Descargado el: 8-11-2026 ISSN 1727-897X

ARTÍCULO ORIGINAL

Prácticas alimentarias tradicionales andinas: transformaciones y estrategias de preservación en Santiago de Quito, Ecuador

Traditional Andean Food Practices: Transformations and Preservation Strategies in Santiago de Quito, Ecuador

Tatiana Alexandra González Verdezoto[1] Gregoriana Mendoza Mendoza[2] Ángelo Iván Cepeda González[3]

[1] Universidad Nacional de Chimborazo, Grupo de investigación Cuidados en procesos vitales, Riobamba, Venezuela
[2] Universidad de Zulia, Venezuela
[3] Ministerio de Salud Pública, Ecuador

Cómo citar este artículo:
González-Verdezoto T, Mendoza-Mendoza G, Cepeda-González Á. Prácticas alimentarias tradicionales andinas: transformaciones y estrategias de preservación en Santiago de Quito, Ecuador. **Medisur** [revista en Internet]. 2026 [citado 2026 Nov 8]; 24(1):[aprox. 0 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/53258

Resumen

Fundamento: las prácticas alimentarias tradicionales constituyen elementos fundamentales de la identidad cultural. En el contexto de globalización, estas prácticas enfrentan amenazas significativas que generan transformaciones en la alimentación, impactando en la salud de las comunidades andinas.**Objetivo:** analizar las transformaciones, desafíos y estrategias de preservación de las prácticas alimentarias tradicionales en comunidades andinas. **Métodos:** estudio cualitativo con diseño fenomenológico interpretativo. Se seleccionaron 15 informantes clave de 250 habitantes de Santiago de Quito mediante muestreo no probabilístico intencional hasta alcanzar saturación teórica. Se emplearon entrevistas semiestructuradas sobre transformaciones, desafíos de preservación y estrategias de conservación. La recolección fue realizada entre agosto y noviembre del 2024. El análisis se realizó mediante codificación temática con ATLAS TI. **Resultados:** se identificaron transformaciones significativas caracterizadas por sustitución de alimentos ancestrales (quinua, máchica, ocas) por productos industrializados, cambios en métodos de preparación y modificaciones en patrones de consumo intergeneracional. Los desafíos incluyen migración, influencia tecnológica, preferencias juveniles hacia alimentos procesados y ausencia de marcos normativos. Las estrategias de preservación comprenden transmisión familiar, prácticas colectivas (pampa mesa, mingas), mantenimiento de métodos tradicionales de cocción y procesos de hibridación alimentaria.**Conclusiones:** las prácticas alimentarias tradicionales experimentan transformaciones complejas influenciadas por varios factores, pero las comunidades desarrollan estrategias activas de resistencia cultural que permiten la preservación selectiva de elementos tradicionales, manteniendo su relevancia para la salud e identidad comunitaria y requiriendo enfoques integrados que combinen estrategias comunitarias con apoyo institucional.

Palabras clave: conducta alimentaria, grupos de población, etnicidad, conocimiento

Abstract

Foundation: Traditional food practices are fundamental elements of cultural identity. In the context of globalization, these practices face significant threats that generate transformations in diet, impacting the health of Andean communities.**Objective:** To analyze the transformations, challenges, and preservation strategies of traditional food practices in communities, through a qualitative approach, in order to understand their impact on health and identity. **Methods:** A qualitative study with an interpretive phenomenological design was conducted. Fifteen key informants were selected from 250 inhabitants of Santiago de Quito using purposive non-probability sampling until theoretical saturation was reached. Semi-structured interviews were used to discuss transformations, preservation challenges, and conservation strategies. Data collection took place between August and November 2024. The analysis was performed using thematic coding with ATLAS TI.**Results:** Significant transformations were identified, characterized by the substitution of ancestral foods (quinoa, máchica, oca) with industrialized products, changes in preparation methods, and modifications in intergenerational consumption patterns. Challenges include migration, technological influence, youth preferences for processed foods, and the absence of regulatory frameworks. Preservation strategies include family transmission, collective practices (pampa mesa, mingas), maintenance of traditional cooking methods, and food hybridization processes.**Conclusions:** Traditional food practices undergo complex transformations influenced by various factors, but communities develop active strategies of cultural resistance that allow for the selective preservation of traditional elements, maintaining their relevance for health and community identity. This requires integrated approaches that combine community strategies with institutional support.

Key words: feeding behavior, population groups, ethnicity, knowledge

Aprobado: 2026-03-29 19:56:34

Correspondencia: Tatiana Alexandra González Verdezoto. Universidad Nacional de Chimborazo. Universidad de Zulia yuleydialcaide77@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las costumbres alimentarias son elementos esenciales de la identidad cultural construidas mediante relaciones sociales y patrimonio gastronómico intergeneracional. Las prácticas alimenticias tradicionales preservan los conocimientos ancestrales sobre producción, preparación y consumo de alimentos, fortaleciendo así el sentido de pertenencia en las comunidades. Además, los ancianos desempeñan un papel importante en la transmisión del conocimiento a las nuevas generaciones , asegurando que las tradiciones no desaparezcan.[1] Estos saberes ancestrales están vinculados a costumbres y sirven como base para generar conocimiento que reafirme la identidad. [2]

El conocimiento local y el ecológico constituyen un pilar fundamental de las prácticas alimentarias tradicionales, estas se sustentan en un entendimiento profundo del entorno, incluyendo clima, suelos, biodiversidad y ciclos naturales.[2] A partir de este conocimiento, las comunidades han desarrollado técnicas sostenibles de cultivo, recolección, caza y pesca, que mantienen el equilibrio ecológico y la disponibilidad de recursos alimentarios,[3,4] contribuyendo a la conservación sostenible de la biodiversidad y el territorio.

Asimismo, la diversidad de alimentos es otro aspecto clave de los sistemas alimentarios tradicionales, ya que garantiza una dieta equilibrada[5,6] y fortalece la seguridad alimentaria de las comunidades al incorporar una variedad de productos locales, tanto cultivados como silvestres. Esta diversidad mejora la nutrición y seguridad alimentaria, además de favorecer la conservación de la agrobiodiversidad y la resiliencia ante cambios ambientales y económicos.[7]

En este escenario el significado cultural trasciende más allá de su función nutricional, pues los alimentos forman parte de rituales y festividades, lo que refuerza la cohesión social,[8] y la transmisión de conocimientos intergeneracionales, fortaleciendo el sentido de pertenencia en las comunidades, lo que favorece su continuidad y relevancia en un mundo cambiante.[3]

No obstante, la globalización amenaza las prácticas alimenticias debido a la homogeneización de gustos, pérdida de conocimientos ancestrales, degradación ambiental y presiones económicas. Actualmente, existe un creciente interés en revitalizar dichas prácticas para preservar la diversidad cultural, mejorar la seguridad alimentaria y la salud.[7] Además, es importante reconocer que las prácticas alimentarias están influenciadas por factores como género, clase social y religión, compontes que generan variaciones en los hábitos, enriqueciendo la diversidad de las mismas.

La preservación y transformación de las prácticas es un proceso dinámico que busca equilibrar la conservación de la autenticidad con la adaptación a los tiempos modernos, garantizando la esencia de las tradiciones y permitiendo su evolución para mantener su relevancia y valor en las futuras generaciones.[9] Uno de los pilares de la preservación de prácticas tradicionales alimentarias es la protección y el reconocimiento legal, por lo que se han desarrollado marcos normativos para resguardar recetas, técnicas de cocina y conocimientos.[10] Dichas políticas evitan el uso indebido y la explotación de estos elementos culturales, promoviendo su autenticidad.[11]

La educación y la transmisión cultural juegan un papel fundamental en la continuidad de las tradiciones; por ello, la integración de conocimientos tradicionales en los planes de estudio permite a las nuevas generaciones valorar su herencia cultural.[12] Asimismo, la documentación de recetas, técnicas y relatos históricos facilita preservar estos saberes y su transmisión intergeneracional, estas estrategias contribuyen a fortalecer la identidad cultural y a fomentar un mayor sentido de pertenencia en las comunidades.[11]

El apoyo comunitario y la promoción de las tradiciones son clave para su preservación, mientras que la capacitación y el respaldo a las comunidades permiten su continuidad a través de eventos culturales.[13] Por otro lado, la autenticidad de las tradiciones debe evitar la mercantilización excesiva para mantener el equilibrio entre rentabilidad y conservación del valor cultural.[14] En este sentido la tecnología facilita la difusión sobre prácticas culturales mediante archivos digitales, realidad aumentada y virtual, lo que permite la creación de nuevas expresiones culturales que combinan la herencia ancestral con avances tecnológicos, facilitando la transmisión intergeneracional y fortaleciendo la identidad.[1]

Por otro lado, la transformación de las prácticas tradicionales responde a la necesidad de adaptarse a un mundo en constante cambio, donde la innovación se ha convertido en estrategia clave para mantener su vigencia,[15] incorporando valores tradicionales en nuevos contextos.[3] Esto permite combinar elementos tradicionales con principios modernos para reconfigurar expresiones culturales sin perder su identidad esencial.[9]

El turismo sostenible también ha demostrado ser una estrategia eficaz para la preservación y transformación de las tradiciones, ya que proyectos basados en la sabiduría local generan beneficios económicos[15] y fomentan la valorización del patrimonio cultural. La promoción de un turismo responsable, que apoye la autenticidad de las tradiciones, puede fortalecer la identidad cultural y garantizar la continuidad de estas prácticas. En este contexto, es imprescindible la participación activa de las comunidades en los esfuerzos de preservación y transformación de sus tradiciones.[16]

A pesar de la relevancia de estos procesos, existe una brecha de conocimiento sobre ellos. Este artículo tiene como objetivo analizar las transformaciones y los desafíos de preservación de las prácticas alimentarias tradicionales en comunidades locales, con el fin de comprender su impacto en la salud y la identidad cultural.

MÉTODOS

El estudio adoptó un **enfoque cualitativo**, se seleccionó este diseño por su capacidad para explorar significados profundos de experiencias vividas en contextos culturales específicos siguiendo la metodología propuesta por Creswell.[17] Este enfoque pone a las experiencias del participante o participantes como centro de indagación, permitiendo analizar los significados que las personas atribuyen a sus vivencias. El presente diseño fenomenológico ha sido ampliamente utilizado en investigaciones sobre cultura alimentaria y sostenibilidad por lo que permite una exploración profunda de las percepciones, experiencias y conocimientos de los informantes sobre la transformación y preservación de las prácticas alimentarias tradicionales en Santiago de Quito, cantón Colta-Ecuador.

El presente estudio se sitúa en el ámbito interpretativo o hermenéutico, que facilita la exploración de fenómenos complejos desde la perspectiva de los participantes, considerando su subjetividad y el contexto en el que se desarrollan. Este marco permite analizar no solo qué alimentos se consumen, sino cómo y por qué las personas los valoran en términos de salud e identidad. La efectividad de este planteamiento se refleja en estudios previos,[18] donde se logró una exploración comprensiva de las prácticas alimentarias considerando perspectivas individuales y en un contexto de transformación cultural.

El método de muestreo seleccionado se basa en el enfoque metodológico empleado por Choudhari,[6] que responde a criterios de investigación cualitativa enfocados en los patrones etnográficos de alimentación. Los criterios de inclusión empleados incluyen residencia mínima de 10 años y participación activa en prácticas alimentarias tradicionales mientras que cualquier deterioro cognitivo que impida la aplicación de la entrevista se usó como criterio de exclusión. El método propone la selección de los participantes de una población con diferentes grupos etarios, géneros y contextos socioeconómicos para capturar de manera holística los patrones de consumo alimentario. La población de estudio estuvo constituida por 250 habitantes de Santiago de Quito; el tamaño muestral se determinó mediante un **muestreo no probabilístico intencional** con saturación teórica, alcanzada tras 15 entrevistas sin nuevos temas emergentes. Se priorizó a personas con conocimientos profundos sobre las prácticas alimentarias tradicionales, tales como adultos mayores, líderes comunitarios, productores agrícolas y cocineros locales.

En la investigación se emplearon entrevistas semiestructuradas, como una técnica de recolección de datos altamente eficaz, que ha sido ampliamente validada en investigaciones sobre alimentación y cultura para obtener descripciones detalladas de las experiencias de los participantes. [19] La recolección de entrevistas se realizó entre agosto y noviembre del 2024, misma que permitió obtener relatos profundos y exhaustivos sobre las experiencias en relación con las prácticas tradicionales alimentarias, permitiendo así el surgimiento de narrativas detalladas y significativas.

Se estructuraron las entrevistas en tres ejes temáticos que incluyen: t**ransformaciones de las prácticas alimentarias tradicionales** (cambios en ingredientes, métodos de

preparación, acceso a alimentos tradicionales); **desafíos en la preservación de la alimentación tradicional** (impactos socioeconómicos, modernización, políticas alimentarias) y **estrategias de conservación** (prácticas comunitarias, transmisión de conocimientos, iniciativas locales). Para garantizar la integridad del proceso durante la aplicación de las entrevistas, los participantes fueron grabados con su previo consentimiento permitiendo así una transcripción precisa que sirvió como base para su posterior análisis. Además, para fortalecer los resultados, se garantizó la credibilidad mediante triangulación de investigadores y verificación de miembros con los participantes.

Los participantes firmaron un **consentimiento informado**, en el cual se explicó el propósito del estudio, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética institucional.

El análisis de contenido temático, permitió identificar patrones y desviaciones en los discursos de los actores involucrados, aplicando en la codificación y categorización de datos con **ATLAS TI**. El enfoque discursivo utilizado en este artículo permitirá analizar los relatos de la comunidad de Santiago de Quito, Cantón Colta, sobre las percepciones y estrategias de los vendedores en la oferta de alimentos.

RESULTADOS

La población de estudio estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres (66,7 %). En cuanto a la edad, el rango predominante fue de 40 a 59 años (46,6 %), seguido por los grupos de jóvenes (20–39 años) y adultos mayores (60 años o más), ambos con el 26,7 %, lo que refleja una población heterogénea y representativa de diferentes etapas de la vida. Respecto a la ocupación, la mayoría se identificó como agricultores (33,3 %) y amas de casa (26,6 %), mientras que un menor porcentaje se desempeñaba como empleados públicos (20 %) o autoridades locales (13,4 % entre presidente GAD y vocal). En relación con el nivel educativo, destaca que un 33,3 % alcanzó estudios superiores, seguido por secundaria (26,7 %), mientras que un 40 % no superó la primaria o no tuvo acceso a educación formal. (Tabla 1).

Tabla 1. Características demográficas de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Edad (años)	20 – 39	4	26,7
	40 – 59	7	46,6
	60 o más	4	26,7
Género	Masculino	5	33,3
	Femenino	10	66,7
Ocupación	Presidente GAD	1	6,7
	Vocal	1	6,7
	Empleado público	3	20
	Agricultor	5	33,3
	Ama de casa	4	26,6
Nivel educativo	Ninguno	3	20
	Primaria	3	20
	Secundaria	4	26,7
	Superior	5	33,3

Los resultados revelan que las comunidades locales enfrentan desafíos para preservar sus prácticas alimentarias. Estas transformaciones reflejan un proceso de adaptación entre tradición

y modernidad, donde las prácticas alimentarias están en constante cambio. (Fig. 1).

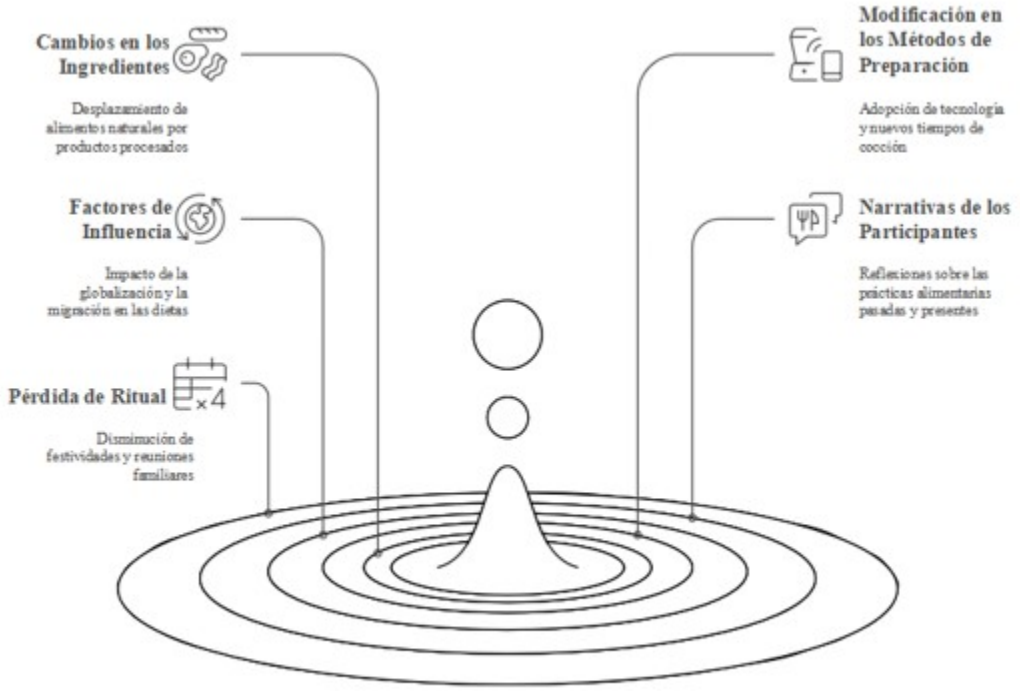


Fig. 1. Desafíos de preservación de las prácticas alimentarias tradicionales en las comunidades locales.

Los desafíos que enfrentan las comunidades se evidencian a través de los testimonios recogidos en entrevistas, mismas que se describen a continuación.

Transformaciones socioculturales de las prácticas alimentarias tradicionales

Las entrevistas revelan una transformación significativa en las prácticas alimentarias tradicionales de la comunidad estudiada, varios participantes relataron que hay cambios en los ingredientes utilizados; antes era común preparar alimentos con productos cultivados en sus propias chacras como la quinua, máchica y ocas; sin embargo, la incorporación de nuevos alimentos como arroz, fideos, refrescos embotellados y productos procesados han desplazado gradualmente a los alimentos ancestrales.

Cambios en los ingredientes utilizados (desplazamiento de alimentos naturales por procesados)

Los entrevistados frecuentemente contrastan la alimentación actual con la de épocas anteriores, destacando una preocupación generalizada por el incremento de químicos como en la dieta moderna, frente a lo que consideran alimentos "naturales" de antaño. Esta transición es atribuida principalmente a los avances tecnológicos, con testimonios que mencionan cómo "se ha cambiado la ciencia y la tecnología" influenciando directamente las prácticas alimentarias. Mientras algunos lamentan la pérdida de tradiciones, otros reconocen la inevitabilidad de la adaptación, expresando que "todo va cambiando" y que actualmente se mantienen "de parte a parte igual de dos lados, químico y tanto orgánico". Esta dualidad refleja el complejo proceso de negociación entre tradición y modernidad que experimentan estas comunidades.

Modificación en los métodos de preparación (uso de tecnología, tiempos de cocción)

Los métodos de cocción tradicionales persisten como elementos fundamentales que definen el sabor y la identidad de la gastronomía local, la cocina con leña es valorada no solo como un medio para preparar los alimentos, sino como un elemento que confiere cualidades organolépticas especiales a las preparaciones. Los entrevistados expresan repetidamente su preferencia por este método, señalando que la comida resulta "más sabrosa", "más rica" y posee "otro sabor natural" que no se logra con métodos modernos, también el uso de hojas de plátano para envolver algunos alimentos durante su cocción representa otra técnica tradicional que aporta aromas y sabores distintivos. Si bien la cocina a gas ha sido adoptada por razones prácticas, especialmente cuando el tiempo apremia, muchos mantienen una preferencia por los métodos tradicionales cuando las circunstancias lo permiten. En cuanto a las grasas de cocción, la manteca de chancho (cerdo) sigue siendo considerada como un ingrediente "natural", preferible a los aceites industriales, y se utiliza tanto para la conservación de alimentos como para realzar el sabor de las preparaciones cotidianas.

Factores que influyen en dichos cambios (migración, globalización, educación, acceso a supermercados, etc.)

De manera general se puede mencionar que la globalización, la migración y los cambios generacionales son factores determinantes en las transformaciones alimentarias de las comunidades andinas. Los testimonios revelan un proceso de transformación acelerado donde la tecnología y nuevos patrones de consumo han alterado significativamente las dietas ancestrales, numerosos entrevistados señalan que "se ha cambiado la ciencia y la tecnología" como factor determinante en esta transformación, generando una ruptura con prácticas alimentarias históricas.

Globalización

La globalización y modernidad han impactado profundamente las prácticas alimentarias tradicionales en las comunidades estudiadas, modificando los patrones de consumo y comercialización. Un entrevistado describe cómo "la gente hay veces ya que el mismo van a vender lo que es natural y traen de allá, venden la leche y traen Coca-Cola, vende huevo y traen huevo de granjas". Esta sustitución de productos locales por industriales refleja transformaciones en los sistemas alimentarios y valores asociados.

Migración

La migración emerge como un factor crucial en estos cambios alimentarios. Testimonios recurrentes mencionan desplazamientos hacia zonas costeras ("yo vivo en la costa") u otras regiones, generando nuevos hábitos alimentarios. Este fenómeno migratorio ha fragmentado los mecanismos tradicionales de transmisión de conocimientos culinarios intergeneracionales, como expresa un entrevistado: "ellos tienen su casa, ellos tienen su negocio, ellos tienen sus maridos, sus hijos así. Yo no me ven conmigo". La separación geográfica dificulta la transferencia de saberes alimentarios ancestrales a las nuevas generaciones.

Cambios generacionales

Los cambios generacionales se manifiestan claramente en las preferencias alimentarias. Los testimonios señalan que "en los jóvenes ha habido cambio", pues a ellos "casi no le gusta coladita de máchica así arrocito de cebada", prefiriendo en cambio "arroz blanco... con cualquier menestra, cualquier carnecita". Esta brecha generacional refleja un distanciamiento progresivo de las prácticas tradicionales entre las nuevas generaciones, mientras los adultos mayores "todavía siguen manteniendo" alimentos como nabos, máchica y arroz de cebada.

Narrativas de los participantes sobre cómo se cocinaba antes y en las prácticas actuales

La alimentación tradicional basada en productos locales representa un anclaje identitario fundamental. Un testimonio nostálgico recuerda: "cuando yo era niña así, hasta unos 15 por ahí hemos comido solo granos propios, granos. Aquí en la machica, arroz de cebada, quinoa, polvo de alverja, papa de nuestro mismo, las ocas, la mashua las habas alverja de nosotros". Otro entrevistado detalla elementos fundamentales de la alimentación tradicional: "la cebada es la principal no, a través de la utilización de la máchica. también la utilización de las papas, las ocas, las habas. También la carne sería el cuy", estos alimentos no son simplemente fuentes de nutrición sino marcadores culturales que definen pertenencia comunitaria.

Pérdida o adaptación de rituales asociados a la alimentación (festividades, reuniones familiares).

Las festividades y rituales emergen en los

testimonios como momentos cruciales para la manifestación y preservación de prácticas alimentarias tradicionales. Las entrevistas identifican una rica diversidad de celebraciones que combinan elementos ancestrales andinos con influencias religiosas sincréticas. Se mencionan las cuatro fiestas mayores del calendario andino: Inti Raimi, Pauca Raimi (asociado con el carnaval), Capa Raimi y Colla Raimi, evidenciando la persistencia de elementos cosmológicos prehispánicos en las prácticas comunitarias actuales. Estas celebraciones son espacios donde se reproducen conocimientos culinarios específicos y se fortalecen identidades culturales colectivas a través de la alimentación.

Durante estas festividades se preparan alimentos tradicionales que no forman parte de la dieta cotidiana. Los entrevistados mencionan platos como mote, fritada, chigüiles, papas con cuy y bebidas como la chicha de jora, elaboradas especialmente para estas ocasiones. Sin embargo, varios testimonios señalan transformaciones significativas en estas prácticas. Un entrevistado menciona que "muchos asuntos culturales han desaparecido" y otro afirma que "actualmente han desaparecido esas cosas", atribuyendo algunos cambios a la influencia religiosa evangélica: "nuestra parroquia es casi el 95 % de evangélica y realmente no ha habido así fiestas así, intiraimis".

A pesar de estas transformaciones, las entrevistas muestran que festividades y rituales, aunque adaptados a nuevos contextos religiosos y sociales, continúan siendo espacios fundamentales para la expresión y transmisión de conocimientos culinarios, donde la comunidad reafirma vínculos colectivos mediante prácticas alimentarias compartidas.

Estrategias comunitarias para la preservación de prácticas alimentarias tradicionales y su vínculo con la identidad cultural

Frente a los cambios en las prácticas alimentarias, las comunidades llevan a cabo una serie de acciones para salvaguardar los saberes culinarios ancestrales. Entre las estrategias de preservación se destaca el papel central de la familia, la transmisión oral intergeneracional, las prácticas colectivas como la pampa mesa y las mingas, así como la resiliencia cultural frente a los efectos de la migración y la globalización. Estos hallazgos fueron confirmados mediante observación participante en al menos 3 eventos comunitarios. (Fig. 2).

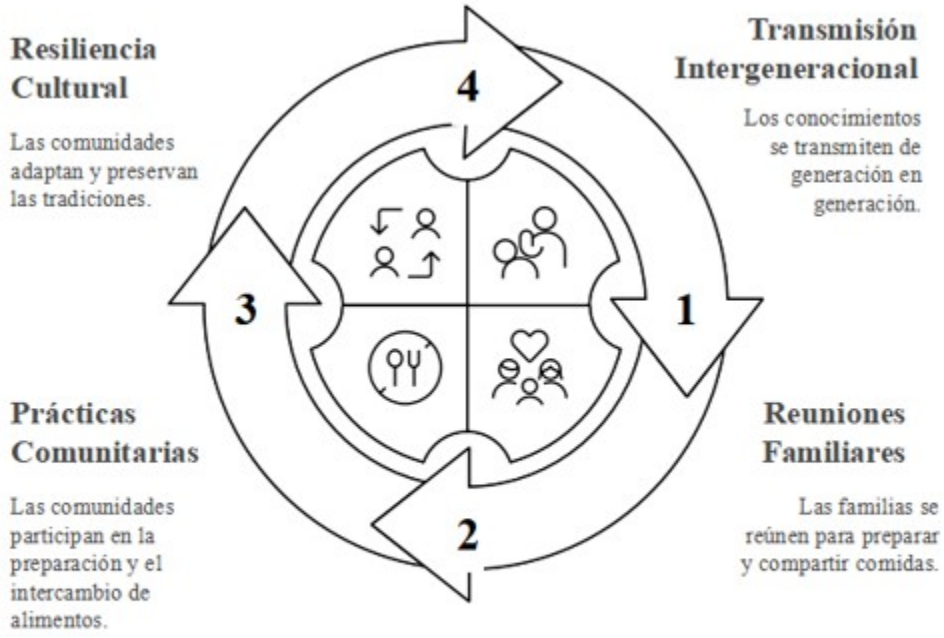


Fig. 2. Acciones y estrategias desarrolladas por la comunidad para salvaguardar los saberes culinarios ancestrales.

Estrategias comunitarias para la preservación y su vínculo con la identidad y la salud

La transmisión generacional de las prácticas alimentarias tradicionales constituye un pilar fundamental para la preservación de la identidad cultural en las comunidades. Los testimonios revelan un profundo arraigo a los conocimientos ancestrales heredados de tatarabuelos, abuelos y padres, valorando la producción orgánica y los métodos tradicionales de cultivo y preparación de alimentos.

La familia es el núcleo esencial para esta transmisión. Las reuniones familiares representan espacios privilegiados donde se preparan y consumen alimentos tradicionales, cumpliendo no solo una función alimentaria sino también sociocultural, al fortalecer vínculos comunitarios e identidades colectivas.

La alimentación trasciende lo individual para convertirse en expresión de cohesión social. La pampa mesa es una de sus manifestaciones más claras: cada miembro aporta alimentos que se comparten en igualdad. En las mingas, cada participante lleva su "cucau" para evitar el consumo comercial y reforzar la unión comunitaria. La cocina colectiva, expresada en frases como "todos entramos a cocinar", muestra que preparar alimentos es una actividad comunitaria que refuerza identidad y pertenencia. Estas prácticas son descritas como parte de una filosofía donde "la comunidad también es igual como una familia".

El aprendizaje intergeneracional se desarrolla de forma práctica, integrando a niños y jóvenes en el campo y la cocina. Los padres enseñan técnicas de siembra, cosecha y preparación, con flexibilidad en los roles de género, ya que hombres y mujeres participan por igual. La cocina con leña se preserva no solo por su resultado, sino como un elemento identitario que diferencia lo tradicional de lo moderno.

Ante los desafíos, las comunidades desarrollan estrategias de resiliencia cultural que combinan preservación y adaptación. La educación familiar persiste incluso ante la resistencia juvenil, destacando el valor de la herencia culinaria. La incorporación cotidiana de alimentos tradicionales en la dieta se convierte en un acto de resistencia cultural, mientras que prácticas como el raimi (sistema de intercambio) refuerzan los lazos sociales. Este esfuerzo requiere del compromiso colectivo: "todos debemos aunar hombros para mantener nuestras tradiciones alimentarias"

Impacto en la salud

Las entrevistan arrojan a la luz una percepción clara sobre la relación entre alimentación y salud. La comunidad valora más a los alimentos tradicionales por sobre los alimentos procesados. Estas apreciaciones toman en cuenta componentes como longevidad, nutrición, y la conexión con el resto de miembros de la comunidad. (Fig. 3).

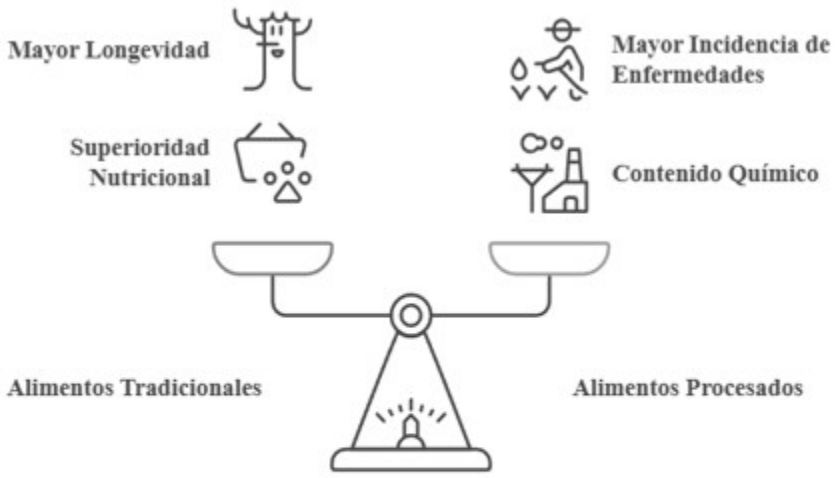


Fig. 3. Percepciones comunitarias sobre la alimentación tradicional. Se muestran las percepciones frente a alimentos tradicionales versus alimentos procesados.

Percepciones de los entrevistados sobre el valor de sus prácticas alimentarias tradicionales

Los entrevistados establecen una clara conexión entre sus prácticas alimentarias tradicionales y la salud comunitaria. Existe una percepción de que la alimentación ancestral es más saludable por ser orgánica y libre de químicos, preservantes y aditivos. Esta valoración contrasta con la preocupación por la introducción de alimentos procesados industrialmente, considerados perjudiciales. Un argumento recurrente es que sus antepasados disfrutaban de mayor longevidad, alcanzando 90-100 años, atribuida a hábitos más saludables basados en productos locales.

Varios entrevistados señalan con preocupación el incremento de enfermedades como el cáncer, antes poco comunes, relacionándolas con cambios alimentarios modernos y productos con químicos. Los alimentos tradicionales son descritos como “alimentos para nuestra salud”, reflejando la convicción de que no solo nutren, sino que protegen y fortalecen el organismo. Esta percepción incluye la valoración de los productos locales como nutricionalmente superiores a los “alimentos chatarra” o industrializados. Aunque estas percepciones reflejan conocimiento tradicional válido, requieren validación científica.

Relación entre la alimentación tradicional y la salud (alimentos considerados “fuertes” o “curativos”)

Las entrevistas documentan un amplio repertorio de preparaciones tradicionales vigentes en estas comunidades. Las coladas constituyen una categoría fundamental, elaboradas con máchica, quinua y haba, alimentos nutritivos y culturalmente significativos. El chapo, bebida a base de máchica, representa una forma tradicional de consumir este derivado de la cebada. El arroz de cebada destaca como sustituto local del arroz convencional, adaptando técnicas culinarias a los recursos disponibles. Las ocas dulces implican exponerlas al sol para intensificar su dulzor natural y luego cocinarlas, servidas con habas tiernas y choclo, evidenciando conocimiento de técnicas que optimizan propiedades de alimentos locales.

Los tubérculos como melloco, mashua y papas son base de numerosas preparaciones con relevancia ceremonial y cotidiana. Las bebidas como la chicha de cebada o de jora continúan elaborándose, siguiendo métodos ancestrales. Otras preparaciones incluyen mote, tostado y platos a base de polvo de arveja, elaborados con ingredientes producidos en la comunidad mediante técnicas tradicionales como el molido

de granos. Esta alimentación se complementa con proteínas animales de crianza local, como cuy y gallina, además de productos lácteos como queso y leche. Los testimonios evidencian orgullo por mantener el ciclo "de la chacra a la mesa", valorando la autonomía alimentaria y la calidad de productos cultivados por ellos mismos, sin recurrir a mercados externos.

Importancia simbólica y emocional de la comida en la construcción de identidad comunitaria

Los testimonios presentan un panorama complejo respecto a la preservación de las tradiciones alimentarias, revelando continuidades y transformaciones. Muchos entrevistados afirman con orgullo mantener el consumo de alimentos tradicionales, aunque reconocen la incorporación progresiva de productos externos como fideos y arroz, evidenciando un proceso de hibridación. Se manifiesta preocupación por la pérdida de prácticas ancestrales, particularmente entre generaciones jóvenes más abiertas a hábitos modernos menos saludables.

Esta inquietud se traduce en un deseo recurrente de mantener vivas estas tradiciones y transmitirlas a nuevas generaciones, reconociendo el valor nutricional y cultural de estos conocimientos. Los testimonios identifican como "desafío" sostener estas prácticas frente a los cambios impuestos por la modernización. Un aspecto notable es el caso de miembros que migraron a zonas urbanas, quienes describen esfuerzos por mantener vínculos con sus tradiciones, llevando productos de sus comunidades o preparando platos tradicionales, demostrando la importancia cultural atribuida a estas prácticas incluso en contextos distintos.

DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio evidencian que las prácticas alimentarias tradicionales en Santiago de Quito se encuentran inmersas en un proceso dinámico de transformación sociocultural, en el que convergen fuerzas globales, cambios generacionales y estrategias locales de resistencia cultural. Estos hallazgos se corresponden con la literatura reciente que reconoce que los sistemas alimentarios tradicionales no son estructuras estáticas, sino configuraciones vivas que se adaptan, negocian y resignifican frente a los cambios sociales, económicos y culturales contemporáneos. [4,7]

La sustitución progresiva de alimentos ancestrales como la quinua, la máchica y las ocas por productos industrializados evidencia un patrón ampliamente documentado en comunidades rurales e indígenas, donde la globalización alimentaria promueve dietas más homogéneas y dependientes de mercados externos.[5,9] Este proceso no solo implica un cambio nutricional, sino una transformación profunda de los significados culturales asociados a la alimentación. Tal como señalan Biesbroek et al., la pérdida de diversidad alimentaria tradicional compromete no solo la calidad de la dieta, sino también la sostenibilidad cultural y ecológica de los territorios.[5]

En este estudio, la percepción comunitaria de que "la ciencia y la tecnología han cambiado la alimentación" refleja una conciencia local sobre los efectos de la modernidad en los sistemas alimentarios. Esta percepción coincide con lo planteado por Mathew, quien describe cómo la modernización de la producción y el acceso a alimentos procesados reconfiguran las preferencias alimentarias, especialmente en poblaciones jóvenes, generando tensiones intergeneracionales.[9] En Santiago de Quito, estas tensiones se manifiestan claramente en la preferencia juvenil por alimentos procesados y la disminución del consumo de preparaciones tradicionales, lo que pone en riesgo la continuidad de los saberes culinarios ancestrales.

La migración emerge como un factor clave en la fragmentación de la transmisión intergeneracional del conocimiento alimentario. Los testimonios evidencian cómo el desplazamiento hacia zonas urbanas o regiones costeras debilita los espacios cotidianos de aprendizaje culinario, tradicionalmente sostenidos en la convivencia familiar. Este hallazgo es coherente con el marco teórico de la aculturación, que explica cómo la exposición prolongada a contextos socioculturales distintos modifica prácticas, valores e identidades.[20] En este sentido, la migración no solo altera los patrones de consumo, sino que interrumpe los procesos simbólicos mediante los cuales la alimentación se transmite como herencia cultural.

Sin embargo, lejos de evidenciar una pérdida cultural absoluta, los resultados revelan la existencia de estrategias comunitarias activas orientadas a la preservación de las prácticas alimentarias tradicionales. Prácticas como la *pampa mesa*, las mingas y la cocina colectiva constituyen espacios fundamentales de

reproducción cultural, donde la alimentación se configura como un acto social que refuerza la cohesión comunitaria y la identidad colectiva. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Rivera-González et al., quienes destacan que las comunidades rurales funcionan como organizaciones sociales donde los vínculos humanos son esenciales para la preservación del conocimiento tradicional.[2]

La *pampa mesa*, en particular, se consolida como una expresión tangible de los principios de reciprocidad, equidad y solidaridad propios de la cosmovisión andina. Al compartir los alimentos en igualdad, esta práctica refuerza valores comunitarios que trascienden lo nutricional y se inscriben en una ética colectiva del cuidado mutuo. Estudios previos han señalado que estas prácticas contribuyen a fortalecer el capital social comunitario, elemento clave para la resiliencia frente a los cambios socioculturales.[13,14]

La familia se reafirma como el principal núcleo de transmisión de los saberes alimentarios, especialmente a través del aprendizaje práctico en la chacra y la cocina. Este hallazgo es consistente con investigaciones que destacan que la educación alimentaria basada en la experiencia cotidiana resulta más efectiva para la preservación cultural que los modelos formales o institucionales.[1,12] La participación activa de niños y jóvenes en la siembra, cosecha y preparación de alimentos permite una apropiación vivencial de los conocimientos, fortaleciendo el sentido de pertenencia y continuidad cultural.

Un aspecto relevante identificado en este estudio es la flexibilidad en los roles de género dentro de las prácticas alimentarias, donde hombres y mujeres participan de manera equitativa en las actividades de producción y preparación de alimentos. Este hallazgo sugiere procesos de adaptación cultural que, sin perder el significado identitario de las prácticas, incorporan cambios sociales contemporáneos, reforzando la noción de resiliencia cultural descrita por Adebimpe et al.[3]

Desde la perspectiva de la salud, los resultados muestran una percepción comunitaria sólida que asocia la alimentación tradicional con bienestar, longevidad y protección frente a enfermedades. Los alimentos tradicionales son valorados como “fuertes” y “curativos”, principalmente por su carácter orgánico y la ausencia de químicos. Estas percepciones coinciden con la evidencia que señala que los sistemas alimentarios tradicionales, caracterizados por una alta diversidad y bajo nivel de procesamiento, contribuyen a mejorar la seguridad alimentaria y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.[4,7]

No obstante, como señalan Kanter et al., es necesario complementar estas percepciones con evaluaciones nutricionales objetivas que permitan validar científicamente los beneficios atribuidos a la alimentación tradicional.[7] En este sentido, una limitación del presente estudio es la ausencia de análisis cuantitativos que respalden las percepciones de salud expresadas por los participantes, lo que abre oportunidades para investigaciones futuras con enfoques mixtos.

La persistencia de métodos tradicionales de cocción, como la cocina con leña y el uso de hojas para envolver alimentos, adquiere un significado que va más allá de la funcionalidad culinaria. Estas prácticas actúan como marcadores simbólicos de identidad cultural, diferenciando lo “tradicional” de lo “moderno”. Este hallazgo coincide con lo descrito por Báti, quien reconoce las técnicas culinarias como parte del patrimonio cultural inmaterial y como elementos clave en la construcción de la memoria colectiva.[8]

Asimismo, la transformación de rituales y festividades asociadas a la alimentación evidencia procesos de hibridación cultural. La coexistencia de celebraciones andinas y prácticas religiosas contemporáneas refleja una adaptación simbólica que permite la continuidad parcial de los rituales alimentarios, aunque con modificaciones en su expresión. Este proceso ha sido descrito en la literatura como una forma de preservación dinámica, donde las tradiciones se resignifican para mantenerse vigentes en nuevos contextos sociales.[9,15]

Finalmente, los resultados ponen de manifiesto la ausencia de marcos normativos y políticas públicas efectivas que respalden la protección de las prácticas alimentarias tradicionales. Esta situación coincide con lo señalado por Nyarota et al. y Putrowidi et al., quienes enfatizan la necesidad de reconocimiento legal y apoyo institucional para evitar la erosión del patrimonio culinario y la apropiación indebida de los conocimientos tradicionales.[10,11] La falta de políticas que fortalezcan la agricultura tradicional y la comercialización de productos locales limita el alcance de las estrategias comunitarias y compromete la sostenibilidad de estos sistemas

alimentarios.

En conjunto, los hallazgos de este estudio evidencian que las prácticas alimentarias tradicionales en Santiago de Quito se configuran como sistemas vivos en constante negociación entre tradición y modernidad. Lejos de representar un fenómeno en desaparición, estas prácticas muestran una notable capacidad de adaptación y resiliencia, sustentada en la cohesión comunitaria, la transmisión familiar y la resignificación cultural. Estos resultados aportan evidencia relevante para el campo de la salud pública, al posicionar la alimentación tradicional como un componente estratégico para la promoción de la salud, la identidad cultural y la soberanía alimentaria en comunidades andinas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Tatiana Alexandra González Verdezoto, Gregoriana Mendoza, Ángelo Iván Cepeda González.

Curación de datos: Tatiana Alexandra González Verdezoto, Gregoriana Mendoza, Ángelo Iván Cepeda González.

Metodología: Tatiana Alexandra González Verdezoto, Gregoriana Mendoza, Ángelo Iván Cepeda González.

Visualización: Tatiana Alexandra González Verdezoto, Gregoriana Mendoza, Ángelo Iván Cepeda González.

Redacción del borrador original: Tatiana Alexandra González Verdezoto, Gregoriana Mendoza, Ángelo Iván Cepeda González.

Redacción, revisión y edición: Tatiana Alexandra González Verdezoto, Gregoriana Mendoza, Ángelo Iván Cepeda González.

Financiación

Sin financiamiento externo.

REFERENCIAS

1.D'Andrea A, D'Ulizia A. Preserving Local Food Traditions: A Hybrid Participatory Approach for Stimulating Transgenerational Dialogue. Societies. 2023;13(4):95.

2.Rivera-González G, Ángeles-Tovar LC, Escamilla-García PE, Rivera González ÁE. Rural communities as organizations where human aspects contribute to thepreservation of traditional knowledges. EJM. 2024;15(32):28-42.

3.Adebimpe OA, Oluwatosin OA, Adekunle ST, Ngodoo JSB. Integrating traditional knowledge with modern agricultural practices: A sociocultural framework for sustainable development. World J Bio Pharm Health Sci. 2024;20(2):025-135.

4.Sidiq FF, Coles D, Hubbard C, Clark B, Frewer LJ. The Role of Traditional Diets in Promoting Food Security for Indigenous Peoples in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. Earth Environ Sci. 2022;978(1):012001.

5.Biesbroek S, Kok FJ, Tufford AR, Bloem MW, Darmon N, Drewnowski A, et al. Toward healthy and sustainable diets for the 21st century: Importance of sociocultural and economic considerations. Proc Natl Acad Sci U S A. 2023;120(26):e2219272120.

6.Choudhari C, Kurane D. Food Consumption Pattern of the Mahadev Koli Tribe of Tribal Sub Plan Area of Pune District of Maharashtra. ISRG J Humanit Cult Stud[Internet]. 2025[citado 01/04/2025];2(2):[aprox. 5 p.]. Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ISRGJHCS462025.pdf

7.Kanter R, Boza S, Kennedy G, eds. Local, Traditional and Indigenous Food Systems in the 21st Century to Combat Obesity, Undernutrition and Climate Change. 2nd ed. [Internet]. Lausana: Frontiers Media SA; 2023[citado 14/02/2025]. Disponible en: https://www.frontiersin.org/research-topics/20485/local-traditional-and-indigenous-food-systems-in-the-21st-century-to-combat-obesity-undernutrition-and-climate-change/magazine

8.Báti A. Traditional Food as Cultural Heritage in Hungary. AEthn. 2024;68(2):481-98.

9.Mathew E. Globalization and Local Flavours: The Impact of Modern Food Production on Traditional Cuisine and Culinary Heritage Preservation. IJMRP. 2024;2(7):61-74.

10.Nyarota M, Chikuta O, Musundire R,

Kazembe C. Towards Cultural Heritage Preservation through Indigenous Culinary Claims: A Viewpoint. JACHS. 2022;3(1):136-50.

11.Putrowidi N, Maria AD, Aulia WM. Traditional Food Of Solo Strait As Immaterial Cultural Heritage: Protection, Preservation, And Promotion. ICTMT. 2023;1(2):91-101.

12.Lasaiba MA. Back to the Roots: Reviving Tradition in a Global Age. Lani:Jurnal Kajian Ilmu Sejarah dan Budaya. 2024;3(2):177-87.

13.Balis LE, Houghtaling B, Clausen W, Lane H, Wende ME, Pereira E, et al. Advancing implementation science in community settings: the implementation strategies applied in communities (ISAC) compilation. Int J Behav Nutr Phys Act. 2024;21(1):132.

14.Hiswara A, Aziz AM, Pujowati Y. Cultural Preservation in a Globalized World: Strategies for Sustaining Heritage. WSSHS. 2023;1(03):98-106.

15.Mu Q, Aimar F. How Are Historical Villages Changed? A Systematic Literature Review on European and Chinese Cultural Heritage Preservation Practices in Rural Areas. Land. 2022;11(7):982.

16.Nakkouch S. The Role of Local Population in Safeguarding Heritage Case of Chefchaouen. Materials Research Proceedings. 2024; 40:119-26.

17.Creswell JW. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 3rd ed. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc; 2009.

18.Pettenati G, Amo E, Woods M. Assembling mountains through food. Typical cheese and politics of mountainness in the Italian Alps. Geoforum. 2025;159:104210.

19.Haque ML. From everyday practices to policy : food safety concerns and strategies among the urban poor in retail environments in Bangladesh[Internet]. Wageningen: Wageningen University; 2025[citado 1/04/2025]. Disponible en: https://research.wur.nl/en/publications/4ae1ebd1-abdf-4353-98f6-8a04476f734d

20.Kreienkamp J, Bringmann, L, Engler R, Jonge P. The Migration Experience: A Conceptual Framework and Systematic Scoping Review of Psychological Acculturation. Personality and Social Psychology Review[Internet]. 2023[citado 13/01/2026]; Disponible en: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10888683231183479

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS