



# Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas

## Tesoros de la Hospitalidad Andina



Escuela de Hotelería y Turismo  
28 al 30 de mayo de 2014

Centro de  
**Publicaciones**  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

**Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas**

© 2015 Pontificia Universidad Católica del Ecuador

© 2015 Santiago Pazos y Andrea Muñoz

**Centro de Publicaciones**

Av. 12 de Octubre y Robles

Apartado n.º 17-01-2184

Tel: (593) (02) 2991 700

**Pontificia Universidad Católica del Ecuador**

Dr. Manuel Corrales Pascual, S. J.

Rector

Ing. Pablo Iturralde Ponce

Vicerrector

Dr. Carlos Acurio Velasco

Director General Académico

César Eduardo Carrión

Director del Centro de Publicaciones

Comité Ejecutivo de Publicaciones

Mercedes Maffa Simon

León Espinosa Ordóñez

Álvaro Mejía Salazar

Santiago Vizcaíno Armijos

Diseño y diagramación: Adriana Pozo Vargas

Corrección: Marcelo Recalde

Impreso en Ecuador por: Babel diseño y comunicación

Prohibida la reproducción de este libro, por cualquier medio, sin la previa autorización por escrito de los propietarios del Copyright.

ISBN: 978-9978-77-241-6

# Comida tradicional vs. comida chatarra y su relación con la seguridad y soberanía alimentaria

Lotty Lizarzaburo<sup>152</sup>

Ecuador

## Introducción

El presente artículo se orienta en el estudio y análisis de algunos modos relevantes en las formas habituales de alimentación, representadas principalmente por la cocina tradicional, sin embargo la cocina chatarra está formando parte de los hábitos de consumo, construidos por la actividad laboral. Además, la tendencia del comportamiento colectivo que se vincula a los procesos globales contemporáneos constituidos por el "sector de servicios" interactuando con el contacto humano y el trabajo físico propios del acto de cocinar y servir.

Es necesario reconocer los saberes de un pueblo como parte esencial del patrimonio cultural intangible, salvaguardando los productos tradicionales alimenticios que se han ido dejando a un lado, ya sea porque no generan ingresos económicos suficientes o por desconocimiento de su utilización dentro de la cocina.

El papel fundamental del buen comer, que se relaciona tanto con el contenido nutricional de los alimentos, higiene y acceso económico a los mismos, iniciando un recorrido por el mundo de la seguridad y soberanía alimentaria.

## Marco conceptual

Para su comprensión se detallan los conceptos que definirán el significado de cada punto a tratar dentro del presente ensayo:

- **Comida Tradicional:** "Es aquella desarrollada en la historia de una determinada región y que es fundamentalmente hecha en los hogares de ésta" (Ferreira, 2003).
- **Comida Chatarra:** "Aquellos densos en energía con alto contenido de azúcar/grasas/sal y con bajo aporte de nutrientes en términos de proteína, fibra, vitaminas y minerales" (Kaushik, Narang y Parakh, 2011).

"Se denomina así, a los alimentos que aportan principalmente calorías, tienen pocos nutrientes y pueden contener sustancias nocivas para la salud" (Ministerio de Salud del Perú, s.f.).

---

152 Ingeniera Comercial con mención en Administración de la Productividad (PUCE) y Máster en Dirección y Gestión Turística (Universidad Autónoma de Barcelona). Docente de la Escuela de Hotelería y Turismo de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

- **Seguridad Alimentaria:**

Es cuando toda persona en todo momento tiene acceso económico y físico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y preferencias en cuanto a alimentos a fin de llevar una vida sana y activa [...] (FAO, 1996: Art. 1).

- **Soberanía Alimentaria:** "Es una responsabilidad individual, familiar y comunitaria que hasta ahora ha sido posible mantenerla por la transmisión de experiencias, cultura y conocimientos a través de generaciones" (GIZ, 2012).

## Desarrollo

Es importante resaltar que la seguridad alimentaria es el consumo sano, balanceado e inocuo de alimentos nutritivos y la accesibilidad de la población a estos, el concepto de seguridad alimentaria a través del tiempo ha ido evolucionando, en los años 70's, según las Naciones Unidas, fue "la cantidad y disponibilidad de alimentos en todo momento y a precios razonables" (Loma-Ossorio y Lahoz, 2006); es decir, enfocada hacia la producción. En los años 80's se orientó al "acceso económico y físico de las personas a los alimentos en todo momento" (FAO, 1983) y desde los años 90's se aplica el concepto de seguridad alimentaria presentado en el marco conceptual; es decir, es vista como un derecho humano. Siendo importante el acceso, disponibilidad, estabilidad y utilización biológica de los alimentos (FAO, 2005).

El análisis sobre las formas más notables de cómo son producidas, distribuidas y consumidas las comidas ayudan a entender el comportamiento de un colectivo cuando se alimenta fuera de casa. Entablando interrogantes, que figuran sobre un problema alimenticio en la comunidad ecuatoriana, entonces es necesario cuestionarse: ¿Qué comen las personas fuera de su casa?, ¿Qué eligen comer y por qué?

El estudio de las formas de alimentación es una actividad poco prestigiada, pero forma parte de un largo trayecto en los estudios sobre construcción de identidades y patrimonio cultural intangible, o más específicamente estudios entorno a comidas y formas de alimentación como investigación etnográfica. Además, la comida forma parte de una organización o grupos sociales, la comida contribuye en la construcción del patrimonio y su representación nacional: la cocina representa a cada país y define sus platos como "nacionales" o "criollos" (Anderson, 1989: 14).

En el ámbito ecuatoriano, dentro de la Constitución de la República del Ecuador, Asamblea Constituyente 2008, el Art. 13 establece que:

Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Elemento constitutivo que fomenta los derechos del Buen Vivir y plantea el objetivo 3 para:

Mejorar la calidad de vida de la población”, mismo que impulsa políticas y lineamientos, para: “Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas”, logrando así su desarrollo productivo y “Articular la producción local/nacional, su distribución y su consumo a las necesidades nutricionales de la población, a fin de garantizar la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos nutritivos, sanos, saludables y seguros, con pertinencia social, cultural y geográfica, contribuyendo con la garantía de la sostenibilidad y soberanía alimentarias.

Y así lograr la **Meta 3.4:** “Revertir la tendencia de la incidencia de obesidad y sobrepeso en niños/as de 5 a 11 años y alcanzar el 26,0%”.

Dentro de este contexto, es notable la preocupación del gobierno actual por la nutrición y seguridad alimentaria de la población ecuatoriana, por lo que, actualmente está buscando vías de desarrollo productivo y social para mejorar la calidad de vida de la población. Enfocándose en la educación e información de índole nutricional, además de salvaguardar el patrimonio intangible representado por la cocina tradicional mantenida en el país.

Para este análisis se tiene en cuenta el comportamiento de las familias ecuatorianas entre la dependencia del mercado para comprar y vender alimentos. Este *mix* es resultado de las combinaciones alimenticias, de la condición económica, el aumento de la población, los cambios culturales, el ingreso de transnacionales, de nuevas ofertas y satisfactores, de resultado comparativos con otras regiones y de la desvalorización de lo propio por la adopción de nuevos elementos. En este contexto la seguridad y soberanía alimentaria se definen como: el fortalecimiento de métodos tradicionales de producción de alimentos y el uso eficaz de los recursos (GIZ, 2011).

### **Efectos de la “comida chatarra” y “comida tradicional” en la comunidad ecuatoriana**

A pesar de que la mayoría de la población conoce el significado de “comida chatarra”, no reconoce lo dañino que puede causar el consumo de este tipo de alimentos, comida que se vuelve adictiva, y que se la relaciona varias enfermedades como: *obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, caries, celulitis*, entre otras (Quintana, s.f.). Lo que representa horas hombre no trabajadas, dinero y tratamiento de enfermedades. Además del incremento de unidades hospitalarias a costa de una economía social.

En la actualidad, la salvaguarda de las “comidas tradicionales” como forma de alimentación pasan por un proceso de elaboración y transformación de alimentos, adaptándolos a ciertas formas globalizadas de consumo cotidiano de la vida urbana, que por su buen sabor, accesibilidad en precio, facilidad de preparación e ingestión, amplia distribución comercial, una publicidad provocadora, y su presentación en empaques que permite consumirlas en cualquier lugar y son de fácil y rápido acceso al colectivo consumista que denomina a esta, como comida rápida.

Figurando como "comidas chatarra o rápidas" (Consumers International, 2011: 36): ensaladas, precocidos, sándwiches, bocadillos rellenos y productos similares, pizzas, comidas preparadas o listas ya sea caliente o frío (por ejemplo: ensalada de fideos), sopas, salchichas, pasteles y quiches, gaseosas, empanadas, *nuggets* de pollo, cereales para desayuno, postres, hamburguesas, pollo *broaster*, papas fritas, etc. Consumo que ha aumentado por los procesos de cambio y de desarrollo debido a la globalización, la modernización, la influencia publicitaria, cambios del rol de la mujer y su independencia, cambios tecnológicos en la industria alimenticia.

La comida chatarra va ganando campo dentro de la sociedad ecuatoriana por el ahorro de tiempo y en la mayoría de los casos dinero, puesto que para obtener mayor ganancias, en muchas ocasiones, los productos que se utilizan para su preparación son de mala calidad o reutilizados, como es el caso de los aceites, y en otros la utilización de exceso de sal, azúcares y grasas hidrogenadas.

Según el autor José Bové este tipo de comida es una manera de "alimentarse como sea", comer no solo implica llenarse, nutrirse es un arte y el cocinar es una forma de volver a las raíces familiares, a un lugar o a una vida, cada cocinero se traslada, cada vez que cocina a un olor, al origen mismo de su cultura, transmitiendo eso a través de sus preparaciones y creaciones, más aún cuando utiliza ingredientes propios de su terruño.

### **Ingredientes tradicionales**

Es interesante observar ejemplos de algunos ingredientes tradicionales que se quieren revitalizar, ya que con el tiempo se han dejado de usar, *la jícama*, un tubérculo nativo, se encuentra en la sierra del Ecuador, es de alto rendimiento y se puede cultivar todo el año, requiere de poca atención, alcanza su madurez entre los 6 y 10 meses, se la puede comer sola, mezclada con frutas, en sopas y guisados.

Las propiedades nutricionales de la Jícama son: baja en calorías (100 g equivalen a 45 calorías), tiene vitamina C, vitamina B, pocas proteínas y los carbohidratos que provienen del azúcar se encuentran en cantidades moderadas, el uso medicinal que le han dado las comunidades *Kichwas* de la sierra por ejemplo con hojas, flor y tallo, solucionan problemas de inflamación de vías urinarias, esto en las provincias de Cotopaxi, Chimborazo y Cañar. Sus hojas muchas veces lo mezclan con sebo de borrego y mentol para hacer emplastos que sirven para disminuir el malestar de la gripe, con la infusión de las hojas también tratan el reumatismo, contribuye a la disminución de toxinas en el organismo, reduciendo el cáncer de colon, entre otras utilidades, se puede preparar: mermeladas, ceviche y ensaladas (Fascículo 1, Patrimonio Alimentario, 2013).

La *Mashua*, poco apreciada y reconocida dentro del medio, es un tubérculo también de origen nativo, se localiza en zonas altas de la sierra ecuatoriana, su ciclo es de 6 a 7 meses, se sirven cocidos ya sea como coladas o locros. Es dulce, por cada 100 g tiene 50 calorías, contiene vitamina C, vitamina A, fósforo y calcio. Su uso medicinal más importante es que sirve para problemas de próstata y ovarios, es depurativa de la sangre y ayuda también al metabolismo (Fascículo 2, Patrimonio Alimentario, 2013). En algún momento que enseñé hacer mermelada de *Mashua*, la comunidad de Chumillos alto con cierta jocosidad comentaron que inhibe el deseo sexual, por lo cual trataban de no consumirla.

Un conjunto de comidas tradicionales que también forman parte de esta cultura que identifica a los ecuatorianos son: tamales, humitas, locros (cuero, queso, acelga), una gran variedad de sopas, seco de chivo, guatita y más, si caemos en cuenta, como dice José Bové (2001), "la comida ya no es un momento importante de la jornada, de convivialidad, de compartir", tal vez aquel compartir quedó únicamente para los fines de semana.

Lo que se quiere rescatar es la importancia que tiene la elaboración de la cocina tradicional dentro de los hogares y la transmisión de conocimientos de generación en generación, este papel lo tenía la mujer y como se dijo en párrafos anteriores su cambio de rol dentro de la sociedad, ha dejado de lado esta misión, por eso cada cocinero, chef y profesor de gastronomía tiene la responsabilidad de conocer a fondo la cocina tradicional ecuatoriana, cada uno de los ingredientes, que aunque tienen pasado se están conociendo recientemente y que son parte de la cultura de las diferentes etnias que viven en el Ecuador.

En forma de conclusión, la seguridad y soberanía alimentaria, no solo significa terminar con el hambre a nivel de un país o región, sino la importancia que debe tener para cada individuo su alimentación diaria. En este contexto citaré al autor peruano Barrio (2013):

[...] hay personas que comen chatarra grasienta y bebidas sintéticas. Se envenenan hasta crear una intromisión química al fondo de su ser, su alma se mueve en un pantano de frituras y melaza. Bajo este desorden, la conciencia se trastoca, se vive sin claridad mental, se toman decisiones equivocadas, la ansiedad inunda nuestra conciencia, el lenguaje químico es transcrito a un lenguaje emocional, es decir, el cuerpo y el alma se van corroyendo [...].

Parece un poco romántico, pero está comprobado que las personas somos lo que comemos.

Sin ir muy lejos, es grandiosa la gran variedad de manjares que tiene el Ecuador, en cada una de sus regiones, cada una de las comunidades y cada una de sus familias, tal vez sean los mismo platos y las recetas distintas, pero el hecho de hacerlas en familia, a cada miembro le hace vivir una experiencia de pertenencia única.

La revalorización del patrimonio alimentario no es solo para el fortalecimiento de la identidad de un pueblo o nación, sino para identificar qué productos se están produciendo y cómo, de esta manera, se puede garantizar una alimentación sana y nutritiva. Es de gran importancia que tanto las familias y los propietarios de establecimientos que expenden alimentos, sean responsables de lo que están consumiendo y ofertando respectivamente, tomando un rol responsable frente a la salud de los suyos y del comensal.

## **Bibliografía**

1. Barrio, S., *La nutrición inteligente: Guía práctica de alimentación y gastronomía viva*. Bogotá, Editorial Planeta, 2013.

2. Bové, J. y Dufour, F., *El mundo no es una mercancía: Los campesinos contra la comida chatarra. Entrevista con Gilles Luneau*, Quito, Abya Yala, 2001.
3. Calero, C., *Seguridad Alimentaria en Ecuador desde un enfoque de acceso de alimentos*, Quito, Abya Yala, 2011.
4. Constitución del Ecuador, 2008.
5. Consumers International, *Manual de monitoreo de la promoción de alimentos dirigida a los niños*, London, s.ed., 2011.
6. Ferreira, M., *Las Comidas Tradicionales en Tiempos de Globalización: la arepa se (trans)viste en hamburguesa*, Trabajo final Programa Permanente de Estudios Postdoctorales (PPEP), Colección Papeles de Trabajo, N° 6, Programa Globalización, Cultura y Transformaciones Sociales, FaCES – UCV, 2003, internet, <http://www.globalcult.org.ve/monografias.htm>.
7. GIZ, *Agro biodiversidad y Soberanía Alimentaria en Comunidades Shuar de Morona Santiago*, Quito, Global Business, 2011.
8. GIZ, *III Encuentro de interculturalidad, género y soberanía alimentaria. Tungurahua 2012*, Quito, 2013.
9. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria del Ecuador, 2010.
10. Ministerio de Cultura y Patrimonio, *Patrimonio Alimentario: come sano, come con identidad*, Ecuador, 2013.
11. Minsa.gob.pe, *El Ministerio de Salud y la comida chatarra*, (s.f.), internet, [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo\\_comida\\_chatarra.pdf](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf), acceso: 24 de abril del 2014.
12. *Plan Nacional del Buen Vivir, 2013-2017*, Ecuador.
13. Quintana, M., *Comida chatarra y alimentación saludable: definiciones, composición, diferencias, ventajas, fuentes*, s.c., Departamento Académico de Nutrición, Centro de Investigación de Bioquímica y Nutrición. XII Jornada Científica San Fernandinas, s.a.