



Bebidas tradicionales *de Manabí*

*Análisis nutricional, identidad cultural
y patrimonio gastronómico del Ecuador*



Bebidas tradicionales de Manabí

Análisis nutricional, identidad cultural y patrimonio gastronómico del Ecuador

Jéssica Mercedes Mendoza Balcázar

Luis Reinaldo Reyes Chávez

Irene Rosario Rodríguez Pincay

Diego Javier Delgado Delgado

Dadiana Mishell Angulo Vera





Texto arbitrado bajo la modalidad doble par ciego

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Ciudadela universitaria vía circunvalación (Manta)
www.uleam.edu.ec

Dr. Marcos Zambrano Zambrano, PhD.

Rector

Dr. Pedro Quijije Anchundia, PhD.

Vicerrector Académico

Dra. Jackeline Terranova Ruiz, PhD.

Vicerrectora de Investigación, Vinculación y Postgrado

Lcdo. Kléver Delgado Reyes, Mg.

Dirección de Investigación, Publicaciones y Servicios Bibliográficos

Bebidas tradicionales de Manabí

Análisis nutricional, identidad cultural y patrimonio gastronómico del Ecuador

Jéssica Mercedes Mendoza Balcázar

Luis Reinaldo Reyes Chávez

Irene Rosario Rodríguez Pincay

Diego Javier Delgado Delgado

Dadiana Mishell Angulo Vera

Edición: Primera-Febrero de 2026. Publicación digital

ISBN: 978-9942-681-81-2

Prohibida su venta

Trabajo de edición y revisión de texto: Mg. Alexis Cuzme Espinales

Diagramación, edición de estilo y diseño de portada: Mg. José Márquez Rodríguez

Una producción de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, registrada en la Cámara Ecuatoriana del Libro.

Sitio Web: uleam.edu.ec

Correo institucional: diist@uleam.edu.ec

Teléfonos: 2 623 026 Ext. 255

ÍNDICE

Introducción.....	5
Objetivo general	7
Información nutricional	8
Guía de uso.....	13
Metodología	15
Bebidas tradicionales	17
Bebidas de alcohol artesanal	62
Refrescos.....	87
Bebidas calientes	106
Conclusiones generales	139
Bibliografía	140
Autores	144

Introducción

La alimentación constituye un eje fundamental para la salud, el bienestar y la identidad cultural de los pueblos. En este contexto, las bebidas tradicionales de la provincia de Manabí representan no solo preparaciones de consumo cotidiano, sino expresiones vivas del patrimonio alimentario, resultado de procesos históricos, saberes ancestrales y adaptaciones culturales que han perdurado a lo largo del tiempo. Estas bebidas, elaboradas a partir de productos locales como el maíz, el plátano, la yuca, el maní y diversas frutas tropicales, han cumplido un rol relevante en la dieta de las familias manabitas, aportando energía, nutrientes y significado social.

En la actualidad, las bebidas tradicionales conviven con preparaciones contemporáneas influenciadas por dinámicas de globalización, urbanización y cambios en los patrones de consumo. Esta coexistencia configura un escenario alimentario complejo, donde lo ancestral y lo moderno se articulan, pero también se ven tensionados por el creciente consumo de bebidas industrializadas, muchas de ellas de bajo valor nutricional. Desde la perspectiva de la nutrición y la salud pública, resulta necesario analizar estas prácticas alimentarias con un enfoque crítico y contextualizado, que permita reconocer el valor nutricional de las bebidas tradicionales, así como orientar su consumo responsable dentro de una alimentación equilibrada.

Manabí posee una variedad de recursos provenientes de la naturaleza que propician la elaboración de sus platos y que fueron implementados en la dieta de los antepasados como el maní, maíz, yuca, y el plátano, este último muy versátil en la cocina manabita (Regalado, 2016). Su clima ha propiciado la producción de estos productos agrícolas que hoy forman parte de la dieta de los manabitas.

El 18 de octubre del 2018 el Ministerio de Cultura y Patrimonio y el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC) reconocen a la Cocina Tradicional Manabita como Patrimonio Inmaterial del Ecuador, por ello entregaron una certificación en el marco de la Sesión Solemne por los 198 años de Independencia de Portoviejo (Centro Regional para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de America Latina, 2018, párr. 1).

Este reconocimiento ha sido motivo para fortalecer la cocina tradicional y expenderla a través de la investigación científica y documentación que aporte a la salvaguardia de los saberes culinarios.

La cultura alimentaria ecuatoriana se encuentra estrechamente ligada a la memoria colectiva y al fortalecimiento del patrimonio inmaterial. En este sentido, las bebidas manabitas representan prácticas heredadas que siguen vigentes y que permiten la revalorización del legado ancestral.

Todos los aspectos nutricionales y dietéticos del acto de comer son de fundamental importancia, y su consideración no puede ser omitida en el proceso de los estudios como los que de aquí se originarán (Solarte, 2010, p. 21).

Cada bebida que forma parte de nuestras tradiciones es más que una simple receta: es un susurro del pasado, una herencia viva que ha recorrido generaciones a través de manos sabias, fuegos lentos y palabras transmitidas al calor del hogar. Este libro nace del deseo profundo de reencontrarnos con esas preparaciones que nos hablan de nuestras raíces, de nuestros abuelos y abuelas, de comunidades que han sabido conservar la memoria líquida de su cultura.

El propósito de esta investigación se sustentó en la generación de guías prácticas para la elaboración de las bebidas tradicionales manabitas que sirvan recetas estandarizadas para quienes tiene intereses en el arte culinaria.

Las bebidas tradicionales han sido por mucho tiempo parte de la cultura culinaria de la población manabita por ser un complemento de alimentación diaria de las familias por su fuente nutricional y han simbolizado memorias de infancia de muchos quienes las consumían. Hoy estas preparaciones se han visto opacadas por bebidas industrializadas por su bajo costo, rápida preparación y producción en masa. En este contexto la identidad de la cocina manabita se ve en riesgos de perderse tras los sistemas de modernización y globalización.

Este libro es una invitación a detenernos, a mirar atrás con orgullo y a mirar hacia adelante con compromiso. A valorar lo que nace del campo y se transforma en alimento con respeto, creatividad y conciencia. Es también un homenaje a quienes, en medio del olvido y la modernidad, siguen preparando estas bebidas con la misma ternura y sabiduría de antaño.

Que estas páginas sirvan no solo para aprender a preparar, sino también para recordar, honrar y preservar. Porque cuando compartimos una bebida ancestral, no solo nutrimos el cuerpo: también alimentamos el alma.

Objetivo general

Documentar las bebidas tradicionales y contemporáneas de Manabí, integrando su dimensión cultural, técnica y nutricional, con el fin de contribuir a la salvaguarda del patrimonio alimentario y a la generación de conocimiento aplicable en contextos académicos, formativos y comunitarios.

Objetivos específicos

- Documentar el origen, contexto cultural y formas de consumo de bebidas tradicionales manabitas.
- Estandarizar recetas mediante fichas técnico-culinarias que faciliten su reproducción y transmisión.
- Estimar el valor nutricional de las bebidas a partir de cálculos indirectos, considerando su aporte energético y de nutrientes.
- Analizar el papel de estas bebidas dentro de la identidad alimentaria y su potencial en la educación nutricional y gastronómica.

Alcance geográfico y poblacional

El alcance geográfico y poblacional del presente estudio se centra en la provincia de Manabí, Ecuador, con énfasis en prácticas culinarias registradas en hogares, comunidades y entornos urbanos y rurales. La información recopilada se apoya en saberes de portadores de tradición, familias manabitas y fuentes documentales, con una proyección orientada a estudiantes, docentes, investigadores, cocineros tradicionales y actores vinculados a la gastronomía y la salud.

Este libro se concibe como una herramienta orientadora que articula cultura, nutrición y técnica culinaria, ofreciendo no solo un recetario, sino un documento de reflexión y valoración del patrimonio alimentario. Su finalidad es aportar al fortalecimiento de la identidad gastronómica manabita, promover prácticas alimentarias conscientes y servir como base para futuras investigaciones en nutrición, salud pública y gastronomía sostenible.

Información nutricional

Nutrientes

De acuerdo con Ortega et al. (2020) los nutrientes pueden tener un efecto directo, cuando son necesarios para formar parte de la estructura del hueso, o pueden actuar de manera indirecta, mejorando la absorción y/o utilización del calcio y otros nutrientes importantes en la salud ósea, o contribuir a modificar las hormonas calcio trópicas. Por otra parte, muchos nutrientes interaccionan entre sí y existen influencias genéticas y ambientales que modulan estas interacciones (p. 64).

En relación con este tema es importante considerar que los nutrientes interaccionan entre sí modulando su influencia en la masa ósea y es el total de la dieta lo que debe ser mejorado. Una alimentación correcta resulta fundamental para la salud ósea, y es vital en la prevención y el control de la osteoporosis (Ortega et al., 2020, p. 64).

Según el Código Alimentario, los nutrientes son sustancias que forman parte de los alimentos, son absorbibles por el tracto digestivo y resultan útiles para el metabolismo orgánico. Los nutrientes se pueden agrupar en macronutrientes y micronutrientes (Kuklinski, 2003).

Macronutrientes

Son requeridos por el organismo en cantidades relativamente elevadas. Se consideran macronutrientes: los proteínas, los glúcidos, los lípidos y el agua (Kuklinski, 2003, p. 6).

Calorías

Es claro que la caloría no es una sustancia, no se le puede hallar en los alimentos, no existen ni como una estructura al modo que los carbohidratos se polimerizan para constituir almidón o los aminoácidos se combinan para constituir una proteína, ni nos puede definir el grado nutricional de un alimento; es decir, cuando el médico, el publicista o el funcionario de educación, nos recomiendan la ingesta de alimentos bajos en calorías, y nos muestran las etiquetas de sus productos, estas sólo nos indica que la combustión de tal o cual “alimento” nos da por resultado x o y cantidad de movimiento térmico, lo cual bajo la experiencia de las máquinas térmicas, bajo condiciones controladas, al menos una

parte podría ser utilizado para realizar trabajo, lo cual es otra forma de cuantificar el movimiento (Reyes, 2020, p. 5).

Proteína

La palabra Proteína, del griego “proteios” que significa “primordial” o “primer lugar”, fue sugerida por Berzelius para llamar así, al material que describiera el químico holandés Mulder en 1838 como “sustancia compleja” en cuya composición intervenía el nitrógeno (N), y la cual, era sin duda la más importante de todas las sustancias conocidas en el “reino orgánico”, sin la cual no parecía posible la vida sobre nuestro planeta. Aunque dentro del campo nutricional, no son las que aportan más energía, si son esenciales, pues las proteínas constituyen uno de los nutrimentos de mayor trascendencia en los seres vivos (Torres et al., 2007, p. 1).

Grasa

De acuerdo con Valenzuela (2005) las grasas y los aceites están presentes en todo momento en nuestra vida. Las utilizamos en nuestra alimentación, en nuestro aseo e higiene, en la conservación de nuestra salud, y en innumerables productos y objetos que utilizamos y/o consumimos diariamente. Nuestra vida no sería posible, o al menos sería muy diferente, sin las grasas y los aceites, y en general sin los lípidos, a los que genéricamente pertenecen las grasas y los aceites. A pesar de su importancia, la palabra grasa tiene un origen etimológico poco atractivo (p. 2).

Carbohidrato

Los carbohidratos en la forma de glicanos son portadores y moduladores de información intracelular y extracelular esencial e influyen directamente en la función y la actividad de las proteínas y los lípidos que los portan y en la de aquellas moléculas con las que interactúan (Martínez, 2006).

Fibra

La fibra es fundamental para el adecuado funcionamiento del intestino, pero también ha mostrado ser esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer. Las recomendaciones de ingestión de fibra dietética se basan en datos de ingesta que han mostrado disminuir el riesgo de enfermedad coronaria. De acuerdo con el Instituto de Medicina de los Estados

Unidos de América, la ingesta recomendada de fibra dietética es de 14 g/1000 kcal. Dado que se consideran los requerimientos de energía por género y grupo de edad, la recomendación de fibra para niños es de 19 a 38 g/d, en función de la edad, y de 25 a 38 g en adultos saludables (Almeida, 2014, p. 73).

Ingesta recomendada de calorías

Para que la dieta sea adecuada y nutricionalmente equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y conseguir un óptimo estado de salud. Unos nutrientes se necesitan en mayores cantidades que otros, pero todos son igualmente importantes desde el punto de vista nutricional.

En 1862, el Dr. Edward Smith en Inglaterra, a petición del British Privy Council, indicó la cantidad y calidad de alimentos necesarios (con el mínimo coste económico) para evitar la inanición en aquellas personas que se habían quedado sin trabajo en Lancashire como consecuencia de la crisis provocada en la industria textil británica por la interrupción de las importaciones de algodón en el inicio de la Guerra de Secesión en Estados Unidos. Basándose en observaciones experimentales del metabolismo energético y proteico y en los hábitos alimentarios de estos trabajadores, estimó que eran necesarias diariamente unas 3000 kcal y unos 80 g de proteína (Carbajal, 2003, p. 1).

De acuerdo con Ortega (1995) la obesidad es un problema clínico y social cuya prevalencia ha aumentado considerablemente en los últimos años en todas las poblaciones desarrolladas. Estudios recientes realizados en España demuestran que entre un 10 y un 20% de los adolescentes son obesos. El padecimiento de obesidad se asocia con un aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus..., que son importantes causas de muerte en las poblaciones desarrolladas (p. 1).

Es probable que, para el control de la obesidad, y para evitar las enfermedades asociadas, sea necesario vigilar no sólo la ingesta energética sino también la composición de las dietas para intentar que sean más saludables.

Valores Diarios de Referencia (VDR)

Los Valores Diarios de Referencia (VDR) son parámetros establecidos para indicar la cantidad de energía y nutrientes que un adulto promedio debería consumir en una dieta

de 2000 kcal. El %VDR permite calcular qué aporte cubre una porción de alimento respecto a esas necesidades diarias.

Nutriente	VDR (Adulto, dieta 2000 kcal)	Unidad	Requerimientos Diarios: adulto sano
Energía	2000	kcal	2000 k cal. día
Proteínas	50	g	0.8-1 G, kg peso ideal
Carbohidratos	275	g	200-300 g día
Grasas totales	70	g	33-67 g día
Fibra	25	g	25-38 g/día
Hierro	9	mg	8- 18 mg/día
Magnesio	320	mg	310-400 mg/día

**Estos valores son referenciales y pueden variar según normativas locales (OMS, FAO, FDA, EFSA). Se calculan como: %VDR = (Cantidad del nutriente en la porción / VDR) × 100*

Medidas Culinarias y sus Equivalencias

En gastronomía, es común utilizar medidas caseras como cucharadas, tazas o pizcas para la preparación de recetas. Aunque estas medidas son aproximadas y pueden variar según la densidad del ingrediente, existen estándares referenciales útiles en cocina.

Medida casera	Equivalente en gramos (g)	Equivalente en mililitros (ml) Estandarizado
1 taza	120 g de harina / 200 g de azúcar	240 ml
1 vaso	Varía según ingrediente	200 ml
1 cucharada sopera (cda.)	15 g (harina o azúcar) / 20 g mantequilla	15-20 ml
1 cucharadita (cdta.)	5 g de azúcar o sal	5 ml
1 pizca	0.3 – 0.5 g	N/A
1 chorrito	Varía según ingrediente	5 – 10 ml
1 ramita de hierbas	Cantidad pequeña (2-5 g)	N/A
1 cubito de hielo	20 – 25 g	20 – 25 ml

Análisis nutricional tipos de endulzantes 100 gramos porción comestible

Alimento	Energía Kcal.	Macronutriente Carbohidrato g.	Micronutriente Fósforo mg	Potasio mg
Azúcar blanca	384	99	0	0
Azúcar morena	377	97	22	346

Alimento	Energía Kcal.	Macronutriente Carbohidrato g.	Micronutriente Fósforo mg	Potasio mg
Caña de azúcar	82	20,5	12	0
Jalea	266	69,95	6	54
Jarabe Sirope	261	67,04	2	204
Miel de abeja	304	82,90	4	52
Panela	356	90,60	44	346

Los distintos tipos de endulzantes presentan diferencias importantes en su valor nutricional: la azúcar blanca aporta principalmente calorías vacías (384 kcal y 99 g de carbohidratos por 100 g) sin minerales, mientras que el azúcar morena conserva trazas de melaza que le proporcionan algo de fósforo (22 mg) y potasio (346 mg). La caña de azúcar es menos calórica (82 kcal) debido a su mayor contenido de agua y fibra, con 20.5 g de carbohidratos y 12 mg de fósforo. La jalea y el jarabe/sirope ofrecen energía intermedia (≈260 kcal) con 67–70 g de carbohidratos y cantidades moderadas de potasio (54–204 mg) según el origen. La miel de abeja (304 kcal, 82.9 g de carbohidratos) destaca por aportar compuestos bioactivos y minerales como fósforo y potasio, mientras que la panela (356 kcal, 90.6 g de carbohidratos) es la más rica en micronutrientes, con 44 mg de fósforo y 346 mg de potasio. En general, aunque algunos endulzantes como la miel y la panela ofrecen ventajas por sus minerales y antioxidantes, todos son fuentes de azúcares simples que deben consumirse con moderación para evitar riesgos asociados a la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Edulcorantes Artificiales y su Valor Nutricional

Edulcorante	Calorías (kcal)	Carbohidratos (g)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Observación
Aspartame	4 kcal/g*	1 g*	0	0	Se usa en microgramos; su aporte real es insignificante.
Sucralosa	0 kcal	0 g	0	0	No se metaboliza; pasa casi intacta por el organismo.
Acesulfame-K	0 kcal	0 g	0	<1 mg (por el ion K ⁺)	Estable al calor, usado en bebidas y repostería.
Sacarina	0 kcal	0 g	0	0	Uno de los más antiguos; sin aporte nutricional.
Neotame	0 kcal	0 g	0	0	7,000 veces más dulce que el azúcar, sin calorías.

Edulcorante	Calorías (kcal)	Carbohidratos (g)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Observación
Stevia (glucósidos de esteviol)	0 kcal	0 g	0	0	Natural, sin aporte calórico ni de carbohidratos; estable al calor.

Algunas investigaciones recientes señalan que el consumo prolongado de edulcorantes artificiales como sucralosa, sacarina y aspartame podría alterar el microbiota intestinal (disbiosis), lo que podría comprometer la salud metabólica e incrementar la inflamación intestinal, incluso al nivel de dosis consideradas seguras para humanos. Por ejemplo, Hetta et al. (2025) reportan que sucralosa administrada durante varios meses en modelos animales induce cambios proinflamatorios y alteraciones en la diversidad microbiana intestinal. Asimismo, Conz et al. (2023) observaron que los no nutritive sweeteners (NNS), incluido el aspartame, causan modificaciones significativas en la función microbiota comparadas con controles. Otro riesgo documentado involucra al aspartame en pacientes con fenilcetonuria, enfermedad en la cual no puede metabolizarse la fenilalanina que contiene dicho edulcorante, por lo cual debe evitarse totalmente (Maler et al., 2023).

Guía de uso

Este libro de bebidas constituye un manual de referencia orientado a la sistematización de preparaciones tradicionales y contemporáneas de Manabí. Está diseñado para su aplicación en procesos formativos, investigación académica y desarrollo gastronómico-turístico, integrando fichas técnicas, análisis nutricional y consideraciones culturales. Se recomienda su utilización como herramienta de consulta práctica en la elaboración de menús, en el diseño de propuestas turísticas y en proyectos de innovación culinaria, siempre en coherencia con la identidad de Manabí Región Gastronómica.

Índice temático

Coladas

- 01 Chicha maíz.
- 02 Comibebé.
- 03 Colada Quaker maracuyá.

- 04 Colada Quaker naranjilla.
- 05 Colada Quaker piña.
- 06 Colada leche Quaker .
- 07 Colada plátano.
- 08 Colada maicena.
- 09 Colada de arroz.
- 10 Colada arroz con leche.
- 11 Colada de maduro.
- 12 Chucula de guineo.
- 13 Colada de zapallo.
- 14 Colada de camote.
- 15 Colada morada.

Bebidas con Alcohol artesanal

- 16 Canelazo.
- 17 5 tipos de Curado.
- 18 Curado.
- 19 Curado mamey, manzana verde.
- 20 Curado ruda, manzana.
- 21 Curado hojas naranjo, hierba buena.
- 22 Curado azúcar blanca y morena.
- 23 Rompope.
- 24 Currincho.
- 25 Guarapo.

Refrescos

- 26 Granizado de leche esencia de rosa.
- 27 Granizado de leche esencia de ron pasas.
- 28 Granizado le leche esencia de menta.
- 29 Granizado de piña.
- 30 Granizado de tamarindo.
- 31 Jugo de coco con leche.
- 32 Granizado de menta, rosa, chocolate, leche condensada.

Bebidas calientes ancestrales

- 33 Taza café pasar.
- 34 Taza café soluble.

- 35 Chocolate con leche.
- 36 Hierbaluisa.

Bebidas contemporáneas

- 37 Capuchino.
- 38 Mocachino.
- 39 Expreso.
- 40 Flate whit.
- 41 Cortado.
- 42 Macchiato.
- 43 Infusión de manzanilla.
- 44 Infusión anís.
- 45 Infusión Jamaica con canela.

Metodología

Diseño y enfoque. El libro se elaboró mediante un diseño metodológico mixto de tipo aplicado, que integra tres componentes: (i) investigación documental y etnográfica culinaria; (ii) estandarización técnico-culinaria de recetas; y (iii) análisis nutricional por cálculo indirecto. El propósito fue rescatar, sistematizar y comunicar bebidas ancestrales y contemporáneas de Manabí con criterios de reproducibilidad, trazabilidad y pertinencia cultural.

Fuentes y técnicas. La fase documental comprendió la revisión de recetarios históricos, publicaciones académicas, normativa alimentaria y registros hemerográficos. En la fase etnográfica se aplicó muestreo intencional a portadores de saberes (cocineras tradicionales, familias y actores locales), mediante entrevistas semiestructuradas, observación participante en cocinas domésticas y registro fotográfico/audiovisual. Los datos se organizaron en matrices de extracción de información (ingredientes, técnicas de cocción, narrativas de origen y contexto de consumo).

Estandarización técnico-culinaria. Cada bebida fue replicada al menos en tres corridas independientes para garantizar consistencia organoléptica y de rendimiento. Las medidas caseras se convirtieron a unidades del Sistema Internacional (g y ml) utilizando tablas de equivalencias y balanza digital; se documentaron temperaturas, tiempos y técnicas críticas (infusión, decocción, maceración, espesamiento con almidones,

emulsión, flameado, reducción). Se calcularon rendimientos y mermas por evapotranspiración o colado, y se fijaron tamaños de porción estándar (taza 200 ml; vaso 250–300 ml; jarra 1.000 ml).

Análisis nutricional. El valor energético y de macronutrientes se estimó por el método de factores de Atwater (4 kcal/g carbohidratos, 4 kcal/g proteínas, 9 kcal/g grasas). Para micronutrientes se utilizaron bases de datos oficiales (Tablas de Composición de Alimentos nacionales y FoodData Central/USDA), priorizando fuentes ecuatorianas cuando estuvieron disponibles. Los cálculos se realizaron por ingrediente neto y luego por preparación terminada, ajustando por rendimiento y por porción.

Control de calidad y validación. Se aplicó revisión por pares y juicio de expertos (docentes de Gastronomía y Nutrición), verificando: coherencia sensorial, claridad procedimental, plausibilidad nutricional y adecuación cultural. Se efectuó una prueba piloto con estudiantes y público no especializado para evaluar instruccionalidad y comprensión.

Ética y salvaguarda patrimonial. Las entrevistas y registros se realizaron con consentimiento informado, reconociendo autoría/colaboración de portadores de saberes y evitando la divulgación de datos sensibles. El proceso se enmarca en la salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial y en la promoción de Manabí como Región Gastronómica.

Gestión y reproducibilidad. Las fichas técnicas, planillas de coste y tablas nutricionales se consolidaron en hojas de cálculo con fórmulas auditables. Todas las recetas incluyen lista de insumos con gramajes, especificación de técnica dominante, parámetros críticos de proceso y fotografía de referencia, de modo que cualquier lector pueda replicarlas bajo condiciones domésticas o de laboratorio culinario.

Alcances y limitaciones. Los resultados corresponden a una estimación nutricional por cálculo indirecto; no se realizaron análisis bromatológicos de laboratorio. La composición nutricional puede variar por estacionalidad, madurez del producto, marcas comerciales y utensilios. Se reportan supuestos y fuentes para facilitar futuras validaciones instrumentales.

Normas editoriales. La obra adopta formato de citación APA 7.^a edición, nomenclatura internacional de unidades (SI) y terminología técnica culinaria estandarizada. Las imágenes y procedimientos cuentan con permisos de uso para fines académicos.

Bebidas tradicionales

001 Chicha maíz

El origen de la bebida ancestral de la chicha viene de los indígenas del Ecuador, donde inicialmente se elaboraba como una chicha fermentada para rituales y celebraciones. Con el tiempo, especialmente tras la época colonial, esta bebida se transformó en una versión dulce, no alcohólica, preparada con maíz, arroz o avena, convirtiéndose en una bebida refrescante, nutritiva y tradicional que forma parte de la cultura popular ecuatoriana.

La chicha es una bebida ancestral cuyo origen se remonta a los pueblos indígenas del Ecuador. En sus inicios, esta bebida se elaboraba mediante un proceso de fermentación natural, principalmente con maíz, y era utilizada en rituales, celebraciones y ceremonias sagradas. Representaba no solo un alimento, sino también un símbolo espiritual y comunitario.

Tras la llegada de los colonizadores, la receta de la chicha fue modificándose. Se introdujeron nuevas formas de preparación y, con el tiempo, surgió una versión dulce y no alcohólica, hecha con maíz, arroz o avena, que se popularizó como una bebida cotidiana. Actualmente, la chicha forma parte importante del patrimonio culinario del Ecuador, siendo apreciada por su valor nutricional y su papel en la identidad cultural del país (Caiza Shiguango, 2022).

Figura 1

Plato hondo



Ingredientes:

- Maíz.
- Agua.
- Clavo de olor.
- Canela.
- Azúcar.

Preparación:

1. Se coloca en una olla a hervir maíz con agua.
2. Se agrega especias como canela y clavo de olor.
3. Luego se espera de 1 a 2 horas hasta que coja color.
4. Una vez cocida se le agrega azúcar y se licua para obtener una bebida suave y espesa.
5. Después se la coloca en una jarra y se le agrega hielo.
6. Es hora de servir como jugo refrescante sin alcohol.

Valor nutricional chicha maíz por porción 1vaso 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Caloría (kcal)
Maíz	56.69	1.99	14.23	1.87	0.73	1.13	0.34	61.23
Canela	1.5	0.05	1.21	0.06	0.01	15.03	0.12	3.70
Azúcar	45	1.58	44.59	0	0	2.25	0.04	178.38
Clavo de olor	0.5	0.01	0.32	0.03	0.06	3.16	0.05	0.01
Total			60.35	1.96	0.8	21.57	0.55	243.32

Análisis Químico

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	60.35g
Proteínas	1.96 g
Grasas	0.8 g
Calcio	21.57 mg
Hierro	0.55 mg
Calorías totales	243.32 kcal

Análisis

La chicha es elaborada con maíz, azúcar, canela y clavo de olor es una bebida de alto valor energético, gracias a su elevado contenido de carbohidratos proviene principalmente del maíz y el azúcar. Aunque su aporte en proteínas y grasas es bajo, las especias como la canela y el clavo enriquecen la preparación con compuestos

antioxidantes y propiedades digestivas. Esta bebida tradicional es ideal para acompañar en desayunos, almuerzo y meriendas, brindando energía rápida, sabor aromático y beneficios funcionales.

Figura 2

Visita de campo



002 Come y bebe

Historia

El come y bebe es una ensalada de frutas ecuatoriana, que tal como lo indica su nombre se puede comer y beber. Esta deliciosa y jugosa ensalada de frutas se prepara con papaya, bananos o guineos maduros, piña y jugo de naranja.

Las frutas se pican en cubitos pequeños y se le pone suficiente jugo de naranja para que la ensalada de frutas se pueda tomar como una bebida. También se puede servir esta ensalada de frutas como postre. La receta básica para el come y bebe siempre debe llevar papaya, banano y jugo de naranja. Yo le agrego piña porque mi mamá siempre lo preparaba de esa manera, me encanta la textura y la acidez que le da la piña y el contraste de sabores que crea con la papaya y el banano (Lita Hereida, 2019).

Figura 3

1 vaso 250 ml



Ingredientes:

- Manzana.
- Uva.
- Guineo.
- Papaya (picada).
- Papaya (para licuar).
- Piña.
- Fresa.
- Agua.
- Sobre de frambuesa.
- Naranja.
- Sandía (picada).
- Sandía (para licuar).

Preparación:

1. En una olla le agregamos 3 litros de agua.
2. Comenzamos pelando y cortando en cuadros pequeños todas las frutas.
3. Agregamos las frutas picadas para después exprimir la naranja y agregarla al come y bebe, y agregar el licuado de la sandía y la papaya.
4. Vaciamos un sobre de fresco solo en la mezcla para darle más sabor y color.

Figura 4

Visita de campo



02 Valor nutricional come y bebe por porción 1 vaso 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Manzana	20.71	0.71	1.15	0.12	0.06	0	5.88	0.01	5.66
Agua	3.000	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Uva	26.66	0.94	4.57	0.16	0.09	0.24	3.73	4.57	19.80
Guineo	16.83	0.59	3.84	0.18	0.05	0.43	0.04	0.84	16.60
Papaya picada	2.75	0.09	0.22	0.01	0.0	0.0	0.55	0.01	0.88
Piña	28.29	0.99	3.81	0.14	0.03	0.39	3.67	0.07	16.15
Sandía picada	35.41	1.14	2.67	0.21	0.05	0.0	2.47	0.08	12.03
Fresa	18.91	0.66	1.45	0.12	0.05	0.37	3.02	0.07	6.82
Sobre de frambuesa	10	0.35	9.77	0.0	0.01	0.0	14.2	0.05	3.82
Papaya licuada	32.45	1.14	2.69	0.16	0.03	0.0	6.49	0.12	10.38
Sandía licuada	48.95	1.72	3.69	0.29	0.07	0.97	3.42	0.11	16.46
Naranja	19.66	0.69	2.31	0.18	0.02	0.47	7.86	0.01	10.19
Total			36.17	1.57	0.46	2.87	51.33	1.44	118.79
Nutriente	Cantidad								
Carbohidratos	36.17 g								
Proteínas	1.57 g								
Grasas	0.46 g								
Fibra	2.87 g								
Calcio	51.33 mg								

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Hierro				1.44 mg					
Calorías totales				118.29 kcal					

Análisis

Una porción de 250 ml de la bebida “Come y Bebe” aporta un total de **36,17 g de carbohidratos, 1,57 g de proteínas y 0,46 g de grasas**, lo que equivale a **118,79 kcal**. Destaca por su contenido en fibra (**2,87 g**) y minerales, especialmente **calcio (51,33 mg)** y **hierro (1,44 mg)**, lo que refuerza su valor para la salud ósea y la prevención de la anemia. La mayor contribución energética proviene de frutas como la uva, guineo, piña y sandía licuada, que concentran carbohidratos y azúcares naturales. En conjunto, esta bebida es **refrescante, baja en grasas y moderada en proteínas**, con un aporte energético saludable, ideal como complemento nutricional, fuente de antioxidantes y minerales, especialmente útil dentro de una dieta equilibrada.

003 Colada Quaker maracuyá

Historia

La colada de Quaker es una bebida tradicional ecuatoriana que se prepara a base de avena, especias y frutas. Su origen se asocia a la influencia de la marca estadounidense Quaker Oats, introducida en Ecuador a mediados del siglo XX, cuyo nombre pasó a denominar a cualquier colada elaborada con avena. Con el tiempo, esta bebida se fusionó con ingredientes locales como la naranjilla y el maracuyá, dando lugar a variantes de gran aceptación popular (Gastronomía, s.f.).

En comunidades de la Costa y Sierra ecuatoriana, la colada de Quaker con maracuyá se consume tanto en desayunos como en reuniones familiares, siendo considerada una preparación nutritiva y refrescante. Su preparación se ha transmitido de generación en generación, preservando técnicas caseras y un valor cultural significativo en la gastronomía nacional (Muñoz, 2023).

Figura 5

1 taza 200 ml



Ingredientes:

- Avena 200 g.
- Azúcar 100 g.
- Zanahoria 100 g.
- Maracuyá 104 g.
- Canela. Clavo de olor y pimienta dulce.
- Agua 2 litros.

Preparación:

1. Poner a hervir 1 litro de agua con las ramitas de canela en una olla. Tapar mientras hierve.
2. Mientras el agua con canela está hirviendo, remojar la de avena.
3. Una vez que esté remojada, la avena se procede a agregar la avena, las pulpas de las maracuyás y zanahoria licuamos todo durante tres segundos, porque no queremos que las semillas de la maracuyá se disuelvan.
4. Cuando el agua de canela ya está hervida, agregamos lo que licuamos en la olla, revolvemos y dejamos que hierva a fuego lento por 25 o 30 minutos.
5. Una vez pasado ese tiempo, apagamos y cernimos nuestra colada.
6. Finalmente endulzamos con azúcar morena.

Figura 6

Visita de campo



Figura 7

Proceso de elaboración



003 Valor nutricional colada de Quaker con maracuyá por porción 1 taza 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Avena	16	0.56	10.57	2.30	1.10	1.69	8.32	0.88	60.48
Zanahoria	20	0.70	1.88	0.18	0.02	0.58	6.4	0.0	8.42
Maracuyá	20.8	0.73	4.86	0.45	0.14	2.16	2.49	0.33	22.45
Azúcar Morena	20	0.70	20	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	80
Total			37.31	2.93	1.26	4.43	17.21	1.21	171.35

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	37.31 g
Proteínas	2.93 g
Grasas	1.26 g
Fibra	4.43 g
Calcio	17.21 mg
Hierro	1.21 mg
Calorías totales	171.35 kcal

Análisis

La colada de Quaker con maracuyá por porción de 1 taza (200 ml) aporta un total de **171,35 kcal**, siendo una bebida de moderado aporte energético. Presenta **37,31 g de carbohidratos**, de los cuales la mayor parte proviene de la azúcar morena y la avena, lo que le confiere un alto contenido energético rápido y sostenido. Además, contiene **2,93 g de proteínas** y **1,26 g de grasas**, con una cantidad relevante de **fibra dietética (4,43 g)** que favorece la digestión y la saciedad. En cuanto a minerales, ofrece **17,21 mg de calcio** y **1,21 mg de hierro**, nutrientes importantes para la salud ósea y la prevención de anemia. En conjunto, esta colada es una bebida **energética, rica en carbohidratos y fibra, con moderado aporte de proteínas y micronutrientes**, adecuada como alimento de desayuno o merienda, especialmente para quienes requieren energía rápida y sostenida.

004 Colada Quaker naranjilla

Historia

Quaker es una marca comercial de avena que se popularizó en América Latina durante el siglo XX. En Ecuador, el término “Quaker” se volvió sinónimo de coladas espesas de avena cocida, al punto que muchas personas llaman “Quaker” a cualquier bebida hecha con avena. La naranjilla es una fruta muy popular en la región andina ecuatoriana. Su sabor ácido y refrescante la hace ideal para bebidas. Es común en jugos, coladas y postres. La zanahoria aporta un dulzor natural, color y nutrientes, y su inclusión probablemente responde tanto a beneficios nutricionales como a sabor y textura. La combinación de avena (Quaker), naranjilla y zanahoria probablemente se dio de manera casera, en las cocinas de familias que experimentaban con ingredientes accesibles y nutritivos. La colada se suele servir como parte del desayuno o también con el almuerzo, es una bebida popular para los chicos después de la escuela. La colada de avena se puede servir caliente, recién hecha, o también se la puede enfriar y servir como una bebida refrescante (Pujol, 2012).

Figura 8

1 taza 200 ml



Ingredientes 1 jarra 1000 ml

- 250 gr de Quaker.
- 400 gr de naranjillas (5 unidades).
- 200 gr de azúcar.
- 50 gr de zanahoria (1 unidad).
- 10 gr de canela (1 fundita).

- 10 gr de clavo de olor (1 fundita).
- 2 litros de agua.

Preparación:

01. Cocinar la avena:

- En una olla grande, hierva la mitad del agua (500 ml) con la canela y el clavo de olor.
- Cuando comience a hervir, añada la avena.
- Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente, por unos 10–15 minutos hasta que espese y la avena esté suave.

02. Preparar la naranjilla y zanahoria:

- Mientras se cocina la avena, pela las naranjillas y licúalas con un poco de agua (aproximadamente 200 ml). Luego cuela el jugo para retirar las semillas y pulpa.
- Pela y corta la zanahoria en trozos pequeños. Cocínala aparte (o rállala y licúala cruda con un poco de agua si prefieres una preparación más rápida). Luego licúa hasta que quede una mezcla suave.

03. Unir todos los ingredientes:

- Cuando la avena esté cocida, retira la canela y el clavo.
- Agrega el jugo de naranjilla colado y la zanahoria licuada a la olla con avena.
- Añade el azúcar y mezcla bien. Si está muy espesa, puedes agregar más agua caliente hasta lograr la consistencia deseada.

04. Cocinar y ajustar:

- Cocina todo junto durante unos 5–10 minutos más a fuego bajo, revolviendo para evitar que se pegue.
- Prueba y ajusta

Figura 9

Visita de campo



004 Valor nutricional Quaker naranjilla 1 vaso de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Avena	16	0.56	10.57	2.30	1.10	1.69	8.32	0.88	60.48
Naranjilla	20.8	0.73	4.86	0.45	0.14	2.16	2.49	0.33	22.45
Azúcar	20	0.70	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80
Zanahoria	20	0.70	1.88	0.18	0.02	0.58	6.4	0.47	8.42
Total			37.31	2.93	1.26	4.43	17.21	1.68	171.35

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	37.31 g
Proteínas	2.93 g
Grasas	1.26 g
Fibra	4.43 g
Calcio	17.21 mg
Hierro	1.68 mg
Calorías totales	171.35 kcal

Análisis

La colada preparada con avena, naranjilla, zanahoria y azúcar presenta un perfil nutricional balanceado y energéticamente denso. Contiene un total 37.31 gramos de carbohidratos, siendo el nutriente predominante, principalmente por el aporte del azúcar y la avena. La preparación también aporta 2.93 gramos de proteínas, provenientes casi en su totalidad de la avena, así como 1.26 gramos de grasas, que también derivan en su mayoría de este mismo cereal. En cuanto a micronutrientes, destaca el contenido de calcio, con un total de 17.21 mg por vaso de 200 ml, y de hierro 1.68 mg, valores que contribuyen a cubrir parte de los requerimientos diarios, especialmente en grupos con alta demanda nutricional. Adicionalmente, se estima que esta bebida aporta alrededor de 4.43 gramos de fibra dietética, gracias al alto contenido de avena y en menor medida a la zanahoria, lo que favorece la salud digestiva y genera mayor saciedad. Finalmente, el valor energético total es de aproximadamente 171.35 kcal por vaso de 200 ml, por lo que esta colada puede ser considerada una opción nutritiva y energética, ideal para el desayuno o media mañana. Su preparación, además de tradicional, resulta funcional como complemento alimenticio por su buen aporte de macronutrientes, fibra y minerales.

005 Colada Quaker piña

Historia

La marca Quaker fue introducida en Ecuador por la familia Novoa, en el año 1961. Aunque Quaker es una marca estadounidense, su popularidad en Ecuador, especialmente en forma de colada, se debe a la introducción y comercialización por parte de esta empresa ecuatoriana. La colada de avena, conocida como "Quaker" en Ecuador, se popularizó gracias a esta estrategia de marketing y la adaptación local de la marca.

El trigo, el arroz y la cebada están en nuestro inconsciente colectivo bajo el rótulo de cereales para el consumo humano, mientras que otros como el mijo y la avena los relacionamos más con el sustento animal, como alimento para pájaros y caballos respectivamente. Sin embargo, en los últimos años se ha vivido una particular explosión de la avena, debido sobre todo al interés en la fibra como agente clave de una buena digestión.

La avena tiene dos clases de fibra: solubles e insolubles. Las primeras atrapan y arrastran los excesos de colesterol y glucosa en el intestino, mientras que las no solubles

—las más famosas— estimulan el correcto funcionamiento intestinal, como el aceite en el motor de un auto (Guinn, 2024).

Figura 10

Vaso de 400 ml



Ingredientes:

- Avena 250 g (hidratada en agua).
- Zanahoria 20 g (licuada con un poco de agua).
- Piña 200 g (licuada).
- Panela 454 g.
- Agua 2 litros.
- Canela 5 g.
- Azúcar 100.

Preparación:

1. Agregamos agua en una olla y la llevamos al fuego.
2. Luego se le agrega la avena hidratada junto con la zanahoria, canela, pimienta dulce, clavo de olor a punto de hervor.
3. Después se le agrega la panela, una vez que se derrita agregamos la piña y revolvemos hasta su cocción en fuego medio alto.
4. Después se lo pasa por un colador, una vez terminado el proceso rectificamos con sabor.

Figura 11

Proceso de elaboración



005 Valor nutricional de la colada de Quaker con piña por porción 1 vaso de 400 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Avena	16	0.56	10.57	2.30	1.10	1.69	8.32	0.88	60.48
Piña	58	2.08	6.85	0.22	0.1	30.5	9	0.5	26
panela	38,14	1.36	34.55	0.15	0.19	0.76	19.45	1.60	135.77
Azúcar	20	0.70	20	0.0	0.0	0	0.0	0.0	80
Zanahoria	20	0.70	1.88	0.18	0.02	0.58	6.4	0.47	8.42
Total			73.85	2.85	1.41	33.53	43.17	2.85	310.67

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	73,85 g
Proteínas	2,85 g
Grasas	1.41 g
Fibra	33.53 g
Calcio	43.17 mg
Hierro	2.85 mg
Calorías totales	310.67 kcal

Análisis

La colada de Quaker con piña por porción de 400 ml aporta un total de **310,67 kcal**, siendo una bebida altamente energética debido a su elevado contenido de **carbohidratos (73,85 g)**, principalmente provenientes de la panela y el azúcar. Aporta además **2,85 g de proteínas** y **1,41 g de grasas**, con un contenido destacado de **fibra (33,53 g)** gracias a la piña y la avena, lo que favorece la digestión y prolonga la sensación de saciedad. En cuanto a micronutrientes, contiene **43,17 mg de calcio** y **2,85 mg de hierro**, contribuyendo a la salud ósea y al fortalecimiento sanguíneo. En conjunto, esta bebida se caracteriza por ser **rica en energía y fibra, con aporte moderado de proteínas y minerales**, lo que la hace adecuada como complemento nutritivo, aunque su alto contenido en azúcares simples debe considerarse en dietas de control glucémico.

006 Colada Quaker naranjilla y maracuyá

Historia

La empresa Quaker Oats Company, con sede en Chicago, fue fundada en 1877, pero su llegada a Ecuador, de la mano de Industrial Molinera, fue en 1961. La “colada de Quaker” en Ecuador es una bebida a base de avena, conocida popularmente como ‘Quaker de naranjilla’ o simplemente “Quaker”. Su nombre proviene de la marca de avena de Quaker, que se introdujo en Ecuador en 1996. La bebida se prepara con avena, agua, canela, clavo de olor, naranjilla (o cualquier otra fruta) y endulzante como panela. La historia de esta colada se entrelaza con la llegada de la marca Quaker y la adaptación de recetas locales que incorporan ingredientes tradicionales ecuatorianos. La colada de Quaker sigue siendo una bebida popular en Ecuador, consumida tanto en hogares como en emprendimientos que la venden en las calles, a menudo acompañada de otras delicias como el pan con queso (Muñoz, 2024).

Figura 12

Taza 250 ml



Ingredientes 1 jarra 1000 ml

- Avena Quaker 200 g.
- Agua 200 ml.
- pulpa de naranjilla 200 g.
- Maracuyá 200 g.
- 1 cuarto de rama de canela 10 g.
- 1 clavo de olor pequeño (opcional).
- 1 cucharada de azúcar (10 gramos).
- Azúcar 200 g.

Preparación:

1. Hierve el agua con canela y el clavo de olor durante 8 a 10 minutos para infundir los sabores.
2. Cuela la infusión y vuelve a colocar el líquido en la olla.
3. Añade la avena y cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo constantemente para evitar que se formen grumos o se pegue.
4. Incorpora la pulpa de naranjilla y maracuyá, mezcla bien y cocina por 5 minutos adicionales.
5. Añade el azúcar, remueve y deja cocer 2 minutos más. Sirve caliente o tibia, con una textura semi líquido y cremosa.

Figura 13

Proceso de elaboración



006 Valor nutricional colada Quaker maracuyá y naranjilla taza 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Avena (Quaker)	15	10.5	2.2	1.3	0.0	18.0	1.0	70
Pulpa de naranjilla	25	4.0	0.4	0.2	0.0	8.0	0.3	20
Pulpa de maracuyá	25	3.0	0.4	0.2	0.0	6.0	0.2	18
Azúcar	30	10.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.3	120
Clavo de olor y canela	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.1	2
Total		27.5	3.0	1.7	0.0	40	1.9	230

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	27.5 g
Proteínas	3.0 g
Grasas	1.7 g
Fibra	0.0 g
Calcio	40 mg
Hierro	1.9 mg
Calorías totales	230 kcal

Análisis

La colada de Quaker con maracuyá y naranjilla por porción de 250 ml aporta un total de **230 kcal**, siendo una bebida de aporte energético moderado. Contiene **27,5 g de carbohidratos**, en su mayoría provenientes de la avena y el azúcar, lo que brinda energía rápida y sostenida. Además, aporta **3,5 g de proteínas** y **1,7 g de grasas**, con un contenido reducido de fibra. En cuanto a micronutrientes, resalta su aporte de **40 mg de calcio** y **1,9 mg de hierro**, beneficiosos para la salud ósea y la prevención de la anemia. En conjunto, esta colada es **una opción equilibrada en energía y proteínas, con buen aporte de minerales, aunque baja en fibra**, siendo adecuada como parte de un desayuno o merienda nutritiva.

007 Colada de plátano

La colada de plátano verde es una bebida espesa que se elabora a partir de plátanos que aún no han madurado. A diferencia de los plátanos amarillos, que son más dulces y suaves, los plátanos verdes tienen un sabor más neutro y una textura más firme. Esta colada se prepara cocinando los plátanos y luego mezclándolos con agua, leche o incluso con leche vegetal. La textura puede variar según las preferencias de cada persona, ya que algunos prefieren una colada más líquida, mientras que otros la disfrutan más espesa. En países como Colombia y Venezuela, la colada de plátano verde es un plato común en la mesa. Se asocia con la cocina casera y se valora por ser un alimento sustancial y nutritivo. Además, se ha convertido en un símbolo de la comida tradicional, apreciada tanto por su valor nutricional como por su sabor reconfortante (Cósmico, 2024).

Además de los plátanos, la colada puede incluir otros ingredientes que realzan su sabor y valor nutricional. Entre estos ingredientes se pueden mencionar el azúcar, la canela, la vainilla y la sal. Estos componentes no solo añaden sabor, sino que también aportan beneficios adicionales. Por ejemplo, la canela es conocida por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que la convierte en un excelente complemento para esta bebida (Cósmico, 2024).

Figura 14

Taza 200 ml



Ingredientes 1 jarra 1000 ml

- Plátano 400 g.
- Leche 1000 ml.
- Canela 20 g.
- Clavo de olor 10 g.
- Agua 1000 ml.
- Azúcar 200 g.

Preparación:

1. Primero se ralla el plátano y se coloca con agua en una olla a hervir.
2. Luego se debe ir moviendo para agregarle la canela y el clavo de olor.
3. Cuando empiece a hervir se le agregan trozos pequeños de manzana, pera o zanahoria amarilla.
4. Cuando esto ya tenga un aspecto espeso se va a agregar la azúcar y la leche, debemos dejar que siga espesando y seguir removiendo, hasta que llegue a tener una consistencia espesa.
5. Una vez lista servir y agregarle una pizca de canela en polvo.

Figura 15

Proceso de elaboración



007 Valor nutricional colada de plátano de una taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Plátano	20	0.71	7.06	0.24	0.02	0.0	0.0	25.4	26.4
Canela	2	0.07	1.6	0.08	0.02	0.0	0.0	0.0	4.8
Leche	206	7.27	0.90	0.64	0.65	0.0	22.6	5.6	12.04
Azúcar	25	0.88	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
Clavo de olor	0.2	0.007	0.28	0.02	0.02	0.0	0.0	0.0	1.2
Total			34.84	0.98	0.71	0.0	22.6	31	144.44

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	34.84 g
Proteínas	0.98 g
Grasas	0.71 g
Fibras	0.0 g
Vitamina C	8.3 g
Calcio	22.6 mg
Hierro	31 mg
Calorías totales	144.4 kcal

Análisis

La colada de plátano por porción de 200 ml aporta un total de **144,44 kcal**, destacándose por su alto contenido en **carbohidratos (34,84 g)**, provenientes principalmente del plátano y el azúcar, lo que la convierte en una fuente rápida de energía. Su aporte de **proteínas (0,98 g)** y **grasas (0,71 g)** es bajo, mientras que no contiene fibra significativa. En cuanto a micronutrientes, sobresale su aporte de **hierro (31 mg)** y **calcio (22,6 mg)**, nutrientes esenciales para la formación de glóbulos rojos y el fortalecimiento de huesos y dientes. En conjunto, esta colada es una bebida **energética, rica en carbohidratos y con buena presencia de hierro y calcio**, aunque con bajo contenido proteico y de fibra, siendo adecuada para recuperar energía de manera rápida, especialmente en desayunos o colaciones.

008 Colada de maicena

Historia

La colada de maicena es una bebida tradicional de varios países latinoamericanos, especialmente en Ecuador, donde forma parte del recetario casero y suele prepararse como desayuno o merienda. Desde una mirada gastronómica y nutricional, es una emulsión espesa cuyo ingrediente base es el almidón de maíz (maicena), acompañado usualmente de leche, azúcar y especias como la canela (FAO, 2004).

Según el libro “Comidas tradicionales del Ecuador” (Censos I.N., 2014), esta preparación se remonta a prácticas coloniales en las que los derivados del maíz se

transformaban en bebidas energéticas, ideales para reponer fuerzas rápidamente. Su densidad calórica y su textura sedosa la convierten en una opción reconfortante. A pesar de su simpleza, tiene un valor nutricional considerable si se analiza desde una mirada técnica.

Figura 16

Taza 200 ml



Ingredientes:

- 150 g de maicena (almidón de maíz).
- 500 ml de leche fluida entera.
- 900 ml de agua.
- 5 rama de canela.
- 150 g de azúcar.

Preparación:

1. En una olla mediana, disolver la maicena en el agua fría hasta lograr una mezcla homogénea sin grumos.
2. Añadir la leche y llevar al fuego medio, removiendo constantemente con una espátula de silicona o batidor globo para evitar la formación de grumos (técnica de agitación continua).
3. Incorporar la rama de canela y el azúcar.
4. Cocinar por aproximadamente 10 minutos o hasta alcanzar una textura espesa y brillante, propia de una suspensión coloidal.
5. Retirar la canela, servir caliente. Una taza estándar (200 ml) es la porción sugerida.

008 Valor nutricional colada de maicena por porción 1 taza 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Maicena	30	26	0.3	0.1	0.0	2	0.3	120
Leche entera	100	4.8	3.2	3.3	0.0	120	0.05	62
Azúcar	30	30	0	0	0.0	0	0	120
Canela (1 g)	1	0.8	0.1	0.1	0.5	28	0.6	2
Totales		61.6	3.6	3.5	0.5	150	0.95	304

Análisis Nutricional General (200 ml)

Nutriente	Cantidad estimada
Carbohidratos	61.6 g
Proteínas	3.6 g
Grasas	3.5 g
Fibra	0.5 g
Calcio	150 mg
Hierro	0.95 mg
Calorías totales	304 kcal

Análisis

La colada de maicena por porción de 200 ml aporta un total de **304 kcal**, siendo una bebida de alto contenido energético. Su valor calórico proviene principalmente de los **carbohidratos (61,6 g)**, aportados por la maicena y el azúcar, lo que la convierte en una fuente rápida de energía. Además, contiene **3,6 g de proteínas** y **3,5 g de grasas**, en su mayoría provenientes de la leche entera, lo que mejora su densidad nutricional. En cuanto a micronutrientes, destaca por su **aporte de calcio (150 mg)**, beneficioso para la salud ósea, y un contenido moderado de **hierro (0,95 mg)**. En conjunto, esta colada es una bebida **energética, con aporte moderado de proteínas y grasas saludables, y un**

buen refuerzo de calcio, ideal para complementar desayunos o meriendas, aunque su elevado contenido en azúcares simples debe considerarse en dietas de control de peso o glucosa.

009 Colada de arroz

Historia

La Chicha Resbaladera o colada de arroz se originó a comienzos del siglo XX en Guayaquil, Ecuador. Se diferencia de otras coladas por no requerir fermentación, ya que se elabora con arroz cocido y no con granos fermentados.

Según la tradición oral, su origen está en tertulias de damas guayaquileñas: al recibirlo de una visita, una anfitriona mezcló su chicha de arroz casera con helado de vainilla, generando una bebida suave que “resbalaba” fácilmente por la garganta. De ahí proviene el término “resbaladera”.

La bebida se popularizó entre negocios ubicados cerca del río Guayas, en mercados y quioscos desde principios del siglo XX. Con el éxito, se adoptó el nombre de “Resbaladera”, inicialmente designado a un negocio emblemático, y luego al producto en sí mismo.

Según el folclorista Guido Garay, el nombre también se vinculó a establecimientos emblemáticos llamados La Resbaladera, lo cual terminó consolidando el uso del término para la bebida y el lugar en este caso Guayaquil (Piedrahíta, 2016).

Figura 17

Taza 200 ml



Ingredientes:

- Arroz.
- Leche.
- Canela.
- Clavo de olor.
- Esencia de vainilla.
- Azúcar.

Preparación

1. Lava bien el arroz.
2. Déjalo en remojo con agua durante al menos 4 horas (ideal toda la noche).
3. Esto ayuda a ablandarlo y facilitar su cocción y licuado.
4. En una olla, pon el arroz escurrido con las 4 tazas de agua.
5. Añade la canela y los clavos.
6. Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté bien blando, casi deshaciéndose (aproximadamente 30 minutos).
7. Retira la canela y clavos.
8. Licua el arroz cocido con su agua hasta obtener una mezcla espesa y cremosa.
9. Si lo deseas muy fino, cuela la mezcla para eliminar residuos.
10. Vuelve a colocar la mezcla en la olla.
11. Añade la leche y el azúcar (ajusta al gusto).
12. Cocina a fuego bajo, removiendo constantemente para evitar que se pegue.
13. Agrega la vainilla al final.
14. Deja enfriar a temperatura ambiente.
15. Puedes refrigerarla o servir con hielo picado (opcional).
16. Opcional: espolvorear con un poco de canela en polvo.

009 Valor nutricional colada de arroz con leche taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Arroz	40	1.40	32	3	1	1	4	0.5	150
Leche	100	1.40	3	2	2	0.0	60	0.1	25
Esencia de vainilla	1	0.03	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2
Azúcar	30	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	120
TOTAL			35.3	5	3	1	64	0.6	297

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	35.3 g
Proteínas	5 g
Grasas	3 g
Fibra	1 g
Calcio	64 mg
Hierro	0.6 mg
Calorías totales	297 kcal

Análisis

La colada de arroz con leche de 200 ml presenta un aporte energético moderado de **297 kcal**, siendo una bebida rica en **carbohidratos (35.3 g)**, lo que la convierte en una fuente inmediata de energía, ideal para reponer fuerzas o acompañar una comida principal. Su contenido de **proteínas (5 g)**, provenientes principalmente de la leche y el arroz, contribuye al mantenimiento y reparación de tejidos, mientras que las **grasas (3 g)** se encuentran dentro de un rango adecuado para una bebida de este tipo. Además, aporta **1 g de fibra**, aunque bajo, ayuda en el proceso digestivo. En cuanto a micronutrientes, la colada brinda **64 mg de calcio**, beneficioso para la salud ósea, y **0.6 mg de hierro**, que favorece la oxigenación sanguínea. Sin embargo, destaca el aporte elevado de azúcares añadidos (30 g de azúcar refinada), lo cual incrementa considerablemente las calorías vacías y puede representar un riesgo en el consumo excesivo. En conclusión, se trata de una bebida nutritiva y energética, adecuada como complemento, pero que debería consumirse con moderación debido a su alto contenido de azúcares.

010 Arroz con leche

Historia

Este tradicional postre tiene su origen según los entendidos en la materia en Arabia Saudita, y si tomamos en cuenta que los árabes ocuparon España por un periodo de 700 años, es obvio suponer que el postre adquiriese raíces en este país y pasase a formar parte

de su gastronomía, especialmente en la región de Asturias. Con la llegada de los españoles a tierras americanas, este postre adquirió sello propio en las distintas colonias, por ello su presencia desde México hasta la Argentina. En Colombia se le agrega coco rallado, mientras que en Perú y Ecuador se le coloca clavo de olor y se le espolvorea canela. En Argentina y Uruguay se lo sirve con dulce de leche (García, 2018).

Figura 18

1 vaso 250 ml



Ingredientes para 1 litro:

- 400 ml de agua.
- 100 g de arroz arborio.
- 2 g ramas de canela (2 ramas).
- 0.05 g clavitos de olor (3 unidades).
- 30 g de leche en polvo.
- 150 g de leche condensada.
- 500 ml de leche entera.
- 0.5 g de canela en polvo.
- 5 g de pasas (2 pasas por vaso).

Preparación:

1. En una olla, coloca 400 ml de agua, 2 ramas de canela, 3 clavos de olor y 100 g de arroz. Cocina a fuego medio, removiendo con frecuencia para evitar que el arroz se pegue.
2. Cuando el agua comience a hervir, continúa cocinando hasta que el arroz esté blando y el agua se haya absorbido por completo.
3. Mientras tanto, prepara una mezcla con 250 ml de leche entera y 30 g de leche en polvo. Una vez que el arroz esté cocido, agrega esta mezcla a la olla y revuelve constantemente.
4. Luego, haz una segunda mezcla con los 250 ml restantes de leche entera y 150 g de leche

condensada. Incorpora esta mezcla a la preparación y continúa removiendo a fuego bajo, hasta obtener una textura cremosa y homogénea.

5. Una vez listo, retira las ramas de canela y los clavos de olor antes de servir.
6. Para decoración espolvorea canela en polvo y añade 2 pasas.

Figura 19

Proceso de elaboración



010 Valor nutricional arroz con leche medida de la muestra: 1 vaso 250 ml

Ingredientes		Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Calorías (kcal)
Agua		100	3.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Arroz arborio		25	0.88	19.60	1.75	0.23	2.50	8.50	20.83	89.71
Ramas canela	de	0.50	0.02	0.42	0.01	0.01	4.38	2.50	4.25	1.25
Leche polvo	en	7.50	0.26	2.85	1.95	2.03	68.40	9	97.50	37.20
Leche condensada		37.50	1.32	26.25	2.86	2.58	75	8.50	95.50	121.42
Leche entera		125	4.41	6	4	4.25	150	18.75	187.50	80
Canela polvo	en	0.12	0.004	0.10	0.00	0.00	0.96	0.33	0.84	0.30
Pasas		1.25	0.04	0.94	0.04	0.01	2.50	1.50	10	3.75
Total				56.16	10.61	9.11	303.74	49.08	424.42	333.63

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	56.16 g
Proteínas	10.61 g
Grasas	9.11 g
Calcio	303.74 mg
Magnesio	49.08 mg
Potasio	424.42 mg
Calorías totales	333.63 kcal

Análisis

El arroz con leche es un postre tradicional que, además de su sabor reconfortante, aporta diversos nutrientes esenciales

Su mezcla de carbohidratos y grasas lo convierte en un alimento ideal para reponer energía, ideal para fortalecer huesos y regular la presión arterial. Las especias como la canela y el clavo de olor no solo aportan sabor, sino también propiedades digestivas y antioxidantes. Puede adaptarse a diferentes gustos (añadiendo pasas, cáscara de naranja o coco rallado) y modificarse en versiones bajas en grasa o sin azúcar

Total de calorías: 333.09, esta cantidad energética es adecuada para una merienda o postre ocasional, especialmente para niños, adolescentes o personas con alta demanda energética.

011 Colada de maduro

Historia

La colada de maduro es más que una bebida tradicional ecuatoriana; es un pedacito de historia servido en taza. Originaria de la región Costa, esta preparación nace del ingenio y la riqueza cultural de los pueblos que habitan estas tierras. Su protagonista es el plátano maduro, un fruto que ha sido parte fundamental de la alimentación ecuatoriana desde tiempos precolombinos. Las comunidades afrodescendientes y montubias no solo lo

comían en su forma sólida, sino que también lo transformaban en una bebida espesa, dulce y aromática (Jácome Villacrés et al., 2021).

Figura 20

Taza 200 ml



Ingredientes:

- 2000 ml de agua.
- 15 g canela.
- 28 g de pimienta dulce.
- 750 g de maduro.
- 2000 ml de leche.
- 30 g de maicena.
- 60 g de azúcar morena.

Preparación:

1. Primero ponemos a hervir la leche con el maduro.
2. Se le agrega después los condimentos dulces, la canela, clavo de olor y la pimienta dulce.
3. De ahí se deja hervir hasta que el maduro y los condimentos se integren bien con la leche. Se va revolviendo con el molino y aplastando el maduro, hasta que quede la consistencia adecuada.
4. De ahí se le agrega azúcar para endulzar, pero no mucha porque después queda muy dulce, ya que el maduro es dulce, y le da sabor también a la colada, se deja hervir un ratito más y ya está lista para ser consumida.

Figura 21

Proceso de elaboración



011 Análisis químico de la colada de maduro: 1 taza 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Complejo B (mg)	Potasio (mg)	Zinc (mg)	Calorías (kcal)
Agua	100	3.52	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Canela	0.75	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Pimienta dulce	1.4	0.04	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Maduro	37.5	1.32	11.38	0.0	0.0	0.75	0.06	0	9.75	0.02	45.5
Leche	100	3.52	4.52	3.22	3.25	113	0.03	0.44	143	0.43	60.21
Maicena	1.5	0.05	1.28	0.0	0.00	0.12	0.0	0.0	0.4	0.0	5.19
Azúcar morena	10	0.35	9.73	0.0	0.0	8.5	0.19	0.0	34.6	0.0	38.93
TOTAL			26.91	3.22	3.25	122.37	0.28	0.44	187.75	0.45	149.83

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	26.91 g
Proteínas	3.22 g
Grasas	3.25 g
Fibra	0.0 g
Calcio	122.37 mg
Hierro	0.28 mg
Complejo B	0.44 mg
Potasio	187.75 mg
Zinc	0.45 mg
Calorías totales	149.83 kcal

Análisis

Esta práctica nos ayuda a ver con otros ojos la cocina tradicional ecuatoriana, mostrándonos cómo con ingredientes simples, como el plátano maduro, se pueden crear preparaciones llenas de historia, sabor y valor nutritivo. Más allá de seguir una receta, es una experiencia que conecta con nuestras raíces, nos enseña a valorar lo nuestro y a rescatar esos sabores que forman parte de nuestra identidad.

012 Chucula de guineo

Historia

La colada de guineo o también conocida como chucula es una bebida tradicional de origen afrodescendiente, común en las regiones del litoral Pacífico, especialmente en comunidades afroecuatorianas y afrocolombianas. Originalmente, esta colada espesa se elaboraba con plátano maduro, hervido y triturado, mezclado con leche o agua, y especias dulces como canela y clavo de olor. Su preparación refleja una adaptación creativa de los pueblos afrodescendientes a los ingredientes locales disponibles durante la época colonial y poscolonial.

Pazos Barrera señala que “la chucula proviene de la cayapa, lengua anterior a la presencia quichua y es una colada de plátano maduro, que en tiempo remoto debió ser choclo molido o yuca majada, puesto que el plátano lo introdujo Tomás de Berlanga en el siglo XVI” (Acosta, 2023).

Históricamente, esta bebida formó parte de la dieta de los pueblos indígenas amazónicos, como los Siona, y su consumo se expandió a regiones costeñas, donde hoy se la reconoce como un pilar de la identidad culinaria, especialmente en localidades como Balzar, conocida como "la tierra de la chucula y el maíz". Su consistencia densa y su alto contenido energético la hacían ideal como alimento de sustento en jornadas laborales extensas o como complemento alimenticio en la infancia.

Con el paso del tiempo y la disponibilidad variable de ingredientes, muchas familias empezaron a sustituir el plátano maduro por guineo maduro, lo cual facilitaba su preparación al requerir menor cocción y aportar un sabor más dulce y suave. Esta sustitución no altera significativamente el valor simbólico ni funcional de la bebida, pero sí modifica su textura, contenido de almidón y perfil nutricional (Gastromagazine, 2018).

Figura 22

Taza 200 ml



Ingredientes para una jarra 1000ml:

- ½ litro de agua = 500 ml.
- 1 litro de leche = 1000 ml.
- 12 guineos = 921 gr.
- Azúcar = 100 gr.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla = 5 gr.
- 3 ramitas de canela.
- 6 unidades de clavo de olor.
- 6 unidades de pimienta dulce.

Preparación:

1. En un recipiente agregar el ½ litro de agua y casi todos los ingredientes: los 12 guineos, la azúcar y las especias que nos van a intensificar el sabor y aromatizar nuestra bebida, y reservamos la leche.
2. Dejar cocinar durante 20 o 25 minutos, pero no más de eso.
3. Luego quitamos las especias, como lo es la canela, clavo de olor y pimienta dulce.
4. Seguido se procede a triturar con el molinillo, agregando de a poco la leche para evitar que esta se corte.
5. Una vez listo procedemos a servir ya sea caliente o frío, en tazas de 200 ml.

Figura 22

Proceso de elaboración



012 Valor nutricional de: chucula de guineo medida de la muestra de 1 taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fósforo (g)	Calcio (mg)	Retinol (mg)	Calorías (kcal)
Leche	111.1	3.91	5.77	3.66	3.88	95.54	168.787	31.10	72.21
Guineo	102.3	3.60	26.08	1.22	0.10	27.6	92.1	10.23	99.23
Azúcar	11.1	0.39	11.00	0.00	0.00	0.00	0.55	0.00	42.62
TOTAL			42.85	4.88	3.98	123.14	261.52	41.33	214.06

Las especias como la canela, pimienta dulce y clavo de olor solo aportan aroma, por lo tanto, no altera al total del análisis nutricional.

Análisis Nutricional

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	42.85 g
Proteínas	4.88 g
Grasas	3.98 g
Fósforo	123.14 mg
Calcio	261.52 mg
Retinol	41.33 mg
Calorías totales	214.06 kcal

Análisis

La bebida elaborada con leche, guineo y azúcar aporta un total de **214.06 kcal**, destacando como fuente energética por su elevado contenido de **carbohidratos (42.85 g)**, los cuales proporcionan energía rápida. Presenta además **4.88 g de proteínas**, principalmente de la leche y el guineo, que contribuyen al crecimiento y reparación de tejidos, y **3.98 g de grasas**, dentro de un nivel moderado. En cuanto a micronutrientes, se observa un aporte significativo de **calcio (261.52 mg)** y **fósforo (123.14 mg)**, esenciales para la salud ósea y el metabolismo energético, así como **41.33 mg de retinol (vitamina A)**, importante para la visión y el sistema inmune. Aunque se utiliza azúcar añadida, su cantidad es moderada frente a la carga nutricional del guineo y la leche, lo que convierte a esta preparación en una opción nutritiva y energética, adecuada como colación o complemento de una comida.

013 Colada de zapallo

Historia

El zapallo suele cultivarse en las chacras junto con otros productos como el maíz y el fréjol. En la provincia de Tungurahua, su cultivo se da principalmente en las zonas de clima tropical, cálido y templado. Los padres de Ángel Barriga, quien es el autor de esta receta, son agricultores y mencionan que en ocasiones siembra zapallo para su propio consumo, aunque también lo adquieren en los mercados locales de Píllaro. Este alimento

contiene una cantidad moderada de carbohidratos y es una buena fuente de vitamina A, calcio y fósforo. Además, tanto la pulpa como especialmente las semillas aportan proteínas, y estas últimas también contienen hierro y fósforo.

Esta colada se caracteriza por su textura cremosa y su color anaranjado. Su sabor se realza con el aroma de la canela y el dulzor natural de la panela (Barriga, 2022). Para darle consistencia, se utiliza harina de maíz tostado como espesante.

De acuerdo con el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, esta preparación es tradicional en las provincias de Azuay y Loja, aunque también forma parte de la gastronomía de otras regiones como Pichincha y Tungurahua.

Figura 23

1 taza 200 ml



Ingredientes una jarra 1000 ml:

- Zapallo 850 g.
- Canela 10 g.
- Azúcar morena 200 g.
- 1 litro de leche.
- Pimienta dulce 10 g.
- Panela 100 g.

Preparación:

1. Se pone a hervir el zapallo con la canela y azúcar morena, esto se deja hervir hasta que tenga una textura suave (30 min aprox.).
2. Luego aparte se pone a hervir el litro de leche.
3. Una vez que esté listo el zapallo y la leche estos dos se licuan, después de que esté licuado se pasa por el colador.

4. Se vuelve a hervir y se le raya la panela al gusto y se deja hervir hasta que tenga una consistencia espesa (15 min aprox.).
5. Cuando tenga la textura deseada se sirve y se degusta.

Figura 24

Proceso de elaboración



013 Valor nutricional colada de zapallo: taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hierro(g)	Calcio (mg)	Vitamina A(mg)	Potasio (mg)
Zapallo	75	2.65	7.8	0.9	0.075	0.60	22.5	385.5	172.5
Leche entera	91	3.21	4.28	3	3.28	0.04	109.2	41.8	136.5
Azúcar	26	0.92	26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
Panela	8	0.28	6.72	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	6.4
TOTAL			44.8	3.9	3.35	0.64	131.7	427.3	315.9

Los ingredientes, pimienta dulce y canela, al ser aromática no aportan calorías ni macronutrientes significantes.

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	44.8 g
Proteínas	3.90 g
Grasas	3.36 g
Calcio	138.4 g
Hierro	1.02 mg
Vitamina A	427.4 mg
Potasio	315 mg
Calorías totales	220.6 kcal

Análisis

La colada de zapallo es una buena opción para brindar energía, pues nos aporta un total de 220.6 kcal, lo que nos puede servir para dietas tanto hipocalóricas como hipercalóricas, pues, aportan una buena cantidad de macronutrientes que vienen principalmente de la leche, como pueden ser las proteínas y grasas saludables, por esto mismo nos brinda saciedad, importante para evitar consumir más alimentos o bien para una media mañana o media tarde acompañado de algún snack proteico, para completar calorías. También brinda micronutrientes importantes como el calcio o el potasio, vital para el buen funcionamiento de los huesos y los músculos, y por último destacar su alto contenido en vitamina A que nos ayuda a la función inmunológica del cuerpo y a estar más saludables en general.

014 Colada de camote

Historia

La colada de camote es una bebida tradicional ecuatoriana, especialmente popular en la provincia de Manabí y en otras zonas de la costa del Ecuador. Aunque no existe una historia oficial muy documentada, su origen se basa en la sabiduría ancestral, transmitida de generación en generación por las familias campesinas que han aprovechado los ingredientes locales como el camote, el maíz, el maní y las especias (Cobeña, 2022).

Origen y evolución:

Época precolombina: ya los pueblos originarios consumían el camote (*Ipomoea batatas*) por su sabor dulce y su valor energético. Lo cocinaban, secaban y a veces lo convertían en masa o coladas.

Época colonial: con la llegada de los españoles, se introdujeron técnicas nuevas como el uso de especias (canela, clavo de olor) y la caña de azúcar, lo cual enriqueció la receta.

Manabí y la tradición: en esta provincia, la colada de camote se consolidó como una bebida popular durante celebraciones, reuniones familiares, y sobre todo en épocas de invierno, ya que es espesa, nutritiva y reconfortante.

Características de la colada de camote:

- Se elabora principalmente con camote morado o anaranjado, cocido y molido.
- Se puede mezclar con maíz cocido o harina, maní, canela, clavo de olor, azúcar o panela, y en algunas versiones, leche o coco.
- Su sabor es dulce y especiado, y su textura es espesa, similar a un atol.
- Se sirve caliente, aunque también puede tomarse tibia o fría.
- Importancia cultural: es parte de la cocina patrimonial de Manabí y otras zonas de la Costa. (Borja, 2021)

Figura 25

1 taza 200 ml



Ingredientes 1 jarra 1000 ml:

- Camote morado 240 g.
- Leche 1500 ml.
- Azúcar 80 g.
- Canela 5 g.
- Clavo de olor 5 g.

Preparación:

Para preparar esta deliciosa colada de camote

1. Pela los camotes y los corta en cuadros media.
2. Lave bien para retirar cualquier impureza.
3. En una olla grande, coloque los trozos de camote junto con suficiente agua para cubrirlos.
4. Agregue ramas de canela y unos clavos de olor para darle sabor.
5. Ponga todo a hervir a fuego medio durante aproximadamente 30 a 45 minutos, o hasta

que el camote esté suave.

6. Una vez cocido, retire los trozos de camote de la olla y elimine el agua de cocción.
7. Luego coloque el camote en la licuadora, añada leche y azúcar al gusto, y licúe todo hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
8. Después cierna la preparación para que quede bien fina y sin grumos.
9. Finalmente, sirva la colada en vasos y decore.
10. Lista para disfrutar caliente, tibia o fría.

014 Valor nutricional de la colada de camote 1 taza 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Vit. C (g)	Calcio (mg)	Fósforo	Calorías (kcal)
Leche	106.7	3.76	5.54	3.52	3.73	1.06	162.18	91.76	69.35
Camote	73.3	2.58	17.81	1.17	0.21	12.46	15.39	19.79	76.96
Azúcar	20	0.7	18.22	0.0	0.0	0.0	1	0.2	76.8
TOTAL:			41.57	4.69	3.94	13.52	178.57	111.75	223.11

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	41.57 g
Proteínas	4.69 g
Grasas	3.94 g
Vit. C	13.52 g
Calcio	178.57 mg
Fósforo	111.75 mg
Calorías totales	223.11 kcal

Análisis

La colada de camote es una bebida tradicional que representa no solo una receta ancestral, sino también un símbolo de identidad gastronómica y nutricional. Su preparación combina ingredientes naturales como el camote, la canela y el clavo de olor, lo cual da como resultado una bebida rica en sabor, aroma y nutrientes. Desde el punto de vista nutricional, el camote es una fuente importante de carbohidratos complejos, vitaminas C y del complejo B, así como de minerales como el potasio, el calcio. Además,

su alto contenido de antioxidantes, especialmente los betacarotenos, contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la salud visual y previene enfermedades crónicas. En el análisis químico se destacan las propiedades que tiene el camote al ser hervido: se ablanda su estructura celular, se liberan azúcares naturales y se conserva parte de su valor nutricional. Los compuestos aromáticos como los aceites esenciales de la canela y el clavo también aportan beneficios como propiedades antiinflamatorias y digestivas. El consumo de la colada de camote también tiene un valor cultural y emocional. Es común encontrar esta bebida en reuniones familiares, celebraciones locales o durante los meses fríos, por su capacidad para reconfortar y nutrir. Su fácil preparación y accesibilidad económica la convierten en una opción viable para muchas familias.

015 Colada de morada

Historia

En el corazón de Sudamérica, Ecuador es un país de diversidad y contrastes. Desde sus paisajes hasta su cultura, ofrece una experiencia única. Dentro de esta riqueza, hay un tesoro gastronómico que se ha transmitido de generación en generación: la Colada Morada (Sánchez de Orellana, 2023).

Orígenes Ancestrales. La historia de la Colada Morada se remonta a los tiempos prehispánicos. Los indígenas, en sus rituales y ceremonias, preparaban esta bebida utilizando maíz morado, un grano que crece en las alturas de los Andes.

La colada morada se originó hace más de 5 mil años en las civilizaciones indígenas precolombinas, quienes la preparaban con una intención espiritual. Según algunos investigadores, los pueblos indígenas usaban como ingrediente principal el maíz negro molido, la sangre de llama, la mora y la naranjilla. La sangre simbolizaba una ofrenda para los difuntos en su “viaje a la eternidad” de acuerdo con la cosmovisión andina (Primicias, 2023).

Grupos indígenas precolombinos hace más de cinco mil años, preparaban algo parecido a la colada de hoy. Lo hacían con maíz negro molido, sangre de llama, mora y naranjilla.

Era una bebida con una gran carga espiritual dentro de su cosmovisión andina y que relacionaban con la cosecha y la siembra como un equivalente de la vida y la muerte, por

lo que la presentaban como ofrenda a los muertos que habían emprendido su viaje a la eternidad (Zurita, 2024).

Figura 26

Jarrón 530 ml



Ingredientes jarra 2000 l:

- Harina morada (2 libras).
- Mortiño (1 libras).
- Mora (2 libras).
- Hierba luisa (5 hojas).
- Hojas de naranja (10 hojas).
- Canela (30 g).
- Clavo de olor (15 g).
- Anís estrellado (30 g).
- Pimienta dulce (15 g).
- Piña (3000 g).
- Uva (2 libras).
- Manzana (4 unidad 600 g).
- Mango (3 unidad 1800 g).
- Babaco (1200 g).
- Fresas (2 libras).
- Azúcar (1 kg).
- Agua (6 L).
- Maracuyá (800 g).
- Naranjilla (800 g).

Preparación:

1. Coloca 2 litros de agua en una olla de 10 litros y lleva a ebullición.
2. Agrega la hierbaluisa, cáscara de piña y hojas de naranja. Hierve durante 30 minutos.
3. En una sartén a fuego bajo, tuesta la canela, clavo de olor, anís estrellado y pimienta dulce durante 5 minutos.
4. Añade las especias tostadas a la olla y hierve por 1 hora más.
5. Disuelve 2 libras de harina morada en 2 litros de agua en un bol. Reserva.
6. Hierve el mortiño y la mora en una olla pequeña durante 5 minutos a fuego bajo.
7. Deja enfriar, licúa la mezcla de frutas y cuélala. Reserva.
8. Cuela la infusión principal para retirar las hierbas y especias.
9. Vuelve a poner el líquido colado en la olla al fuego.
10. Agrega el concentrado de mortiño y mora, y hierve por 10 minutos.
11. Incorpora la mezcla de harina morada disuelta, pasándola por un colador. Cocina a fuego bajo por 30 minutos, revolviendo constantemente.
12. Pela y corta las frutas: piña y babaco en cubos de 1 cm, uva y fresa en medias lunas.
13. Agrega el babaco y la piña a la colada mientras hierve.
14. Cuando termine el tiempo de cocción, añade el resto de frutas y apaga el fuego.
15. Deja reposar la colada.
16. Sirve caliente o fría, idealmente acompañada con guagua de pan o pan artesanal.

015 Valor nutricional colada morada jarrón 530 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Harina morada	26.93	0.95	172.55	6.75	7.5	0.0	0.0	0.0	80.96
Mortiño	13.32	0.47	1.7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.001	0.0
Mora	26.93	0.95	3.7	0.5	0.07	0.0	10	0.1	10
Hierba Luisa	0.14	0.005	0.001	0.001	0.001	0.0	0.0	0.001	0.0
Hoja de naranja	0.03	0.01	0.01	0.001	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Canela	0.05	0.02	0.001	0.01	0.0	0.0	0.001	0.0	0.001
Clavo de olor	0.03	0.01	0.001	0.001	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Anís estrellado	0.05	0.02	0.01	0.001	0.0	0.0	0.0	0.0	0.001
Pimienta dulce	2.83	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.01
Piña	88.45	3.12	10.2	0.5	0.01	0.0	10	0.1	44

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Uva	26.65	0.94	10	0.7	0.2	0.0	3	0.1	15
Manzana	15.57	0.62	0.23	0.005	0.005	0.0	1	0.05	9
Mango	53.3	1.88	14.2	0.5	0.3	0.0	4	0.15	33
Babaco	35.44	1.25	5.25	0.25	0.07	0.0	0.07	0.10	7
Fresas	26.65	0.94	1.6	0.2	0.2	0.0	4	0.11	9
Azúcar	29.48	1.04	29	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Agua	177.47	6.26	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Maracuya	23.53	0.83	5.7	0.2	0.05	0.0	0.5	0.02	8
Naranja	23.53	0.83	5.5	0.4	0.1	0.0	1	0.2	7
TOTAL			259.65	10.12	8.61	0.0	33.58	0.93	222.97

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	259.65g
Proteínas	10.12g
Grasas	8.61g
Fibra	0 g
Calcio	33.58
Hierro	0.93
Calorías totales	222.97

Análisis

Según este análisis un vaso de colada morada de 8 oz es rico en carbohidratos 259.65 y calorías. 222.97, bajo en hierro 0.93.

Bebidas de alcohol artesanal

016 Canelazo

Historia

El canelazo es una bebida tradicional caliente muy popular en Ecuador, especialmente en las regiones andinas como Quito, Latacunga, Riobamba y otras ciudades de la Sierra. Su origen está profundamente ligado a las costumbres indígenas y mestizas de la región, desarrollándose como una bebida reconfortante para combatir el frío de la montaña.

Orígenes

El canelazo tiene sus raíces en la época colonial, cuando los españoles introdujeron el uso de aguardiente (alcohol destilado de caña) y las técnicas de destilación. Sin embargo, los pueblos indígenas ya consumían infusiones calientes de hierbas como la canela, por lo que la fusión de estas tradiciones dio origen al canelazo.

Contexto Cultural

El canelazo es más que una bebida: es una tradición festiva y comunitaria. Se sirve típicamente durante celebraciones populares, como:

- Fiestas de Quito (6 de diciembre).
- Corpus Christi.
- Navidad.
- Inti Raymi.
- Fiestas patronales andinas.

Se consume en reuniones familiares, ferias, y eventos al aire libre, especialmente por las noches frías.

Valor Tradicional

El canelazo representa la identidad cultural andina ecuatoriana, simboliza calidez, comunidad, y resistencia al frío. Hoy en día también se ha adaptado a contextos más turísticos y gastronómicos, encontrándose en bares o restaurantes con versiones modernas que incluyen diferentes frutas y licores (Sánchez, 2024).

Figura 27

Vaso 150 ml



Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 2 ramas grandes de canela.
- 1 taza de jugo de naranjilla.
- ½ taza de azúcar o panela rallada (se puede ajustar al gusto).
- ½ taza de aguardiente de caña (opcional según el gusto).
- Clavo de olor (opcional): 2 unidades.

Preparación:

1. Hervir la canela: en una olla grande, poner a hervir el agua con las ramas de canela (y opcional los clavos de olor) durante unos 10 a 15 minutos, hasta que el agua tome un color oscuro y un aroma fuerte.
2. Agregar azúcar y jugo: añadir el azúcar (o panela) y mezclar bien hasta que se disuelva, luego incorporar el jugo de naranjilla y cocinar por 5 minutos más a fuego medio.
3. Agregar el aguardiente: bajar el fuego y añadir el aguardiente, no hay que hervirlo después de añadir el alcohol para evitar que se evapore o se altere su sabor, sólo hay que calentarlo ligeramente.
4. Servir caliente: servirlo en envases resistentes al calor, para la decoración se puede usar una ramita de canela o una rodaja de canela si se quiere dar un toque especial.

016 Valor nutricional canelazo: por vaso de 150 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Canela	2.0	0.09	2.0	0.1	0.05	1.3	25	0.2	6.0
Jugo de naranjilla	60	2.11	5.8	0.3	0.05	0.5	5	0.1	22
Panela	22.5	0.79	22.3	0.1	0.0	0.1	23	0.5	85
Aguardiente	12.5	0.51	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	55
Clavo de olor	0.05	-	0.0	0.0	0.0	0.05	0.2	0.02	1.0
Total			30.1	0.5	0.1	2.0	53.2	0.82	169

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	30.1 g
Proteínas	0.5 g
Grasas	0.1 g
Fibra	2.0 g
Calcio	53.2 mg
Hierro	0.82 mg
Calorías totales	169 kcal

Análisis

El canelazo, en una porción de 150 ml, aporta **169 kcal**, siendo una bebida de moderado valor energético cuyo principal componente son los **carbohidratos (30.1 g)**, derivados en gran medida de la panela y el jugo de naranjilla. Su contenido de **proteínas (0.5 g)** y **grasas (0.1 g)** es muy bajo, lo que evidencia que su función principal es energética más que estructural o reguladora. Destaca la presencia de **fibra (2 g)**, proveniente de la canela y la naranjilla, que favorece la digestión. En cuanto a micronutrientes, aporta **53.2 mg de calcio** y **0.82 mg de hierro**, contribuyendo a la salud ósea y a la oxigenación sanguínea, respectivamente. Sin embargo, al incluir aguardiente, es importante considerar que su consumo debe ser moderado, ya que el aporte alcohólico suma calorías sin valor nutricional significativo. En conclusión, el canelazo es una bebida tradicional que combina energía rápida con ciertos beneficios minerales, pero que,

debido a su contenido de alcohol y azúcar, debe disfrutarse de forma ocasional y responsable.

017 Curado

Historia

El curado es una práctica tradicional que consiste en añejar o madurar el currincho, una bebida artesanal de Manabí elaborada a partir del jugo de caña de azúcar. Este preparado combina el currincho como ingrediente principal con frutas, especias y, en ocasiones, hierbas, que le aportan sabores y aromas únicos. Antiguamente, el curado se almacenaba en recipientes de madera o vidrio, pero hoy en día es común usar envases de plástico, aunque estos no siempre garantizan la conservación óptima del sabor. Para lograr una buena maduración, el preparado se entierra durante el tiempo que el productor considere necesario o se guarda en un lugar fresco y oscuro, lo que intensifica sus propiedades.

Una tradición con propósito medicinal y cultural

El curado tenía un significado especial, particularmente durante el embarazo de una mujer. Se preparaba con anticipación para dar la bienvenida al nuevo integrante de la familia y como un remedio tradicional para tratar el "pasma" o "sobreparto", una condición temida en el pasado rural. El pasmo, caracterizado por fiebres altas, escalofríos, dolores de cabeza y corporales, era especialmente peligroso para las nuevas madres, ya que podía transmitirse al bebé a través de la leche materna o incluso poner en riesgo la vida de la madre, sobre todo en comunidades alejadas donde el acceso a hospitales era limitado.

El proceso para administrar el curado como medicina era único y ritualístico

Se vertían aproximadamente 60 ml del preparado en una taza de aluminio.

La bebida se calentaba al fuego, agitándose suavemente durante cerca de un minuto. Debido a su alta graduación alcohólica y fermentación prolongada (a menudo coincidente con los nueve meses del embarazo), el currincho se encendía con facilidad, creando un espectáculo breve pero intenso.

Una vez apagado el fuego, tapando la taza, la bebida se consumía lo más caliente posible para maximizar su efecto.

Un símbolo de celebración y comunidad

Más allá de su uso medicinal, el curado es un elemento central en las celebraciones manabitas. Se utiliza para brindar por el nacimiento de un bebé, marcando un momento de alegría y unión familiar. De ahí surge la conocida frase: “¡Felicidades! ¿Y para cuándo la celebración con el quemado?”, una expresión que refleja la tradición de festejar con este brebaje. En muchos casos, estas celebraciones podían extenderse, con los padres y seres queridos compartiendo el curado en momentos de regocijo.

El curado, con su riqueza cultural y versatilidad, no solo es un remedio y una bebida festiva, sino también un testimonio de la resiliencia y creatividad de las comunidades manabitas, que han sabido preservar esta tradición a través de generaciones.

Figura 28

Vaso 200 ml



Ingredientes:

- 2500 ml de currincho o la cantidad que la persona desee preparar.
- 50 gramos de canela.
- 25 gramos de clavo dulce.
- 25 gramos de anís estrellado.
- Media libra de uvas verdes.
- Media libra de pasas media libra de manzana.
- Media libra de pera.
- Media libra de mango.

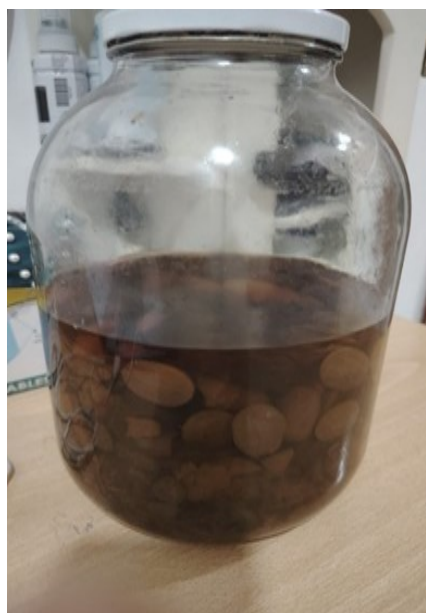
Cabe recalcar que los ingredientes dependen de la cantidad del aguardiente y de las frutas y especias que la persona desee colocar.

Preparación:

Se integran todos los ingredientes, se colocan en un recipiente de vidrio o el que se tenga a la mano y se entierra o guarda por el tiempo mínimo de 9 meses.

Figura 29

Maceración de un curado tradicional manabita



018 Valor nutricional del curado en 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Curincho	122.55	4.32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.15	283.09
Canela	2.45	0.09	1.96	0.1	0.08	1.33	30.09	0.93	6.39
Clavo dulce	1.23	0.04	0.75	0.07	0.25	0.42	7.94	0.11	3.97
Anís estrellado	1.23	0.04	0.62	0.22	0.20	0.18	7.95	0.45	4.15
Uvas	24.51	0.86	4.09	0.15	0.17	0.0	2.94	0.22	16.67
Pasa	24.51	0.86	19.41	0.75	0.11	0.91	12.26	0.46	73.28
Manzana	24.51	0.86	3.58	0.07	0.02	0.32	0.98	0.17	13.24
Pera	24.51	0.86	3.33	0.05	0.05	0.76	1.47	0.12	12.75
Mango	24.51	0.86	3.77	0.12	0.05	0.44	2.94	0.20	14.46

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	37.51 g
Proteínas	1.53 g
Grasas	0.93 g
Fibra	4.36 g
Calcio	66.57 mg
Hierro	2.81 mg
Calorías totales	428.91kcal

Análisis

El curado en una porción de **200 ml** aporta un total de **428.91 kcal**, lo que lo convierte en una bebida de **alto valor energético**, principalmente por la presencia de carbohidratos (**37.51 g**) provenientes de la panela, las pasas y las frutas incluidas. Su contenido de **proteínas (1.53 g)** y **grasas (0.93 g)** es bajo, lo que confirma que la función principal de esta bebida es energética más que estructural. Sin embargo, se destaca la presencia de **fibra (4.36 g)** que contribuye a la digestión y genera saciedad. En cuanto a micronutrientes, resalta el aporte de **calcio (66.57 mg)** y especialmente de **hierro (2.81 mg)**, lo que la convierte en una opción interesante para la salud ósea y la prevención de anemia. El aporte calórico elevado proviene en gran parte del **currincho** y la **panela**, por lo que, aunque nutritiva por el aporte de frutas y especias (canela, clavo de olor, anís), se recomienda consumirla con moderación. En conclusión, el curado es una bebida tradicional rica en energía y micronutrientes, con beneficios digestivos y minerales, pero que debe disfrutarse ocasionalmente debido a su alta carga calórica.

019 Curado mamey, manzana verde

Figura 30

Curado mamey



Ingredientes 1 jarra 1 litro:

- 10 g uva roja.
- 100 g pasas.
- 100 g mamey.
- 30 g anís estrellado.
- 30 g pimienta dulce.
- 30 g clavo de olor.
- 25 g azúcar morena.
- 1 g ruda.
- 1000 ml aguardiente.
- 200 g manzana verde.

019 Valor nutricional curado 1000 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Uva roja	10	0.35	2.5	0.1	0.05	0.3	1	0.03	8
Pasas	100	3.53	75.0	3.0	0.5	3.7	50	1.9	300
Mamey	100	3.53	14.0	1.0	0.5	3.0	20	0.8	65
Anís estrellado	30	1.06	7.3	0.5	0.9	3.2	65	2.7	28

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Pimienta dulce	30	1.06	6.0	0.3	1.0	2.0	40	2.4	25
Clavo de olor	30	1.06	7.0	1.0	1.2	9.0	60	6.0	40
Azúcar morena	25	0.88	23.0	0.0	0.0	0.0	85	0.2	95
Ruda	1	0.04	0.1	0.1	0.0	0.2	10	0.1	1.0
Aguardiente	1000	7.05	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1800
Manzana verde	200	7.05	26.0	0.8	0.3	4.2	12	0.2	100
Total			160.9	6.8	4.45	25.6	343	14.33	2462

Nutriente	Valor estimado por vaso (250 ml)
Carbohidratos	40 g
Proteínas	1,7 g
Grasas	1.11 g
Fibra	6.4 g
Calcio	85,75 mg
Hierro	3.58 mg
Calorías	615,5 kcal

020 Curado ruda, mamey

Figura 31

Curado ruda



Ingredientes 1 jarra 1000 ml

- 100 gr mamey.
- 100 gr uva roja.
- 100 g manzana verde.
- 100 g pasas.
- 30 g clavo de olor.
- 30 g pimienta dulce.
- 30 g anís.
- 30 g canela.
- 25 g azúcar.
- 1 g ruda.
- 1000 ml aguardiente.

020 Valor nutricional del curado en 1000 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Mamey	100	3.53	14.0	1.0	0.5	3.0	20	0.8	65
Uva roja	100	3.53	16.0	0.7	0.1	0.9	8	0.2	69

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Manzana verde	100	3.53	13.0	0.4	0.2	2.1	6	0.1	52
Pasas	100	3.53	75.0	3.0	0.5	3.7	50	1.9	300
Clavo de olor	30	1.06	7.0	1.0	1.2	9.0	60	6.0	40
Pimienta dulce	30	1.06	6.0	0.3	1.0	2.0	40	2.4	25
Anís	30	1.06	7.5	0.6	1.5	3.0	70	3.0	30
Canela	30	1.06	24.0	0.3	0.5	16.0	80	8.0	90
Azúcar	25	0.88	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
Ruda	1	0.04	0.1	0.1	0.0	0.2	10	0.1	1.0
Aguardiente	1000	28.30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1800
Total			187.6	7.4	5.5	39.9	344	22.5	2482

Nutriente	Valor estimado por vaso (250 ml)
Carbohidratos	46.9 g
Proteínas	1.85 g
Grasas	1.37 g
Fibra	9.97 g
Calcio	86 mg
Hierro	5.62 mg
Calorías	620,5 kcal

021 Curado hojas de naranja, hierba buena

Ingredientes:

- 100 gr ruda.
- 30 g anís.
- 30 g anís estrellado.
- 30 g pimienta dulce.
- 100 g uva verde.
- 100 g pasas.
- 30 g hoja de naranja.
- 30 g hierba buena.
- 30 g canela.
- 200 ml aguardiente.

021 Valor nutricional del curado en 1000 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Ruda	100	3.53	1.0	2.5	0.5	2.0	150	2.1	25
Anís	30	1.06	7.5	0.6	1.5	3.0	70	3.0	30
Anís estrellado	30	1.06	7.3	0.5	0.9	3.2	65	2.7	28
Pimienta dulce	30	1.06	6.0	0.3	1.0	2.0	40	2.4	25
Uva verde	100	3.53	17.0	0.6	0.2	1.0	10	0.3	70
Pasas	100	3.53	75.0	3.0	0.5	3.7	50	1.9	300
Hoja de naranja	30	1.06	1.2	0.3	0.1	1.0	15	0.6	8
Hierba buena	30	1.06	0.8	0.7	0.3	2.0	200	1.5	12

Canela	30	1.06	24.0	0.3	0.5	16.0	80	8.0	90
Aguardiente (200ml)	1000	28,30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1800
Total			139.8	8.8	5.5	33.9	680	22.5	2388

Nutriente	Valor estimado por vaso (250 ml)
Carbohidratos	34.95 g
Proteínas	2.2 g
Grasas	1.37 g
Fibra	8.47 g
Calcio	170 mg
Hierro	5.62 mg
Calorías	597 kcal

Análisis nutricional

La bebida tradicional mostrada presenta un aporte energético muy elevado, con un total de 2388 kcal por preparación completa, debido principalmente al contenido de aguardiente y de azúcares provenientes de la uva verde, pasas y canela. En una porción de 250 ml, se estima un valor de 34.95 g de carbohidratos, 2.2 g de proteínas y 1.37 g de grasas, lo que confirma que su función principal es energética. Su contenido de fibra (8.47 g) es considerable, favoreciendo la digestión y la saciedad. En el plano mineral, aporta 170 mg de calcio, importante para la salud ósea, y 5.62 mg de hierro, lo que la convierte en una fuente significativa para prevenir la anemia. No obstante, la presencia del aguardiente aporta calorías vacías sin valor nutricional, lo que incrementa de manera notable el contenido energético total. En conclusión, se trata de una bebida con alto valor calórico y azucarado, con beneficios digestivos y minerales por las hierbas y frutas incluidas, pero que debe consumirse con precaución y moderación debido a su alto aporte alcohólico y energético.

022 Curado azúcar blanca y morena

Figura 32

Curado azúcar blanca y morena



Ingredientes

- 100 gr mamey.
- 50 g manzana verde.
- 30 g canela.
- 30 g anís.
- 30 g anís estrellado.
- 100 g pasas.
- 100 g uva verde.
- 25g azúcar blanca.
- 25 g azúcar morena.
- 1 g ruda.
- 200 ml aguardiente.

022 Valor nutricional de curado azúcar blanca y morena

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Mamey	100	3.53	14.0	1.0	0.5	3.0	20.0	0.8	65.0
Manzana verde	50	1.76	6.5	0.2	0.1	1.3	6.0	0.1	26.0
Canela	30	1.06	24.0	0.3	0.5	16.0	80.0	8.0	90.0

Anís	30	1.06	7.5	0.6	1.5	3.0	70.0	3.0	30.0
Anís estrellado	30	1.06	7.3	0.5	0.9	3.2	65.0	2.7	28.0
Pasas	100	3.53	75.0	3.0	0.5	3.7	50.0	1.9	300
Uva verde	100	3.53	17.0	0.6	0.2	1.0	10.0	0.3	70.0
Azúcar blanca	25	0.88	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
Azúcar morena	25	0.88	23.0	0.0	0.0	0.0	85.0	0.2	95.0
Ruda	1	0.04	0.1	0.1	0.0	0.2	10.0	0.1	1.0
Aguardiente	1000	29	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1800
Total			199.4	6.3	4.2	31.4	396	17.1	2335

Nutriente	Valor estimado por vaso (250 ml)
Carbohidratos	49.85 g
Proteínas	1.57 g
Grasas	1.05g
Fibra	7.85 g
Calcio	99 mg
Hierro	4.27 mg
Calorías	583.75 kcal

023 Rompope

Historia

El rompope es una bebida que nació en los conventos de Puebla, México, durante la época del Virreinato, allá por el siglo XVII. Se cuenta que fueron las monjas del convento de Santa Clara quienes lo inventaron, mezclando leche, yemas de huevo, azúcar y aguardiente para crear una bebida espesa y dulce que ofrecían en ocasiones especiales.

Con el tiempo, esta receta conventual se fue compartiendo más allá de los muros religiosos y se volvió muy popular entre la gente, convirtiéndose en parte del sabor mestizo que define la cocina tradicional mexicana, combinando ingredientes locales con influencias europeas.

Con los años, el rompopo pasó a formar parte de muchas celebraciones familiares: bodas, bautizos, Navidad o cualquier reunión donde el cariño se sirviera en vaso. Aunque hay muchas versiones con almendra, vainilla o nuez, sigue siendo un símbolo de identidad y tradición en México. Muchas personas aún lo preparan en casa siguiendo recetas de abuelas o tías, manteniendo viva esa conexión entre el pasado y el presente. Incluso marcas comerciales como “Santa Clara” le rinden homenaje a su origen conventual, recordándonos que esta bebida, más allá de lo sabrosa, tiene alma e historia (Flores, 1994, p. 133).

Figura 33

Copa 250 ml



Ingredientes 1 jarra 1000 ml

- 3 litros de leche.
- 459 g de yema de huevo.
- 1 g de clavo de olor.
- 1 g de pimienta dulce.
- 10 g de canela.
- 1 kg de azúcar.
- 2 huevos enteros.
- 142 ml de currincho.

Preparación:

5. Se hierve la leche con la canela, clavo de olor, pimienta dulce, para aromatizar la leche.
6. Se le agrega un kilo de azúcar para saborizar la leche.
7. Dejar hervir por aproximadamente 35 minutos,
8. Dejar enfriar para agregarle los 459 g de yema de huevo y batir para incorporar bien.
9. Llevar a fuego medio aproximadamente otros 30 minutos y revolver constantemente para evitar que los huevos se cuajen y salgan grumos.
10. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
11. Una vez frío se le agrega 142 ml de currincho y así poder servir en una copa de 250 ml.

Figura 34

Proceso de elaboración



023 Valor nutricional rompope copa 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche	250	8.45	12.0	8.0	8.0	0.0	275	0.10	150
Yema de huevo	38	1.34	1.0	5.0	20.0	0.0	48	1.20	110
Canela	0.83	0.02	0.7	0.03	0.02	0.5	28	0.20	2.0
Clavo de olor	0.08	0.002	0.2	0.02	0.05	0.04	11	0.20	1.0
Pimienta dulce	0.08	0.002	0.3	0.05	0.05	0.03	8	0.15	1.0
Clara huevo	8	0.20	0.1	0.6	0.6	0.0	3	0.10	8.0
Azúcar	83	2.93	83.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	333
Currincho	12	0.41	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	28.0
TOTAL			97.3	13.7	28.72	0,57	374	1.95	633

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	97.3 g
Proteínas	13.7g
Grasas	
Fibra	0.57 g
Calcio	374 mg
Hierro	1.95 mg
Calorías totales	633 kcal

Análisis

El rompopo (250 ml) presenta un alto valor energético de 633 kcal, lo que lo convierte en una bebida muy calórica. Su aporte principal proviene de los carbohidratos (97.3 g), derivados en gran parte del azúcar, que proporcionan energía rápida. Además, contiene una cantidad considerable de grasas (28.72 g), provenientes sobre todo de la yema de huevo y la leche, lo que le confiere cremosidad y densidad nutricional, así como proteínas (13.7 g) que apoyan el mantenimiento y reparación de tejidos. En cuanto a micronutrientes, aporta calcio (374 mg), favoreciendo la salud ósea, y hierro (1.95 mg), importante para la oxigenación sanguínea. Aunque las especias como la canela, clavo de olor y pimienta dulce aportan pequeñas cantidades de fibra y minerales, su papel es principalmente aromático. Es una bebida rica y nutritiva, pero debido a su alto contenido de azúcares y grasas, debe consumirse con moderación, siendo más adecuada para ocasiones especiales que como consumo frecuente.

024 Currincho

Historia

El currincho es una bebida alcohólica tradicional originaria de la provincia de Manabí, Ecuador, particularmente del cantón Junín. Se elabora a partir del jugo de caña de azúcar, que se somete a un proceso de fermentación y posterior destilación. Esta bebida es reconocida por su alta graduación alcohólica, que suele rondar los 50 grados. En Manabí, se le conoce como "currincho" o "puro", aunque en otras regiones de Ecuador puede recibir distintos nombres. Para enriquecer su sabor, algunos productores añaden frutas,

especias o hierbas durante su preparación, creando variedades únicas (El Telégrafo, 2015).

Origen e historia

El currincho tiene profundas raíces en la cultura manabita, estrechamente ligadas al cultivo y procesamiento de la caña de azúcar. En comunidades como Agua Fría, Mocerita y Mendoza, en el cantón Junín, su elaboración artesanal sigue siendo una práctica viva. Antiguamente, se producía con herramientas tradicionales, como trapiches impulsados por animales y recipientes de madera para el almacenamiento. Aunque la modernización ha introducido motores y tanques de plástico, el proceso artesanal conserva su esencia, manteniendo viva una tradición centenaria.

Características y elaboración

El currincho es una bebida clara y potente, cuyo sabor y aroma varían según los ingredientes adicionales y el estilo de cada productor. Su proceso comienza con la extracción del jugo de caña, que se fermenta y luego se destila para obtener un licor de alta graduación. En Junín, un currincho de calidad debe alcanzar aproximadamente 50 grados de alcohol; una menor concentración suele considerarse de inferior calidad. La personalización en la receta permite una amplia diversidad de matices, haciendo que cada lote sea distintivo.

Formas de consumo

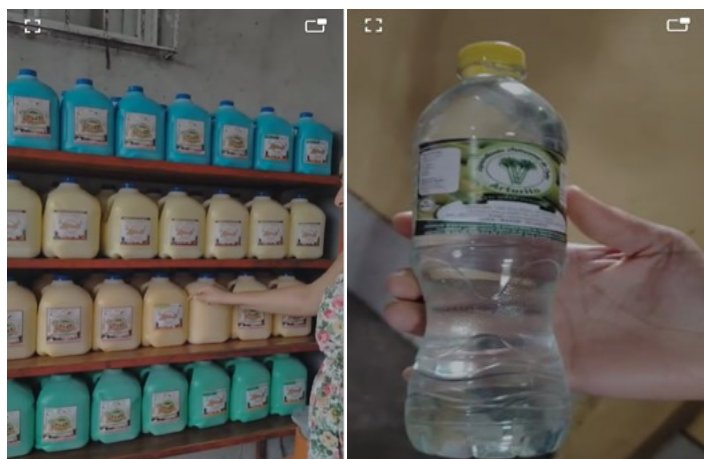
El currincho es un invitado habitual en fiestas y reuniones familiares en Manabí. Se consume principalmente de tres formas: puro (sin mezclar), en cócteles o como ingrediente en recetas culinarias, como adobos para carnes. Emprendimientos locales, como La Currinchería, han innovado al ofrecer versiones maceradas con frutas, especias, flores o raíces, lo que amplía su versatilidad y atractivo. Esta bebida es conocida por su capacidad de animar cualquier celebración, siendo un símbolo de alegría y convivencia.

Valor cultural

Más allá de ser una bebida, el currincho es un pilar de la identidad manabita. Su producción y consumo reflejan las tradiciones y el estilo de vida de las comunidades de Manabí, especialmente en Junín. Transmitida de generación en generación, esta práctica artesanal forma parte del patrimonio cultural de la región, simbolizando la conexión con la tierra, el trabajo colectivo y la celebración de la vida.

Figura 35

Currincho



Ingredientes:

- Extracto de la caña de azúcar “Jugo”.

Preparación:

Don Guido Briones, con más de 30 años de experiencia en esta tradición artesanal, comparte el proceso detallado para la elaboración del currincho, una bebida alcohólica emblemática de Manabí, Ecuador. El procedimiento, profundamente arraigado en la cultura local, se lleva a cabo de la siguiente manera:

1. Recolección de la caña de azúcar: se recolecta una gran cantidad de caña de azúcar, equivalente a tres baldes de una camioneta Nissan, suficiente para la producción de un día.
2. Extracción del jugo: las cañas seleccionadas se procesan en un trapiche, una máquina tradicional que extrae el jugo de la caña.
3. Fermentación: el jugo extraído se almacena en tanques, donde se deja fermentar durante tres días para desarrollar sus propiedades alcohólicas.
4. Destilación: una vez fermentado, el líquido se traslada a calderos, donde se hierve a altas temperaturas. Durante este proceso, el vapor se condensa para producir el aguardiente, que alcanza una graduación alcohólica de aproximadamente 50%.

5. Envasado y distribución: el currincho resultante se envasa en tanques para su comercialización y se distribuye en diferentes formatos, como botellas de 430 ml, galones de 4 litros y canecas de 20 litros, entre otros.

Este proceso, descrito por don Guido, refleja la dedicación y el conocimiento transmitido a lo largo de generaciones, consolidando al currincho como un símbolo del patrimonio cultural manabita.

024 Valor nutricional currincho de una botella de 430 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Jugo de caña de azúcar	430	15.17	88.15	1.29	0.43	0.0	55.9	3.01	352.6

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	88.15 g
Proteínas	1.29 g
Grasas	0.43 g
Fibra	0.0 g
Calcio	55.9 mg
Hierro	3.01 mg
Calorías totales	352.6 kcal

Análisis

El currincho (430 ml) aporta un total de 352.6 kcal, siendo una bebida de alto contenido energético debido a su concentración de carbohidratos (88.15 g) provenientes directamente del jugo de caña de azúcar, lo que la convierte en una fuente rápida de energía. Su aporte de proteínas (1.29 g) y grasas (0.43 g) es muy bajo, mientras que no contiene fibra dietética, lo que limita su capacidad de generar saciedad. En el aspecto mineral, destaca el aporte de calcio (55.9 mg) y hierro (3.01 mg), contribuyendo al fortalecimiento óseo y a la prevención de la anemia, respectivamente. Sin embargo, debido a su alto contenido de azúcares simples, su consumo excesivo puede representar

un riesgo para la salud metabólica (como sobrepeso, caries y resistencia a la insulina). En conclusión, el currincho es una bebida energética natural que brinda un impulso inmediato, pero debe consumirse con moderación y preferentemente como parte de una dieta equilibrada.

El currincho es una bebida artesanal elaborada a partir del jugo de caña de azúcar, destilado para obtener un licor de alta graduación alcohólica. Para las familias y comunidades de Manabí, Ecuador, su producción no solo representa una fuente de ingresos, sino también un trabajo colectivo que fortalece los lazos sociales. Esta labor, transmitida de generación en generación, es un pilar del patrimonio cultural manabita.

025 Guarapo

Historia

El guarapo es una bebida tradicional de América Latina con profundas raíces culturales e históricas. Su origen se remonta a tiempos precolombinos, cuando las comunidades indígenas ya aprovechaban los jugos naturales de frutas y plantas para elaborar bebidas refrescantes y medicinales. Sin embargo, fue durante la época colonial, con la introducción y expansión del cultivo de la caña de azúcar, que el guarapo tomó su forma más conocida: el jugo fresco de caña, consumido de forma natural o fermentada.

Esta bebida se popularizó rápidamente entre los trabajadores rurales, especialmente en los ingenios azucareros, ya que el guarapo ofrecía una fuente rápida de energía, hidratación y frescura en las largas jornadas bajo el sol. También fue adoptado por los esclavos africanos, quienes aportaron sus propias técnicas de fermentación y usos medicinales.

A lo largo de los siglos, el guarapo se convirtió en una bebida común en países como Colombia, Venezuela, Ecuador, Cuba, República Dominicana y Puerto Rico, donde aún se consume, ya sea como jugo fresco de caña recién exprimido o como bebida fermentada casera.

Además del clásico guarapo de caña, existen variaciones como el guarapo de piña, preparado con las cáscaras de la fruta, azúcar y especias, que se deja fermentar durante varios días. Esta versión es muy apreciada por sus propiedades digestivas y su sabor ligeramente ácido.

Más allá de su función nutritiva, el guarapo ha sido parte de las tradiciones populares, reuniones familiares y celebraciones comunitarias, convirtiéndose en un símbolo de la identidad campesina y del aprovechamiento de los recursos naturales de forma artesanal.

En conclusión, el guarapo no es solo una bebida tradicional: representa una fusión de culturas indígenas, africanas y europeas, y forma parte del patrimonio cultural de muchos países latinoamericanos. Su sencillez, sabor natural y valor histórico han permitido que siga vigente hasta hoy (Acosta, 2023).

Figura 36

Jarra 1000 ml



Ingredientes:

- Caña de azúcar fresca 1.5 kg (cantidad necesaria).
- Hielo 100 gr (opcional).
- Limón 1 limón (opcional).

Preparación:

1. Limpieza de la caña: lava muy bien los tallos de caña de azúcar para quitar la tierra e impurezas que puedan afectar el sabor o la higiene del guarapo.
2. Corte de la caña: corta los tallos en trozos manejables para facilitar su ingreso en el trapiche (molino).
3. Extracción del jugo: introduce los trozos en el trapiche, ya sea manual o eléctrico. Este exprimirá la caña y extraerá el jugo dulce conocido como guarapo.
4. Filtrado: pasa el jugo extraído por un colador fino o una tela limpia para eliminar residuos sólidos como pedacitos de bagazo (fibra de la caña).
5. Refrigerado o con hielo: puedes servir el guarapo al instante con hielo o refrigerarlo unos minutos para que esté más fresco.
6. Toque opcional: algunas personas agregan unas gotas de limón para dar un sabor más cítrico y refrescante.

0.25 Valor nutricional del guarapo 1 vaso de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Jugo de caña de azúcar	240	8	55.0	0.3	0.0	0.2	32.0	0.5	180
limón	5	0.17	0.5	0.0	0.0	0.1	1.0	0.05	2.0
TOTAL			55.5	0.3	0	0.3	33.0	0.55	182

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	55.5 g
Proteínas	0.3 g
Grasas	0 g
Fibra	0.3 g
Calcio	33mg
Hierro	0.55 mg
Calorías totales	182 kcal

Análisis

El guarapo (250 ml) aporta un total de 182 kcal, siendo una bebida de alto contenido energético debido a su gran concentración de carbohidratos (55.5 g) provenientes principalmente del jugo de caña de azúcar, lo que lo convierte en una fuente de energía rápida. Su aporte de proteínas (0.3 g) y grasas es prácticamente nulo, mientras que contiene una pequeña cantidad de fibra (0.3 g) que apoya mínimamente la digestión. En cuanto a micronutrientes, brinda 33 mg de calcio y 0.55 mg de hierro, lo que contribuye de forma moderada a la salud ósea y la oxigenación sanguínea. El agregado de limón en la preparación no modifica de forma significativa el valor calórico, pero sí aporta un ligero beneficio en micronutrientes y frescura a la bebida. En conclusión, el guarapo es una bebida natural, refrescante y muy energética, ideal para reponer fuerzas de manera inmediata, aunque su alto contenido de azúcares simples sugiere un consumo moderado dentro de una dieta balanceada.

Refrescos

026 Granizado de leche con esencia de rosa

Historia

Desde hace más de un siglo en Ecuador, especialmente en la provincia de Manabí, circula la tradición del granizado de esencia de rosa como uno de los sabores más clásicos y reconocibles de esta bebida callejera. Este sabor, conocido popularmente como granizado de rosa o raspa'o de rosa, ha sido parte integral del repertorio de jarabes utilizados por vendedores ambulantes que ofrecen raspados, prensados o granizados en carretillas. Según investigaciones recogidas por El Telégrafo, los sabores más tradicionales incluían menta, vainilla y rosa, y este último se vendía históricamente a precios simbólicos, siendo uno de los preferidos por generaciones enteras (El Telégrafo, 2025).

La herramienta original empleada para preparar estos granizados era un cepillo metálico raspa hielo, que se calcula tiene alrededor de cien años de historia en la región costera. Con este instrumento se raspaba el hielo en forma circular, se prensaba en bolas y luego se bañaba con jarabes como el de rosa, permitiendo una textura fina que absorbía muy bien el sabor. Esta técnica fue común en ciudades como Manta y Portoviejo, donde los granizados de rosa se vendían en parques, plazas y ferias barriales (El Telégrafo, 2018).

Aunque algunos registros en países centroamericanos, como Panamá, señalan que el sabor rojo proviene de un jarabe comercial llamado "Rose's", en Ecuador existen suficientes referencias que indican que desde hace décadas se ha usado esencia o agua de rosa natural como ingrediente en la preparación de jarabes artesanales. Estos se elaboraban con azúcar, colorante vegetal y la esencia perfumada, dando como resultado un jarabe de sabor delicado y aroma floral muy distintivo.

El Telégrafo destaca que el sabor de rosa fue parte de los primeros jarabes empleados en la comercialización de hielo raspado en la costa ecuatoriana, consolidándose como uno de los más representativos junto con la menta y vainilla. Estos granizados, además de refrescar en los días calurosos, forman parte del patrimonio cultural urbano y reflejan la creatividad y el saber popular transmitido por generaciones (El Telégrafo, 2018).

En resumen, el granizado de esencia de rosa en Ecuador es una tradición centenaria nacida del ingenio popular, que combina técnicas artesanales de raspado de hielo con el uso de sabores naturales. Es una bebida que representa la memoria colectiva de barrios,

pueblos y ciudades costeras, y sigue vigente como una forma refrescante y nostálgica de resistir al calor, a través de un sabor que permanece en la identidad de muchas familias ecuatorianas (El Telégrafo, 2018).

Figura 37

Vaso 250 ml



Ingredientes 1 jarra 1 litro:

- Leche entera 1200 ml.
- Hielo picado – 2 taza.
- Azúcar – 6 cucharadas 125 g.
- Esencia de rosas – ½ cucharadita (2 ml).
- Canela.
- Clavo dulce.
- Pimienta negra.

Preparación:

1. En un recipiente colocar la leche y todas las especies duces, dejar hervir, luego bajar la llama y agregar azúcar.
2. Agregar esencia flor de rosa, para aromatizar la bebida.
3. Raspar hielo y servir agregando el líquido.

Figura 38

Proceso de elaboración



026 Valor nutricional granizado de leche con esencia de rosa vaso 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche entera	200	7.05	10.0	6.6	7.4	0.0	240	0.1	134
Azúcar	25	0.88	25.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	100
Hielo	200	7.05	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Esencia de rosas	2	0.07	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	1.0
Total			35.1	6.6	7.4	0.0	241	0.11	235

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	35.1 g
Proteínas	6.6 g
Grasas	7.4 g
Fibra	0 g
Calcio	241 mg
Hierro	0.11 mg
Calorías totales	235 kcal

Análisis

El **granizado de leche con esencia de rosa (250 ml)** aporta un total de **235 kcal**, siendo una bebida de aporte energético moderado. Su principal componente son los **carbohidratos (35.1 g)**, en gran medida provenientes del azúcar añadido, lo que le confiere dulzor y energía rápida. Contiene además **6.6 g de proteínas** y **7.4 g de grasas**, aportadas por la leche entera, que contribuyen al fortalecimiento y reparación de tejidos, además de dar cremosidad a la preparación. En cuanto a micronutrientes, destaca el aporte de **calcio (241 mg)**, importante para la salud ósea y dental, mientras que el contenido de **hierro (0.11 mg)** es bajo. La **esencia de rosas** cumple una función más aromática que nutricional, y el hielo únicamente aporta volumen y frescura. En conclusión, se trata de una bebida **refrescante y nutritiva**, con buen aporte proteico y de calcio, aunque su **alto contenido de azúcares** sugiere un consumo moderado dentro de una dieta balanceada.

027 Granizado de leche con esencia de ron pasas

Historia

El granizado de leche con ron y pasas tiene raíces en tradiciones caribeñas y latinoamericanas, donde las bebidas con leche, ron y especias son populares. Esta variante refrescante fusiona lo cremoso de la leche con el sabor intenso del ron y el toque dulce de las pasas, servida en forma de granizado o 'frozen'. En Ecuador y otros países del trópico, es común encontrar esta bebida en fiestas o como postre frío artesanal (Hernández, 2022).

Figura 39

Vaso 250 ml



Ingredientes 1 vaso 250 ml:

- Taza de leche entera 240 ml (bien fría).
- Leche condensada 5 g o azúcar al gusto.
- 2 cucharadas de ron 14.3 g (oscuro o blanco).
- 2 cucharadas de pasas 10 g.
- 1 taza de hielo triturado 20 g.
- Canela en polvo (opcional) 1 g.
- Leche en polvo 12 g.

Preparación:

1. Remoja las pasas en el ron durante unos 20 minutos si deseas intensificar el sabor.
2. En una olla añade la leche, leche condensada, ron y pasas (con el ron del remojo) añadir la leche en polvo para lograr un poco más de consistencia, luego de esto licuar y tamizar ya que esté listo la preparación.
3. En un vaso agregar el hielo luego la preparación que acabamos de realizar.
4. Se puede decorar con canela en polvo, una pasa entera o un chorrito de leche condensada.

Figura 40

Visita de campo



027 Valor nutricional granizado ron pasas en vaso de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche entera	127.84	4.51	5.78	4.12	4.15	0.0	144.8	0.038	76.75
Leche condensada	4.20	0.15	2.31	0.33	0.36	0.0	12.09	0.009	13.68
Leche en polvo	12.78	0.45	4.40	3.37	3.42	0.0	116.9	0.059	60.46

Canela	1.42	0.05	1.13	0.06	0.05	0.77	17.45	0.54	3.71
Ron	7.10	0.25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	16.34
Azúcar	23.6	0.83	23.4	0.0	0.0	0.0	1.18	0.02	90.86
Pasas	28.41	1.00	22.51	0.87	0.07	1.05	14.21	0.53	84.98
Total			62.38	8.75	8.05	1.82	306.63	1.20	346.78

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	62.38g
Proteínas	8.75g
Grasas	8.05g
Fibra	1.82g
Calcio	306mg
Hierro	1.20 mg
Calorías totales	346.78 kcal

Análisis

El granizado de ron pasas (250 ml) aporta un total de 346.78 kcal, lo que lo convierte en una bebida de alto contenido energético. Su mayor aporte proviene de los carbohidratos (62.38 g), derivados principalmente del azúcar, las pasas y la leche, lo que proporciona energía rápida. Contiene además 8.75 g de proteínas, gracias a la leche entera y en polvo, lo que refuerza su valor nutritivo en términos de construcción y reparación de tejidos. En cuanto a las grasas (8.05 g), provienen en gran parte de la leche y la leche condensada, aportando cremosidad a la preparación. Se destaca también la presencia de fibra (1.82 g) proveniente de las pasas y la canela, que contribuye a la digestión. En el plano mineral, aporta una cantidad considerable de calcio (306 mg), beneficioso para la salud ósea y hierro (1.20 mg), que favorece la producción de glóbulos rojos. El agregado de ron incrementa las calorías, pero no aporta nutrientes significativos, por lo que debe considerarse su consumo ocasional y moderado. En conclusión, este granizado es una bebida nutritiva y energética, rica en proteínas, calcio y hierro, aunque su alto contenido de azúcar y la presencia de alcohol la convierten en una opción más adecuada para consumo esporádico.

028 Granizado de leche con esencia de menta

Historia

El granizado de leche con esencia de menta es una bebida refrescante que combina las propiedades nutricionales de la leche con el efecto estimulante y digestivo de la menta. La leche, utilizada desde tiempos antiguos por diversas culturas, es una fuente importante de calcio, proteínas y vitaminas. La menta, por otro lado, ha sido valorada desde la antigüedad por sus propiedades medicinales; el “Mentha” ya era mencionado por Hipócrates y Galeno por sus beneficios digestivos y antiespasmódicos. Hoy en día, la combinación de ambos en forma de granizado se disfruta como una bebida refrescante, especialmente en climas cálidos o como digestivo natural (Gonzales, 2020).

Figura 41

Granizado de leche con esencia de menta



Ingredientes:

- Leche entera – 1 taza (200 ml).
- Hielo picado – 1 taza.
- Azúcar – 2 cucharadas (25 g).
- Esencia de menta – ½ cucharadita (2 ml).

Preparación:

1. En una licuadora, colocar la leche, el hielo picado, el azúcar y la esencia de menta.
2. Licuar durante 1-2 minutos hasta que el hielo se triture por completo y la mezcla tenga una

textura espesa y homogénea.

3. Servir en un vaso largo y decorar con hojas de menta fresca si se desea.
4. Consumir inmediatamente para disfrutar de su textura refrescante.

028 Valor nutricional granizado de leche con esencia de menta

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche entera	200	7.05	10.0	6.6	7.4	240	0.1	134
Azúcar	25	0.88	25.0	0.0	0.0	1.0	0.0	100
Hielo	200	7.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Esencia de menta	2	0.07	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	1.0
Total	429	15.5	35.1	6.6	7.4	241.0	0.11	235.0

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	35.1 g
Proteínas	6.6 g
Grasas	7.4 g
Fibra	0 g
Calcio	241 mg
Hierro	0.11 mg
Calorías totales	235 kcal

Análisis

El granizado de leche con esencia de menta aporta unas **235 kcal por porción (429 g)**, con predominio de **carbohidratos (35.1 g, 60% de la energía)** gracias al azúcar añadido y a la lactosa de la leche. Contiene una **cantidad moderada de proteínas (6.6 g, 11%)** y **grasas (7.4 g, 28%)**, procedentes principalmente de la leche entera. Destaca su aporte de **calcio (241 mg, ≈24% de la recomendación diaria)**, mientras que el contenido de hierro es bajo (0.11 mg). Se trata de una bebida refrescante y energética, adecuada como postre o consumo ocasional, aunque su alto contenido de azúcares la hace poco recomendable para personas con control de peso o diabetes sin ajustes en la receta.

029 Granizado piña

Historia

En Ecuador, el granizado de piña es una tradición popular que refresca las calles, sobre todo en las zonas costeras. Existen tres versiones: los "raspados", hechos con hielo raspado manualmente con un cepillo metálico; los "granizados", que se preparan con una máquina giratoria o el mismo cepillo y llevan leche condensada encima; y los "frescos", servidos en fundas plásticas con abundante líquido.

A estas bebidas se les añade esencia de fruta como piña. Todos se sirven en vasos plásticos y son muy comunes fuera de las instituciones educativas.

En locales comerciales, los granizados se preparan con hielo frapeado por máquina eléctrica y no llevan coberturas, lo que les da una textura más líquida. Sin embargo, los granizados callejeros siguen siendo los más queridos por su sabor auténtico y su precio accesible (Banda, 2015, p. 2).

Figura 42

Vaso de 250 ml



Ingredientes jarra de 1000 ml:

- 2 tazas de piña fresca (pelada y picada).
- 3 taza de agua fría 750 ml.
- 3 cucharadas de azúcar (ajustar al gusto).
- 2 tazas de hielo triturado.

Preparación:

1. Coloca la piña, agua y azúcar en una licuadora. Dejar reducir un poco en una ollita hasta obtener un líquido homogéneo.
2. Agrega el hielo triturado.
3. Sirve de inmediato en vasos fríos, decorando con una rodaja de piña o una hoja de menta si lo deseas.

029 Valor nutricional granizado piña en vaso de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Piña	70	2.47	9.45	0.37	0.08	0.98	9.1	0.20	35.0
Azúcar	25	0.88	24.98	0.00	0.00	0.00	1.25	0.025	96.0
TOTAL			34.23	0.37	0.08	0.98	10.35	0.225	131

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	34.23g
Proteínas	0.37g
Grasas	0.08g
Fibra	0.98g
Calcio	10.35mg
Hierro	0.225mg
Calorías totales	131 cal

Análisis

El granizado de piña (250 ml) aporta un total de 131 kcal, siendo una bebida de alto contenido energético debido a la gran cantidad de carbohidratos (34.23 g), principalmente derivados del azúcar añadido, mientras que la piña contribuye con azúcares naturales y nutrientes adicionales. Su aporte de proteínas (0.37 g) y grasas (0.08 g) es mínimo, confirmando que su función principal es energética más que nutritiva. La piña, sin embargo, incorpora 0.98 g de fibra, que favorece la digestión, además de pequeñas cantidades de calcio (10.35 mg) y hierro (0.225 mg), que aportan beneficios a nivel óseo y sanguíneo. En conclusión, se trata de una bebida refrescante, dulce y

energizante, con un aporte moderado de micronutrientes, pero cuyo elevado contenido de azúcar hace recomendable su consumo ocasional y con moderación.

030 Granizado de tamarindo

Historia

El tamarindo es un árbol que viene originalmente de África. Desde allí, se llevó a la India y luego llegó a América Latina gracias a los exploradores españoles. En Ecuador crece muy bien, sobre todo en las provincias de Manabí, Guayas y El Oro, donde el clima seco le favorece. Hoy en día, Ecuador es uno de los países que más produce y exporta tamarindo en América Latina (ECHOcommunity, s.f.).

Aunque no se sabe exactamente cuándo se preparó por primera vez el jugo de tamarindo en Ecuador, es probable que haya sido desde que llegó el fruto, ya que su sabor agri dulce y lo refrescante que es lo hicieron muy popular, especialmente en zonas calurosas.

Además de usarse en jugos, en Ecuador también se lo usa en salsas, postres y comidas saladas. El tamarindo también tiene propiedades medicinales: ayuda con la digestión, el estreñimiento, el corazón y el azúcar en la sangre (Huertos Ecuador, s.f.).

Figura 43

Vaso 200 ml



Ingredientes 1 jarra 1000 ml

- 500 gramos de pulpa de tamarindo.
- 100 gramos de azúcar.
- 1000 ml de agua.

Preparación:

1. Coloca la pulpa de tamarindo en 500 ml de agua.
2. Mezcla manualmente hasta disolverla por completo y extraer su contenido.
3. Cuela la mezcla con un colador para separar las semillas y los restos sólidos.
4. Al líquido resultante (extracto de tamarindo), añade azúcar al gusto.
5. Sirve la bebida con abundante hielo raspado.

Figura 44

Proceso de elaboración



030 Valor nutricional jugo de tamarindo, 200 ml vaso personal

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Tamarindo	86.2	3.04	53.88	2.38	0.52	4.40	63.79	2.41	206.03
Azúcar	25	0.88	24.98	0.0	0.0	0.0	1.25	0.025	96.0
Agua	86.2	3.04	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL			78.86	2.38	0.52	4.40	65.04	2.43	302.3

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	78.86 g
Proteínas	2.38 g
Grasas	0.52 g
Fibra	4.40 g
Calcio	65.04 mg
Hierro	2.43 mg
Calorías totales	302.3 kcal

Análisis

El jugo de tamarindo de 200 ml presenta un perfil nutricional energético y mineralizado. Aporta 302.3 kcal, siendo su principal fuente de energía los carbohidratos (78.86 g) provenientes del tamarindo y la azúcar añadida, lo que lo convierte en una bebida altamente calórica. Su contenido de proteínas (2.38 g) y grasas (0.52 g) es bajo, características típicas de las bebidas a base de frutas. Destaca su aporte de fibra (4.4 g), que favorece la digestión y ayuda a regular el tránsito intestinal. Además, ofrece una cantidad significativa de calcio (65.04 mg) y hierro (2.43 mg), minerales esenciales para la salud ósea y la formación de glóbulos rojos. En conjunto, este jugo es refrescante y nutritivo, aunque su consumo debe moderarse por su alto contenido de azúcares.

031 Jugo de coco con leche

Historia

En el artículo de Valverde (2022) se cuenta cómo el jugo de coco es una bebida muy importante en la gastronomía de Esmeraldas. Esta bebida se hace usando el agua que viene dentro del coco y también la pulpa rallada.

El jugo de coco no es algo nuevo, sino que viene de muchas generaciones atrás. Las familias lo preparaban de forma natural, usando cocos frescos que se encontraban fácilmente en esa zona. Con el tiempo, esta bebida se volvió parte de su cultura y sus costumbres.

También se dice que hay varias recetas, pero todas usan el coco como ingrediente principal. Además de ser rico, el jugo de coco ayuda a refrescarse en climas calientes y es muy nutritivo (Valverde, 2022).

Figura 45

Vaso 250 ml



Ingredientes:

- Tres cocos secos.
- Un kilo de azúcar.
- Un litro de leche entera.
- Una lata de leche condensada.
- 3000 ml de agua.
- 2274 gramos de hielo.

Preparación:

1. Corta el coco en trozos y licúalo con 1500 ml de agua.
2. Cuela la mezcla para obtener el primer extracto.
3. Coloca la pulpa restante en la licuadora.
4. Añade 1 litro de leche, 300 gramos de leche condensada, 1 kilo de azúcar y 1500 ml de agua.
5. Licúa nuevamente y cuela la mezcla para obtener un segundo extracto.
6. Mezcla ambos extractos, ajusta el sabor al gusto.
7. Añade abundante hielo.
8. Sirve frío.

Figura 46

Proceso de elaboración



031 Valor nutricional jugo de coco con leche en 250 ml. vaso personal

Ingrediente		Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche de coco		102.85	3.63	5.70	2.36	24.53	2.26	10.29	1.69	236.62
Leche entera		63.98	2.26	2.89	2.06	2.08	0.0	72.30	0.02	38.39
Leche condensada		19.19	0.68	10.44	1.52	1.67	0.0	54.51	0.04	61.61
Azúcar		25	0.88	24.98	0.0	0.0	0.0	1.25	0.025	97
TOTAL				44.01	5.94	28.28	2.26	138.35	1.77	433.62

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	44.01 g
Proteínas	5.94 g
Grasas	28.28 g
Fibra	2.26 g
Calcio	138.35 mg
Hierro	1.77 mg
Calorías totales	433.3 kcal

Análisis

Esta bebida es alta en energía, ya que aporta aproximadamente 433 kcal por vaso. Su mayor contenido proviene de los carbohidratos (44.01 g) y las grasas (28.28 g), principalmente gracias a la leche de coco y el azúcar. Tiene una cantidad moderada de proteínas (5.94 g), lo que la hace más completa que otras bebidas azucaradas. Aunque no aporta fibra, sí contiene minerales como calcio (138.5 mg) e hierro (1.77 mg), que benefician al sistema óseo y la sangre. Por su sabor dulce y textura cremosa, es una bebida muy aceptada, pero se recomienda un consumo moderado, especialmente en personas que controlan su ingesta de azúcares o grasas.

032 Granizado de menta, chocolate, esencia de rosa raspado

Historia

La historia del granizado en Ecuador, como bebida refrescante, está vinculada a la tradición de usar hielo raspado y sabores locales, adaptándose a las condiciones climáticas del país. Aunque no hay una fecha específica de origen, se sabe que el granizado, o "raspado" como se le conoce comúnmente, ha sido una opción popular para combatir el calor durante décadas, especialmente en la costa ecuatoriana (Banda, 2015).

Evolución del producto:

En un inicio se elaboraban con sabores naturales como mora, naranjilla, tamarindo, guayaba o limón.

Luego, se popularizó el uso de jarabes artificiales, leche condensada, y en algunos casos se les añadió alcohol (como aguardiente) para hacer versiones más adultas.

En la actualidad, también se ofrecen versiones con frutas picadas, toppings, chicles, e incluso gomitas.

Significado cultural:

El granizado es más que una bebida: es una experiencia callejera. Simboliza el ingenio de los vendedores ambulantes y el sabor tradicional de la infancia para muchos ecuatorianos. Incluso se ha convertido en inspiración para postres más gourmet en restaurantes que rescatan sabores tradicionales (El Telégrafo, 2018).

Figura 47

Granizado



Una trabajadora comentó que las esencias las adquieren al mayoreo en todo criollo, que vendrían siendo sus proveedores, también comentó cómo fue la elaboración de los jarabes.

Ingredientes:

- Esencias de menta, chocolate, rosas.
- Hielo.
- leche condensada.
- Azúcar.

Preparación:

1. Se agrega azúcar y agua en una olla hasta que se caramelize.
2. Se coloca la esencia.
3. Se raspa el hielo (sea con una máquina o con un raspador)
4. Se coloca en un vaso, y por último se decora con leche condensada.

Figura 48

Esencias



032 Valor nutricional granizado de menta, chocolate, esencia de rosa por vasos de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Esencia	10	0.35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0
Azúcar	25	0.88	24.98	0.0	0.0	0.0	1.25	0.025	96
Leche condensada	100	35	15	2.0	2.5	0.0	0.0	0.0	80
Total			39.98	2.0	2.5	0.0	1.25	0.025	181

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	39.98
Proteínas	2.0 g
Grasas	2.5 g
Fibra	0.0 g
Calcio	1.25 mg
Hierro	0.025 mg
Calorías totales	181 kcal

Análisis

El azúcar es el único ingrediente que aporta valor energético (carbohidratos y calorías). La esencia (como la de rosas o vainilla) generalmente no tiene nutrientes significativos si no tiene base azucarada o alcohólica. Este vaso de granizado nos aporta 181 kcal. 40 gramos de carbohidratos.

Bebidas calientes

033 Taza de café de pasar

Historia

El café pasado, también conocido como café de filtro, tiene su origen en los métodos tradicionales de preparación del café en el siglo XIX. La versión moderna surgió con la invención del filtro de papel por Melitta Bentz en 1908 en Alemania, quien buscaba una forma de hacer café sin residuos de granos molidos.

En América Latina, el café pasado es una tradición muy arraigada. En países como Ecuador, Colombia, Perú y Costa Rica, es habitual preparar café en una “media” (una bolsa de tela) o con un colador, dejando que el agua caliente pase lentamente por el café molido y caiga gota a gota en una jarra. Esta preparación da como resultado un café suave, aromático y sin residuos, ideal para compartir en familia o en reuniones (Descubre el origen del café, 2019).

Figura 49

Taza de café de pasar



Ingredientes 1 taza 250 ml:

- 2 cucharadas (10 g) de café molido (tipo medio o fino).
- 1 taza (240 ml) de agua caliente.
- Azúcar (opcional, al gusto).
- Leche (opcional).

Preparación:

1. Calienta el agua hasta casi hervir (aproximadamente 90–95 °C).
2. Coloca el café molido en un filtro de papel, de tela o colador tradicional.
3. Vierte el agua caliente lentamente sobre el café molido, de forma circular, permitiendo que el líquido se filtre poco a poco.
4. Recoge el café filtrado en una taza o jarra.
5. Endulza o agrega leche, si lo deseas.

033 Valor nutricional taza 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Café molido	10	0.35	0.0	0.3	0.0	0.0	4.0	0.0	2.0
Agua caliente	230	8.11	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
Azúcar	5	0.18	5.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	20.0
Total (bebidas)			5.0	0.3	0.0	0.0	7.0	0.0	22.0

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	5.0 g
Proteínas	0.3 g
Grasas	0.0 g
Fibra	0.0 g
Calcio	7 mg
Hierro	0.00 mg
Calorías totales	22 kcal

Análisis

El café pasado es una bebida baja en calorías con un aporte de 22 k cal sin endulzantes, sin grasas con 5 g de carbohidratos, ideal para quienes buscan una opción ligera. Aunque su aporte nutricional es mínimo este depende más de la cantidad de endulzante que se agrega, contiene cafeína y antioxidantes que estimulan el sistema nervioso y mejoran la concentración. Es económico, fácil de preparar y tiene gran valor cultural y social en muchos países. Sin embargo, su consumo debe ser moderado, ya que el exceso de cafeína puede causar efectos negativos como insomnio o acidez.

034 Taza de café soluble

Historia

El café soluble, también conocido como café instantáneo, nació de la necesidad de contar con una bebida práctica y rápida de preparar.

Su historia se remonta a 1890, cuando el químico neozelandés David Strang patentó un método primitivo para obtener café soluble. Posteriormente, en 1901, el químico japonés-estadounidense Satori Kato presentó en Estados Unidos un proceso más moderno.

El gran avance ocurrió en 1938, cuando la empresa Nestlé, junto con el químico Max Morgenthaler, desarrolló Nescafé, el primer café soluble de calidad comercial, utilizando el método de secado por aspersión (spray-drying).

Durante la Segunda Guerra Mundial, su popularidad se incrementó notablemente debido a su facilidad de transporte y preparación, siendo ampliamente utilizado por los soldados.

En la actualidad, el café soluble es consumido en todo el mundo gracias a su practicidad, rapidez y larga vida útil (Café Guías, s.f.).

Figura 50

Taza 250 ml



Ingredientes

- Café soluble 2 g (1 cucharadita).
- Agua caliente 240 ml (1 taza).
- Azúcar (opcional) al gusto.
- Leche o crema (opcional) al gusto.

Preparación:

1. Calienta 1 taza de agua (240 ml) hasta que esté casi hirviendo.
2. Coloca 1 cucharadita (2 g) de café soluble en una taza.
3. Vierte el agua caliente sobre el café.
4. Revuelve bien hasta disolver.
5. Añade azúcar, leche o crema si lo deseas. ¡Listo!

034 Valor nutricional café soluble

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Café soluble	2	0.07	0.1	0.1	0.0	0.0	3.0	0.01	4.0
Agua Caliente	230	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
azúcar	5	0.18	5.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	20.0
Total (bebidas)			5.1	0.1	0.0	0.0	6.0	0.1	24.0

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	5.1 g
Proteínas	0.1 g
Grasas	0.0 g
Fibra	0.0 g
Calcio	6 mg
Hierro	0.1 mg
Calorías totales	24 kcal

Análisis

En el café soluble una taza nos aporta 24 kcal, sin endulzantes es una bebida rápida, práctica y baja en calorías dependiendo de la cantidad de azúcar que se agrega. Con un aporte de 5 g de carbohidratos. Tiene un sabor más suave que el café filtrado, pero es ideal para personas con poco tiempo. Aunque su aporte nutricional es casi nulo, contiene antioxidantes y cafeína. Es conveniente, pero debe consumirse con moderación.

035 Chocolate con leche

Historia

El chocolate caliente es una bebida con orígenes ancestrales que se remontan a las civilizaciones mesoamericanas, específicamente a los mayas y aztecas, quienes consumían una preparación líquida a base de cacao que es diferente sensorial y composicionalmente del chocolate caliente moderno.

La primera evidencia de consumo de bebidas a base de cacao data de hace aproximadamente 2,500 a 3,000 años en la cultura maya y posteriormente en la azteca. La bebida original era elaborada a partir de granos fermentados, tostados y molidos en pasta, que se disolvían en agua con especias y saborizantes naturales como chile, vainilla o miel. La bebida era consumida a temperatura variable, generalmente fría o templada, con un perfil amargo, espumoso e intenso en compuestos fenólicos y alcaloides como la teobromina y la cafeína (Willette, s.f.).

Tras la conquista española de México en el siglo XVI, Hernán Cortés llevó de regreso a España los granos de cacao junto con métodos rudimentarios de producción. Inicialmente, la bebida mantenía su carácter amargo y ritual, pero fue adaptándose al paladar europeo al incorporar azúcar, canela, vainilla y frutos secos, y al sustituir el agua por leche, aumentando la cremosidad y el valor nutritivo. Se documenta que, en la corte española, especialmente durante el reinado de Felipe II, se popularizó su consumo como bebida de prestigio y supuestos beneficios para la salud.

Un hito fundamental fue en 1828, cuando Coenraad Johannes van Houten desarrolló un método para extraer la manteca de cacao de la pasta, produciendo cacao en polvo desgrasado, permitiendo elaborar bebidas con mejor solubilidad y textura, base del chocolate caliente contemporáneo. Posteriormente, figuras como Sir Hans Sloane introdujeron la mezcla de cacao con leche en Inglaterra, suavizando el sabor y propagando su consumo en Europa.

Históricamente, el chocolate caliente se consideró un producto elitista, ligado a la nobleza europea y a rituales religiosos. En la actualidad, es una bebida globalizada con múltiples variantes y presentaciones que mantienen viva la tradición ancestral en contextos contemporáneos.

Figura 51

Taza 200 ml



Ingredientes:

- Leche entera nutritiva: 170 ml.
- Chocolate en polvo - Ricacao: 20 g.

Preparación:

1. Se agrega a una taza los 20 g de chocolate en polvo, para previamente mezclarlo con una pequeña porción de leche e integrar hasta disolver el cacao sin dejar grumos.
2. Seguido, calentar y texturizar la leche hasta lograr una textura cremosa y brillante.
3. Verter la leche ya texturizada sobre la mezcla de chocolate con leche, en forma envolvente hasta incorporar todo por completo.
4. Opcional se puede decorar con cacao o canela en polvo, para mejor presentación, e incluso también se podría hacer algún arte latte.

035 Valor nutricional chocolate con leche por porción 1 taza de 200 ml

Ingrediente		Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche	nutritiva	170	5.99	6.8	5.1	5.1	0.0	0.0	93.5
UTP									
Cocoa		20	0.70	15.4	1.22	1.92	64.2	1.16	76.8
TOTAL				22.2	6.32	7.02	64.2	1.16	170.3

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	22.2 g
Proteínas	6.32 g
Grasas	7.02 g
Calcio	64.2 mg
Hierro	1.16 mg
Calorías totales	170.3 kcal

Análisis

El chocolate caliente, una taza nos aporta 170,0 kcal, 22 g de carbohidratos ,7 g de grasas, y 6.32 de proteínas, desde su concepción en las culturas mesoamericanas hasta su consolidación en Europa, representa un ejemplo paradigmático de cómo una materia prima natural puede transformarse mediante procesos tecnológicos y culturales para generar un producto con valor sensorial y funcional elevado. La evolución desde una bebida amarga y especiada, consumida tradicionalmente en contextos rituales, hacia una preparación láctea, dulce y cremosa, evidencia la adaptación organoléptica conforme a las preferencias y tecnologías de cada época, como la incorporación de azúcar, especias y luego la contención y extracción controlada de manteca de cacao por métodos industriales del siglo XIX. Esta transición también implica una mejora en la biodisponibilidad de antioxidantes y alcaloides beneficiosos, que, junto con el aporte calórico y lipídico de la leche, convierten al chocolate caliente en una bebida energética y funcional.

036 Hierbaluisa

Historia

La hierbaluisa, también conocida como cedrón, es una planta originaria de Sudamérica que ha acompañado a las personas por generaciones. Desde tiempos antiguos, los pueblos indígenas ya la usaban para calmar el estómago, relajar el cuerpo y ayudar a dormir mejor. Su aroma a limón la hizo muy especial, y con la llegada de los colonizadores, se

empezó a cultivar en jardines por su valor medicinal y por su fragancia. En muchos rincones de los Andes, sigue siendo parte de la medicina casera, como un legado de las abuelas y de la conexión con la naturaleza que cura.

Más allá de su uso como remedio, la hierbaluisa forma parte de la vida cotidiana de muchas familias. Es común que se tome como té después de comer o en momentos de estrés, y también se usa en rituales de limpieza espiritual y en la cocina para dar sabor y aroma. Su olor fresco tiene algo reconfortante, casi como el abrazo de alguien querido. Es una planta que ha pasado de mano en mano, de generación en generación, recordándonos que lo natural y lo sencillo también tienen poder. La hierbaluisa no es solo una planta: es memoria, tradición y cuidado hecho infusión (Muñoz, Montes & Wilkomirsky, 2004, p. 25).

Figura 52

Taza 200 ml



Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 32 g de hierbaluisa.

Preparación:

1. Hervir 1 litro de agua.
2. Colocar 32 g de hierbaluisa.
3. Hervir durante 5 a 8 minutos.
4. Servir en una taza de 200 ml y agregar 10 gramos de azúcar blanca.

036 Valor nutricional hierbaluisa 1 taza 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Hierba luisa	6.4	0.22	0.6	0.2	0.0	0.1	0.30	0.42	2.4
Agua	200	6.76	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Azúcar blanca	10	0.35	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.0

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	10.6 g
Proteínas	0.2 g
Grasas	0 g
Fibra	0.1 g
Calcio	0.30 mg
Hierro	0.42 mg
Calorías totales	41.4 kcal

Análisis

La infusión de hierbaluisa (1 taza de 200 ml) aporta aproximadamente 41 kcal, de las cuales la mayor parte provienen de la azúcar añadida (10 g de carbohidratos, 39 kcal), mientras que la hierbaluisa contribuye mínimamente con 0.6 g de carbohidratos, 0.2 g de proteínas y 0.1 g de fibra, además de pequeños aportes de calcio (0.30 mg) e hierro (0.42 mg). El agua no añade nutrientes ni calorías. En conjunto, es una bebida ligera y refrescante, con bajo aporte energético si se consume sin azúcar, pero con presencia de azúcares simples cuando se endulza, lo que incrementa su aporte calórico sin mejorar de manera significativa el valor nutricional.

037 Cappuccino

Historia

El Cappuccino es una de las bebidas de café más populares y reconocidas en todo el mundo, famosa por su sabor equilibrado y su característica espuma de leche, la palabra capuchino viene del italiano “cappuccino”, tiene como significado capucha, en alusión al

color marrón claro de la vestimenta utilizada por los monjes capuchinos. Su historia se remonta a siglos atrás y está profundamente ligada a la evolución del café en Europa (Aleteia, 2020).

El cappuccino, como se lo llama hoy, apareció por primera vez en el norte de Italia, pero se preparaba al estilo vienés hasta que la adición de leche al vapor se convirtió en la norma en el siglo XX.

Aunque el café llegó a Europa en el siglo XVII a través de comerciantes del Medio Oriente, no fue hasta el siglo XVIII que comenzaron a aparecer las primeras versiones del capuchino, en Viena (Austria), en donde se solía servir café con crema de leche batida y especias, conocido como “Kapuziner”, lo que se considera un antecesor directo del capuchino moderno.

El cappuccino como lo conocemos hoy en día es una mezcla de espresso, leche caliente texturizada, es decir leche con espuma, siendo desarrollada en Italia en el siglo XX, gracias a la invención de las máquinas de espresso a principios del mismo siglo. Estas máquinas permiten preparar café concentrado y calentar leche a vapor, creando la textura espumosa característica.

Durante la segunda mitad del siglo XX, el capuchino fue adaptado globalmente gracias a la expansión de la cultura del café y al desarrollo de cadenas internacionales especializadas, esta difusión dio lugar a múltiples adaptaciones, incorporando variantes con leche vegetal, saborizantes o presentaciones decorativas mediante el arte latte.

Figura 53

Taza 200 ml



Ingredientes:

- Leche entera nutri fría: 160 ml/taza de 200 ml.
- Café tostado previamente molido: 10 g (espresso simple de 30 ml).

Preparación:

1. Se debe empezar verificando que la máquina de espresso esté configurada correctamente, para obtener un buen filtrado y resultado.
2. Luego se ubican los 10 g del café previamente molido para extraer un single espresso y así obtener 30 ml de espresso directamente en la taza que se va a servir.
3. Se debe tener en cuenta que la leche a utilizar debe estar bien fría y debe ser leche con lactosa, ya que esto permite obtener espuma y cremosidad.
4. La leche debe ser texturizada en una jarra metálica y a 60-65°C para evitar que se queme o pierda calidad, esto se hace con la varilla de la máquina, el cual da vapor y calienta la leche creando un remolino y generando espuma.
5. Una vez texturizada se apaga la varilla y se limpia cualquier residuo con un paño.
6. Finalmente se golpea suavemente la jarra para incorporar o eliminar cualquier burbuja y se vierte cuidadosamente sobre el espresso en movimientos envolventes hasta obtener un arte latte.

037 Valor nutricional capuchino por porción 1 taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche nutri UTP	160	5.64	6.4	4.8	4.8	0.0	0.0	88.0
Café diluido	30	1.05	0.24	0.09	0.03	1.5	0.06	0.6
TOTAL			6.64	4.89	4.83	1.5	0.06	88.6

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	6.64 g
Proteínas	4.89 g
Grasas	4.83 g
Calcio	1.5 mg
Hierro	0.06 mg
Calorías totales	88.6 kcal

Análisis

Una taza de capuchino sin azúcar de 200 ml aporta aproximadamente **88.6 kcal sin endulzantes**, siendo la **leche** el ingrediente principal responsable del valor energético y nutricional. Contiene **6.64 g de carbohidratos**, **4.89 g de proteínas** y **4.83 g de grasas**, lo que lo convierte en una bebida con aporte equilibrado de macronutrientes, especialmente adecuada como complemento energético ligero. El café diluido añade cantidades mínimas de nutrientes, pero contribuye con compuestos bioactivos como la cafeína. Su aporte de **calcio (1.5 mg)** y **hierro (0.06 mg)** es bajo, por lo que no se considera una fuente relevante de minerales, aunque sí brinda energía moderada y puede formar parte de una colación o desayuno balanceado.

038 Mocaccino

Historia

El mocaccino, también conocido como café moca, constituye una modalidad de bebida derivada del espresso que incorpora cacao o productos derivados del cacao en su formulación. Su denominación proviene de la ciudad portuaria de Moka (Yemen), reconocida históricamente como un esquema fundamental en el comercio global de café durante el siglo XV. Los granos originarios de esta región exhibían compuestos aromáticos y sensoriales que despertaban características organolépticas similares a las del cacao, lo que favoreció el desarrollo concurrente del café y el chocolate como ingredientes complementarios (La rica historia del moca: desde Yemen hasta las cafeterías de todo el mundo, 2023).

Durante el siglo XV, Moka se consolidó como epicentro del abastecimiento de granos de Coffe arábica, con un perfil químico que incluía elevadas concentraciones de compuestos fenólicos responsables de matices sensoriales achocolatados. Durante los siglos XVII y XVIII, la influencia y comercialización de estos granos estimulan la experimentación en Europa, donde se empiezan a desarrollar preparaciones que combinan café y cacao.

En el contexto europeo, particularmente en Italia, esta práctica fructificó en la formulación contemporánea del mocaccino: una combinación de espresso (preparación de alta concentración y extracción controlada) con leche vaporizada y chocolate en diversas presentaciones, especialmente en la región del Piamonte.

El mocaccino representa una convergencia cultural de tradiciones mediterráneas y del Medio Oriente, siendo un referente en la innovación de bebidas café-chocolate que exploran la sinergia de compuestos sensoriales y funcionales. Su consumo está muy extendido en ambientes urbanos contemporáneos, cafeterías especializadas y cultura gastronómica globalizada.

Figura 54

Mocaccino



Ingredientes:

El mocaccino se caracteriza por la interacción de tres componentes básicos:

- Leche entera nutri fría: 130 ml.
- Sirope de chocolate - Milano: 30 ml (generalmente en forma de sirope).
- espresso: 30 ml (10 g de café molido).

Preparación:

1. Se debe agregar los 30 ml del sirope de chocolate en la taza a servir.
2. En la misma taza integrar el espresso de 30 ml y seguidamente revolver hasta integrar los dos ingredientes.
3. Luego calentar y texturizar en varilla de vapor los 130 ml de leche.
4. Verter la leche ya caliente y espumada sobre la mezcla de café y chocolate con movimientos suaves para integrar sin perder la textura cremosa, hasta formar algún arte latte, según el cliente lo pida.
5. En ocasiones solo se espolvorea cacao en polvo o canela para intensificar la presentación visual.

038 Valor nutricional mocaccino por porción 1 taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche nutri UTP	130	4.58	5.2	3.9	3.9	0.0	0.0	0.0	71.5
Café diluido	30	1.05	0.24	0.09	0.03	0.0	1.5	0.06	0.6
Milano	30	1.05	20.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80.00
TOTAL			25.44	3.99	3.93	0.0	1.5	0.06	152.1

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	25.44 g
Proteínas	3.99 g
Grasas	3.93 g
Fibra	0.0 g
Calcio	1.5 mg
Hierro	0.06 mg
Calorías totales	152.1kcal

Análisis

Una taza de mocaccino sin azúcar de 200 ml aporta aproximadamente 152.1 kcal sin endulzantes, destacando por su alto contenido de carbohidratos (25.44 g) provenientes principalmente del producto saborizante (Milano), lo que lo convierte en una bebida de carácter energético y dulce. Aporta además 3.99 g de proteínas y 3.93 g de grasas, gracias a la leche, lo que le da un perfil más balanceado en comparación con otras bebidas azucaradas. Su contenido de calcio (1.5 mg) e hierro (0.06 mg) es muy bajo, por lo que no representa una fuente relevante de minerales. En conjunto, es una bebida más calórica que un capuchino, con mayor aporte de azúcares simples, recomendada para consumo ocasional y moderado dentro de una dieta equilibrada.

039 Espresso

Historia

El café espresso tiene sus orígenes en Italia, donde el consumo de café se popularizó desde el siglo XVII. Sin embargo, el café que se tomaba entonces era muy diferente al que se conoce actualmente. Se preparaba en cafeteras de metal que se ponían al fuego y que tardaban mucho tiempo en hervir el agua y filtrar el café. Además, el café resultante era muy aguado y poco aromático.

Para mejorar la calidad y la rapidez del café, se empezaron a desarrollar diferentes inventos que buscaban aumentar la presión del agua y reducir el tiempo de extracción. Uno de los primeros fue el de Ángel Moriondo, que patentó en 1884 una máquina de vapor que podía hacer varias tazas de café al mismo tiempo. Sin embargo, su invento no tuvo mucho éxito comercial.

El verdadero precursor del café espresso fue Luigi Bezerra, que en 1901 diseñó una máquina que podía hacer una taza de café en 30 segundos, usando agua a alta presión y un filtro con café molido muy fino. Bezerra le llamó a su invento “café rápido” y lo presentó en la Exposición Universal de Milán de 1906. Allí llamó la atención de Desiderio Pavoni, que compró la patente y empezó a venderlo (Scoolinary, 2023).

Figura 55

Vaso 200 ml



Ingredientes:

- 14 g de café de calidad.
- Agua.

Preparación:

1. Moler el café fresco de alta calidad hasta obtener un polvo fino.
2. Colocar el café en el portafiltro y nivelar la superficie.
3. Utilizar el tamper para compactar el café de manera uniforme y firme.
4. Coloca el portafiltro en la máquina de espresso y asegurar.
5. Colocar una taza debajo del portafiltro y cerrar la máquina. La extracción debe durar de 25 a 30.
6. Servir el espresso en una taza.

039 Valor nutricional espresso en un vaso de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Café molido	14	0.49	1.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0-5

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	1 g
Proteínas	0,3 g
Grasas	0,2 g
Fibra	0 g
Calcio	0 mg
Hierro	0 mg
Calorías totales	5 kcal

Análisis

Una porción de café molido de 14 g sin ningún endulzante aporta entre 0 y 5 kcal, con un contenido muy bajo de carbohidratos (1 g), proteínas (0.3 g) y grasas (0.2 g), además de carecer prácticamente de fibra, calcio y hierro. Su valor nutricional directo es mínimo,

ya que el aporte calórico es casi insignificante; sin embargo, el café es relevante por sus compuestos bioactivos, especialmente la cafeína y antioxidantes, que influyen en la estimulación del sistema nervioso y en beneficios asociados al rendimiento mental y la salud metabólica.

040 Taza de Flat White

Historia

El Flat White es una preparación de espresso-láctea originaria de Oceanía en la década de 1980, que busca resaltar el perfil sensorial del café mediante la combinación de un espresso doble con leche vaporizada y micro espuma fina, generalmente menor a 0,5 cm de espesor. Su nombre hace referencia a la "superficie plana" o poca espuma visible en comparación con otras bebidas como el cappuccino o el latte, donde la espuma es más voluminosa o densa (Calderón, 2022).

El Flat White surgió en Australia y Nueva Zelanda, país y ciudad que disputan su invención como parte de la evolución del café espresso tras la inmigración italiana post Segunda Guerra Mundial. Su creación suele atribuirse principalmente a dos pioneros de la cultura barista:

Alan Preston, Australia: introdujo el flat White en Sídney, buscando una alternativa al cappuccino que tuviera menos espuma y preservara el sabor intenso del espresso, pero con una textura cremosa de leche suavemente vaporizada.

Fraser McInnes, Nueva Zelanda: en Wellington intentó replicar un cappuccino y obtuvo accidentalmente una micro espuma fina "blanca y plana", esta apariencia motivó el nombre que identifica la bebida actualmente.

Esta bebida se diseñó para equilibrar la potencia aromática y gustativa del doble espresso con la textura cremosa y diseño homogéneo que proporciona la leche vaporizada con micro espuma reducida.

Figura 56

Taza 200 ml



Ingredientes:

- Leche entera nutri fría: 130 ml.
- Doble espresso: 60 ml (molido equivale a 18-20 g).

Preparación:

1. Empezar extrayendo en la máquina el espresso doble equivalente a 60 ml, directamente en la taza.
2. Texturizar la leche añadida en la jarra (metálica), con la varilla vaporizador hasta generar una micro espuma fina, homogénea, sin muchas burbujas.
3. Verter lentamente la leche previamente texturizada sobre el espresso doble, en movimientos circulares, mezclando la leche con el café y dejando una capa con algún patrón estético sencillo.

040 Valor nutricional café Flat White por porción 1 taza de 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Leche nutri UTP	130	4.58	5.2	3.9	3.9	0.0	0.0	71.5
Café espresso doble	60	2.11	0.48	0.18	0.06	3.00	0.12	1.2
TOTAL			5.68	4.08	3.96	3.00	0.12	72.7

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	5.68 g
Proteínas	4.08 g
Grasas	3.96 g
Calcio	3 mg
Hierro	0.12 mg
Calorías totales	72.7 kcal

Análisis

Una taza de café Flat White de **200 ml** aporta alrededor de **72.7 kcal sin ningún endulzante**, siendo la **leche** la principal fuente de energía y nutrientes. Contiene **5.68 g de carbohidratos**, **4.08 g de proteínas** y **3.96 g de grasas**, lo que lo convierte en una bebida con aporte moderado y balanceado de macronutrientes. El café espresso doble añade un bajo valor calórico, pero contribuye con compuestos bioactivos como la **cafeína** y antioxidantes, además de aportar pequeñas cantidades de **calcio (3 mg)** y **hierro (0.12 mg)**. En conjunto, es una opción energética ligera, adecuada como acompañamiento de desayuno o merienda, ofreciendo sabor intenso con un aporte nutricional moderado.

041 Cortado

Historia

Tiene sus raíces firmemente plantadas en España, especialmente en las cafeterías de Madrid y en la amplia región vasca. Surgió a principios del siglo XX y se desarrolló para suavizar el intenso sabor del espresso mientras se mantiene su esencia. La cultura del café español es conocida por su énfasis en sabores fuertes y robustos, y esta bebida ofrecía una nueva alternativa más suave que rápidamente ganó popularidad y expansión en el mundo (Nescafé, 2022).

Figura 57

Cortado



Ingredientes:

- Café expresso.
- Leche.

Preparación:

1. Extraer 1 shot de expresso utilizando una máquina.
2. Calentar 60 ml de leche hasta que esté caliente y espumosa.
3. Vertor el expresso en una taza y agregar la leche caliente. La proporción típica es de una parte de espresso por 2 partes de leche.
4. Añadir azúcar (opcional).

041 Valor nutricional Cortado 200 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Café expresso	30	1.01	1.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	5.0
Leche	60	2.03	6.0	3.0	6.0	0.0	0.0	0.0	30.0
TOTAL			7.0	3.3	6.2	0.0	0.0	0.0	35.00

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	7 g
Proteínas	3.03 g
Grasas	6.02 g
Fibra	0 g

Calcio	0 mg
Hierro	0 mg
Calorías totales	35 kcal

Análisis

Una preparación de café cortado con leche (90 g en total) aporta alrededor de 35 kcal sin edulcorante, distribuidas principalmente en 7 g de carbohidratos, 3.03 g de proteínas y 6.02 g de grasas, siendo la leche el ingrediente que más contribuye al valor nutricional. El café añade un aporte mínimo de energía (5 kcal), pero es fuente de compuestos bioactivos como la cafeína. La bebida carece de fibra y apenas contiene minerales como calcio o hierro según la tabla, aunque en la práctica la leche sí aporta pequeñas cantidades de estos. En conjunto, se trata de una bebida ligera, con bajo aporte calórico y moderado en proteínas y grasas, adecuada como opción de consumo frecuente dentro de una dieta equilibrada.

042 Macchiato

Historia

El macchiato es una bebida tradicional de café que tiene su origen en Italia. Su nombre completo en italiano es "caffè macchiato", que significa literalmente "café manchado". El término hace referencia a la forma en que se prepara: espresso con una pequeña cantidad de leche espumada, lo justo para "manchar" el café negro.

Origen e historia

El macchiato nació en las cafeterías italianas como una solución práctica, los baristas comenzaron a añadir un poco de leche al espresso para diferenciarlo del espresso puro. Así cuando los camareros necesitaban saber si un café tenía leche, se decía que estaba "manchado", es decir, "macchiato". Fue una manera útil de señalar visualmente qué tazas contenían sólo espresso y cuáles tenían leche añadida.

Evolución

En Italia, el macchiato tradicional se mantuvo bastante sencillo: espresso con apenas una cucharada de espuma de leche.

Con la expansión del café estilo italiano por el mundo, surgieron variantes como el latte macchiato, que invierte el orden (leche “manchada” con espresso), y las versiones con sabores o más leches popularizadas por cadenas como Starbucks.

Tipos principales

- Espresso macchiato: espresso con una pequeña cantidad de espuma de leche.
- Latte macchiato: mucha leche caliente y espumada, con un toque de espresso.

Ambos comparten la raíz etimológica, pero su sabor, textura y presentación son muy distintos (Nescafé, s.f.).

Figura 58

Taza 250 ml



Ingredientes: 1 taza 250 ml

- 30 ml de café espresso (1 shot).
- 10-20 ml de leche entera (1 o 2 cucharadas).
- Opcional: azúcar o edulcorante al gusto.

Preparación:

1. Preparar el espresso: extraer 30 ml de espresso o sea 1 shot en la taza de 250 ml, si no se tiene máquina se puede usar una cafetera moka para obtener un café concentrado similar.
2. Calentar y espumar la leche: calentar 10-20 ml de leche entera (no se debe hervir, sólo hasta unos 60-65°C). Luego, espumarla hasta que tenga una textura ligera, pero firme.
3. “Manchar” el espresso: añadir cuidadosamente una cucharada de espuma de leche (5-10 ml) sobre el espresso, creando una capa delgada. Si se prefiere un macchiato un poco más suave, se puede agregar hasta 20 ml de leche (espuma + un chorrito de leche líquida).
4. Servir: el espresso macchiato se sirve sin remover, para que se note el contraste entre el café oscuro y la espuma clara.

042 Valor nutricional Macchiato: por taza de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Café espresso	30 g	1.06 oz	0.0	0.3	0.0	0.0	5.0	0.0	2.0
Leche entera	15 g	0.53 oz	0.7	0.5	0.8	0.0	18.0	0.0	10.0
Totales por taza (250 ml)	45 g	1.59 oz	0.7	0.8	0.8	0.0	23.0	0.0	12.0

Nutriente	Valor estimado por taza (250 ml)
Carbohidratos	0.7 g
Proteínas	0.8 g
Grasas	0.8 g
Fibra	0 g
Calcio	23 mg
Hierro	0.0 mg
Calorías totales	12 kcal

Análisis

Una taza de macchiato de 250 ml sin azúcar aporta alrededor de 12 kcal, con un contenido muy bajo de carbohidratos (0.7 g), proteínas (0.8 g) y grasas (0.8 g), lo que lo

convierte en una bebida ligera y de escaso aporte calórico. La combinación del café espresso con una pequeña cantidad de leche entera le añade suavidad y un ligero valor nutricional, destacando el aporte de calcio (23 mg), aunque sigue siendo reducido. En general, es una opción baja en energía, adecuada para quienes buscan disfrutar del café con un toque de leche sin incrementar de manera significativa el aporte calórico de su dieta.

043 Infusión de manzanilla

Historia

La manzanilla es una de las plantas medicinales más antiguas y utilizadas en la historia de la humanidad, su nombre proviene del griego "chamaimelon", qué significa "manzana de tierra", por el aroma afrutado de sus flores. Su especie más común es la manzanilla alemana (Matricaria chamomilla), aunque también existe la romana (Chamaemelum nobile), ambas con propiedades similares.

Uso en civilizaciones antiguas

Egipto antiguo: los egipcios veneraban la manzanilla por su poder para tratar fiebres y problemas digestivos. La asociaban con el dios del sol Ra y la utilizaban también en rituales de embalsamamiento.

Grecia y Roma: Hipócrates, Galeno y Dioscórides ya mencionaban su uso para aliviar dolencias estomacales, inflamaciones y como calmante. Los romanos también la empleaban como ambientador en baños termales.

Europa medieval: en la Edad Media, se utilizaban ampliamente para tratar trastornos nerviosos, insomnio, dolores menstruales y como desinfectante. Además, se sembraba entre cultivos como repelente natural de plagas.

Expansión y uso moderno

Con el tiempo, la manzanilla se difundió por Europa y América, integrándose en la medicina tradicional de muchas culturas. Se ha convertido en un remedio natural popular para el estrés, insomnio, indigestión, inflamación y cólicos. Hoy, es uno de los ingredientes más comunes en infusiones y productos cosméticos naturales.

También ha sido objeto de estudios científicos modernos, que han confirmado muchas de sus propiedades: antiinflamatoria, antiespasmódica, ansiolítica y digestiva, gracias a compuestos como el bisabolol, apigenina y camazuleno (El poder del consumidor, 2021).

Figura 59

1 taza 250 ml



Ingredientes:

Opción 1: con flores secas de manzanilla.

- 1 a 1 ½ cucharaditas (2 a 3 gramos) de flores secas de manzanilla.
- 250 ml de agua filtrada.
- Opcional: miel, limón o jengibre al gusto.

Opción 2: con bolsita de manzanilla comercial.

- 1 bolsita (generalmente contienen 1.5 a 2 gramos).
- 250 ml de agua filtrada.

Preparación:

1. Calentar el agua: hervir 250 ml de agua y retirarla del fuego justo cuando empiece a burbujear (alrededor de 90-95°C).
2. Añadir la manzanilla: si se usa flores secas, sólo colocar 1 a 1 ½ cucharaditas en un infusor o directamente en la taza.

Si se usa una bolsita, colocarla en la taza antes de verter el agua.

1. Verter el agua caliente: verter los 250 ml de agua sobre la manzanilla.
2. Reposar (infusionar): dejar reposar de 5 a 7 minutos con la taza tapada para mantener el calor y preservar los aceites esenciales.
3. Colar y servir: si se usó las flores secas sueltas, colar la infusión antes de beber, endulzar con miel o añadir una rodaja de limón si se lo desea.

Consejos adicionales:

- Usar agua recién hervida para un mejor sabor.
- No sobre infusionar (más de 10 minutos) porque puede tornarse amarga.
- Se puede tomar caliente o dejar enfriar para una versión fría con hielo.

Figura 60

Infusión de manzanilla



043 Valor nutricional infusión de manzanilla: por taza de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Agua	250 g	8.82 oz	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Flores secas de manzanilla	2.5 g	0.09 oz	0.4	0.1	0.1	0.3	10.0	0.2	3.0
Totales por taza (250 ml)	252.5 g	8.91 oz	0.4	0.1	0.1	0.3	10.0	0.2	3.0

Nutriente	Valor
Carbohidratos	0.4 g
Proteínas	0.1 g
Grasas	0.1 g

Fibra	0.3 g
Calcio	10 mg
Hierro	0.2 mg
Calorías totales	3 kcal

Análisis

La infusión de manzanilla en una taza de **250 ml** aporta apenas **3 kcal sin edulante**, con cantidades mínimas de **carbohidratos (0.4 g)**, **proteínas (0.1 g)** y **grasas (0.1 g)**, además de pequeñas fracciones de **fibra (0.3 g)**, **calcio (10 mg)** y **hierro (0.2 mg)**. Su aporte nutricional directo es muy bajo, ya que se consume principalmente como bebida sin valor energético significativo. Sin embargo, según diversas investigaciones científicas, la manzanilla contiene **flavonoides y compuestos antioxidantes** con efectos positivos en la salud, como propiedades **antiinflamatorias, digestivas y relajantes**. Se ha asociado su consumo con la mejora de la **calidad del sueño**, la reducción de síntomas de **ansiedad y estrés**, el alivio de **trastornos gastrointestinales leves** (como indigestión o cólicos) y un posible efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares por su acción antioxidante. En conclusión, más allá de su bajo valor calórico, la manzanilla se valora por sus **beneficios funcionales y medicinales** respaldados por la evidencia científica.

044 Infusión de anís

Historia

“Anís” es una palabra de origen griego, que significa etimológicamente desigual. En griego clásico y latín, «anisos» y «anisos» se utilizan para referirse al nombre botánico «Pimpinella anisum L”.

Su fruto es similar en apariencia al apio, perejil, eneldo y otras hojas de té de la misma especie. Es de origen asiático menor. Fue ampliamente cultivado por los egipcios dos mil años antes de Jesucristo y en la actualidad todavía se cultiva ampliamente. Hoy en día es casi imposible de encontrar en la naturaleza.

En el siglo XVI, Valerius Cordus (científico) estudió las esencias del anís. Se obtiene destilando anís en una corriente de vapor. El método de obtención se mejoró significativamente a principios del siglo pasado y su composición se estudió de manera

especial. Tiene un sabor ligeramente agrio y es de color amarillo. Contiene principalmente atenol, que proviene más de la cáscara que del interior (Valerius, s.f., p. 3).

Figura 61

Taza 250 ml



Ingredientes:

- 1 cucharadita de semillas de anís (puede ser anís verde o anís estrellado)
- 1 taza de agua (aproximadamente 250 ml).
- Opcional: miel o limón al gusto.

Preparación:

1. Hervir el agua: pon a calentar el agua en una olla o tetera hasta que llegue a ebullición.
2. Añadir el anís: agrega las semillas de anís (o una estrella si es anís estrellado) al agua hirviendo.
3. Infusión: tapa la olla o tetera y deja reposar durante 5 a 10 minutos para que el anís libere sus propiedades y sabor.
4. Colar: pasa la infusión por un colador para retirar las semillas o el anís estrellado.
5. Endulzar (opcional): puedes añadir miel o unas gotas de limón si deseas un sabor más suave o cítrico.
6. Servir caliente.

044 Valor nutricional infusión de anís taza de 250 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Anís	6	0.22	2.6	0.8	0.4	0.16	98.0	2.2	18.0
Agua	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total			2.6	0,8	0,4	0,16	98,0	2,2	18,0

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	2.6 g
Proteínas	0.8 g
Grasas	0.4 g
Fibra	0.16 g
Calcio	88 mg
Hierro	2.2mg
Calorías totales	18 kcal

Análisis

Una taza de infusión de anís de 250 ml aporta aproximadamente 18 kcal, provenientes principalmente de sus carbohidratos (2.6 g), junto con pequeñas cantidades de proteínas (0.8 g), grasas (0.4 g) y fibra (0.16 g). Destaca su aporte mineral, con 98 mg de calcio y 2.2 mg de hierro, lo que le da cierto valor nutricional en comparación con otras infusiones herbales. Según investigaciones científicas, el anís posee propiedades carminativas y digestivas, que ayudan a reducir gases e indigestión, y además cuenta con compuestos bioactivos con potencial antimicrobiano y antiinflamatorio, lo que favorece la salud gastrointestinal y puede contribuir a aliviar malestares respiratorios leves.

045 Té Jamaica

Historia

El té de Jamaica, elaborado a partir de los cálices secos de la flor *Hibiscus sabdariffa*, tiene una historia milenaria que se remonta a las antiguas culturas africanas, donde era valorado no solo como bebida refrescante, sino también como medicina tradicional. Desde África Occidental, su uso se extendió a Egipto, donde era conocido como “karkadé”

y se consumía tanto en rituales como en celebraciones importantes. Con la expansión del comercio y la colonización, la planta llegó al continente americano, especialmente al Caribe y a América Latina, donde se adaptó rápidamente al clima tropical y se integró en las prácticas culinarias y medicinales locales. En México, por ejemplo, se volvió una bebida popular desde la época colonial, y hoy forma parte de la cultura gastronómica nacional. Su uso ha perdurado a través del tiempo gracias a sus propiedades refrescantes, digestivas y medicinales, lo que ha despertado el interés de la ciencia moderna (Morton, s.f.).

Figura 62

Té de Jamaica



Ingredientes:

- Taza de flores secas de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) – aproximadamente 20 a 25 gramos.
- Litro de agua.
- Endulzante al gusto (opcional).
- Rodajas de limón, canela o hielo (opcional).

Preparación:

1. Hervir el agua: coloca agua en una olla y ponla a hervir.
2. Agregar las flores de Jamaica: cuando el agua esté hirviendo, añade la taza de flores secas de Jamaica.
3. Hervir por 5 a 10 minutos: deja que hierva con las flores durante unos 5 a 10 minutos. Esto permitirá que suelte su color rojo intenso y sabor característico.
4. Retirar del fuego y reposar: apaga el fuego y deja reposar la infusión durante 5 minutos más para concentrar el sabor.

5. Colar: cuela el líquido para retirar las flores.
6. Endulzar (opcional): puedes añadir miel, azúcar o panela al gusto mientras aún esté caliente para que se disuelva mejor.
7. Servir caliente o frío: puedes disfrutarlo caliente o dejar enfriar y agregar hielo para tomarlo frío. También puedes añadir rodajas de limón o una rama de canela para dar un toque especial.

045 Valor nutricional te de Jamaica para un vaso de 300 ml

Ingrediente	Cantidad (g)	Cantidad (oz)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Calorías (kcal)
Flor de Jamaica	2-3	0.1	0.70	0.10	0.0	0.0	19.0	0.40	2-3
Limón	10	0.3	1.30	0.10	0.0	0.0	3.0	0.02	4.0
Azúcar	10	0.35	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	40.0

Nutriente	Cantidad
Carbohidratos	12 g
Proteínas	0.2 g
Grasas	0 g
Fibra	0 g
Calcio	22 mg
Hierro	0.42 mg
Calorías totales	47 kcal

Análisis

Un vaso de té de Jamaica de 300 ml aporta aproximadamente 47 kcal, con un contenido de 12 g de carbohidratos provenientes principalmente del azúcar añadido, y cantidades mínimas de proteínas (0.2 g) y sin presencia de grasas ni fibra. Destaca su aporte de minerales como el calcio (22 mg) y el hierro (0.42 mg), derivados de la flor de Jamaica. Más allá de su modesto valor nutricional, investigaciones científicas han demostrado que la flor de Jamaica contiene antioxidantes como las antocianinas, que contribuyen a reducir el daño celular, así como propiedades antihipertensivas y diuréticas, asociadas a

la regulación de la presión arterial y a la eliminación de líquidos retenidos, lo que la convierte en una bebida refrescante con beneficios funcionales para la salud.

Conclusiones generales

El presente libro constituye un aporte significativo a la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial de Manabí, al sistematizar y documentar un conjunto representativo de bebidas tradicionales y contemporáneas que forman parte de la memoria alimentaria de la provincia. A través de la recopilación de saberes locales, la estandarización técnico-culinaria y el análisis nutricional, asimismo logra articular la dimensión cultural de las preparaciones con criterios científicos y formativos, fortaleciendo su valor académico y práctico.

Las bebidas tradicionales analizadas no solo cumplen una función alimentaria, sino que representan expresiones vivas de identidad, historia y territorio. Su permanencia en la dieta manabita evidencia procesos de transmisión intergeneracional que, pese a los efectos de la industrialización y la globalización alimentaria, continúan vigentes en los hogares y comunidades. En este sentido, el libro contribuye a visibilizar estas prácticas como parte fundamental del patrimonio gastronómico regional y como recursos estratégicos para la educación, el turismo y el desarrollo local sostenible.

Por otro lado, en el enfoque nutricional, el estudio permite reconocer que muchas de estas bebidas poseen un valor energético y nutricional relevante, especialmente como fuentes de carbohidratos, minerales y compuestos derivados de ingredientes autóctonos como el maíz, el plátano, la avena, la caña de azúcar y las frutas tropicales. Si bien los valores presentados corresponden a estimaciones por cálculo indirecto, estos resultados ofrecen una base técnica que facilita su integración en contextos educativos, comunitarios y de planificación alimentaria.

Finalmente, este libro se proyecta como una herramienta de referencia para docentes, estudiantes, investigadores, cocineros tradicionales y gestores gastronómicos, al promover el reconocimiento, la valoración y la preservación de las bebidas manabitas. Se espera que este trabajo incentive futuras investigaciones con validación instrumental, así como iniciativas orientadas a la innovación responsable, la educación alimentaria y la puesta en valor del patrimonio culinario de Manabí, reafirmando el vínculo entre cultura, nutrición y sostenibilidad.

Bibliografía

- Acosta, Y. (3 de April de 2023). *Chucula ecuatoriana, receta guayaquileña con plátano macho maduro* - Thefoodiestudies. The Foodie Studies. <https://thefoodiestudies.com/chucula-ecuatoriana-receta-guayaquilena-con-platano-macho-maduro/>
- Aleteia. (26 de 06 de 2020). *El sorprendente origen del «Cappuccino»*. <https://www.elpandelospobres.com/noticias/el-sorprendente-origen-del-cappuccino>
- Banda, X. (18 de enero del 2015). Raspado o Granizado tradicional. *El Telégrafo*. <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/guayaquil/10/los-guayaquilenos-aun-disfrutan-de-los-tradicionales-raspados-2>
- Barriga, A. (2022). La historia detrás del zapallo (y aprende a cocinarlo como dulce). *Revista Mundo Dinners*. <https://revistamundodiners.com/mundo-diners-plus/zapallo-rico-dulce/#info-author>
- Bonka. (abril de 2019). *Descubre el origen del café*. <https://www.bonka.es/amor-por-el-cafe/origen-del-cafe>
- Borja, S. (18 de september de 2021). *Los orígenes del camote*. *Revista Mundo Dinners*. <https://revistamundodiners.com/mundo-diners-plus/los-origenes-camote/>
- Café guías. (s.f.). *Toda la historia del café soluble*. <https://cafeguias.com/historia-cafe-soluble/>
- Calderón, T. (10 de Septiembre de 2022). *¿Qué es el flat white y de dónde viene?* <https://perfectdailygrind.com/es/2022/09/10/que-es-flat-white-de-donde-viene/>
- Caiza Shinguango, M. M. (2022). *La chicha de yuca como Manifestación Cultural, en la comunidad de Panduyaku, cantón Gonzalo Pizarro, provincia de Sucumbíos* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34493>
- CAPPECO. (s.f.).
- Censos I.N. (2014). *Comidas tradicionales del Ecuador*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Compendio/Compendio-2014/COMPENDIO_ESTADISTICO_2014.pdf

- Cobeña, G. (2022). *Tríptico colada de camote*.
<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/6179/1/TRIPTICO%20COLADA%20DE%20CAMOTE%20No.472.pdf>
- Cósmico, B. (17 de 11 de 2024). La poderosa colada de plátano verde: beneficios y propiedades. <https://bienestarcosmico.com/la-poderosa-colada-de-platano-verde-beneficios-y-propiedades/>
- ECHOcommunity. (s.f.). *Tamarindo*.
<https://www.echocommunity.org/es/resources/5822deaa-e38d-47bd-a162-5d0efa379d1d>
- Ecuador gastronomía. (s.f.). *Colada de avena*.
<https://ecuador.gastronomia.com/noticia/8000/colada-de-avena>
- El poder del consumidor. (17 de noviembre de 2021). *Infusión de Manzanilla*.
https://elpoderdelconsumidor.org/2021/11/el-poder-de-la-manzanilla/?utm_source=
- El Telégrafo. (28 de julio de 2025). El raspahielo tiene 100 años de historia en Manabí. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/raspahielo-centenario-historia-manabi>
- El Telégrafo. (28 de 06 de 2015). Junín, la tierra del cañaduzal y el currincho. *El Telégrafo*.
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/el-currincho-una-tradicion-licorera-en-manabi>
- FAO. (2004). *Composición de alimentos*. <https://www.fao.org/4/y4705s/y4705s.pdf>
- Flores, J. (1994). *breve historia de la comida mexican* (primer edición 2004 ed.). Debolsillo.
- GAD Municipal de Portoviejo. (2016). *Recetario patrimonial de la cocina manabita*. GAD Municipal de Portoviejo.
- García, S. F. (10 de Marzo de 2018). *El otro Quito*. <https://quitoeterno.org/wp-content/uploads/2018/09/Arroz-con-leche-1.pdf>
- Gastro. (4 de 9 de 2018). *La chucula, una bebida con leyenda propia*.
<https://gastromagazine.blogspot.com/2018/11/la-chucula-una-bebida-con-leyenda-propia.html>
- Gonzales, M. (2020). Nutrición en bebidas tradicionales. *Revista Salud & Ciencia*.
- Guinn, P. (10 de 10 de 2024). *Quaker Campus*. chrome-extension://efaidnbmnribpcajpcglclefindmkaj/https://poetcommons.whittier.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2979&context=qc

- Hernández, N. (4 de octubre de 2022). *Helado de ron con pasas: ¿Cuál es su origen y cuántos grados de alcohol tiene?* <https://www.radioformula.com.mx/estilo-de-vida/2022/10/4/helado-de-ron-con-pasas-cual-es-su-origen-cuantos-grados-de-alcohol-tiene-734006.html>
- Huertos Ecuador. (s.f.). *Tamarindo*. <https://huertosecuador.com/tamarindo/20978>
- Jácome Villacrés, L. V., Macías Barberan, J. R. & Zambrano Cedeño, J. M. (2021). Análisis del Folklore Montuvio, Referente a las Bebidas Artesanales de Manabí. *Domio de las ciencias*, 7(6), 33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383722>
- Lita Hereida, W. P. (2019). *Diseño de marca producto y packaging para la bebida tradicional “come y bebe” en la ciudad de Quito*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica Israel]. <http://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/1890/1/UISRAEL-EC-DIS-378.242-2019-005.pdf>
- Medina Litardo, R., Eras Reyes, L., Moreira Macías, R., Pérez Almeida, I. y Cobos Mora, F. (2022). Caracterización morfológica de accesiones de tamarindo (*Tamarindus indica* L.) de una colección ex situ del INIAP, Ecuador. *Journal Science and Research*, 6(2). <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2742>
- Morton. (s.f.). *Té Jamaica*.
- Muñoz, O., Montes, M. y Wilkomirsky, T. (2004). *Plantas medicinales de us en chile* (segunda ed.). Editorial universitaria.
- Muñoz, E. (2024). *Quaker- naranjilla*. <https://www.lahuecavegana.com/blog/quaker-naranjilla/>
- Nescafé. (7 de noviembre de 2022). *¿Qué es un cortado? Los orígenes españoles de esta bebida*. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dolce-gusto.es%2Fcapsulas%2Fcafes-leche-cortados%2Fcortado%3Fsrsltid%3DAfmBOoodAxbY8FZiWrUh54X7ogWxgFm9nsuT4bLFxMXheWhx1Ec432Ss&psig=A0vVaw23WYS2GXBpBAKCGldvYdkj&ust=1753927124298000&source=images&cd=vf>
- Nescafé. (s.f.). *¿Qué es un café macchiato?* https://www.nescafe.com/co/cultura-cafe/conocimiento/macchiato?utm_source=
- Octavecoffee. (2 de noviembre de 2023). *La rica historia del moca: desde Yemen hasta las cafeterías de todo el mundo*. <https://octavecoffee.com/es/blogs/lessons-weve->

learned/the-rich-history-of-

mocha?srsltid=AfmBOoqtNPCWDZ5pJGWfU1aaMebg_rDGGKEdtbn2Sf2qEYGWx
gCx1PO

Piedrahíta, A. (2016). *La chicha resbaladera, una bebida que trasciende el tiempo.*

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/38/10/la-chicha-resbaladera-una-bebida-que-trasciende-el-tiempo>

Primicias. (23 de octubre de 2023). *El origen de la colada morada.*

https://www.primicias.ec/nota_comercial/hablemos-de/asi-se-vive/sabores-del-ecuador/origen-colada-morada

Pujol, L. (15 de marzo de 2012). *Colada de avena o refresco de avena - Recetas En Español.*

<https://www.laylita.com/recetas/colada-de-avena/>

Sánchez, G. (5 de diciembre de 2024). *El canelazo: tradición, historia y receta de la bebida emblemática de Quito.*

https://nexodigital.ec/el-canelazo-tradicion-historia-y-receta-de-la-bebida-emblematica-de-quito/?utm_source=

Sánchez de Orellana. (2023). *Colada morada.* <https://www.cacpeco.com/colada-morada-ecuador/>

Scoolinaryblog. (31 de agosto de 2023). *La historia del café expresso: un viaje por el mundo.*

<https://blog.scoolinary.com/la-historia-del-cafe-expresso-un-viaje-por-el-mundo>

Valerius. (s.f.). Anís, origen y elaboración.

Valverde, J. M. (2022). Estudio del uso del coco en la gastronomía tradicional esmeraldeña

aplicado en cinco recetas ecuatorianas. *Revista Arca*, 6(17), 270-281.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/arca/v6n17/a5-270-281.pdf>

Willette, A. (s.f.). *Chocolate caliente.* https://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate_caliente

Zurita, A. (2024). *Colada morada: la ancestral bebida que es tendencia en el siglo XXI.*

<https://sabor.eluniverso.com/colada-morada-la-ancestral-bebida-que-es-tendencia-en-el-siglo-xxi/>

Autores

Jéssica Mercedes Mendoza Balcázar

Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades, carrera de Gastronomía
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

Correo electrónico: jessicamendozabalcazar@gmail.com/jessica.mendoza@uleam.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1291-5297>

Luis Reinaldo Reyes Chávez

Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades, carrera de Gastronomía
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0855-9904>

Irene Rosario Rodríguez Pincay

Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades, carrera de Gastronomía
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

Correo electrónico: irene.rodriguez@uleam.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000>

Diego Javier Delgado Delgado

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

Correo electrónico: diego.delgado@uleam.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7565-5389>

Dadiana Mishell Angulo Vera

Facultad de Educación Turismo, Artes y Humanidades, carrera de Gastronomía
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

Correo electrónico: dadiana.angulo@uleam.edu.ec

ORCID: <http://orcid.org/0009-0003-4194-2643>



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

ISBN: 978-9942-681-81-2



9789942681812



Todos los derechos reservados
Prohibida su venta
2026



<https://libros.uleam.edu.ec/>