronomía. Específicamente, se propone documentar recetas tradicionales, identificar el léxico culinario propio de la tradición oral, registrar técnicas y utensilios utilizados, y analizar los productos empleados y su significación cultural.

La investigación adopta un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y explicativo, y se sustenta en métodos como la observación participante, las entrevistas semiestructuradas y el análisis de contenido, por su capacidad para captar la dimensión vivencial y simbólica del aprendizaje gastronómico. Este trabajo busca no solo contribuir a la salvaguarda del patrimonio alimentario local, sino también proponer un modelo replicable de educación intercultural e intergeneracional, que reconozca la centralidad del saber popular en la formación integral de los futuros profesionales de la gastronomía.

Revisión de la Literatura

La formación en gastronomía va más allá del dominio técnico y del conocimiento sobre los alimentos, inte-

grando progresivamente dimensiones culturales y sociales que adquieren una relevancia creciente en los procesos educativos contemporáneos. Desde la promulgación de la Convención de la UNESCO para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2003), la cocina tradicional ha sido reconocida como uno de los principales soportes de identidad de los pueblos. A partir de 2020, investigaciones recientes se han centrado en la transmisión de saberes gastronómicos en contextos intergeneracionales, evidenciando la importancia de la enseñanza no formal a través de dinámicas familiares y comunitarias (Vieira et al., 2023).

Dentro de este panorama, los programas de enseñanza-aprendizaje que promueven la interacción entre generaciones —por ejemplo, abuelos y nietos— han demostrado resultados efectivos en la preservación y difusión de la cultura culinaria local. Vieira et al. (2023) señalan que “el intercambio gastronómico que ocurre entre abuelos y nietos refuerza la identidad cultural y permite la revalorización de platos tradicionales” (p. 319), coincidiendo con Yustres et al. (2022), quienes muestran cómo la transmisión de técnicas ancestrales fortalece la herencia culinaria y la cohesión familiar.

La adopción de concursos culinarios como estrategia pedagógica en gastronomía ha sido objeto de estudio en contextos de educación formal y no formal. Caballero y Jiménez (2021) describen cómo estos concursos fomentan un “aprendizaje situado, donde la práctica culinaria se convierte en el eje vertebrador de la transmisión de conocimientos, valores y tradiciones” (p. 87). A la par, el carácter lúdico de la competencia incrementa la motivación de los aprendices, impulsándolos a investigar sobre la historia de los platillos y a perfeccionar sus habilidades culinarias (Mata et al.,



2022). De este modo, los abuelos actúan como mentores y depositarios de saberes intangibles —por ejemplo, sazones específicas o relatos vinculados a la procedencia de cada alimento—, mientras que los más jóvenes aportan creatividad y recursos tecnológicos.

Los concursos son un recurso presente en el ámbito laboral, por lo que incorporarlos en el aula puede convertirse en una estrategia de enseñanza–aprendizaje que promueva en el alumnado habilidades y destrezas competitivas. Esta metodología estimula el interés por lo visto en clase, impulsa la investigación, la innovación y la colaboración con compañeros, y contribuye a mejorar la presentación de los proyectos desarrollados, así como a reconocer y distinguir el mérito académico (Miranda, 2022).

El desarrollo histórico de la gastronomía ecuatoriana encuentra en la provincia de Imbabura un punto de especial relevancia, dadas las múltiples influencias culturales que han confluído en su territorio. El Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2015), en su Inventario del Patrimonio Cultural Inmaterial de Imbabura, menciona que “la cocina tradicional imbabureña constituye un legado vivo transmitido principalmente por mujeres mayores, quienes resguardan recetas, técnicas y significados rituales asociados al consumo de alimentos” (p. 27). Estas prácticas se remontan a la época precolombina y se reconfiguran tras la colonización española, que introdujo ingredientes y modos de preparación europeos en la culinaria local.

Varios estudios refuerzan esta visión al analizar la riqueza y diversidad culinaria de los Andes ecuatorianos. Ayala Mora (2015), por ejemplo, describe la cocina de Imbabura como “un mosaico de tradiciones indígenas, criollas y mestizas, donde los granos andinos y los productos de huerta familiar se fusionan en

recetas cotidianas y festivas” (p. 84). Con la expansión del turismo y la búsqueda de experiencias gastronómicas únicas, investigadores como Santillán (2018) han documentado iniciativas orientadas a la revalorización de la comida típica de la sierra norte del Ecuador. En su estudio, Santillán examina cómo la preparación de platos emblemáticos —como la fritada, el mote sucio o la chicha de jora— fortalece la identidad de las comunidades, a la vez que dinamiza la economía local.

A partir de 2019, los programas de enseñanza en gastronomía de instituciones superiores imbabureñas comenzaron a incorporar metodologías participativas para el rescate culinario. Ruiz (2019), en un trabajo sobre el impacto de la educación técnica en la perpetuación de la cocina tradicional, concluye que “la transmisión de conocimientos se ve reforzada cuando las mujeres mayores participan de forma activa en talleres y concursos estudiantiles, compartiendo técnicas ancestrales y vocabulario propio de la cocina familiar” (p. 56). Esta constatación ha incentivado el surgimiento de proyectos donde estudiantes y matriarcas colaboran para documentar recetas y llevarlas al ámbito académico, con el fin de preservar la memoria gastronómica y promover su difusión.

Asimismo, iniciativas locales como el festival “Imbabura Sabores Ancestrales” se han posicionado desde 2020 como un espacio para exhibir la diversidad culinaria de la región y para crear conciencia sobre la importancia del relevo generacional en la cocina (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2021). Este festival, junto a concursos culinarios en el ámbito universitario, da cuenta de un creciente interés por involucrar a las nuevas generaciones en la protección y revitalización de las prácticas alimentarias de la provincia. En este punto, el concurso “Hoy cocina mi abuela” —



motivo de la presente investigación— se perfila como un modelo innovador de enseñanza-aprendizaje, pues conecta la formación académica con la sabiduría empírica de las familias imbabureñas, reforzando la herencia cultural local y proponiendo una visión integral de la gastronomía.

En ese mismo orden de ideas, Ramírez (2017) recomienda que la planificación de este tipo de certámenes se involucre a la totalidad del equipo directivo y al profesorado del programa de Gastronomía, con el fin de asegurar la calidad y potenciar el éxito en cada una de las áreas participantes. Al sumar distintas perspectivas y conocimientos, tanto directivos como docentes contribuyen al diseño de un concurso formativo que impulse la innovación culinaria. Este involucramiento conjunto no solo fortalece el rigor académico del evento, sino que también facilita la integración de criterios pedagógicos y estándares institucionales. De esta manera, el concurso trasciende lo meramente competitivo para convertirse en una experiencia de aprendizaje activo que promueve el desarrollo creativo y la co-creación de nuevas propuestas gastronómicas.

El concurso “Hoy cocina mi abuela” significa un caso paradigmático de enseñanza, al alinear modelos de aprendizaje activo y experiencial con la preservación de técnicas culinarias tradicionales. Según Delgado y Maldonado (2021), la participación conjunta en la preparación de recetas típicas “fomenta la comunicación, el respeto mutuo y la curiosidad por la historia detrás de cada plato” (p. 155). El evento no se limita a la evaluación de resultados, sino que promueve la integración de valores culturales, la revalorización de técnicas antiguas y la transmisión de la memoria colectiva. Esto coincide con la perspectiva de González y Lema (2021), para quienes la cocina tradicional es “un

elemento de patrimonio inmaterial que no puede dissociarse de sus contextos sociales e históricos” (p. 100391).

El concurso “Hoy cocina mi abuela” representa un ejemplo de estrategia pedagógica que articula la enseñanza formal con la sabiduría culinaria proveniente del hogar. Bajo este enfoque, las mujeres mayores se convierten en “transmisoras activas de conocimientos y portadoras de recetas, técnicas y anécdotas ligadas a la cocina familiar” (Martins & Martins, 2022, p. 8). Su participación en un entorno competitivo controlado —como es el concurso— no solo pone en valor el bagaje cultural que poseen, sino que promueve la integración de metodologías participativas y colaborativas en la enseñanza de la gastronomía. De esta manera, la experiencia trasciende la mera cocción de platos y propicia un diálogo vivo entre teoría y práctica.

La relevancia del formato intergeneracional también ha sido respaldada por estudios orientados a la enseñanza de la gastronomía: personas mayores, especialmente mujeres, resguardan saberes acumulados por generaciones y un léxico culinario propio que rara vez se transmite en la formación académica (Zhang & Li, 2021). En este sentido, “Hoy cocina mi abuela” se convierte en un dispositivo de revalorización que involucra la preparación de recetas típicas y ancestrales, acompañada de relatos históricos y anécdotas familiares (Delgado & Maldonado, 2021). Así, se forja una memoria gustativa colectiva que refuerza la identidad cultural y el sentido de pertenencia.

De forma paralela, la incorporación de herramientas digitales en estos concursos alimenta la documentación y difusión de los saberes familiares. Jusoh et al. (2022) destacan el auge de plataformas virtuales y redes sociales en el registro de los procesos culinarios, generando un acervo multimedia de fácil acceso para



futuras generaciones. No obstante, la digitalización conlleva desafíos sobre la autenticidad de las recetas y la forma de compartir saberes intangibles (Mata et al., 2022). Equilibrar la inmediatez que brinda la tecnología con la profundidad de la enseñanza presencial es un reto para preservar la esencia de la transmisión intergeneracional.

Asimismo, el uso de herramientas digitales y la documentación de estos concursos favorecen la difusión y accesibilidad de las recetas tradicionales. Estudios recientes señalan que “la grabación y el intercambio virtual de sesiones de cocina familiar integran el legado culinario con tecnologías emergentes” (Choi, 2021, p. 286). Esta convergencia no solo amplifica el alcance del concurso, sino que también consolida su función pedagógica al permitir la revisión y el aprendizaje asincrónico de las prácticas culinarias ancestrales. En suma, se refuerza la narrativa de la gastronomía como un fenómeno cultural vivo que se reinterpreta y perpetúa con el paso del tiempo.

El estado del arte revisado subraya el protagonismo de la transmisión intergeneracional en la preservación del acervo culinario, al evidenciar cómo iniciativas como “Hoy cocina mi abuela” fusionan la enseñanza formal y la sabiduría empírica de las mujeres mayores para fortalecer la identidad cultural y fomentar la participación activa en la cocina. El uso estratégico de concursos y entornos lúdicos impulsa la motivación estudiantil y la adopción de metodologías de aprendizaje significativo, mientras que la incorporación de herramientas digitales amplía el alcance y la permanencia de estos conocimientos en entornos globalizados. Así, se configura una experiencia pedagógica que no solo recupera recetas tradicionales y técnicas ancestrales, sino que también consolida la gastronomía

como patrimonio inmaterial, renovado y resignificado a través de cada interacción intergeneracional.

Marco teórico

El marco teórico pone en contexto la cultura alimentaria andina prehispánica, la cocina tradicional, la cocina tradicional ecuatoriana, la cocina cotidiana, específicamente la de Imbabura

Cultura alimentaria andina prehispánica

La principal base teórica de la cultura alimentaria andina se apoya en los cronistas hispánicos que, a pesar de su visión eurocéntrica y las limitaciones lingüísticas, describieron en sus relatos algunas manifestaciones culinarias. Otras fuentes importantes son los relatos de gente que habitó en el territorio, principalmente durante los siglos XVIII y XIX (Rodríguez-Martínez & Quiroga-Dallos, 2020).

La cultura alimentaria andina prehispánica se desarrolló alrededor de una compleja red de cultivos, crianzas y prácticas rituales que garantizaban la sostenibilidad en condiciones geográficas difíciles. Entre los principales productos se destacaban tubérculos como la papa y la oca, cereales como la quinua y el maíz, y la crianza de camélidos (Murra, 1975). Este sólido bagaje agroalimentario se sustentaba en una profunda comprensión de los ciclos naturales y una organización social orientada al intercambio de excedentes, integrando la cosmovisión andina en cada etapa de la producción y el consumo (Rostworowski, 1988).

Estas prácticas alimentarias no solo cubrían requerimientos nutricionales, sino que también se enlazaban con festividades, ritos agrícolas y estructuras de reciprocidad comunitaria. De esta manera, la comida



constituía un elemento vertebrador de la cohesión social y la identidad colectiva. Tal como señala Rostworowski (1988), “el alimento en la sociedad andina prehispánica era parte de una red simbólica compleja, donde cada semilla y cada platillo expresaban la relación entre el hombre, la tierra y lo sagrado” (p. 54). Así, la cultura alimentaria precolombina se entendía como un sistema holístico que unía aspectos religiosos, sociales y políticos, garantizando la renovación de conocimientos ancestrales a lo largo de generaciones.

Cocina tradicional

La cocina tradicional representa un reservorio cultural que integra prácticas, ingredientes y técnicas transmitidas de generación en generación, conformando la base de la identidad gastronómica de un territorio (UNESCO, 2003). Abarca no solo la preparación de platos y el uso de productos locales, sino también la memoria colectiva y los significados simbólicos asociados al acto de comer. En este sentido, la cocina tradicional se considera parte del patrimonio cultural inmaterial, pues refleja dinámicas sociales e históricas y tiene la capacidad de adaptarse y renovarse sin perder su esencia (Herrero & Balco, 2021).

Además, la cocina tradicional funge como vehículo de cohesión social: desde la elección de los ingredientes hasta los rituales propios de la cocina doméstica, cada paso refuerza el sentimiento de pertenencia y da continuidad a los saberes familiares (Sidalí et al., 2021). Tal proceso no solo enriquece la dieta local, sino que alimenta la construcción de la identidad comunitaria, ya que “los sabores ancestrales permiten la conexión afectiva y el arraigo cultural de las nuevas generaciones con sus raíces” (Herrero & Balco, 2021, p. 1013).

Figura 1

Esquema de la cocina tradicional ecuatoriana

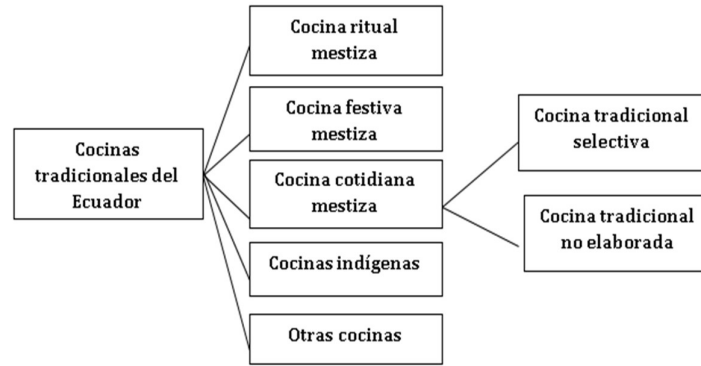
Así, la cocina tradicional trasciende la dimensión alimentaria y constituye un legado vivo que integra tradición y creatividad.

Cocina tradicional ecuatoriana

De acuerdo con el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC, 2015), “la diversidad geográfica del Ecuador impulsa un abanico gastronómico que integra conocimientos agrícolas ancestrales, ritos vinculados al calendario festivo y técnicas de cocina que se transmiten de generación en generación” (p. 27). Esta amplitud de saberes se ve reflejada en la convivencia de múltiples culturas y en la utilización de productos agrícolas propios de cada zona —por ejemplo, los granos andinos y tubérculos de la Sierra, los mariscos y plátanos de la Costa, las plantas y animales silvestres de la Amazonía y los recursos específicos de Galápagos.

El Ecuador, definido por su condición de país megadiverso, una riqueza culinaria que alberga tanto a factores medioambientales como a expresiones culturales surgidas del intercambio histórico entre comunidades mestizas, indígenas y afros. Así, cada región no solo aporta una variedad de ingredientes, sino también festejos y rituales que se entrelazan en la práctica cotidiana de la cocina. Este escenario posibilita una constante renovación de las recetas tradicionales, alimentada por el ingenio popular y los procesos de aculturación que se han dado a lo largo del tiempo.

Por otra parte, el investigador culinario ecuatoriano Pazos (2011), propone una clasificación de la cocina tradicional ecuatoriana, donde engloba todas las manifestaciones culinarias, lo que se muestra en la figura 1.



Nota: Tomado de Pazos (2011). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897). *Qualitas*, 27. <https://acortar.link/rf9uc1>

En la figura 1 se distinguen dos corrientes predominantes en la cocina ecuatoriana: una propia del mestizaje y otra correspondiente a los pueblos y nacionalidades indígenas que habitan las 24 provincias del país. Los platillos reflejan la influencia de ingredientes locales y de técnicas culinarias transmitidas de generación en generación. Cabe subrayar la presencia de la llamada “cocina ancestral”, aquella que conserva preparaciones prehispánicas casi sin alteración, como el tostado de tiesto con catzos, tostado de tiesto con cuzos (larvas de escarabajo), chochos con tostado de tiesto, mellocos con ocas, papas con ají o el cuy asado, entre otros ejemplos.

En la corriente mestiza se pueden mencionar platos emblemáticos como el ceviche, la sopa de locro, la guatita, el encebollado, el hornado, la fritada, el caldo de bolas de verde, helados de paila, pan de leche, chugchucas, cecina, rape; una serie de envueltos como humitas, quimbolitos, maitos; bebidas como el canelazo, el rosero, la chicha de jora, cada uno con su propia personalidad.

Cocina cotidiana

La cocina cotidiana hace referencia a la preparación de alimentos en el hogar de forma regular, con la intención de satisfacer las necesidades alimentarias de la

familia y sin la formalidad que caracteriza a los eventos festivos. Tal como señala Choi (2021), “la práctica culinaria diaria en el entorno doméstico fortalece lazos familiares y refuerza la identidad cultural, al tiempo que se adapta a los recursos y ritmos de la vida moderna” (p. 286). Este tipo de cocina se nutre de técnicas empíricas, transmisiones orales y un léxico coloquial específico, elementos que reflejan la creatividad y la resiliencia de quienes la practican.

En el contexto ecuatoriano, la cocina cotidiana se enriquece con la confluencia de tradiciones indígenas, mestizas y afroecuatorianas, a las que se suman influencias externas producto de la globalización. De acuerdo con la UNESCO (2003), la gastronomía diaria constituye un aspecto esencial del patrimonio cultural inmaterial, puesto que engloba prácticas, conocimientos y significados simbólicos que se renuevan con cada generación. Platillos simples como el locro, el arroz con menestra o las tortillas de maíz encarnan esta herencia viva, preservando los sabores arraigados en la memoria gustativa colectiva y al mismo tiempo adoptando nuevos ingredientes o técnicas que garantizan su adaptabilidad a distintos contextos socioeconómicos.



La cocina cotidiana se mantiene viva en ciertos hogares donde la madre asume el rol de ama de casa, y a menudo convive con la abuela y los hijos, lo que favorece la continuidad de las recetas diarias y, con ello, la preservación de la identidad culinaria local. En este contexto, se transmiten los secretos y buenas prácticas de las generaciones anteriores, entre ellos la optimización de recursos alimenticios mediante el principio del “no desperdicio”: el pan que sobraba se dejaba secar para luego molerlo y emplearlo en apanados; las carnes no consumidas servían al día siguiente para elaborar arroz relleno; e incluso las papas cocidas sobrantes se transformaban en tortillas con atún para el almuerzo posterior. De este modo, un sinnúmero de trucos culinarios se heredaba y ponía en práctica cotidianamente, reforzando la tradición familiar y el sentido de pertenencia.

Cocina cotidiana en la provincia de Imbabura

La provincia de Imbabura reconocida como Geoparque Mundial UNESCO desde el año 2019 es un territorio multicultural; dentro de este cohabitan mestizos, indígenas, afrodescendientes, blancos, montubios. Esta diversidad cultural se ve reflejada en su cocina.

Tabla 1

Platos de la cocina cotidiana de la provincia de Imbabura

Nº	Sopas	Platos fuertes	Postres	Envueltos/panes
1	Sopa de fideo con queso	Arroz relleno	Higos con queso	Humita
2	Sopa de fideo con carne	Seco de pollo	Tomates de árbol en almíbar	Quimbolito
3	Sopa de bolas de verde	Seco de carne	Manzanas al horno	Tamal lampreado
4	Sopa de lluspas	Arroz con pollo	Duraznos en almíbar	Queso de hoja
5	Sopa chorreada	Arroz con camarones	Espumilla	Tamal de papa

Las celebraciones están fuertemente ligadas a la alimentación signo de identidad e historia.

La cocina imbabureña se compone de preparaciones prehispánicas, coloniales, barrocas, tradicionales y típicas. Algunos platos prehispánicos que se mantienen son: la chicha de jora, el sango, el tostado en tiesto con catzos blancos (*Platycoelia lutescens*), el tostado de tiesto con callampas (hongos de páramo), tortillas de tiesto, entre otras. Estas preparaciones se las encuentra en la actualidad en las ferias de cocina indígena de las comunidades rurales. La cocina colonial y barroca de Imbabura se manifiesta en la fanesca, la colada morada, compotas, dulces de frutas, helados, pristiños, entre otros postres tradicionales.

A través de la investigación documental, se logró compilar un inventario de la cocina cotidiana, casera o de casa. Se identificaron 44 sopas, 33 platos fuertes, 25 postres, y 10 entre panes y envueltos. Todas las preparaciones siguen vigentes en los hogares imbabureños, además de formar parte de los menús diarios en varios restaurantes caseros, huecas y en los mercados. El detalle del inventario se presenta en la Tabla 1.



Nº	Sopas	Platos fuertes	Postres	Envueltos/panes
6	Sopa de pollo con fideos	Arroz con huevo frito	Galletas	Pan de zapallo
7	Sopa de cao con chanchcho	Arroz con menestra y carne	Suspiros	Pan de rosca
8	Sopa de chifles	Guatita	Aplanchados	Pan de mote
9	Sopa de librilla	Pollo apanado	Cañas	Pan de leche
10	Sopa de verduras	Carne apanada	Comibebe	Pan de maíz
11	Sopa de quinua	Arroz con pescado	Gelatinas	
12	Sopa de lentejas	Arroz con tallarín de carne	Rompopo	
13	Sancocho de carne	Papas con cuero	Torta casera	
14	Sancocho de bagre	Spaghetti con huevo	Yuca con miel	
15	Sopa de avena	Spaghetti con carne	Ocas con miel	
16	Sopa de arroz de cebada	Arroz con pescado frito	Maduros con queso	
17	Crema de tomate	Arroz con atún y papas fritas	Maní confitado	
18	Crema de apio	Arroz con sardina y papas fritas	Compota de babaco	
19	Crema de haba	Arroz con pasteles de maqueño y carne	Dulce de guayaba	
20	Crema de espárragos	Arroz con carne estofada	Gelatina con merengue	
21	Crema de zanahoria	Arroz con torta de atún	Budín de pan	
22	Crema de choclo	Arroz con llapingachos y carne frita	Dulce de leche	
23	Crema de zapallo	Fritada	Choco bananas	
24	Locro de huevo	Arroz con guandul y carne frita	Torta 3 leches	
25	Locro de habas	Arroz con acelga y carne	Emborrajados	
26	Locro de mellocos	Arroz con pastel de zanahoria blanca y carne estofada		
27	Locro de oca	Arroz con pollo		
28	Locro de sambo	Arroz con pastel de carne con plátano frito		



Nº	Sopas	Platos fuertes	Postres	Envueltos/panes
29	Locro de acelga	Torta de papa con carne al jugo		
30	Locro de papa	Arroz con mote guisado y carne frita		
31	Chuchuca	Arroz con menestra y carne frita		
32	Colada de harina de haba	Chaulafán		
33	Consomé de pollo	Morcillas con papas		
34	Timbushka			
35	Caldo de hueso			
36	Caldo de gallina			
37	Caldo de patas			
38	Yahuarlocro			
39	Morocho de sal			
40	Chuchuca			
41	Ají de carne			
42	Viche de pescado			
43	Encebollado			
44	Ají de queso			

Cocina típica

“La cocina típica de un territorio no sólo habla de los ingredientes, sabores y olores, sino también de las condiciones históricas, de los vínculos económicos y de las relaciones sociales que permitieron su emergencia y desarrollo” (Galak & Escobar, 2019, p. 36). Cada territorio crea códigos gastronómicos locales representativos de su idiosincrasia, donde plasma el paisaje en un plato parafraseando a Josep Plá. Así mismo, hay que tener claro el concepto de cocina típica y de cocina tradicional; la primera según Bembibre (2010) citado en Villalva (2018)

es la que se aplica a la comida particular y específica de una región o comunidad del planeta mientras que cocina tradicional es un conjunto de valores morales y culturales de la alimentación que con el paso del tiempo han ido cambiando o ha habido modificaciones en sus preparaciones o ingredientes. (p. 31)

Para complementar lo dicho, la cocina típica representa la identidad, productos, costumbres y la memoria histórica de orden culinario de un territorio; la tradicional es el conocimiento que se ha mantenido en el tiempo, pero es vulnerable de cambiar o incluso desaparecer principalmente por la globalización.



La comida típica de la provincia de Imbabura está representada principalmente por los siguientes platos típicos: empanadas de morocho, fritada, hornado, cuy asado, tripa mishki, bonitísimas, cosas finas; helados de paila, nogadas, pan de leche; arrope de mora, espumilla, helados de crema de Caranqui, delicados, ponche, hervidos, entre otros.

Los estudios revisados evidencian que la gastronomía es un componente fundamental de la identidad cultural, funcionando como un puente entre generaciones y un medio para la transmisión de saberes, valores y tradiciones. La distinción entre cocina indígena, típica y cocina tradicional resalta la importancia de documentar no solo las recetas, sino también el conocimiento empírico, el léxico culinario y las prácticas asociadas a la preparación de los alimentos. Sin embargo, la globalización y los cambios socioculturales han generado desafíos para la preservación de estas expresiones culinarias, poniendo en riesgo su continuidad. En este contexto, las investigaciones sobre educación intergeneracional en la gastronomía han demostrado que los espacios de enseñanza basados en la práctica y la interacción familiar son clave para fortalecer el vínculo con el patrimonio culinario.

Metodología

Este estudio adoptó un enfoque cualitativo, con un alcance descriptivo y explicativo, con el objetivo de analizar el impacto del concurso “Hoy cocina mi abuela” como una estrategia de enseñanza-aprendizaje para la transmisión intergeneracional de saberes gastronómicos en la provincia de Imbabura. Se buscó caracterizar la forma en que las mujeres mayores transmitieron su conocimiento culinario, identificar el léxico culinario utilizado, registrar las técnicas de preparación y los utensilios empleados, así como analizar

los productos utilizados en las recetas y su relevancia cultural.

La investigación se desarrolló en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra, y contó con la participación de 16 estudiantes de sexto nivel de la carrera de Gastronomía. Los estudiantes debían buscar familiares femeninos adultos con conocimientos de cocina, logrando reunir a 10 abuelas, 9 madres, 5 tías, así como una nana, una amiga de la abuela, una mujer adulta amiga de un estudiante y un amigo del estudiante. En total participaron en el concurso 44 personas.

La investigación consideró variables clave para el análisis, las cuales fueron definidas y evaluadas con base en los datos recopilados a lo largo del estudio. La variable independiente se estableció como la participación en el concurso “Hoy cocina mi abuela”, ya que su impacto en la transmisión del conocimiento gastronómico fue el objeto central del estudio. Por otro lado, las variables dependientes incluyeron cuatro aspectos fundamentales: a) documentación del conocimiento empírico, b) identificación del léxico culinario, c) uso de técnicas y utensilios tradicionales y d) caracterización de los productos empleados en las preparaciones

Se emplearon cuatro técnicas cualitativas. La primera fue Análisis de contenido de las recetas inscritas en el concurso. Se optó por esta técnica debido a su capacidad para extraer información estructurada sobre los ingredientes, técnicas y variaciones en la preparación de los platillos tradicionales. La segunda técnica fue la observación participante en las sesiones de cocina en vivo, la cual contribuyó a registrar de manera directa las dinámicas de interacción entre las mujeres mayores y los estudiantes de gastronomía en un contexto real de enseñanza-aprendizaje. La tercera técnica fue



la aplicación de entrevistas semiestructuradas a las participantes donde se pudo profundizar en la percepción sobre la transmisión del conocimiento culinario y el significado cultural de los platos preparados. Esta técnica fue clave para recopilar testimonios personales sobre la relación entre cocina, identidad y memoria colectiva. Las entrevistas permitieron registrar las experiencias de las mujeres mayores en la cocina, así como el papel de la mujer en la transmisión de saberes y los desafíos que han enfrentado para preservar las recetas familiares. Por último, se diseñaron fichas para organizar los datos obtenidos y asegurar un análisis estructurado y replicable. Esta técnica contribuyó a la validación de la información recopilada y facilitó la comparación de resultados, asegurando la coherencia del análisis.

Fases de recolección de datos

El concurso “Hoy cocina mi abuela” se desarrolló en cuatro fases estructuradas para garantizar la obtención y validación de datos relevantes sobre la transmisión intergeneracional de saberes gastronómicos. En primer lugar, se realizó una sesión informativa con los estudiantes de sexto nivel de Gastronomía de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ibarra, donde se presentaron los objetivos, bases y normativas del concurso. Se estableció que cada estudiante podía participar con hasta cuatro recetas, las cuales debían ser preparadas en vivo junto con mujeres mayores de su entorno. Este espacio permitió socializar la metodología del evento y asegurar la comprensión de los criterios de participación.

Las sesiones de cocina en vivo se llevaron a cabo en los hogares de las cocineras tradicionales para preservar la autenticidad de los procesos culinarios. Durante esta fase, los estudiantes participaron activamente en la preparación de los platos y documentaron cada

etapa mediante registros narrativos y visuales. Este procedimiento permitió identificar las técnicas, utensilios y dinámicas de enseñanza intergeneracional, facilitando un análisis detallado de la transmisión de conocimientos.

Para la documentación formal de las recetas, se diseñó un formato estandarizado que incluyó información clave como los datos del autor y compilador, contacto, nombre del platillo, categoría, región de origen, ingredientes, proceso de elaboración y registros fotográficos. En total, se recopilaron 47 recetas tradicionales, las cuales fueron revisadas por un comité conformado por tres docentes gastronómicos. La revisión garantizó la fidelidad de los datos y permitió organizar las recetas dentro de categorías previamente establecidas, facilitando su análisis y clasificación.

Finalmente, se realizó la evaluación de las 47 recetas inscritas utilizando una rúbrica diseñada específicamente para valorar aspectos clave de la cocina tradicional, tales como la claridad en la denominación del plato, el contexto histórico, la vigencia cultural, el uso de ingredientes autóctonos, las técnicas de preparación y el léxico culinario empleado. Cada receta fue revisada de manera individual por el jurado evaluador, quien aplicó los criterios establecidos en la rúbrica, garantizando así la objetividad y coherencia del proceso. Esta evaluación permitió confirmar la pertinencia, riqueza cultural y autenticidad de la información recopilada. Como resultado, todas las recetas fueron validadas, ya que cumplieron con los estándares definidos, evidenciando la relevancia del conocimiento transmitido por las mujeres mayores en la preservación del patrimonio gastronómico local.



Instrumentos de recolección de datos

Para garantizar la sistematización de la información, se diseñaron fichas que permitieron registrar aspectos clave de cada receta. Se establecieron los criterios e indicadores detallados en las tablas 2 y 3:

La ficha de documentación de recetas garantizó una recopilación estructurada del conocimiento gastronómico tradicional, asegurando su autenticidad me-

dante la identificación del autor, compilador y contacto. La categorización por tipo de preparación y región facilitó el análisis comparativo y la comprensión del uso de ingredientes autóctonos. El detalle de ingredientes y elaboración permitió la fiel reproducción de las recetas, aunque hubiera sido conveniente incluir medidas empíricas utilizadas en la cocina tradicional. El registro fotográfico complementó la documentación visual del proceso, mientras que las firmas reforzaron la validez de la información.

Tabla 2

Criterios para la documentación de las preparaciones del concurso

Indicadores	Observaciones
Nombres completos	Autor
Nombres completos	Compilador
Contacto del compilador	Teléfono, e mail
Nombre de la preparación	Uno o varios nombres como se le conozca
Categoría	(sopa, plato fuerte, envueltos, bocaditos, sánduches, empanadas) Postres/dulces, pasteles, panes Bebidas alcohólicas Bebidas no alcohólicas
Región	Costa, Sierra, Amazonía, Galápagos
Ingredientes	Detalle y cantidades de los mismos
Elaboración	El paso a paso de la preparación
Registro fotográfico	Cantidad abierta de imágenes
Firmas	Del autor y del compilador

Tabla 3*Criterios e indicadores de evaluación del concurso*

Nro.	Criterios	Indicadores
1	Denominación	Nombre u otros nombres
2	Historia	Origen del plato, lugares, fechas, autores
3	Tradición actual	Permanencia, perduración en el tiempo, ¿se ha perdido la tradición?
4	Descripción del plato	Fechas de elaboración, acompañantes, presentación
5	Ingredientes	Ingredientes locales, nacionales
6	Oferta	Lugares de venta, mercados, picanterías, huecas
7	Uso	Fiestas populares, ceremonial, difuntos, cotidiano
8	Alcance	Local, nacional, regional
9	Técnicas y descripción	Forma de preparación/método de elaboración

La gastronomía es un campo en el que confluyen elementos técnicos y culturales, por lo que fue necesario establecer criterios claros para evaluar la permanencia de la tradición, los ingredientes utilizados, la oferta

gastronómica y las técnicas de preparación. La clasificación de las recetas en categorías como ancestral, prehispánica, de uso cotidiano, típica, tradicional,

criolla y contemporánea permitió una mejor contextualización de cada preparación dentro de la historia culinaria de Imbabura.

Los instrumentos facilitaron la clasificación de los platos dentro de categorías de cocina como ancestral, prehispánica, de uso cotidiano, típica, tradicional, criolla y contemporánea, además de considerar su pertenencia a alguna de las cuatro regiones naturales del Ecuador (Costa, Sierra, Amazonía, Galápagos).

Análisis de datos

Inicialmente, se llevó a cabo una codificación abierta, donde se exploraron las transcripciones de entrevistas, registros de observación y análisis de recetas para identificar conceptos clave relacionados con la transmisión del conocimiento culinario. Posteriormente, se aplicó una codificación axial, en la que se establecieron relaciones entre las categorías. Se examinó cómo la participación en el concurso incidió en la preservación de técnicas culinarias y en la transmisión del conocimiento gastronómico entre generaciones. Para reforzar la validez y confiabilidad de los hallazgos, se empleó un proceso de triangulación de fuentes, en el que se compararon los resultados obtenidos a partir de entrevistas, observaciones y análisis de recetas con

literatura previa sobre pedagogía intergeneracional y patrimonio gastronómico.

Resultados

El objetivo específico uno de esta investigación fue documentar el conocimiento empírico transmitido por las mujeres mayores en el concurso “Hoy cocina mi abuela”. Los hallazgos evidencian la compilación de 47 recetas tradicionales, cada una elaborada por mujeres mayores, quienes aportaron no solo su experiencia culinaria, sino también sus consejos y secretos familiares que enriquecen cada preparación. Estas recetas, además de reflejar el conocimiento cotidiano de la cocina, son testimonio vivo de un patrimonio cultural inmaterial que corre el riesgo de desaparecer. Un detalle significativo es que cada receta lleva la firma de su autora, otorgándole un carácter auténtico y personal, lo cual refuerza la importancia de su legado y el valor afectivo que estas preparaciones representan para las nuevas generaciones. En la figura 2 se detalla el nombre de los 47 platos y/o preparaciones que participaron en el concurso, los datos de los familiares, los datos de los estudiantes y el tipo de preparaciones.

Figura 2

Preparaciones aprobadas para el concurso “Hoy cocina mi abuela”

Nombre del estudiante	Nombre del familiar	Nexo con el familiar	Nombres de las Recetas	Status de las preparaciones
González de la Torre Edwin Mauricio	Rosa Elena de la Torre de la Torre	Madre	Chuchuca Dulce de sambo con leche Tortillas de maíz en tiesto	Cocina cotidiana Cocina tradicional Cocina tradicional



Nombre del estudiante	Nombre del familiar	Nexo con el familiar	Nombres de las Recetas	Status de las preparaciones
Chávez Ramos Ronaldo Israel	Rosa Elena Cajas	Amiga	Caldo de gallina de campo Champús	Cocina tradicional
	Roberto Farinango	Amigo	Carne a la piedra volcánica	Cocina tradicional Cocina tradicional
Defaz Chitalogro Héctor Gustavo	María de Jesús Chitalogro	Madre	Calostro con canela y panela	Cocina cotidiana
	Alejandra Andino		Horchata de arroz de cebada	Cocina Cotidiana
	Delia Chimba	Abuela	Mazamorra de máchica	Cocina cotidiana
Garzón Thomas	Carmen Cepeda	Abuela	Ají de tomate de árbol	Cocina tradicional
			Caldo de patas	Cocina tradicional
			Pastel de cebolla	Cocina cotidiana
Guerrero Donato	Margarita Negrete	Tía	Quimbolitos de maqueño Humitas de sal o dulce	Cocina cotidiana Cocina tradicional
	Patricia Fey	Madre	Bolones de queso	Cocina tradicional
Gudiño Cerón Kevin	Edith Marlene Cerón Armas	Madre	Sopa de fideo con queso y papas	Cocina cotidiana
			Caldo de gallina	Cocina tradicional
			Seco de pollo	Cocina tradicional
			Seco de carne	Cocina tradicional
			Morocho de dulce	Cocina tradicional Cocina tradicional
Lema Darwin	Inelda Jaime Chicaiza	Abuela	Cuy asado con papas	Cocina tradicional
			Colada de uchu jacu	Cocina tradicional



Nombre del estudiante	Nombre del familiar	Nexo con el familiar	Nombres de las Recetas	Status de las preparaciones
Herrera Tapia Édilson Sebastián	Tapia Santander M- rian Tapia Santander Alba Santander Rosa Inés	Madre Tía Tía	Majado de verde Humitas de maíz Sopa de bolas de maíz	Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal Cocina cotidiana
Jurado Ortega Eugenia Karolina	Micaela Yucato Yu- cato María Tereza Jurado	Nana Abuela	Jalea de manzana, manda- rina y romero Quimbolitos mixtos	Cocina cotidiana Cocina tradicio- nal
Pantoja Joffre	Adriana Navarrete Mercedes Navarrete Germania Navarrete	Madre Abuela Tía	Fanesca casera Llapingachos caseros Pan de yuca	Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal
Leidy Yohana Pistala Yamá	María Laurentina Guaramá Delgado	Amiga de la abuela	Hervido de maracuyá y lulo Cuy asado Champús	Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal
Pulles Erazo Jos- seth	Luz María Bonilla Rosa Díaz	Abuela materna Abuela paterna	Fanesca Colada morada	Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal
María Belén Quespáz Hur- tado	Carmen Emérita Bur- gos Orbe Mirian Burgos	Abuelita materna	Vicundos Humitas Chicha de arroz	Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal
Tapia Jonathan	Rosario Martínez	Madre	Fritada Caldo de gallina Pollo asado	Cocina tradicio- nal Cocina tradicio- nal Cocina típica
Urbina Santiago	Febe Eunice Ramírez	Abuela	Humitas	Cocina tradicio- nal

Nombre del estudiante	Nombre del familiar	Nexo con el familiar	Nombres de las Recetas	Status de las preparaciones
	Luz Angelina Ramírez	Madre	Quimbolitos	Cocina tradicional
	Janeth Cervantes	Tía	Fritada	Cocina tradicional
Villarreal Andrade María José	Doris Cecilia Andrade	Madre	Chicha de jora	Cocina tradicional
	Isolina Judith Boada Cadena	Abuela materna	Fanesca	Cocina tradicional
			Tortillas de tiesto	Cocina tradicional

La figura 3 denominada *participantes en el concurso "Hoy cocina mi abuela"* muestra el perfil de los 28 participantes del concurso, destacando una fuerte presencia de mujeres del entorno doméstico: 10 abuelas, 9 madres y 5 tías, junto con otras figuras cercanas como una nana, una amiga de la abuela, una mujer adulta amiga de un estudiante y un amigo del estudiante

Figura 3

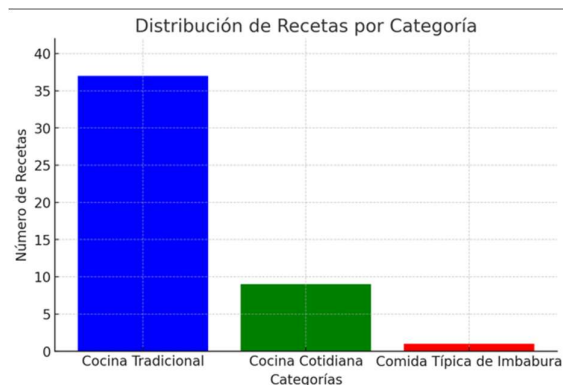
Participantes en el concurso "Hoy cocina mi abuela" y sus relaciones



Este predominio femenino evidencia una transmisión del conocimiento culinario en clave matrilineal, coherente con el nombre del evento. No obstante, la participación de personas no consanguíneas indica que la

cocina tradicional también circula en espacios comunitarios, favoreciendo el intercambio de saberes entre generaciones y vínculos sociales diversos.

Por otra parte, los hallazgos muestran que, de las 47 preparaciones registradas, 37 fueron clasificadas como cocina tradicional, lo que confirma la orientación del concurso hacia la recuperación del patrimonio gastronómico. Esta preferencia refleja el valor simbólico y afectivo de las recetas heredadas, principalmente transmitidas por mujeres mayores. Solo 9 recetas fueron reconocidas como cocina cotidiana, lo que sugiere una percepción reducida de su valor patrimonial, pese a su fuerte presencia en la alimentación diaria. Además, únicamente una receta fue identificada como comida típica de Imbabura, lo que indica que muchos participantes optaron por enmarcar sus preparaciones dentro de lo tradicional, integrando elementos locales sin restringirse a una identidad territorial específica. La figura 4 evidencia la distribución de las recetas según su categoría culinaria.

Figura 4
Categoría de las recetas participantes


Por otra parte, la tabla 4 muestra la categorización por el tipo de cocina, los nombres de los platos y la región

Tabla 4
Categorización por el tipo de cocina, lugar de origen y productos principales utilizados

Categoría	Nombre del plato	Región de origen	Género principal
Cocina tradicional	Dulce de sambo con leche	Sierra	Sambo/leche
	Tortillas de maíz en tiesto	Sierra	Harina de maíz
	Caldo de gallina de campo	Sierra	Gallina de campo
	Champús	Sierra	Harina de maíz tostado
	Carne a la piedra volcánica	Sierra	Carne de cerdo
	Ají de tomate de árbol	Sierra	Ají
	Caldo de patas	Sierra	Patas de res
	Humitas de sal o dulce	Sierra	Maíz (choclo)
	Bolones de queso	Costa	Plátano verde
	Caldo de gallina	Sierra	Gallina
	Seco de pollo	Sierra	Pollo
	Seco de carne	Sierra	Carne de res
	Morocho de dulce	Sierra	Maíz (morocho)
	Cuy asado con papas	Sierra	Cuy
	Colada de uchu jacu	Sierra	Harina de 7 granos, comino
	Majado de verde	Costa	Plátano verde
	Humitas de maíz	Sierra	Maíz (choclo)
	Quimbolitos mixtos	Sierra	Harina de almidón de maíz

de procedencia de las preparaciones. Se evidencia una clara predominancia de recetas originarias de la región Sierra, con 41 preparaciones, lo que guarda correspondencia con el perfil geográfico de los participantes y la fuerte presencia de la tradición culinaria andina en la provincia de Imbabura. Esta concentración confirma el arraigo de prácticas gastronómicas consolidadas en el ámbito serrano, posicionándolo como eje cultural del concurso. En contraste, se registraron 6 recetas provenientes de la Costa y una preparación compartida por las cuatro regiones naturales del Ecuador.



Categoría	Nombre del plato	Región de origen	Género principal
	Fanesca casera	Sierra	12 granos
	Llapingachos caseros	Sierra	Papas
	Pan de yuca	Costa	Yuca
	Hervido de maracuyá y lulo	Sierra	Puntas, maracuyá
	Cuy asado	Sierra	Cuy
	Champús	Sierra	Harina de maíz tostado
	Fanesca	Sierra y Costa	12 granos
	Colada morada	Sierra	Harina de maíz morado
	Vicundos	Sierra	Mote
	Humitas	Sierra	Maíz (choclo)
	Chicha de arroz	Sierra y Costa	Arroz
	Fritada	Sierra	Carne de cerdo
	Caldo de gallina	Sierra	Gallina
	Humitas	Sierra	Maíz (choclo)
	Quimbolitos	Sierra	Harina de almidón de maíz
	Fritada	Sierra	Carne de cerdo
	Chicha de jora	Sierra	Maíz germinado
	Fanesca	Sierra	12 granos
	Tortillas de tiesto	Sierra	Harina de trigo
Cocina Co- tidiana	Chuchuca	Sierra	Maíz secado al sol
	Calostro con canela y pa- nela	Sierra	Leche
	Horchata de arroz de ce- bada	Sierra	Arroz de cebada
	Mazamorra de máchica	Sierra	Máchica (cebada)
	Pastel de cebolla	Sierra y Costa	Cebolla perla
	Quimbolitos de maqueño	Sierra	Plátano maqueño
	Sopa de fideo con queso y papas	Sierra	Pasta (fideos)
	Sopa de bolas de maíz	Sierra	Harina de maíz
	Jalea de manzana, manda- rina y romero	Sierra	Manzana, mandarina



Categoría	Nombre del plato	Región de origen	Género principal
Cocina Típica	Pollo asado	Sierra, Costa, Amazonía y Galápagos	Pollo

En cuanto a las preferencias por el tipo de preparación de las cocineras participantes, los datos revelan que en primer lugar están los platos fuertes de los cuales destacan la fanesca¹, el cuy asado² y la fritada³. El segundo lugar de preferencia se encuentran las bebidas no alcohólicas (coladas de dulce, mazamorras, chichas, entre otros), siendo el champús⁴ el que se impone. Una tercera categoría es la de postres, dulces,

pasteles, panes, bocaditos, sánduches, empanadas, acompañante, donde las tortillas⁵ hechas en tiesto llevan la delantera. Finalmente, un resultado destacable es la categoría de sopas y caldos en donde el caldo de gallina es el favorito. Lo indicado anteriormente se resume en la tabla No. 5.

¹ La fanesca es una sopa espesa y tradicional de Ecuador que se prepara especialmente durante la época de Semana Santa, que generalmente cae en marzo o abril. Es un plato muy apreciado y disfrutado por la comunidad ecuatoriana durante esta festividad religiosa. Lo que hace que la fanesca sea única es la mezcla de diversos ingredientes que se utilizan en su preparación. Cada región y familia puede tener su propia receta, pero en general, la fanesca contiene una combinación de granos, vegetales, pescados y carnes. Cabe mencionar que la fanesca es una preparación laboriosa y requiere de tiempo y dedicación para cocinar todos los ingredientes a la perfección. Debido a su importancia cultural y su asociación con la Semana Santa, la fanesca es considerada un plato emblemático de la gastronomía ecuatoriana.

² El cuy asado es un plato tradicional de Ecuador y otros países de América Latina, que consiste en asar a la parrilla o al horno un pequeño roedor conocido como "cuy" (*Cavia porcellus*). También es conocido como conejillo de indias, cobayo o Guinea pig en inglés. En Ecuador, el cuy asado es especialmente popular en la región andina, donde es considerado una delicia culinaria y una parte importante de la gastronomía local. Aunque puede ser preparado de diferentes formas, el cuy asado generalmente se sazona con condimentos típicos, como ajo, comino, pimienta y hierbas aromáticas antes de ser asado hasta que la piel se vuelve crujiente y dorada.

³ En la provincia de Imbabura, la fritada es un platillo icónico y muy apreciado por los lugareños y visitantes. Para prepararla, se utiliza carne de cerdo (generalmente trozos de cerdo, como costillas o panceta) que se cocina en su propia grasa hasta que se vuelve dorada y crujiente. La carne se sazona con especias y condimentos locales para realzar su sabor.

⁴ El champús es una bebida tradicional originaria de Ecuador, apreciada por su sabor único y su conexión con la cultura indígena. Elaborada a base de harina de maíz, es una bebida utilizada por las tribus indígenas en los rituales funerarios. Al ser una bebida tradicional indígena, al igual que la chicha y el guarapo, se dice que tiene el mismo origen.

⁵ Las "tortillas de tiesto" son un platillo típico en Ecuador. Se trata de una preparación culinaria tradicional que toma su nombre del utensilio de cocina utilizado para cocinarlas: el "tiesto". Un tiesto es una especie de sartén de barro, redonda y profunda, que se utiliza en la cocina tradicional de algunas zonas de Ecuador y otros países latinoamericanos. Para hacer las tortillas de tiesto, se mezclan ingredientes simples como harina de maíz, agua y sal para formar una masa. Luego, esta masa se coloca en el tiesto caliente. La tortilla se cocina a fuego lento en el tiesto, lo que le da una textura crujiente en el exterior y una textura suave y tierna en el interior.

Tabla 5*Número total de preparaciones por categoría*

Categorías de los platos	Cantidad	Nombre de la preparación
Platos fuertes	9	Carne a la piedra volcánica
		Pastel de carne
		Caldo de gallina
		Seco de pollo
		Seco de carne
		*Cuy asado con papas
		*Fanesca casera
		*Fritada
		Pollo asado
Bebidas no alcohólicas	8	Dulce de sambo con leche
		*Champús
		Horchata de arroz de cebada
		Mazamorra de máchica
		Morocho de dulce
		Colada morada
		Chicha de arroz
		Chicha de jora
Sopas	6	Chuchuca
		*Caldo de gallina de campo
		Caldo de patas
		Sopa de fideo con queso y papas
		Colada de uchu jaku
		Sopa de bolas de maíz
Envueltos	5	*Humitas de sal o dulce
		Quimbolitos de maqueño
		Quimbolitos mixtos
		Vicundos
		*Quimbolitos
Bebidas alcohólicas	1	Hervido de maracuyá y lulo
Salsas	1	Ají de tomate de árbol

Nota. *Platos que se repiten dos y hasta tres veces

Los resultados también revelaron que las cocineras tradicionales priorizaron mayoritariamente los platos fuertes, destacando preparaciones como la fanesca, el cuy asado y la fritada. Esta preferencia se relaciona con el carácter emblemático de estas recetas en celebraciones locales, donde adquieren un alto valor simbólico al integrar rituales familiares y técnicas ance-

trales transmitidas principalmente por mujeres mayores. En segundo lugar, sobresalieron las bebidas no alcohólicas, como coladas, mazamorras y chichas, con énfasis en el champús, considerado una bebida de origen ancestral que cumple funciones tanto festivas como identitarias, y que ilustra la continuidad y transformación de la gastronomía ecuatoriana. En tercer



lugar, los postres, panes, bocaditos y dulces tradicionales reflejaron la dimensión creativa y afectiva de la cocina familiar. Entre ellos, las tortillas elaboradas en tiesto destacaron por conservar técnicas tradicionales como la cocción al fuego de leña o carbón, lo que refuerza su autenticidad y conexión con las raíces campesinas. Finalmente, la categoría de sopas y caldos evidenció su relevancia en el ámbito doméstico, siendo el caldo de gallina la preparación más representativa. Este tipo de platos, además de su valor nutricional,

cumplió una función simbólica vinculada al cuidado materno y al sentido de pertenencia.

Cabe señalar que el concurso se desarrolló bajo una modalidad abierta, lo que permitió a cada participante seleccionar libremente las recetas a preparar. Esta dinámica contribuyó a que los resultados reflejaran no solo las preferencias personales, sino también el valor cultural atribuido a cada preparación, como se muestra en la tabla 6.

Tabla 6

Recurrencia de preparaciones en el concurso

Nombre del plato	Recurrencia	Categoría	Sub categoría	Tipo
Champús	2	Cocina tradicional	Cocina indígena	Colada
Caldo de gallina de campo	3	Cocina tradicional	Cotidiana	Sopa
Humitas	3	Cocina tradicional	Cotidiana	Envuelto
Quimbolitos	2	Cocina tradicional	Cotidiana	Envuelto
Tortillas de tiesto	2	Cocina tradicional	Cotidiana	Panes, tortillas
Cuy asado	2	Cocina tradicional	Cocina indígena	Plato fuerte
Fanesca	3	Cocina tradicional	Ritual mestizo	Plato fuerte
Fritada	2	Cocina tradicional	Cotidiana	Plato fuerte

Los resultados evidenciaron la manera en que ciertas preparaciones cumplen múltiples funciones dentro del patrimonio gastronómico, según su origen cultural y su uso cotidiano o ritual. Por ejemplo, el champús, repetido dos veces y clasificado a la vez como cocina tradicional, indígena y colada ritual, reflejó su relevancia tanto en celebraciones específicas como en la dieta regular de la comunidad. Este fenómeno se repitió en el caldo de gallina de campo, registrado en tres oca-

siones, que combina elementos de la cocina tradicional y cotidiana al mismo tiempo que se presenta como una sopa reconfortante y versátil.

La presencia reiterada de platos como humitas, quimbolitos y tortillas de tiesto pone de manifiesto su arraigo en la rutina alimentaria, pese a que también conservan procedimientos heredados de la cocina tradicional y la práctica doméstica cotidiana. A su vez, recetas emblemáticas como el cuy asado y la fanesca



ilustraron la confluencia de aspectos indígenas y mestizos, ocupando categorías diversas (plato fuerte, cocina barroca, ritual). Esta duplicidad de categorías — tradicional, cotidiana, indígena— indica la riqueza simbólica de dichos platillos, que trascienden la mera subsistencia y cobran un significado identitario y festivo. Por último, la fritada, igualmente repetida en dos registros, reafirma que los platos fuertes tradicionales continúan formando parte esencial del quehacer culinario diario.

Objetivo específico 2. Identificar el léxico culinario coloquial utilizado en la transmisión de saberes gastronómicos.

En los resultados se evidenció un nutrido repertorio de términos coloquiales compartidos por tías, abuelas,

hermanas y madres, que persisten como un legado oral transmitido de generación en generación. Palabras como *chamuscarse* (quemar), *desgranar* (quitar los granos del maíz de su mazorca) o *mecer* (remover) siguen vigentes en la práctica culinaria cotidiana y refuerzan el vínculo identitario de cada familia con su tradición gastronómica. Esta preservación de expresiones se convierte en testimonio vivo de la memoria colectiva, que mantiene no solo técnicas y recetas, sino también una forma única de concebir la cocina como espacio de intercambio cultural. A continuación, las tablas No. 7 y No. 8 detallan términos de uso coloquial que se identificaron en las recetas del concurso.

Tabla 7

Léxico coloquial presentes en las recetas

N.	Término coloquial	Significado
1	Desgranar	Separar los granos de una mazorca o de su vaina
2	Envolver	Cubrir o empaquetar un alimento con masa, hojas u otro material, usualmente para su cocción o conservación.
3	Aplastar	Presionar o machacar un ingrediente hasta aplanarlo o reducirlo a una consistencia más fina.
4	Echar	Añadir o verter un ingrediente a la preparación, generalmente “al ojo” o según la experiencia culinaria.
5	Remojar	Sumergir un alimento (granos, carnes saladas o panes) en agua u otro líquido para ablandarlo o extraer ciertas sustancias antes de cocinarlo.
6	Chamuscarse	Quemar ligeramente la superficie de un alimento, generalmente con fuego directo o alta temperatura, para realzar sabores o eliminar vellosidades.
7	Menear	Mover o revolver constantemente una preparación para evitar que se pegue o se queme.
8	Mecer	Mover de un lado a otro un recipiente o una preparación con suavidad; en cocina puede emplearse para integrar ingredientes sin batir.
9	Asentar	Dejar reposar una preparación para que adquiriera la consistencia o el sabor deseado; puede referirse al poso o sedimento que se deposita en el fondo.

N.	Término coloquial	Significado
10	Regar	Acción de verter o esparcir líquido (caldo, agua, vino) sobre un alimento mientras se cocina.
11	Sancochar	Cocer ligeramente un alimento en agua, normalmente en un punto intermedio de cocción, previo a un tratamiento posterior (fritura, asado, etc.).
12	Alistar	Preparar o disponer los ingredientes y utensilios necesarios antes de comenzar a cocinar.
13	Tajar	Cortar o hacer tajos en un alimento, generalmente en trozos de tamaño mediano.
14	Estilar	Dejar que un alimento suelte su jugo o se escurra, a veces colocándolo en un colador o colgándolo para que gotee y reduzca la humedad.

Tabla 8

Otros términos culinarios coloquiales identificados en las recetas del concurso

N.	Término	Descripción
1	Masa madura	Masa que ha reposado o fermentado el tiempo suficiente para alcanzar la consistencia y el sabor adecuados
2	Verde	En la gastronomía ecuatoriana, se refiere al plátano verde, ingrediente base de numerosas preparaciones como empanadas, bolones o sopas.
3	Refrito	Base de cocina que se elabora sofriendo cebolla, ajo, achiote u otros ingredientes en aceite. Suele ser el punto de partida de guisos y sopas.
4	Menudo	Referirse a vísceras o trozos de carne en un plato, o hacer alusión a trozos muy pequeños de alimento. En algunas regiones, se asocia con la preparación de sopas o guisos a base de partes de la res (por ejemplo, panza, librillo, etc.).
5	Shungo	Término kichwa que significa “corazón” y que, en contextos culinarios, puede aludir al interior o a la parte más sustancial de un alimento.
6	Mazamorra	Preparación espesa tipo colada, elaborada con granos (maíz, arroz, etc.), puede ser dulce o salada.
7	Pluma	Corteza o cáscara del maíz-mote que se desprende con el proceso de nixtamalización



N.	Término	Descripción
8	Pepas	Semillas que se hallan dentro de frutas, granos o vegetales. En ciertos contextos, puede referirse a trozos pequeños de alimento.
9	Pan de tiesto	Pan artesanal que se cuece sobre un tiesto (recipiente de barro) o una base de arcilla.
10	Pan mestizo	Tipo de pan ecuatoriano resultante de la fusión de técnicas españolas con ingredientes locales, reflejando la mezcla cultural.
11	Pan de rosca	Pan en forma de anillo u “O”, típico de algunos contextos festivos y de consumo habitual en ciertas regiones.
12	Royal	Nombre comercial de un polvo para hornear muy usado en la repostería, que funciona como agente leudante para masas.

La recopilación de estos vocablos propios de la cocina cotidiana en Imbabura pone de manifiesto la riqueza cultural y lingüística que persiste en cada práctica culinaria transmitida de generación en generación. Al ser visibles y reconocidas en un documento de corte académico, estas expresiones trascienden el ámbito familiar y se proyectan como parte de un patrimonio inmaterial que merece ser preservado. El concurso sirvió como vehículo para revalorizar y actualizar el uso de términos que, de no mediar iniciativas como esta, podrían diluirse ante la influencia de la globalización. De esta manera, su inclusión en el presente estudio fortalece la comprensión del entramado sociocultural que sostiene la gastronomía local, evidenciando la importancia de salvaguardar no solo las recetas, sino también el léxico que las contextualiza.

Objetivo específico 3. Identificar las técnicas de preparación y los utensilios empleados en las recetas tradicionales presentadas en el concurso.

Las recetas presentadas en el concurso “Hoy cocina mi abuela” evidenciaron una amplia diversidad de técnicas culinarias, entre las que destacan el hervido, cocido, nixtamalizado, asado, frito, cocido al vapor, cocido en leña, horneado, cocido a presión, fermentado y envuelto. Esta variedad de métodos refleja no solo la riqueza y complejidad de la gastronomía tradicional, sino también su capacidad para adaptarse y mantenerse vigente a lo largo del tiempo. Cada técnica seleccionada representa un saber heredado, perfeccionado por generaciones y adaptado a los recursos disponibles en contextos familiares y comunitarios.

Por ejemplo, la nixtamalización, un proceso ancestral que implica la cocción del maíz en agua con cal, posee un profundo valor cultural y nutricional. Esta técnica no solo mejora el sabor y textura del maíz, sino que también potencia su valor nutricional al aumentar la biodisponibilidad de la niacina y otros nutrientes esenciales, lo cual fue fundamental en la dieta de las culturas andinas y mesoamericanas.



Por otra parte, técnicas como el cocido en leña y el horneado en barro subrayan la relación profunda y respetuosa entre las comunidades locales y la naturaleza. El uso del fuego directo y de materiales como el barro no solo preserva sabores auténticos y texturas únicas, sino que también simboliza un aprovechamiento sostenible de los recursos del entorno.

En contraste, el uso de técnicas más modernas como la cocción a presión o el fermentado en recipientes cerrados demuestra la capacidad de adaptación de la gastronomía local a los cambios tecnológicos y las demandas contemporáneas. Aunque estas innovaciones permiten optimizar tiempos y procesos, no desplazan la esencia de la cocina tradicional, sino que conviven con ella, evidenciando un equilibrio entre modernidad y tradición. Esta combinación resalta la resiliencia de la cultura culinaria, que integra nuevas herramientas sin perder de vista su identidad ancestral.

Adicionalmente, el fermentado, una técnica ancestral aún vigente, tiene un papel fundamental en la conservación y transformación de los alimentos. En bebidas como la chicha de jora o en preparaciones de granos,

este método no solo mejora el sabor y la digestibilidad de los ingredientes, sino que también refleja conocimientos empíricos sobre microbiología natural, transmitidos de generación en generación.

Por otra parte, la presencia de estos utensilios en la gastronomía de Imbabura subraya la intersección entre tradición y funcionalidad en la práctica culinaria. Cada uno encarna una historia de uso transmitida en el seno familiar, donde la pericia para elaborar y manipular materiales locales —como la arcilla, la madera o la crin de caballo— se hereda de generación en generación. Al integrarlos como parte del concurso, se visibilizó la importancia de preservar no solo las recetas, sino también la infraestructura y las herramientas que dan forma a la cocina cotidiana. Al mismo tiempo, su inclusión en este documento científico reconoce el valor de estos objetos como parte del acervo cultural de la provincia, legitimando su rol en la enseñanza-aprendizaje y fomentando su rescate y adaptación en contextos modernos. En la tabla No. 9 se detallan los utensilios que usados en las preparaciones concursantes.

Tabla 9

Utensilios antiguos que se usan en la actualidad

N.	Utensilio	Descripción
1	Cedazo	Utensilio con una malla o tela muy fina que sirve para cernir harinas o separar partículas más gruesas de las finas; se usa frecuentemente en la repostería o para colar maíz molido. Hace unas décadas se elaboraba con crin de caballo.
2	Olla de barro	Recipiente tradicional elaborado con arcilla cocida, empleado para la cocción lenta de alimentos. Favorece la concentración de sabores y aromas debido a su capacidad para retener el calor de manera uniforme.
3	Tulpa	En contextos andinos, hace referencia al fogón o espacio donde se enciende el fuego con leña o carbón, generalmente delimitado por piedras y abierto al aire libre o dentro de una cocina rústica.

N.	Utensilio	Descripción
4	Tiesto	Base o placa de barro cocido sobre la cual se tuestan granos (maíz, habas, café, etc.) o se cuecen alimentos a fuego directo, propia de la cocina tradicional en varias regiones de los Andes.
5	Cuchara de palo	Utensilio de madera utilizado para remover o servir preparaciones. Es apreciada por no dañar la superficie de los recipientes y por resistir altas temperaturas sin transferir sabor metálico a la comida.
6	Hornilla	Estructura o compartimento donde se genera la llama para cocinar, ya sea con fuego de leña, gas o electricidad. Suele constituir uno de los quemadores de la estufa o fogón.
7	Harnero	Instrumento similar al cedazo, empleado para limpiar o tamizar harinas y granos. Consta de una estructura circular de madera o metal, cuya base es una malla de distintos calibres.

Objetivo específico 4. Analizar los productos utilizados en las preparaciones, destacando su origen y relevancia cultural.

Los resultados revelaron patrones alimentarios consistentes en las recetas recopiladas durante el concurso, destacándose el maíz como ingrediente central en 18 de las 47 preparaciones analizadas. Esta frecuencia refleja su importancia estructural en la gastronomía tradicional de la provincia de Imbabura. Con una amplia diversidad de variedades locales —como canguil, *chaucha*, *mishca*, negro, *chulpi*, *pamba-mejido*, morrocho, blanco suave, jora, carriaco y *racu zara*— el maíz constituye la base de múltiples preparaciones asociadas tanto a la alimentación cotidiana como a contextos rituales y festivos.

Su presencia se manifiesta en diferentes categorías culinarias. En sopas, aparece en recetas como el yahuarloco y la sopa de bolas de maíz, donde aporta textura, sabor y valor nutricional. En bebidas, se utiliza en elaboraciones tradicionales como el champús, la chicha de jora y la mazamorra de máchica, que remiten a una relación histórica entre el maíz y las prácticas alimentarias de la región andina. En los envueltos, como hu-

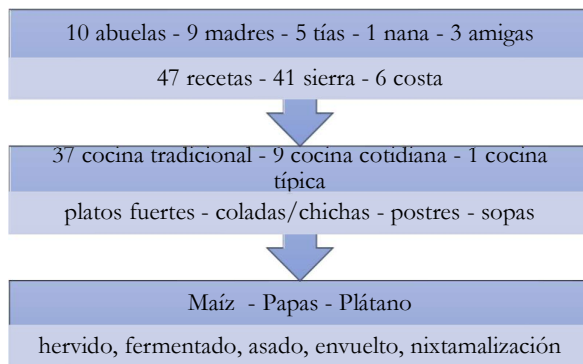
mitas, quimbolitos y tamales, el grano es transformado en masa y combinado con ingredientes locales como quesos frescos y especias. También se identificó en platos fuertes, como el cuy asado con tortillas de tiesto, donde su uso en tortillas cocidas sobre superficies de barro mantiene técnicas ancestrales aún vigentes. En postres y bocadillos, el maíz destaca en preparaciones como el pan de maíz y las tortillas dulces de tiesto, que conservan formas tradicionales de elaboración.

Otros ingredientes relevantes, aunque en menor número, fueron la papa, el plátano (verde y maduro), la gallina y el cerdo. La papa, producto esencial del ecosistema andino, se empleó en platos como el loco de papa y las tortillas de papa, destacando su versatilidad culinaria. El plátano verde fue registrado en preparaciones como majado de verde y bolones de queso, mientras que el maduro se utilizó en postres como empanadas rellenas o en platos salados con queso y manteca. La gallina, asociada a la cocina tradicional doméstica, fue empleada en recetas como el caldo de gallina de campo, reconocida por su valor nutricional y su función reconfortante. Por su parte, el cerdo figuró en platos representativos como la fritada y el

seco de choncho, en los que se evidenció el uso de técnicas tradicionales de cocción lenta y condimentación local.

Figura 5

Distribución de resultados del concurso "Hoy cocina mi abuela"



El gráfico resume los principales hallazgos en torno a ingredientes, categorías culinarias y perfiles de los participantes. Se destaca la prevalencia del maíz, la papa y el plátano como insumos centrales; así como el predominio de técnicas tradicionales como el hervido, fermentado, asado y envuelto. De las 47 recetas, 37 correspondieron a cocina tradicional, mayoritariamente de la región Sierra (41). Las preparaciones más frecuentes fueron platos fuertes, coladas y sopas, elaboradas principalmente por abuelas, madres y tías, lo que confirma la transmisión intergeneracional y matrilineal de saberes culinarios.

Discusión

Los resultados del concurso revelaron que la transmisión del conocimiento empírico se sustentó en la interacción directa entre mujeres mayores (abuelas, madres y tías) y estudiantes de gastronomía, quienes compartieron no solo recetas sino también anécdotas, técnicas y valores culinarios. Esta práctica coincide con lo expuesto por Vieira et al. (2023), quienes destacan que la enseñanza intergeneracional fortalece la

identidad cultural y permite la revalorización de las prácticas familiares. Las técnicas ancestrales, como el uso del tiesto para tostar granos y las ollas de barro para cocciones prolongadas, continúan vigentes, evidenciando la riqueza de la tradición oral como vehículo de transmisión.

En consonancia con Ruiz (2019), la experiencia pedagógica del concurso validó que la participación activa de las mujeres mayores no solo preserva el conocimiento, sino que fortalece el aprendizaje situado, donde los estudiantes adquirieron saberes a través de la práctica y el acompañamiento vivencial. La memoria colectiva fue central en este proceso, tal como sugiere el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (2015), al afirmar que las mujeres mayores son guardianas de un legado culinario ancestral.

El análisis del léxico culinario reveló un repertorio de términos coloquiales como *desgranar*, *chamuscar* y *mecer*, que persisten en la práctica gastronómica. Esta riqueza lingüística coincide con lo mencionado por Delgado & Maldonado (2021), quienes resaltan que la narración oral constituye un componente clave en la transmisión del patrimonio culinario. El uso de este vocabulario no solo aporta identidad a la cocina local, sino que también refuerza la conexión cultural entre generaciones. El hallazgo de términos como *shungo* o *mazamorra* refleja la influencia del kichwa y otros saberes ancestrales, demostrando que la lengua y la gastronomía están intrínsecamente ligadas a la construcción de la memoria cultural de la región.

Los resultados evidenciaron una amplia diversidad de técnicas de preparación, como el hervido, la cocción a fuego de leña y la nixtamalización, lo cual refuerza la pervivencia de métodos ancestrales. Esto se alinea con lo planteado por Santillán (2018), quien documenta la relevancia de técnicas precolombinas en la



gastronomía ecuatoriana. La incorporación de utensilios tradicionales como ollas de barro, tulpa y tiesto refleja la importancia del entorno doméstico como espacio de aprendizaje y práctica.

El maíz aparece como el ingrediente predominante en 18 recetas, consolidando su rol como base de la dieta tradicional andina. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Murra (1975) y el INPC (2015), quienes identifican al maíz como un símbolo cultural y nutritivo central en la cocina de Imbabura. La diversidad de productos utilizados, como la papa, el plátano y las carnes locales, reafirma la conexión de la gastronomía con el entorno geográfico y los sistemas agrícolas tradicionales.

La clasificación de los platos en categorías como sopas, envueltos y platos fuertes (destacando la *fritada*, el *cuy asado* y la *fanesca*) refleja la variedad culinaria de Imbabura y su capacidad para integrar aspectos cotidianos y rituales. Esta preferencia responde a lo mencionado por González & Lema (2021), quienes sostienen que los platillos tradicionales cumplen funciones simbólicas que refuerzan la identidad cultural.

La experiencia del concurso demostró que la transmisión intergeneracional no solo preserva recetas y técnicas, sino que también promueve valores como la colaboración y el respeto. Basado en la teoría del aprendizaje situado (Delgado & Maldonado, 2021), el conocimiento se construyó en interacción con el contexto sociocultural, permitiendo a los estudiantes conectar con la historia y el valor cultural de cada platillo. Estos resultados coinciden con estudios como los de Ruiz (2019) y Vieira et al. (2023), quienes destacan que la colaboración generacional fortalece la preservación del patrimonio gastronómico y la memoria colectiva.

Conclusiones

El concurso “Hoy cocina mi abuela” evidenció ser una estrategia eficaz para la transmisión intergeneracional de saberes gastronómicos, dando respuesta a la pregunta de investigación sobre su impacto como herramienta de enseñanza-aprendizaje en el contexto local.

Se logró documentar conocimiento empírico transmitido por mujeres mayores, quienes compartieron recetas tradicionales que integran prácticas, técnicas y saberes vinculados a la identidad culinaria de la provincia de Imbabura.

Se identificó un léxico culinario coloquial característico, que forma parte del patrimonio oral y refuerza el valor cultural de la transmisión gastronómica en espacios domésticos y comunitarios.

Las recetas permitieron registrar el uso de técnicas de preparación tradicionales y utensilios ancestrales, como el tiesto y la olla de barro, aún vigentes en los hogares rurales.

El maíz se consolidó como el ingrediente central de la mayoría de las preparaciones, reafirmando su papel simbólico y cultural en la alimentación andina.

El estudio confirma que experiencias como esta contribuyen a fortalecer el aprendizaje situado y a preservar el patrimonio gastronómico, integrando saberes populares con la formación académica en gastronomía.

Se sugiere replicar esta experiencia en otros territorios para seguir fortaleciendo el vínculo entre educación gastronómica y saberes tradicionales, y ampliar la documentación del patrimonio culinario local.



Referencias

- Ayala Mora, E. (2015). Historia y cultura en la provincia de Imbabura. Editorial Abya Yala.
- Caballero, R., & Jiménez, P. (2021). Aprendizaje experiencial en gastronomía: El concurso como estrategia didáctica. En M. L. González & S. Pérez (Eds.), *Innovación educativa en hostelería y turismo* (pp. 80–95). Editorial Formación Turística.
- Choi, J. (2021). Domestic cooking, digital media, and gastronomic identity: Home cooking practices among second-generation immigrants. *Foods*, 10(2), 286. <https://doi.org/10.3390/foods10020286>
- Delgado, J., & Maldonado, S. (2021). Transmisión culinaria y afectividad intergeneracional: Un estudio en concursos de cocina familiar. *Journal of Gastronomy and Culture*, 4(2), 150–165. <https://doi.org/10.1016/j.jgac.2021.07.005>
- Galak, E., & Escobar, J. C. (2019). Las prácticas corporales de la cocina típica. El «habitus de cocina» y el «saber/sabor» de las cocineras tradicionales de Tuluá (Colombia). *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 29(11), 35–44. <https://doi.org/ISSN 1852-8759>.
- González, M., & Lema, J. (2021). Gastronomic identity as intangible cultural heritage: A systematic literature review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 25, 100391. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100391>
- Herrero, M., & Balco, A. (2021). La cocina tradicional como parte del patrimonio cultural inmaterial. *International Journal of Heritage Studies*, 27(6), 1005–1020. <https://doi.org/10.1080/13527258.2020.1862180>
- Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC). (2015). *Inventario del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Provincia de Imbabura*. <https://www.patrimoniocultural.gob.ec>
- Jusoh, Z., Razak, A., & Kaur, H. (2022). Virtual storytelling and heritage food: Digital platforms for safeguarding culinary practices. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 29, 100605. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100605>
- Martins, F. M., & Martins, C. M. (2022). Teaching heritage cuisine in vocational education: Cross-generational perspectives. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100341. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100341>
- Mata, M., Salgado, D., & Fuentes, E. (2022). Innovación en la enseñanza de gastronomía: Integración de técnicas tradicionales y recursos digitales. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/15313220.2021.2002395>
- Merino, A., (2010). Patrimonio cultural alimentario. Cartografía de la memoria. Cap. I Marco teórico para el estudio de la cocina popular tradicional de Iberoamérica, <http://www.flacoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf>
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2021). *Festival Imbabura Sabores Ancestrales: Informe de resultados*. <https://www.turismo.gob.ec>
- Miranda, C. (2022). “Concursos”, una manera de dinamizar la clase. *Actas de Diseño 40*. Facultad de Diseño y Comunicación., 40, 187–191. ISSN 1850-2032. <https://doi.org/>
- Murra, J. V. (1975). Formaciones económicas y políticas del mundo andino. Siglo XXI. Rostworowski, M. (1988). *Etnia y sociedad: Costa peruana prehispánica*. IEP.
- Pazos, S. (2011). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897). *Qualitas*, 27. <https://acortar.link/rf9uc1>
- Ramírez, B. (2017). Salvaguardando la Cocina Colombiana: Experiencias y aprendizajes. En *Colombia Cocina su Historia Tercera Versión* (p. 12). <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/50504>
- Ruiz-serrano, E., Serrano-barquín, H., Serrano-barquín, C., & Zarza-delgado, P. (2021). sacralidad y cosmogonía mexicana desde el género.
- Sos Vilanova, I. (2020). La identidad cultural alimentaria del País Valencià: reivindicación de las costumbres y tradiciones alimentarias como vía para recuperar el modelo de dieta mediterránea. –Modalidad REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA– Trabajo Final de Máster Nutrición y Salud
- Santillán, M. (2018). Revitalización de la cocina andina en la sierra norte del Ecuador. *Estudios Andinos*, 15(2), 77–90.
- Sidali, K. L., Kastenholz, E., & Bianchi, F. (2021). Culinary and food tourism as a tool for local socio-economic development: A bibliometric review. *Sustainability*, 13(6), 3054. <https://doi.org/10.3390/su13063054>
- Ruiz, C. (2019). Impacto de la educación técnica en la conservación de la gastronomía tradicional en Imbabura. *Revista de Investigación Gastronómica*, 3(2), 45–60.
- UNESCO. (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. <https://ich.unesco.org/es/convention>
- Vieira, P., Matos, A., & Tavares, E. (2023). Intergenerational transmission of culinary knowledge in Portugal: Cultural pride and identity. *Journal of Culinary Science & Technology*, 21(3), 317–332. <https://doi.org/10.1080/15428052.2022.2037396>
- Villalva, M. (2018). Diseño de una ruta gastronómica que integren las parroquias Tena, Puerto Napo y Misahuallí para promover la cocina típica y tradicional en el cantón Tena, provincia de Napo, 2018. Tesis de grado. Escuela Politécnica de Chimborazo. Facultad de Salud Pública. <http://dspace.epoch.edu.ec/bitstream/123456789/11644/1/84T00597.pdf>
- Yustres, A., Ramírez, R., & Hernández, M. (2022). Saberes ancestrales y cocina contemporánea: El rol de los adultos mayores en la gastronomía local. *International Journal of Heritage Studies*, 28(4), 735–751. <https://doi.org/10.1080/13527258.2022.2049001>
- Zhang, W., & Li, Y. (2021). Family-based gastronomic heritage: A cross-generational study on culinary tourism in rural China. *Sustainability*, 13(17), 9999. <https://doi.org/10.3390/su13179999>