



Costumbres alimenticias  
del Golfo de Guayaquil: Patrimonio culinario  
de la provincia del Guayas.

Efrén Silva Gómez



**Costumbres alimenticias  
del Golfo de Guayaquil: Patrimonio culinario  
de la provincia del Guayas.**

Efrén Silva Gómez

Costumbres alimenticias  
del Golfo de Guayaquil: Patrimonio culinario  
de la provincia del Guayas.

Costumbres alimenticias  
del Golfo de Guayaquil: Patrimonio culinario  
de la provincia del Guayas.

© Efrén Silva Gómez

2021,  
Publicado por acuerdo con los autores.  
© 2021, Editorial Grupo Compás  
Guayaquil-Ecuador

Grupo Compás apoya la protección del copyright, cada uno de sus textos han sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos con base en la normativa del editorial.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Editado en Guayaquil - Ecuador

ISBN: 978-9942-33-391-9

Cita.

Silva, E. (2021) Costumbres alimenticias del Golfo de Guayaquil: Patrimonio culinario de la provincia del Guayas., Ecuador . Editorial Grupo Compás.

## **Agradecimientos**

A mi amada esposa Sofía Guerra Carrión y a mi querido hijo Liam Silva Guerra. Además, a todos los interlocutores y portadores culturales, Juan Yagual, Glen Espinoza, Flor María Rivas y Marina Carrillo.

## Índice

Agradecimientos .....	ii
Índice .....	iii
Introducción .....	1
Capítulo 1. Alimentos en la Época Precolombina .....	3
Alimentos asociados a la Cultura Las Vegas .....	3
Alimentos asociados a la Cultura Valdivia .....	5
Alimentos asociados a la Cultura Machalilla .....	8
Alimentos asociados a la Cultura Chorrera.....	8
Fase Guayaquil.....	15
Alimentos pertenecientes a la Cultura Milagro.....	15
Alimentos asociados a la Cultura Manteño.....	16
Capítulo 2. ....	21
Productos alimenticios en la Época Colonial .....	21
La sal .....	22
El cacao .....	23
La carne.....	25
La harina de trigo.....	26
La Grasa .....	27
El vino .....	27
Capítulo 3.....	28
Costumbres alimenticias del cantón General Villamil.....	28
Recetario de comidas del cantón General Villamil. ....	29
Ceviche de camarón.....	29
Ceviche de pescado .....	30
Ceviche de Ostiones .....	31
Ceviche de ostras .....	32
Ceviche de churo.....	34
Ceviche de langosta.....	35
Picante de pescado.....	37
Enyucado.....	38
Caldo de chuhueco .....	40
Sopa de arrechitas.....	41
Aguado de arrechita.....	42
Caldo de churo .....	43

Estofado de bagre .....	45
Seco de bagre .....	46
Sancocho o sudado de jaiba.....	47
Manos de perro .....	48
Exprimido de Cazón.....	50
Pescado sancochado .....	51
Pescado asado .....	52
Pescado frito .....	54
Arroz marinero.....	56
Recetario de la Comuna Engabao.....	57
Caldo de Albóndiga.....	57
Seco de Pollo .....	59
Pescado frito .....	60
Arroz engabadeño .....	61
Recetario de la parroquia El Morro, cantón Guayaquil.....	63
Pan de la parroquia El Morro .....	63
Lisa Asada .....	64
Seco de Chivo .....	65
Capítulo 4.....	68
Costumbres alimenticias del cantón Balao .....	68
Recetario del cantón Balao .....	69
Empanada de Camarón .....	69
Tortilla de cangrejo .....	71
Ceviche de camarón .....	72
Ceviche de Cangrejo.....	74
Ceviche de concha.....	75
Ceviche de ostión .....	77
Conchas asadas .....	78
Ensalada de camarón.....	79
Tortilla de camarón.....	80
Caldo de Cangrejo.....	81
Caldo de carapacho relleno.....	83
Chupe de camarones.....	85
Locro de conchas .....	87
Arroz con Camarón.....	88

Arroz con concha .....	90
Arroz con Cangrejo .....	91
Bollo de corvina .....	93
Camarones reventados .....	94
Cangrejo relleno.....	96
Cazuela de Cangrejo.....	100
Encocado de bagre .....	101
Encocado de camarón.....	103
Encocado de Cangrejo .....	104
Encocado de Robalo.....	106
Ensalada de camarón.....	107
Cangrejo al ajillo .....	109
Cangrejo Criollo .....	110
Ensalada de cangrejo .....	111
Chicharrón de corvina .....	112
Estofado de bagre .....	113
Frito de cangrejo .....	115
Frito de Corvina .....	116
Lomito de camarón.....	119
Róbalo frito .....	120
Róbalo sudado .....	121
Róbalo a la plancha.....	123
Sango de camarón.....	124
Sango de cangrejo .....	126
Sudado de corvina.....	127
Tallarín de cangrejo .....	129
Bebidas.....	131
Chicha de chontilla. ....	131
Jugo de caña.....	132
Referencias.....	133

## **Introducción**

El presente material académico tiene como fin dar a conocer el patrimonio culinario del Golfo de Guayaquil, centrándose en los cantones General Villamil, Balao y la parroquia El Morro de la provincia del Guayas. En esta zona se elaboran una gran variedad de comidas a base de pescados y mariscos que se obtienen de su relación cotidiana con el mar. Se identifican así, un gran número de ceviches, ensaladas, sopas, arroces, sudados y bebidas.

La geografía de este sector se caracteriza por su situación costera en el océano Pacífico del Ecuador. Puertos pesqueros, pintorescos pueblos, islas y ciudades forman parte del Golfo de Guayaquil. El sector presenta pequeñas elevaciones en la parte interna de su territorio, en especial en la provincia de Santa Elena. En la parte norte del Golfo se puede observar vegetación perteneciente al bosque seco tropical.

Gran parte del perfil costero del Golfo ha sido adecuado para el cultivo de camarón, causando un gran impacto en el medio ambiente. Cientos de piscinas se han construido a lo largo de la costa, estas cortan el acceso al mar de muchas comunidades que por derecho ancestral les corresponde. En el sur y en las islas del golfo, se aprecian bosques de manglar, en especial en la provincia del Guayas. Aquí se encuentra la Reserva ecológica manglares Churute, siendo una de las pocas reservas de bosques de manglar. En esta parte del golfo se aprecia la interacción de los habitantes y este ecosistema.

En el golfo, la cultura alimentaria es fruto del sincretismo culinario que lucha de manera constante por establecer una identidad propia. Con la llegada de los invasores españoles, quienes impusieron nuevas costumbres, dió lugar al nacimiento de nuevas prácticas culinarias y que es parte intrínseca del patrimonio cultural inmaterial del costero ecuatoriano. Es así que las comidas tradicionales de los pobladores del Golfo de Guayaquil son el resultado de la interacción de sus habitantes con el mar, esteros, ríos, bosques e islas.

Lo dicho hasta aquí supone que, en la actualidad, cada país asegura su identidad nacional y su excelente y único valor cultural a través del enfoque en la educación cultural para sugerir una nueva perspectiva para el futuro. La cultura alimentaria es cada vez más importante, que define un nuevo código de identidad para diversas etnias y países del mundo. La nueva cultura alimentaria en la era postindustrial se centra en la salud, la calidad de vida, las tradiciones y otros aspectos culturales (Kwon, 2015).

Los alimentos o comidas tradicionales son esenciales para garantizar la seguridad alimentaria y la salud de las poblaciones indígenas. (Johns y Eyzaguirre, 2006); (Wahlqvist, 2006); (Kuhnlein, 2004); (Koochafkan y Altieri, 2011); (Penafiel, Termote, Lachat, Espinel, Kolsteren, y Van Damme, 2016).

La comida representa la cultura de una manera simbólica. Por lo tanto, entender la comida es vital para entender la cultura de un país. Muchas representaciones artísticas han inferido a la comida como símbolo de poder, la comida como prevención y tratamiento de enfermedades, la comida como el medio para compartir el afecto y la comida como medio para comunicarse con Dios (Chung, Chung, & Kim, 2016)

Todas estas observaciones han inspirado a la búsqueda del patrimonio alimentario de los habitantes de los cantones General Villamil y Balao, pertenecientes a la provincia del Guayas. Para esto, se utilizó el enfoque cualitativo. El tipo de investigación fue la etnografía. La recolección de datos se materializó mediante la elaboración de fichas de entrevistas para materias primas comestibles, productos elaborados, datos del informante y datos del entrevistador. De este modo se describieron las manifestaciones culturales de este sector.

La finalidad de este trabajo académico es difundir las prácticas culinarias que se desarrollan en estas localidades costeras. Hay que mencionar que los conocimientos heredados forman parte de la relación existente entre emic y entorno natural. A causa de esto, diversas comidas y bebidas han sido creadas y reproducidas en el transcurso del tiempo. Por lo tanto, es importante generar un diálogo de saberes entre la comunidad académica y sociedad en general. Al valorar el patrimonio cultural, se genera un canal de sensibilización en los diversos actores de los grupos étnicos.

El trabajo está estructurado con cuatro capítulos. En el primero, se aborda sobre los alimentos consumidos por pobladores del Golfo de Guayaquil en la Época Precolombina. En el segundo, se explica acerca de los alimentos consumidos en la Época Colonial. El tercero expone las comidas y bebidas del cantón General Villamil y la parroquia El Morro del cantón Guayaquil. El último, comprende las costumbres alimenticias del cantón Balao de la provincia del Guayas.

## **Capítulo 1. Alimentos en la Época Precolombina**

De acuerdo a las evidencias arqueológicas, la presencia del hombre en Ecuador se remonta a más de 10.000 años de historia. Se sugiere que los inicios de la agricultura están en la costa ecuatoriana, razón por la que su dieta era rica, variada y balanceada; basada en productos agrícolas, pescados, moluscos, crustáceos y caza. (Naranjo, 1994, p. 283, 284). En este sentido, la Arqueología contribuye de manera significativa para la construcción de la Historia y que muchos arqueólogos manejan sus datos con esta inclinación. (Salazar, 1994:1)

### **Alimentos asociados a la Cultura Las Vegas**

Stohtert, Piperno & Andres (2003:1) estudiaron el sitio arqueológico llamado OGSE-80a, perteneciente a la Cultura Las Vegas, en la península de Santa Elena. Durante las excavaciones se encontró un amplio rango de productos comestibles. Este informe consta de una lista compuesta por un ensamblaje de especies marinas, estuarinas y terrestres, identificadas en la etapa inicial y tardía de esta cultura. Las investigaciones soportan la idea de que la gente de Las Vegas domesticó y cultivó calabazas (*Cucurbita spp.*) a inicios del periodo Holoceno Temprano.

Las especies animales comestibles que se encontraron en el sitio excavado se detallan en la siguiente tabla.

Tabla 1 Lista de especies de animales identificados en ensambles faunísticos tempranos y tardíos de Las Vegas excavados en el Sitio 80 a

Familia o especies	Nombre común	Hábitat
Peces		
Carcharhinidae	Tiburón	Dentro y fuera de la Costa
Mustelus sp.	tollo, cazón de leche	
Dasyatidae	Raya	Costa
Ariidae	Bagre	Estuarios y Costa
Bagre sp.	Bagre	Estuarios y Costa
Centropomus sp.	Róbalo	Fuera de la Costa
Serranidae	Guato, Cherna	Estuarios y Costa
Batrachoides sp.	Bruja	Rocas
Scombridae	Atún, bonito, sierra	Dentro y fuera de la Costa
Caranx sp.	Jurel, caballa	Estuarios y Costa
Chaetodipterus sp.	Leonora, chavela	Rocas
Mugil sp.	Liza	Estuarios y Costa
Trachinotus sp.	Pámpano	Playa
Lutjanus sp.	Pargo	Estuarios y Costa
Diapterus sp.	Mojarra, palometa	Estuarios y Costa
Isacia	—	—
Micropogonias sp.	Corvina , roncador	Costa
Scianidae	Corvina, chogorro	Estuarios y Costa
Conodon sp.	Limona	Playa
Paralichthys sp.	Rayado , ratón	Playa
Sciaenidae	Corvina, roncador	—
Sphaeroides sp.	Tambor!m, tambulero	Playa
Cynoscion sp.	Corvina	Costa
Mamíferos		
Didelphis sp.	Zarigueya/zorro	Cosmopolita
Sylvilagus sp.	Conejo	Cosmopolita
Mazama sp.	Chivicabra, mazama	Cosmopolita, Manglar
Odocoileus virginianus	Venado	Cosmopolita
Tayassu sp.	Saíno, javelina	Cosmopolita, Arbustos espinosos
Crustáceos		
Decápodos	Cangrejo	Rocas, manglar

Tabla 1 (Continuación)

Familia o especies	Nombre común	Hábitat
Moluscos		
<i>Anadara tuberculosa</i>	Concha prieta	Abundante en manglar
<i>Anadara grandis</i>	Pata de burro	Bancos de arena / línea de bajamar
<i>Astreae buschii</i>	Colón	Rocas en la zona de mareas
<i>Cerithidea pulchra</i>	Churo, jeringaolorra	Manglar / línea de pleamar
<i>Chione subimbricata</i>	Concha	Bahías y pantanos
<i>Fissurella</i> sp.	Conchalagua	Rocas en la zona de mareas
<i>Hexaplex regius</i>	Churo zambo	Zona de marea
<i>Lyropecten subnodosus</i>	Concha de abanico	Aguas someras y profundas
<i>Argopecten circularis</i>	Pinganilla	Aguas someras y profundas
<i>Malea ringens</i>	Churo	Bancos de arena / línea de bajamar
<i>Melongena patula</i>	Caracol	Aguas someras y profundas
<i>Modiolus capax</i>	Mejillón	—
<i>Natica</i> sp.	Caracol	Aguas profundas
<i>Ostrea columbiensis</i>	Ostion	Abundante en manglar
<i>Pinctada mazatlanica</i>	Concha de perla	Aguas someras y profundas
<i>Pteria sterna</i>	Concha de perla	Aguas poco profundas y zona de mare:
<i>Protothaca ecuatoriana</i>	Concha	Zona de marea
<i>Tagelus dombeii</i>	Michulla	Zona de marea, manglar
<i>Thais kiosquiformes</i>	Churo	Zona de marea, manglar
<i>Trachycardium</i> sp.	Concha	Aguas someras y profundas
<i>Turbo saxosus</i>	Guerere soñador	Rocas en la zona de mareas
<i>Strophocheilus</i> sp.	Caracol de monte	Árboles y arbustos

Fuente: (Stothert, Piperno, & Andres, 2003)

Evidencias de fitolitos pertenecientes a la Cultura Las Vegas, indican la domesticación y cultivo de calabazas (*Cucurbita*), maíz (*Zea mays*) y lerén (*Calathea allouia*). Las evidencias de calabazas y lerén tienen aproximadamente 8000 años de antigüedad y el maíz 7000, lo que se consideraría como los inicios de la agricultura en esta zona costera del Ecuador (Piperno & Pearsall, 1998:29)

### **Alimentos asociados a la Cultura Valdivia**

Siguiendo este análisis cronológico, se encuentra la cultura Valdivia. A esta cultura se conoce como fundadores de la tradición agrícola y alfarera de la Costa. La cultura Valdivia podría haberse originado en la cuenca del río Guayas, pero las evidencias muestran su origen en la costa de la provincia del Guayas. “Los Valdivianos junto con otros agricultores tempranos de Colombia y la Amazonía, iniciaron la

fabricación y el uso de vasijas de cerámica mil años antes que sus vecinos de Perú y México” (Stothert, 2003:28)

En este contexto, Stothert, (2003:30) menciona que las evidencias arqueológicas indican el aprovechamiento de tierras aluviales, barrancos, zonas inter fluviales y tierras altas, usando técnicas de quema y roza, la construcción de albarradas, además del perfeccionamiento de técnicas de pesca y caza. Se podría entender que estas culturas poseían una alimentación variada y de alta calidad en relación a los hallazgos antes mencionados.

Stothert, (1985:2) señala la existencia de evidencia de una conexión cultural entre Vegas y Valdivia debido al parecido en la confección de cucharas de concha, la similitud de las tecnologías de descamación de piedra y los idénticos patrones de entierro. Desde esta perspectiva, se entendería que la Cultura Valdivia practicó agricultura con múltiples cosechas, y vivieron en las primeras aldeas agrícolas sedentarias en el Nuevo Mundo que han sido identificadas. (Piperno & Pearsall, 1998:246).

Tabla 2 Restos vegetales en las Culturas Pre Colombinas de la costa ecuatoriana

Cronología Cultural	Raíces y tubérculos		Vegetales		Granos	
Valdivia (Formativo Temprano) 5500-3500 A.p.	<i>Calathea allouia</i> (Ierén)	<i>Maranta arundinacea</i> (Arrurruz)	<i>Canna edulis</i> (Achira)	<i>Cucurbita</i> spp. (Calabaza)	<i>Zea mays</i> (maíz)	<i>Cannavalia</i> (Fréjol)
Machalilla (Formativo Medio) 3200-2800 A.p.	<i>Calathea allouia</i> (Ierén)	<i>Maranta arundinacea</i> (Arrurruz)	<i>Canna edulis</i> (Achira)	<i>Cucurbita</i> spp. (Calabaza)		<i>Cannavalia</i> (Fréjol)
Chorrera (Formativo Tardío), 3000-2500 A.p.	<i>Calathea allouia</i> (Ierén)	<i>Maranta arundinacea</i> (Arrurruz)	<i>Canna edulis</i> (Achira)	<i>Cucurbita</i> spp. (Calabaza)	<i>Zea mays</i> (maíz)	

Tabla 2 (Continúa)

Cronología Cultural	Legumbres	Industrial	Árboles frutales			
Valdivia (Formativo Temprano)		<i>Lagenaria</i>	<i>Gossypium</i>	<i>Palma</i>	<i>Annona</i>	<i>Sapotaceae</i> (Zapote)

5500-3500 A.p.	<i>Sicesaria</i> (Mate)	<i>e</i> (Algodón)	(Palma )	(Guan ábana)
Machalilla (Formativo Medio) 3200- 2800 A.p				
Chorrera (Formativo Tardío), 3000- 2500 A.p.	<i>Phaseolus</i> <i>vulgaris</i> (Fréjol común)		<i>Palma</i> <i>e</i> (Palma )	

Fuente: (Piperno & Pearsall, 1998: 248, 249)

Las materias primas identificadas en la tabla anterior corresponden al resultado de investigaciones donde se analizaron restos macro botánicos, fitolitos y polen. La información contribuye a entender que estas culturas cultivarían estas materias primas y pudieron ser utilizadas en alimentación.

Existen también evidencias arqueológicas de cerámica que representan distintos alimentos que desde aquellas épocas se cultivó, utilizó y que todavía se consumen en la actualidad, entre los habitantes del Golfo de Guayaquil. Además, se identificó los fondos culturales del Museo Antropológico y de Arte Contemporáneo de la ciudad de Guayaquil, publicados en ([portalcultural.gob.ec](http://portalcultural.gob.ec), S/f) de la Red de Museos del Ecuador. Se revisaron 850 fichas de piezas arqueológicas pertenecientes a la cultura Valdivia y que forman parte de la colección MAAC Guayaquil y Presley Norton. Los ítems de interés para esta publicación son las representaciones artísticas Fito morfas, zoomorfas de alimentos. Es necesario mencionar que las fichas de los catálogos revisados fueron realizadas por funcionarios o investigadores del museo.

Además de alimentos, también se observan instrumentos de cocina como metates, machacadores, ralladores, etcétera, que habrían servido para la producción y servicio de alimentos.

Se puede inferir que las materias primas no sólo se habrían utilizado como alimento, sino que se usaron en una serie de objetos ornamentales, ceremoniales, utensilios y recipientes elaborados con caracoles y conchas. Se entendería la importancia de la conexión con los recursos marinos, en especial el uso de la concha. Damp, (1988: 72) menciona que el 44 por ciento de las conchas encontradas alrededor de las casas Valdivia I en Real Alto eran de *Erithidea pulchra*, un caracol que no se comía pero que es una buena fuente

de cal, que probablemente se utilizó en la preparación del maíz como alimento.

Salazar, (1994: 10) menciona a (Lathrap, Collier, y Chandra, 1975, p. 21) quienes realizaron un inventario de plantas cultivadas por la cultura Valdivia: yuca (*Manihot esculenta*), camote (*Ipomoea batatas*), ñame (*Xanthosoma sagittifolium*), achira (*Canna edulis*), maní (*Arachis hypogaea*).

Además de las prácticas agrícolas que relacionan a esta cultura, donde las investigaciones sugieren que en los terrenos aluviales de los ríos de la costa del océano Pacífico, produciendo maíz y fréjol *Canavalia* (Damp, 1988, p. 74). Damp menciona a (Byrd, 1976) quién analizó los restos de animales de las ocupaciones Valdivia I en Loma Alta, sitio apropiado para la caza y la pesca. “Se cazaban y comían ciervo de Virginia, agutí, conejo, gamo de dos años, tapir, perro, pecarí, zarigüeya, puma, zorro, pequeños roedores, armadillo, aves, serpientes, tortugas terrestres y sapos” en (Damp, 1988, p. 74). “En Loma Alta se encontraron tiburones, bagres, lucios y corvinas” (Byrd, 1976, p. 65) en (Damp, 1988, p. 75).

Las actividades de caza y pesca de la comunidad Valdivia temprana se realizaron con facilidad dentro de un radio de cinco kilómetros de Real Alto. El manglar del estero de Chanduy y el mar están dentro de las zonas de captación recomendadas para los agricultores. Los campos cultivados atraían a los ciervos que eran cazados [...] la agricultura formó la base de la economía Valdivia. El maíz y el fréjol, probablemente, figuraron entre los cultivos más importantes [...] las fuentes de proteína tales como los crustáceos, el bagre y el venado de Virginia constituyeron importantes complementos proteicos de la alimentación. Estas fuentes conformaron el régimen alimenticio básico de Valdivia Temprano (Damp, 1988, p. 76).

### **Alimentos asociados a la Cultura Machalilla**

En relación a la cultura Machalilla, se encuentran publicadas noventa piezas arqueológicas. Estas piezas fueron revisadas con el objetivo de identificar alguna representación de alimentos, utensilios o usos de las materias primas alimenticias. Los alimentos identificados son la achira (*Canna ssp.*) y la guanábana (*Annona ssp.*). Además, se identifican varios utensilios como cuencos, platos, botellas, ollas, cántaros y anzuelos, que se habrían utilizado para la recolección, elaboración y servicio de alimentos.

### **Alimentos asociados a la Cultura Chorrera**

Se revisaron trescientas treinta piezas arqueológicas inherentes a la Cultura Chorrera. Los alimentos que se reconocieron en el portal de fondos culturales del MAAC conforman categorías de vegetales, aves, mamíferos, peces, moluscos, crustáceos. También se reconoció

el uso de las materias primas y las principales representaciones de utensilios de cocina y piezas con algún tipo de simbolismo asociado a algún alimento.

Se supondría que estas especies formaron parte de la dieta de los miembros de esta cultura. La gran mayoría de estas materias primas aún se consumen en la actualidad. La catalogación de las piezas culturales ha sido desarrollada por arqueólogos que hicieron investigación en el territorio donde habitó esta cultura. En las siguientes tablas se muestran ejemplos de alimentos representados en el arte pre colombino.

Tabla 9 Representaciones de alimentos pertenecientes a la Cultura Chorrera

Alimento	Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
Vegetales					
Ají ( <i>Capsicum ssp.</i> )	GA-9-1226-79	Botella fitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Bijao o lerén ( <i>Calathea allouia</i> ).	GA-14-644-78	Botella fitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Camote ( <i>Ipomoea batata</i> )	GA-5-1592-80	Olla fitomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Chirimoya ( <i>Annona cherimola</i> ).	GA-1-1912-81	Botella fitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Fréjol ( <i>Phaseolus ssp.</i> )	GA-1-1542-80	Botella fitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Guaba ( <i>Inga balaensis</i> o <i>i. Eggersii</i> )	1M5-06754-86	Botella ornitomorfa silbato	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Mate ( <i>Crescentia cujete</i> )	1M5-06094-86	Botella	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Piña ( <i>Ananas comosus</i> )	1M5-05689-86	Olla fitomorfa	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Zapallo ( <i>Cucurbita moschata</i> )	GA-1-2248-82	Botella fitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Zapallo ( <i>Cucurbita pepo</i> )	1M5-06404-86	Cuenco fitomorfo	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Zapote ( <i>Pouteria ssp.</i> )	GA-2-1912-81	Botella fitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Mamíferos					
Armadillo ( <i>Dasyproctidae</i> )	1M5-06114-86	Apoya-nuca con soporte	Colección Presley Norton	Cerámica	Mobiliario
Guatusa ( <i>Dasyproctidae</i> )	GA-1-1384-80	Botella zoomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Venado ( <i>Odocoileus virginianus</i> )	GA-2-1359-80	Botella zoomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente

Elaboración: Autor

Tabla 9 Continuación

Alimento	Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
Aves					
Falsa Perdiz ( <i>Nothoprocta curvirostris</i> )	GA-2-1306-79	Botella ornitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Paloma ( <i>Columbidae</i> )	GA-2-1960-81	Botella ornitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Patillo ( <i>Phalacrocoracidae</i> )	GA-4-1600-80	Botella ornitomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Pato ( <i>Anatidae</i> )	GA-2-1611-80	Botella ornitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Perdiz ( <i>Tinamidae</i> )	GA-5-1076-78	Botella ornitomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Peces					
Pez	1M5-06037-86	Botella ictiomorfa silbato	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Pez (vieja)	GA-1-2335-82	Botella Ictiomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Moluscos					
Caracol ( <i>Gastropoda</i> )	1M5-05688-86	Botella silbato	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Concha ( <i>Arcidae</i> )	GA-2-1947-81	Botella en forma de molusco silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Crustáceos					
Cangrejo ( <i>Ucides occidentalis</i> )	1M5-06309-86	Cántaro Botella doble zoomorfa comunicante	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
Camarón ( <i>Caridea</i> )	GA-1-1000-78	silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Jaiba ( <i>Portunidae</i> )	GA-1-1067-78	Botella en forma de molusco silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente

Elaboración: Autor

Tabla 10 Utensilios pertenecientes a la Cultura Chorrera

Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
1M5-05688-86	Botella silbato	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06005-86	Plato	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06099-86	Vaso	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06309-86	Cántaro	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06733-86	Cuenco	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
GA-1-1629-80	Computera	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-1644-80	Botella zoomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-1975-81	Olla fitomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-2594-84	Cuenco Ictiomorfo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-13-916-78	Botella Fitomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-14-1846-81	Botella Fitomorfa Silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-16-1020-78	Cuenco con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-2-154-76	Plato con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-2-2347-82	Cuenco zoomorfo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-3-1866-81	Plato Ictiomorfo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-3-2904-86	Botella antropo-zoomorfa silbato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-421-200-76	Llipta fitomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente

Elaboración: Autor

Tabla 11 Usos de alimentos pertenecientes a la Cultura Chorrera

Alimento	Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
Concha ( <i>Melongena patula</i> )	1M5-05705-86	Pectoral	Colección Presley Norton	Concha	Ornamento
Concha	1M5-05757-86	Máscara colgante	Colección Presley Norton	Concha	Ornamento
Concha Spondylus	1M5-05760-86	Collar de 24 cuentas de cuarzo alternado con concha	Colección Presley Norton	Concha	Ornamento
Venado ( <i>Odocoileus o hippocamelus</i> )	1M5-05928-86	Tupu	Colección Presley Norton	Hueso de Venado	Ornamento
Concha	GA-16-2044-81	Arete con cuenta de concha	Arqueológico MAAC Guayaquil	Concha	Ornamento
Ave	1M5-05962-86	Flauta	Colección Presley Norton	Hueso de ave	Instrumento musical
Caracol	GA-1-677-78	Instrumento musical en forma de molusco	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Instrumento musical
Concha spondylus	GA-29-139-76	Ucuyaya con estilización antropomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Concha	Ornamento

Elaboración: Autor

Mediante los ejemplos de la tabla anterior, los miembros de esta cultura habrían usado las materias primas comestibles para crear artículos ornamentales como collares, pectorales, aretes, orejeras; además de instrumentos musicales.

Respecto del simbolismo relacionado con alimentos, la arqueóloga (Mariella García Caputi 22/sep/2015) describe una pieza cultural (Figura 1) de la siguiente manera:

La botella zoomorfa representa a una figura mítica de combinación del cuerpo de un camarón o langostino (agua), probablemente del género *Trapichenseus*, de las especies *leander* o *palaemonetes*, y la cabeza de un felino, probablemente un jaguar (relacionado con la tierra, aire y agua), precursor del llamado "Monstruo Bahía" postura acostada.

Figura 1 Botella silbato zoomorfa



Fuente: (Portalcultural.gob.ec, S/f)

En el libro Ecuador Tierra del Cacao, Páez & Espinosa, (2015: 35) describen una pieza arqueológica perteneciente a la Cultura Chorrera que representa una mazorca ovalada, similar al cacao Nacional. Encima de la mazorca se encuentra un cusumbo, que según la autora es aficionado a la pulpa dulce del cacao. Los autores mencionan que tanto la concha spondylus como el cacao tuvieron un gran simbolismo entre los pueblos antiguos de América y del Ecuador. Estos dos alimentos fueron objeto de culto y ofrenda para los dioses e incluso se usaron como moneda de intercambio.

## 1.5 Alimentos asociados a la Cultura Guangala

Respecto de la Cultura Guangala, se revisaron noventa y uno fotografías de los fondos culturales de la página web del Museo Antropológico y de Arte Contemporáneo. Se consideraron las colecciones del MAAC Guayaquil y Museo Presley Norton. Alimentos, utensilios de cocina y usos de materias primas fueron reconocidos. Los alimentos que se identifican son vegetales como el mate de árbol, aves, peces como la vieja y la carita y crustáceos como la jaiba y el cangrejo. En cuanto a los utensilios, se observan botellas, vasos, platos, cuencos, ollas, copas, y; respecto de los usos de los alimentos, se identifican distintos artefactos ornamentales, instrumentos musicales, anzuelos, colgantes y utensilios de concha y espinas de pescado.

### **Fase Guayaquil**

En la fase del periodo de Desarrollo Regional, los investigadores Parducci & Parducci, 1973: 97-155) estudiaron artefactos de piedra, concha y hueso encontrados en el complejo arqueológico en Guayaquil. Entre los artefactos de piedra se pueden reconocer machacadores, martillos, hachas, cuchillos, raspadores, metates, manos de moler semicirculares, piedras de afilar. Además, artefactos de caracol (*Connus princeps*), concha (*Pinctada mazatlánica*, *Spondylus sp*, *Strombus granulatus sp.*, etcétera) como colgantes, cuentas, collares, narigueras y ornamentos en general.

También, mencionan que en el basurero se encontró restos abundantes de ostras (*Ostrea columbiensis*) y concha prieta (*Anadara*, *Scapharca*, *labiosa*), huesos de pescado, carapachos de tortuga y cangrejos. En cuanto a mamíferos mayores y aves, existen pocos restos, por lo que se pensaría que la alimentación era mixta, basada en productos agrícolas y marinos. (Parducci & Parducci, 1973: 153)

La Cultura Daule Tejar forma parte de la Fase Guayaquil. Esta cultura no cuenta con muchas piezas arqueológicas y no se identifican alimentos, utensilios ni usos de materias primas.

### **Alimentos pertenecientes a la Cultura Milagro**

Son cuatrocientas once artefactos arqueológicos pertenecientes a la Cultura Milagro-Quevedo las que se revisó. La gran mayoría de piezas que se evidencian son metálicas, en las que se puede reconocer artículos ornamentales como aretes, narigueras, anillos, pulseras, coronas, etcétera. También se reconocen utensilios como pinzas de distintas formas, hachas, *tumis* y cuchillos. No se

evidencian representaciones artísticas de alimentos además de un cuenco de cerámica donde se observa la figura de un venado.

En cuanto a los utensilios, se pudo reconocer una gran variedad de estos. Los materiales que se han usado son piedra, cerámica y metal. Herramientas como anzuelos, machacadores, ralladores, pinzas, espátulas, cuchillos, hachas, ollas, cuencos, botellas, platos y vasos. Estos insumos, ayudan a entender los modos de cocción de alimentos y también los modales de mesa entre los habitantes de esta cultura.

### **Alimentos asociados a la Cultura Manteño**

Novcientas ochenta piezas arqueológicas están asociadas a la Cultura Manteño. Las imágenes y fichas fueron obtenidas del portal electrónico de la red de museos del Ecuador donde se expone el catálogo digital de bienes culturales.

**Tabla 17 Representaciones de alimentos pertenecientes a la Cultura Manteño**

Alimento	Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
Vegetales					
Mate de árbol	GA-1-2003-81	Cuenco fitomorfo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Metal	Recipiente
Mamíferos					
Venado	GA-344-200-76	Flauta	Arqueológico MAAC Guayaquil	Hueso de venado	Instrumento musical
Aves					
Pato	GA-9-972-78	Botella Ornitomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Peces					
Pez Vieja o pez Carita	GA-7-2163-82	Llipta ictiomorfa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
Moluscos					
Caracol	GA-11-2003-81	Adorno en forma de molusco	Arqueológico MAAC Guayaquil	Metal	Ornamento
Concha madreperla	GA-24-127-76 AL	Valva	Arqueológico MAAC Guayaquil	Concha	Objeto
Concha pata de mula	GA-6-2688-84	Bivalva	Arqueológico MAAC Guayaquil	Concha	Objeto

Elaboración: Autor

**Tabla 18 Usos de alimentos pertenecientes a la Cultura Manteño**

Alimento	Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
Caracol	GA-11-2003-81	Adorno en forma de molusco	Arqueológico MAAC Guayaquil	Metal	Ornamento
Concha	GA-24-127-76 Y	Anzuelo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Concha	Utensilio
Concha	GA-3-103-76	Sarta de cuentas alternado con 1 colgante	Arqueológico MAAC Guayaquil	Concha Combinada	Ornamento
Venado	GA-344-200-76	Flauta	Arqueológico MAAC Guayaquil	Hueso de venado	Instrumento musical

Elaboración: Autor

Tabla 19 Utensilios pertenecientes a la Cultura Manteño

Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
1M5-03632-86	Botella	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-03762-86	Cuenco	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-04965-86	Vasija	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-05178-86	Compotera	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-05216-86	Botella comunicante (motivo decorativo antropomorfo)	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-05245-86	Botella antropomorfa	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06783-86	Vaso (motivo decorativo zoomorfo)	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06837-86	Cuenco triple comunicante	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06843-86	Vaso comunicante (motivo decorativo antropomorfo)	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-06851-86	Botella ornitomorfa	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-07221-86	Olla	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-07702-86	Vaso	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
GA-100-17-75	Instrumento para desprender concha spondylus	Arqueológico MAAC Guayaquil	Piedra	Utensilio
GA-10-1813-81	Cuenco con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-106-127-76 A	Mano de moler	Arqueológico MAAC Guayaquil	Piedra	Utensilio
GA-109-2054-81	Cuenco	Arqueológico MAAC Guayaquil	Metal	Recipiente
GA-11-1605-80	Botella con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-1434-80	Cucharón	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Utensilio

Elaboración: Autor

Tabla 19 Continuación

Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
GA-1-1496-80	Olla con vertedero	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-1622-80	Botella zoomorfa con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-120-657-78	Botella con doble silueta	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-2428A-82	Olla con vertedero	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-2792-85	Cuenco con mango	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-136-911-78	Anzuelo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Metal	Utensilio
GA-1-711-78	Plato	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-2-208-76	Copa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Metal	Recipiente
GA-2-2163-82	Cuenco con soporte trípode	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-2-2405-82	Plato con asa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-26-440-77	Machacador	Arqueológico MAAC Guayaquil	Piedra	Utensilio
GA-27-272-77	Llipta (botella)	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-3-2367-82	Metate cuadrangular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Piedra	Utensilio
GA-380-120-76 AV	Hacha	Arqueológico MAAC Guayaquil	Piedra	Utensilio
GA-40-879-78	Recipiente	Arqueológico MAAC Guayaquil	Caracol	Recipiente
GA-4-178-76	Olla con soporte trípode	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-49-547-77	Cuchara	Arqueológico MAAC Guayaquil	Caracol	Utensilio
GA-8-3095-92	Olla comunicante	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente

Elaboración: Autor

En relación a la Cultura Manteño - Huancavilca, Se analizaron cincuenta bienes arqueológicos de los cuales no se identifican alimentos ni usos. En la tabla 20 se pueden apreciar los artefactos de cocina.

Tabla 20 Utensilios pertenecientes a la Cultura Manteño-Huancavilca

Inventario	Bien	Fondo	Material	Tipo de bien
1M5-05034-86	Botella (motivo decorativo antropomorfo)	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
1M5-05047-86	Botellón	Colección Presley Norton	Cerámica	Recipiente
GA-10-972-78	Botella con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-1295-79	Olla	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-1928-81	Horno	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Mobiliario
GA-1-2002-81	Cuenco Zoomorfo	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-1-764-78	Cántaro	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-2-3194-03	Tapa	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-2-460-77	Computera	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-32-972-78	Botellón con soporte anular	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente
GA-6-622-78	Botella	Arqueológico MAAC Guayaquil	Cerámica	Recipiente

Elaboración: Autor

En la obra del arqueólogo Jorge Marcos, *Los Navegantes del Pacífico Sur*, menciona que la Cultura Manteño-Huancavilca usaba el cacao para realizar rituales a manera de incienso combinado con palo santo e ishpingo. Esto se constató en un incensario de piedra de 1300 años d. C. (Páez & Espinosa, 2015: 41)

## Capítulo 2.

### Productos alimenticios en la Época Colonial

Los alimentos que se consumían en la época colonial, se mencionan en distintos documentos. Un ejemplo es la obra *Relación histórica del viaje a la América meridional* de Antonio De Ulloa y Jorge Juan, publicada en 1748. En su estadía en Guayaquil, mencionan que la alimentación se basa en el uso del plátano, peces y mariscos. “El Estero Salado les provee de cangrejos grandes y sabrosos con los cuales hacen varias composiciones de platos muy agradables al gusto” (De Ulloa & Juan, 1748:236).

Del mismo modo Laviana, (1987: 349) menciona distintos peces de los ríos y esteros de Guayaquil. Se destaca la abundancia de corvina, róbalo, sábalo, cazón, pez espada, lisa, acedía, aguja, pargo, bagre, barbudo, bío, ciego, bocachico, roncador, cangrejos y ostras. Además, menciona que en las haciendas del golfo se crió ganado vacuno, se cultivó cacao, tabaco, maíz, arroz, caña de azúcar, cabuya y ajonjolí.

Asimismo, la autora menciona a De Ulloa y Juan, quienes hacen una descripción del modo de vida de la gente humilde que vive en las orillas de los ríos y esteros. Estas personas se dedicaban al cultivo de pequeñas chacras, el cuidado de ganado y a la pesca. Para la faena de pesca, utilizaron arpones, flechas y barbasco. Se proveían de alimentos como plátanos, maíz y carne seca. (Laviana, (1987: 351) Asimismo, se describe que los cangrejos de río se cogían utilizando agua jabonosa; y para la pesca de camarones colocaban una luz en una canoa vacía, a la cual brincaban los camarones, llenándose en corto tiempo.

La pesca marítima consistió en las mismas especies y otras variedades como el pez manta, dorados, toninas, tintoreras. Diversas clases de mariscos, destacándose las langostas e incluso se pescaban ballenas para utilizar su aceite. En La Punta de Santa Elena se pescaba en abundancia, después se salaba utilizando la producción local de sal. Las cifras de la venta de pescado salado seco en el año 1730 fueron de quinientas arrobas al año y doscientas en la Isla Puná, siendo el precio normal de dos pesos por arroba. Este pescado se comercializaba en mercados de Guayaquil y Quito. (Laviana, (1987: 354)

También, se menciona la gran importancia de las ostras para la población de Guayaquil. En 1807 los guayaquileños consumieron entre nueve y diez millones de unidades. Este molusco que abundaba en las aguas del Golfo de Guayaquil, se empleaba también

su concha. Luego de la decocción se obtenía la cal, la que servía para enlucir las paredes de las casas, e incluso se menciona que estas conchas se usaron para rellenar el malecón. Se menciona también que en los primeros años de la colonia se aprovechó la explotación de perlas, pero a comienzos del siglo XVIII se había abandonado completamente. (Laviana, 1987: 356)

### **La sal**

En las actas del cabildo colonial de Guayaquil del 20 de marzo de 1648 se evidencia el uso de este mineral. Un uso importante fue en el comercio, razón por la que se presentaban fraudes, contrabando y otras anomalías. Para evitar estos malos acontecimientos, en el cabildo se pide que la medida para la venta de sal sea de media fanega. (Silva, 1972: 187).

En el Cabildo del 10 de noviembre de 1648, acordaron que los embarcaderos la saquen por Yaguachi, ya que por esta parte se ha sacado por más de cuarenta años y por allí entraban otros alimentos como harina, gallinas y papas. (Silva, 1972: 219).

Otro uso de la sal fue en el ámbito tributario. Debido a que Guayaquil es un puerto de gran importancia y de astilleros reales, se decide crear un impuesto a distintos alimentos y bebidas. Esta ordenanza ayudaría a juntar fondos para la construcción de las casas del cabildo y de una cárcel. Entre esos alimentos con obligaciones impositivas está la sal; cada fanega de sal que se trajinare por esta ciudad, debe pagar medio real. (Pino, 1973, pág. 159).

Además, la sal también ha sido objeto de litigios judiciales. En los manuscritos que se custodian en el Archivo Histórico del Guayas, se identificaron denuncias, demandas y varias situaciones legales relacionados a los habitantes del Golfo de Guayaquil. En 1744 Francisco de la Torre contra Tomás Montero, por pago de unas fanegas de sal. (EP/J 2899). En 1748 Don Cacimiro de Aro, contra Gerardo Morrillo por ciento veinte y ocho fanegas de sal. El precio de cada fanega de sal fue de cuatro reales. (EP/J 3002).

En el manuscrito EP/J 2191 del año 1766. Don Santiago Herrera de Campusano demanda a los indígenas de Santa Elena, sobre asunto de haberle negado una carga de sal, la misma que se extraía en esta localidad y se comercializaba en otros sitios ya que se menciona que se transportaría en barco.

Por otra parte, Francisco Requena describe la explotación de la sal en los partidos de Santa Elena y la Isla Puná. En el trabajo de Salazar (2010, pág. 5) menciona Requena (1982: 69) quien indica que la “sal se llevaba hacia la Sierra ecuatoriana desde el tiempo de los indios”

Requena menciona que la localidad llamada Punta o Puntilla perteneciente al partido de Santa Elena servía como centro de abastecimiento de sal. Los barcos llevaban los cargamentos de este condimento hacia Guayaquil, Babahoyo y a la zona del Chocó en Colombia. Se estimaba que la sal de esta localidad era más apetecida, debido a su gran calidad. (Salazar, 2010, pág. 6)

El modo de hacer la sal en este partido es bien simple: labran por la orilla del mar, en los parajes adonde no alcanza el embate de las olas, unos pozos (de los cuales hay al presente 60) de 5 a 6 pies de profundidad (1.50-1.80 m.) a los que filtra el agua del mar, la cual se evapora al cabo de cuatro meses la mayor parte y deja una sal marina menuda que jamás forma grandes cristalizaciones; ésta la amontonan en la playa para que acabe de secarse perfectamente. Como rara vez llueve por esta costa, hacen de cada pozo tres cosechas al año; el mal olor de esta sal y su poca solidez, que la hace susceptible en poco tiempo de la humedad, motiva a que tenga aprecio en Guayaquil para sazonar los alimentos y, para el uso de las mesas, la sal fósil que producen los valles del Perú en los minerales de Sechura. Córtañla allí en ladrillos de media vara de largo, que salen de una blancura y consistencia que los hacen apreciables; por esto reservan la de Santa Elena en esta provincia para conservar las carnes y los pescados de la pronta corrupción, y para conducirla a la sierra, adonde la llevan desde el tiempos de los indios, pues como menos común la dan más estimación. (Requena 1982:69) en (Salazar, 2010, pág. 6).

La continua extracción de este recurso mineral en el Golfo de Guayaquil es evidente. En 1810, el teniente de la Punta de Santa Elena (Chanduy y Colonche) informa que a consecuencia de la Providencia de la Superior Junta de Real Hacienda, se rebaja a los indios 3,5 reales sobre las tasas de libre extracción y libre venta de sal. (EP/J 6753). La sal fue un dinamizador de la economía de aquel entonces, además de ser parte de la dieta de los pobladores de este sector costero. (manuscrito EP/J 162).

### **El cacao**

En cuanto al cacao, se menciona la existencia de extensos bosques de este fruto que se encontraron en el interior de la costa ecuatoriana. Hasta el siglo XX, Guayaquil fue centro de comercio y principal puerto de embarque y exportación de cacao (Páez & Espinosa, 2015: 66) “Durante los siglos XVI y XVII el cultivo de cacao se expande por el litoral ecuatoriano llegando a superar la producción de Venezuela y Guatemala” (Páez & Espinosa, 2015: 69)

Evidencias de la importancia del cacao en esa época se exponen en varios manuscritos de cabildos, denuncias y demandas. En las actas del cabildo colonial de Guayaquil se menciona que la ciudad de Guayaquil y sus jurisdicciones como Yaguachi, Babahoyo, Baba fueron productores de este fruto. El 29 de febrero de 1640 se acuerda comisionar a Joan Rodríguez Pizarro, Agente de Indias, para que gestione ante el rey la saca del fruto cacao (Silva, 1972: 6). Se señala que la ciudad de Guayaquil ya tiene hecha merced de este fruto y que por omisión del Conde de Chinchón, no se ha usado de él.

Al parecer, el campo de Guayaquil estuvo repleto de matas de cacao, por lo tanto había que recaudar los impuestos correspondientes. El 21 de marzo de 1643, se hace referencia que el padre fray Pedro de San Nicolás, tiene unas huertas de cacao en Babahoyo; y asimismo el licenciado Pedro de Villegas tiene otras huertas en el sector llamado Mapan, jurisdicción de Baba. Se explica que Babahoyo y Baba pertenecen a Guayaquil, por lo tanto se acuerda a que hagan las diligencias y recauden los valores correspondientes. (Silva, 1972: 70).

El cultivo de cacao era tan importante que en el Cabildo del 28 de febrero de 1648, se trata sobre el ganado en el valle de Yaguachi. En este cabildo se propuso mandamiento general para que se puedan matar a las reses que causen perjuicio a las huertas de frutas y cacaotales de los vecinos de esta localidad. Por lo tanto los dueños de estos animales no se acerquen a media legua de dichas huertas. (Silva, 1972: 185) Así mismo, en el cabildo del 23 de julio de 1648, se menciona que los señores del cabildo se encuentran ocupados en el campo en la cosecha del cacao, por lo tanto en las fiestas del apóstol Santiago, se saque el estandarte a pie. (Silva, 1972: 203).

En el cabildo del 14 de mayo de 1649 se leyó una carta del señor Obispo de Quito, quien ruega se le conceda en esta ciudad la primicia del cacao. Se llamó al vicario y se confirió; se haga cabildo abierto y con lo que se acordare se de noticia a su señoría y se de noticia a Baba. (Silva, 1972: 257). Se acordó realizar el cabildo en el día de corpus ya que en esta fecha estará presente la mayor parte de la vecindad.

En el acta del cabildo colonial del 20 de agosto de 1650, se menciona “el cacao que era el primer fruto de utilidad y provecho, con la prohibición que se ha hecho, no tiene hoy valor alguno” (Pino, 1973, pág. 35). El gobierno anterior prohibió y cesó el aprovechamiento de cacao (Acta del 12 de mayo de 1655), se menciona que por no tener otra cosecha esta tierra, el rey ordena su aprovechamiento. (Pino, 1973, pág. 159).

Es evidente la generosidad de esta tierra, y cuán importante fue el cacao para la colonia española. El 7 de junio de 1655, en agradecimiento, se acuerda enviar doscientas cargas de cacao al capitán Juan Sánchez, debido a las diligencias que hace en beneficio de Guayaquil. (Pino, 1973, pág. 160). En este mismo sentido, el 28 de junio de 1655, en cédula del Rey, se pide limosna y en este cabildo se menciona que la ciudad es muy pobre pero se acuerda entregar media carga de cacao para el Convento de San Francisco de Algarrobillas. (Pino, 1973, pág. 161)

Cada mata de cacao tuvo un valor de tres reales. En un testamento del 8 de julio del año 1722 (EP/J 1821) se menciona el inventario de bienes de Doña Sebastiana de Bargas e identifica como parte de éstos, a unas huertas de árboles de cacao que se encuentran en el pueblo de Baba. En el mismo escrito, señala que la persona que arrienda las huertas de cacao, le debe pagar treinta cargas por el presente año. En 1747, cada carga de este producto costó alrededor de dos pesos. (EP/J 2901).

### **La carne**

En relación a la producción ganadera, los habitantes del Golfo también se dedicaron a esta actividad. En el Acta de Cabildo Colonial de Guayaquil del 11 de enero de 1636 menciona que en la ciudad hace falta el abasto de carne, por lo que se nombró un nuevo criador hasta el tiempo de cuaresma. El problema persiste hasta agosto del mismo año, por lo que ordenan que se analice y remedie la falta, escogiendo una persona que provea ganado bueno y gordo (Archivo Histórico del Guayas, 1972: 165-199).

Fue necesario la construcción de un lugar para procesar y expender dicha carne, razón por la que el dos de enero de 1637, se acuerda que se construya la carnicería que se había quemado y que se construya un techo en el matadero y así evitar que las aguas de invierno causen daño. El tres de enero de 1639 se ordena hacer un matadero de teja y cal, debido a que la construida con paja y bijao, no dura mucho tiempo. El cabildo del 28 de marzo de 1640 designan a Francisco Castañeda, Fiel Ejecutor de la ciudad para que haga el matadero de tejas y madera. (Silva, 1972: 9)

El 21 de marzo de 1643 se señala el día para el remate de las carnicerías. El procurador general dijo que las carnicerías se han de rematar para el abasto de carne de la ciudad. Se señala el día de ramos para realizar dicho remate. (Silva, 1972: 70). El 29 de abril de 1644 se encomienda al corregidor la resolución del remate de carnicerías. Se indica haberse rematado las carnicerías ante el cabildo, por tanto se pide se hagan las debidas escrituras de obligación (Silva, 1972: 94). Además, en el cabildo del 8 de junio de 1646 se establece la sisa de la carne en dos reales. (Silva, 1972: 170)

La carne gozó de mucha aceptación en los habitantes del Golfo y el resto del reino, que incluso fue presa de contrabando. Muchas personas actuaban en contra de los decretos, mataban gran cantidad de vacas para abastecer a la Sierra, causando perjuicio a la jurisdicción. (Silva, 1972) Las haciendas de Babahoyo, Baba, Daule, Yaguachi, Santa Elena, Chanduy y Colonche fueron las que abastecían de carne a la ciudad de Guayaquil. Para sacar el ganado se debió contar con licencia del cabildo. La persona que saque la carne sin permiso se le aplicaba una pena de cuatro años, y a los vaqueros doscientos azotes. Se ordena que esto se pregone en Guayaquil, Baba, Daule, Yaguachi y en todos los lugares donde se pudiera realizar dicha actividad. (Pino, 1973, pág. 33)

Para abastecer de carne a los habitantes de esta localidad, se propone repartir las carnicerías a los criadores de ganado: Blas de Vera, Francisco de Castañeda, Doña María de Miranda, Martín de Guzmán, Capitán Cristóbal de Carranza, Doña Ana de Valenzuela, Francisco de Vargas, Capitán Alonso Suárez, Don Alonso Morán, Juan Sánchez de Solís, La viuda de Gregorio Ximénez, Juan Núñez, Doña Catalina de Nava Hinojosa. A quienes se les pide cuidar que la ciudad esté siempre abastecida de carne. (Silva, 1972: 187)

En el cabildo del 29 de agosto de 1650, se reconsidera la prohibición de sacar ganado hacia la Sierra, debido a que el abasto de la ciudad está cubierto y para que los criadores y vecinos cubran sus necesidades. Se reglamenta y se obliga que se saque el ganado con el permiso y licencia necesaria. (Pino, 1973, pág. 35).

Además de la carne y leche, también se elaboraron y consumían quesos. En el año 1745 (EP/J 2835) se hace referencia a la producción de quesos de buen tamaño en las haciendas. Todos estos acontecimientos evidencian la importancia que este alimento tuvo para los pobladores en el periodo colonial. En los cabildos que se efectuaron, un punto muy importante fue el abasto de carne. Siempre se trató de solucionar los problemas en haciendas, mataderos y carnicerías.

### **La harina de trigo**

Otro ingrediente que se menciona en las actas del cabildo colonial de Guayaquil es la harina de trigo. El 16 de mayo de 1646 se acuerda estancar las harinas para evitar la escasez y especulación. Esto en beneficio del público y buen abasto de la ciudad (Silva, 1972: 169). El cinco de enero de 1656, se menciona que en el puerto de Naranjal se encuentran detenidos mas de trescientos costales de harina y maliciosamente no quieren enviar a Guayaquil. Se acuerda escribir al arrendadatrio para que despache todas las harinas. (Pino, 1973,

pág. 211). Además, de las localidades anteriores, en la isla Puná también se comercializaba la harina. (Pino, 1973, pág. 215)

La harina fue un recurso muy importante para los pobladores del Golfo. Para que la ciudad de Guayaquil posea casas del cabildo y cárcel, se acuerda cobrar un impuesto de un real, por cada costal de harina que entre a la ciudad. (Pino, 1973, pág. 159). También en abril de 1657, mencionan la falta de harina, por lo que se designa personal para que vaya al Puerto de Bola y haga embarcar toda la harina que hubiere y se traslade hacia Guayaquil. (Pino, 1973, pág. 218).

### **La Grasa**

La grasa utilizada en tiempos coloniales fue el sebo, así está escrito en el cabildo del 14 de enero de 1648. Se acordó que todas las justicias de la hermandad provincial y alcaldes se les encargue no consentir que se saque ningún sebo de la jurisdicción. “Si lo hallaren se lo quiten y remitan, y todo el demás que se hallaren, se compelan a sus dueños a que lo traigan a vender a la ciudad para el abasto.” (Silva, 1972: 179). Del mismo modo se realizó la petición a los mercaderes en Baba. Esta ordenanza duraría alrededor de siete años. (Pino, 1973, pág. 161).

### **El vino**

En cuanto a las bebidas, el vino también estuvo presente en la dieta de la colonia. Así lo evidencia el acta del 12 de mayo de 1655. Se establece que “cada botija de vino que pase por la ciudad de Guayaquil, pague medio real de impuesto.” (Pino, 1973, pág. 159). En acta del 12 de abril de 1657, se pide traer vino desde el Puerto de Bola, debido que, el que existe en la ciudad es de muy mala calidad; se pide se despachen doscientas botijas. (Pino, 1973, pág. 218)

## **Capítulo 3**

### **Costumbres alimenticias del cantón General Villamil**

Las costumbres alimenticias de los habitantes de este sector dependen en gran medida de la relación directa con el mar. La pesca artesanal es el medio para obtener una gran variedad de productos como pescados, crustáceos, moluscos. Estos alimentos son usados en diversos platillos que resultan de combinaciones propias de la cultura costeña del Ecuador.

Del mismo modo, los playenses han desarrollado herramientas que sirven para el aprovisionamiento de alimentos. Son especialistas en fabricar embarcaciones, remos, redes, anzuelos, etcétera. Si bien es cierto, en la actualidad la mayoría de pobladores de este balneario se dedica al sector turístico, su identidad está marcada por la relación con el mar.

En el andén de descarga, a orillas del mar y en el mercado se observan baldes y gavetas llenas de corvina, róbalo, pez espada, dorado, guapuro, pámpano, culión, picudo, bagre, caballa, trompeta, mojarra, hojita, chuhueco, pollitas, entre los más importantes. Además, camarón, langostino, langosta, perro de mar, jaiba, churo, concha negra, concha pata de mula, almejas, ostras y ostiones. Estos productos primarios se ofrecen a los establecimientos de comidas y a las familias del sector.

## Recetario de comidas del cantón General Villamil.

### Ceviche de camarón



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo que consta de camarones marinados con zumo de limón. Se sirve frío acompañado de chifles, arroz o patacones. Se consume todos los días del año, principalmente los fines de semana. Se realiza en hogares, locales comerciales y en puestos de comida en la playa.

#### Ingredientes

10 unidades de camarón  
1 cucharada de cebolla paiteña  
1 cucharada de pimiento verde  
1 cucharada tomate riñón  
Cilantro al gusto  
Limón al gusto y sal

### Elaboración

Limpiar el camarón sacando la cáscara e intestino. Cocinar en agua sazonada con cebolla, cilantro. Reservar el caldo de cocción. Sazonar el camarón y el caldo con zumo de limón y sal. Agregar la salsa criolla de cebolla, tomate, pimiento y cilantro. Acompañar con arroz, chifles o patacones.

### Ceviche de pescado



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un manjar que consiste en pescado marinado con zumo de limón y sal. Se realiza en hogares, locales comerciales y en la playa. Es consumido todos los días del año, principalmente los fines de semana.

### Ingredientes

1/2 taza de pescado blanco en cubos

1 cucharada de cebolla paiteña

1 cucharada de pimiento verde

1 cucharada de tomate riñón

Cilantro al gusto

Limón al gusto

Sal al gusto

#### Elaboración

Limpiar el pescado, cortar en cuadritos pequeños. Cocinar el pescado, reservar el caldo de cocción. Realizar salsa criolla con cebolla, pimiento, tomate y cilantro. Marinar el pescado, juntar con la salsa, caldo, un poquito de salsa de tomate y mostaza. Se acompaña con arroz chifle o patacones.

### **Ceviche de Ostiones**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo cotidiano, realizado y consumido en los hogares del cantón, mercado y puestos callejeros. Se sirve con arroz blanco, patacones o chifles.

Ingredientes

1/2 taza de ostiones  
1 cucharada de cebolla colorada  
1 cucharada de tomate  
1 cucharada de pimiento verde  
Cilantro fresco  
Zummo de limón

#### Elaboración

Extraer el ostión de la concha utilizando un cuchillo punta fina. Colocar directo en el plato sin ningún tipo de cocción. Añadir los vegetales previamente aderezados. Servir con arroz blanco, patacones o chifles.

### **Ceviche de ostras**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo muy apetecido y representativo de los habitantes del cantón Playas. Incluso posee un monumento en honor a la ostra,

además de restaurantes especializados en este producto. Se realiza y consume en hogares, calle y mercado. Es servido con una porción de arroz y patacones.

### Ingredientes

3 ostras

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de tomate rojo

1 cucharada de pimiento verde

Zumo de limón

Cilantro fresco

Sal

Aceite vegetal

### Elaboración

Extraer la carne de la ostra dando golpes muy fuertes a la concha con un martillo. Picar y aderezar los vegetales con zumo de limón, aceite y sal. Mezclar con la ostra y servir.

## Ceviche de churo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo que se realiza todo el año en hogares y restaurantes de General Villamil. Al igual que los demás platillos con pescados y mariscos, este también es considerado como afrodisíaco.

### Ingredientes

3 churos

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de pimiento verde

1 tomate rojo rallado

Hierbita fresca (cilantro)

Salsa de tomate *Ketchup*

Zumo de limón

Sal

Elaboración

Hervir el churo hasta que su carne esté tierna. Cortar en cuadritos, reservar. Luego cortar el tomate, pimiento y cebolla en tiras alargadas. Juntar todos los ingredientes, sazonar con sal, limón, salsa de tomate. Rectificar el sabor y servir con patacones.

### **Ceviche de langosta**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo que se desarrolla todo el año, a excepción del periodo de veda. Se consume comúnmente en locales comerciales, hogares, mercados y puestos ubicados en la calle. Es una comida fría. Se presenta en una cevichera, acompañada de patacones.

#### Ingredientes

1 langosta grande  
1 diente de ajo  
Perejil  
1 tomate rojo  
1 cucharadita de cebolla colorada  
1 cucharada de pimienta verde  
Zummo de limón  
Sal y pimienta

#### Elaboración

Cocer la langosta con ajo, cebolla, perejil, pimienta hasta que tome un color rojizo. Sacar de la olla, extraer la carne y reservar. Cortar la cebolla y pimienta tipo pluma, para luego proceder a encurtir con limón y sal. Rallar o licuar el tomate, y también reservar una cantidad picada. Mezclar todos los ingredientes, sazonar. Servir acompañado de patacones.

## Picante de pescado



Fuente: Efrén Silva Gómez

El picante de pescado es una preparación que consiste en sancochar el pescado y servir con vegetales frescos finamente picados. Se sirve sobre una cama de yuca. Según los pobladores, consumir este alimento, ayuda a curar los males de resaca. Lastimosamente ya no es frecuente su elaboración por lo que se considera en peligro de desaparecer.

### Ingredientes

1/2 taza de pescado blanco

1/4 de yuca picada

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de tomate rojo

1 cucharada de pimiento verde

Zumo de limón

Sal

Hierbita

Ají

#### Elaboración

Sancochar la yuca en agua con sal. Sazonar el pescado con sal y zumo de limón, sancochar. Realizar una salsa criolla con tomate, cebolla, pimiento, limón, sal y hierbita. Para montar el plato, colocar la yuca y sobre ésta el pescado y la salsa criolla.

### **Enyucado**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo compuesto por pescado, yuca y vegetales frescos finamente picados. Es elaborado y consumido en hogares. Se

considera en peligro ya que no se realiza de manera frecuente. Los habitantes de este sector consideran que este platillo también alivia los males de resaca.

### Ingredientes

1/4 taza de pescado de carne blanca salado

1/4 taza de yuca picada

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de pimiento verde

1 cucharada de tomate rojo

1 diente de ajo

Sal

Aliño casero

### Elaboración

Sazonar el pescado con aliño de casa y sal. Hervir el pescado lentamente en agua aromatizada con cebolla, cilantro y sal. Una vez cocido el pescado, trocear la carne y reservar. Sancochar la yuca; cuando esté cocida majar hasta obtener un puré. Realizar la salsa criolla con cebolla, tomate, pimiento, limón y hierbita. Mezclar. Servir con una buena porción de yuca, la salsa criolla y el pescado sancochado.

## Caldo de chuhueco



Fuente: Efrén Silva Gómez

El caldo de chuhueco es un consomé elaborado con (*Cetengraulis mysticetus*) una especie de anchoa. Es un plato emblemático de esta localidad que se desarrolla en hogares y ciertos locales comerciales. Según los portadores culturales, este alimento está lleno de nutrientes, lo consideran afrodisíaco. Se consume todo el año, a excepción de los periodos de veda.

### Ingredientes

Agua

2 cebollas blancas troceadas

2 ramas de cilantro fresco

1 pescado chuhueco

Sal

### Elaboración

Colocar agua, cebolla y cilantro en una olla. Cuando el agua hierve, se agrega el pescado entero. Cocinar por cinco minutos. Desmenuzar, colar, volver a hervir, rectificar sabor y servir acompañado de una tajada de limón.

### Sopa de arrechitas



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un caldo de color blanco que se sirve caliente, adornado con cilantro fresco y acompañado de una tajada de limón. La sopa de almeja arrechita (*Donax* spp.) se elabora y consume todos los meses del año en casas y locales de comida. Es un plato muy apetecido por los habitantes de este cantón.

### Ingredientes

1/2 taza almeja arrechita

3 papas picadas en cubos

Fideo tallarín

1 cebolla blanca troceada

Orégano fresco

Cilantro fresco

1/2 taza de queso fresco desmenuzado

Sal

**Preparación**

Colocar agua, papa, fideo, cebolla blanca y ramitas de orégano en una olla. Cuando la papa esté cocida, añadir las arrechitas. Antes de que el caldo vuelva a hervir, incorporar el queso fresco. Rectificar el sabor y finalmente añadir cilantro fresco picado.

### **Aguado de arrechita**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es una sopa espesa a base de arroz y almejas arrechita que se sirve como plato principal. Se elabora y consume comúnmente en hogares, restaurantes, mercados y puestos de comida ubicados en la calle.

**Ingredientes**

1 cebolla colorada troceada

1 diente de ajo entero

Achiote al gusto

2 dientes de ajo molidos

2 cucharadas de cebolla colorada picada en cuadritos

2 cucharadas de pimiento verde picado  
1 cucharada de zanahoria en cubos  
1 taza de arrechitas  
2 cucharadas de arveja tierna  
¼ de taza arroz  
Orégano seco  
Sal  
Pimienta

#### Elaboración

Cocinar las arrechitas con medio litro de agua, ajo y cebolla colorada hasta que se abran. Reservar las arrechitas y el caldo de cocción por separado. Aparte, realizar un sofrito con achiote, ajo, cebolla y pimiento. Agregar el caldo de arrechita y el arroz. Cuando el arroz empieza a abrir, agregar la zanahoria, la arveja y el orégano. Permitir que se cuezan todos los ingredientes en un caldo sazonado con sal y comino. Por último, agregar las arrechitas y servir.

### **Caldo de churo**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un caldo realizado de forma cotidiana en hogares y locales de comida. Se consume durante todo el año. Los lugareños consideran a esta comida como afrodisiaca.

### Ingredientes

1 churo

Agua

Sal

1 cucharada de aceite vegetal con achiote

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de cebolla blanca

1 cucharada de pimienta verde

1 diente de ajo

Un puñado de fideo tipo cabello de ángel

1 cucharada de queso fresco

Cilantro fresco

### Elaboración

Hervir el churo en agua con sal y pimienta. Picar las cebollas, pimienta y ajo en cuadritos. Realizar un refrito con estos vegetales. Añadir el refrito al caldo de churo. Cuando el molusco esté blando, agregar el fideo, papa, queso. Servir caliente con cilantro recién picado.

## Estofado de bagre



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un plato cotidiano, realizado en hogares todo el año. Es un plato principal consumido en el almuerzo o cena. Es un estofado con papas y bagre, servido con arroz blanco.

### Ingredientes

1/2 bagre pequeño

1 diente de ajo picado

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de cebolla perla

1 cucharada de pimiento verde

3 cucharadas de tomate rojo picado

1 papa cortada en cubos medianos.

1 hoja de laurel

Sal

Cilantro

### Elaboración

Lavar el pescado, sazonar. Picar, los vegetales en cubitos pequeños. Pelar y picar las papas. Juntar todos los ingredientes en una olla con una pequeña cantidad de agua y grasa. Cocinar a fuego lento con la olla tapada para generar vapor y evitar que se seque y queme. Servir con arroz blanco.

### Seco de bagre



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo cotidiano realizado en hogares del balneario. Consiste en piezas de bagre cocidos en una salsa con cebollas, tomates, pimientos y zumo de naranjilla. Se realiza todo el año, se consume principalmente en cenas.

## Ingredientes

2 bagres medianos

3 dientes de ajo molidos

1 cebolla colorada

1 pimiento verde

2 tomates rojo

Cilantro al gusto

1 a 2 naranjillas

Sal

Comino

## Elaboración

Aliñar los bagres, cortar en porciones individuales, aliñar y reposar en el frigorífico. Picar los vegetales en cuadritos pequeños. En una olla gruesa, realizar un refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal y comino. Cocinar a fuego lento, añadir cilantro fresco. Cuando el refrito esté cocido, licuar con una naranjilla. Este licuado se añade al pescado y se lleva a cocción a fuego lento. Sazonar la preparación, rectificar y servir con arroz amarillo y patacones.

## **Sancocho o sudado de jaiba**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Este platillo sencillo, se realiza con jaiba hervida. Este crustáceo es de consumo habitual en hogares y en locales de comida. Tiene mayor acogida cuando el cangrejo rojo está en veda.

#### Ingredientes

3 dientes de ajo

2 unidades de cebolla

Orégano al gusto

Cilantro al gusto

2 jaibas

Sal al gusto.

#### Elaboración

Limpiar las jaibas con un cepillo y abundante agua. Colocar agua en una olla, aromatizar con cebolla, orégano, cilantro y ajo. Cuando el agua llegue a punto de ebullición colocamos las jaibas. Está listo cuando el crustáceo toma un color anaranjado.

### **Manos de perro**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado con una especie de cangrejo (*Calappa convexa Saussure*) que los lugareños llaman perro de mar. Se pesca todo el año, por lo tanto, su elaboración y consumo también. Es realizado en los hogares del cantón, pero es posible que se encuentre en locales de comida

#### Ingredientes

3 dientes de ajo

2 cebollas coloradas

Orégano al gusto

Cilantro al gusto

2 perros de agua

Sal al gusto.

#### Elaboración

Limpiar los crustáceos con un cepillo y abundante agua. En una olla colocar agua, cebolla, orégano, cilantro y ajo. Cuando el agua llegue a punto de ebullición colocamos los cangrejos. Está listo cuando el crustáceo toma un color anaranjado. Servir con arroz blanco.

## Exprimido de Cazón



Fuente: Efrén Silva Gómez

A este plato también se conoce como aserrín. Es un platillo de consumo cotidiano, realizado en los hogares todo el año. Se usa como plato principal, servido con arroz blanco o plátano verde asado. Se consume en cualquiera de las tres comidas.

### Ingredientes

- 1 pescado cazón pequeño
- 1 diente de ajo molido
- 1/4 taza de tomate picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de pimienta verde picada
- Sal

### Elaboración

Cocer el pescado en agua aromatizada con cebolla y cilantro. Sacar del caldo de cocción, reservar. Desmenuzar cuando esté frío. Aparte, realizar un refrito con los vegetales. Juntar con el pescado desmenuzado, dar sabor y si es necesario añadir un poco de caldo de pescado para mejorar la consistencia. Servir con arroz blanco o plátano verde asado.

### **Pescado sancochado**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Este platillo se consume en el desayuno, almuerzo o merienda, todo el año. Es realizado en hogares y locales de comida. Es considerado como uno de los platos representativos del cantón General Villamil.

#### Ingredientes

1 pescado pequeño, limpio y fresco

Sal al gusto

#### Elaboración

En una olla colocamos agua, sal y el pescado. Cocinar a fuego lento, alrededor de cinco minutos. Se suele acompañar con arroz y también con plátano verde asado o patacones o chifle y una salsa criolla.

### **Pescado asado**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo festivo, consumido en ocasiones especiales como cumpleaños, matrimonios y bautizos. También se conoce como pescado pollitas. Se realiza en hogares y en especial en el mercado del cantón, local 147 (único local que vende este platillo). Esta comida consta de pescado asado a la parrilla, ensalada criolla, plátano verde o maduro asado. También puede servirse con arroz, menestra y patacones. Según los informantes, el consumo de este platillo ayuda a la inteligencia y retentiva.

#### Ingredientes

1 pescado pollita (*Odontoscion xanthops*)

1 plátano verde o maduro

1 cebolla colorada

1 tomate rojo

Zumo de limón

Cilantro fresco

#### Elaboración

Sazonar el pescado limpio y fresco. Sazonar, asar el pescado y el plátano en una parrilla al carbón. Realizar la salsa criolla con tomate, cebolla, pimiento, limón, sal y cilantro. Servir con todas las guarniciones.

## Pescado frito



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de consumo habitual realizado en hogares, mercado y restaurantes del cantón Playas. Es una comida principal que consta de pescado frito, acompañado de arroz blanco, patacones y salsa criolla. Es un platillo común que se realiza todo el año.

## Ingredientes

1 pescado entero (pargo, corvina, róbalo, etc.)

2 dientes de ajo molidos

Comino en polvo

Sal al gusto

Mostaza al gusto

Aceite para freír

## Elaboración

Mezclar los condimentos para aliñar el pescado. Aplastar, moler o licuar el ajo; agregar sal, comino. Aliñar el pescado entero. Empapar con la mostaza. Pasar por harina para crear una costra más crujiente. Calentar el aceite en una paila profunda. Colocar el pescado y freír hasta que se dore por ambos lados. Servir acompañado de arroz blanco graneado. Además, ensalada de lechuga, cebolla encurtida, aguacate y patacones.

## Arroz marinero



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo a base arroz, pescado y mariscos variados. Se elabora todo el año en los hogares, y restaurantes del lugar. Además, es un platillo festivo que se consume en matrimonios. Los habitantes de este sector lo consideran como un platillo con poderes afrodisíacos.

### Ingredientes

5 camarones

10 conchas negras

10 mejillones

¼ taza de pescado fresco

1 cangrejo

1 cucharadita de ajo picado o molido

1 cucharada de cebolla colorada

### Elaboración

Hacer un refrito con mantequilla, cebolla, pimiento y ajo. Luego, agregamos el pescado y el camarón, mejillones hasta obtener sus propios jugos. Aparte, sacar la carne de la concha, reservar. Añadir el arroz y teñimos con el jugo de las cochas y la salsa china. Rectificar el sabor y color. Servir con un cangrejo rojo cocido.

## Recetario de la Comuna Engabao

### Caldo de Albóndiga



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado y consumido a la hora del almuerzo, en los hogares de la comuna, durante todo el año. Años atrás, se acostumbraba a consumir en matrimonios. Consiste en una sopa elaborada a base de caldo de carne, hueso de res y plátano verde.

### Ingredientes

Aceite

Achiote

1/4 de taza de cebolla blanca picada

3 dientes de ajo molidos

1 tomate picado

1/4 de taza de pimiento verde picado

1/2 kilo de carne y hueso de res

1/2 zanahoria

1/2 yuca pequeña

1/4 taza de vainitas

1 choclo pequeño en rodajas

2 hojas de col picada

1/4 de taza de arveja tierna

1 huevo duro

1 cucharada de pasas

2 plátanos verdes

Comino

2 cucharadas de maní molido

Sal al gusto

#### Preparación del caldo

Realizar un refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, tomate, pimiento, comino. Agregar agua, cocinar la carne y hueso de res a fuego lento. Cuando la carne esté suave, añadir la zanahoria, la vainita y un plátano. Agregar la yuca para que espese el caldo, el choclo y la col. Sazonar con sal al gusto.

#### Para el relleno

Hacer un refrito con aceite a fuego medio, agregar cebolla, tomate, ajo, pimiento, comino, achiote y sal. Agregar la carne picada, zanahoria, arveja y cilantro. Añadir maní molido disuelto en un poco de caldo. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que se disuelva el maní. Agregar las pasas y huevo duro picado.

## Masa

Machacar el plátano verde cocido hasta que no quede grumos. Aparte, rallar un plátano verde crudo. Mezclar el plátano verde molido y el plátano crudo rallado con un poco de achiote y sal. Con la masa de plátano, formar bolas del tamaño que prefiera. Haga un hueco en la mitad de cada bola y rellenar con carne. Agregar las bolas al caldo para que se terminen de cocinar a fuego lento. Cuando las bolas flotan, están listas. Servir el caldo con yuca, zanahoria, vainita, choclo, una bola y cilantro.

## Seco de Pollo



Fuente: Efrén Silva Gómez

El seco de pollo es un plato festivo en esta localidad. Aunque se realiza y consume en hogares y locales comerciales todo el año, su uso es muy popular en fiestas de matrimonios. Es un platillo muy popular de la costa ecuatoriana.

## Ingredientes

1 pollo mediano

4 dientes de ajo

Comino

1 cebolla colorada

2 pimientos verde

2 tomates rojo  
Cilantro al gusto  
1 a 2 naranjillas  
Sal  
1 plátano maduro

#### Elaboración

Aliñar las presas de pollo, reposar en el frigorífico. Picar los vegetales en cuadritos pequeños. En una olla gruesa, realizar un refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal y comino. Cocinar a fuego lento, añadir cilantro fresco. Cuando el refrito esté cocido, licuar con una naranjilla. Este licuado se añade al pollo y se lleva a cocción a fuego lento. Sazonar la preparación, rectificar y servir con arroz amarillo y plátano maduro frito.

### **Pescado frito**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un manjar apetecido por los comuneros de Engabao. Se consume pescado frito en el almuerzo o cena, en hogares o locales

comerciales. Si el pescado es asado a la parrilla, se consume en desayunos. Los comuneros le atribuyen poderes afrodisiacos.

### Ingredientes

1 pescado

Sal

Comino

1 cucharada cebolla colorada picada

1 cucharada de tomate picado

1 cucharada de pimiento verde picado

Limón al gusto

Cilantro fresco

### Elaboración

Aliñar el pescado sal, comino, dejar reposar mientras se hace la salsa con cebolla colorada, tomate, pimiento, cilantro y limón al gusto. Se puede cocinar el pescado en la parrilla o en la sartén.

### **Arroz engabadeño**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado y consumido todo el año. Se realiza en locales comerciales, en la playa El Paraíso. Es un platillo que forma parte de las costumbres alimenticias de este sector, por lo que es muy pedido por los visitantes.

### Ingredientes

Aceite vegetal

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de pimienta verde

1 cucharada de apio

1 langostino

5 camarones

5 calamares

5 conchas

5 mejillones

5 rodajas de pulpo cocido

1 churo cocido

Curry al gusto

1 taza de arroz grano largo

Sal

### Elaboración

Realizar un refrito con aceite, ajo, cebolla, pimienta, tomate y curry. Sazonar los mariscos. Añadir en orden de cocción, el langostino, camarón, calamar, concha, mejillón, pulpo y churo. Añadir el arroz, mezclar, rectificar sabor y color. Servir con plátano maduro frito.

## **Recetario de la parroquia El Morro, cantón Guayaquil**

### **Pan de la parroquia El Morro**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Este apetecido pan, se desarrolla todos los días desde muy temprano. Está listo para el público alrededor de las once de la mañana. El costo de cada pan es de un dólar. Es de tamaño grande, de una libra de peso y de sabor dulce.

El horno en el que se realiza es de barro, de capacidad para hornear cincuenta panes por lote. Usa leña como combustible. Tiene alrededor de noventa años de antigüedad y forma parte del patrimonio de la parroquia.

Los ingredientes utilizados son harina, agua, azúcar, huevos, levadura, mantequilla y sal. Según la entrevista al panadero encargado, el proceso de elaboración es como cualquier otro producto de panadería. Sin embargo, el hecho de ser horneado a leña, le da un toque distintivo.

### **Lisa Asada**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado en hogares y locales comerciales. Se considera tradicional de este sector, incluso, cada año del 1 al 2 de mayo se realiza el festival gastronómico de la lisa asada. Los pobladores del El Morro consideran que este platillo es afrodisíaco.

#### **Ingredientes**

1 pescado lisa (*Mugil curema*)

Comino

2 dientes de ajo

Sal

1 cucharada de cebolla colorada  
1 cucharada de tomate rojo  
1 cucharada de pimiento verde  
Cilantro fresco  
2 limones  
1 plátano maduro

#### Elaboración

Hacer un aliño con el comino, ajo y sal, licuamos con un poco de agua. Adobar la lisa con el aliño preparado. El pescado debe mantener las escamas para un mejor asado. Cortar la cebolla colorada en pluma, el tomate en cubos y el pimiento en tiras finas. Agregar el zumo de los dos limones. Agregar el cilantro picado. Incorporar todos los ingredientes de la salsa criolla. Rectificar sal. Asar el maduro en la parrilla. Servir la lisa, con la salsa criolla y el maduro asado

#### **Seco de Chivo**



Fuente: Cortesía del GAD parroquial El Morro

La crianza de chivos es una actividad que forma parte de las costumbres de los habitantes de este sector. Las familias acostumbran a criar estos animales para consumir su carne. Aunque ya no crían en grandes cantidades debido a la migración y a la sequía, de todos modos, en el pueblo se observan corrales y a personas arreando este ganado.

En ese sentido, en las fiestas de carnaval del año 2019 se realizó un festival gastronómico llamado Festival del chivo morreño. La idea es promocionar este platillo que los habitantes consideran tradicional. Según ( Lorgia Vega, comunicación personal, entrevista 04 de septiembre de 2019) los habitantes del barrio Campo Alegre tuvieron la iniciativa de realizar este festival que tuvo gran acogida, razón por la que también se realizará en noviembre de este año. Además, en este lugar existen establecimientos de comida que ofrecen este platillo todos los fines de semana.

A continuación, se detalla la receta del seco de chivo de Doña Lucrecia Del Rosario quién aprendió de su suegra Doña Consuelo. Esta información fue compartida por el GAD parroquial de El Morro.

### Ingredientes

Carne de chivo

Condimentos (comino, sal y pimienta)

Achiote

Ajo

Cebolla, tomate y pimiento

Hierbita (cilantro)

Ají peruano

Chicha de jora

### Preparación

Se corta la carne en trozos pequeños y se lava. Se la adoba con los condimentos. Se licúan la cebolla, tomate, pimiento y las hojas de la hierbita. Se mezcla y se agrega chicha de jora y ají peruano. Se deja hervir hasta que la carne se ponga suave, se le agrega los tallos de la

hierbita, antes de apagar la hornilla se echa un poquito de cerveza. El seco se acompaña con arroz amarillo y maduro frito.

### 3.3.4 Manjar de leche (8 a 10 porciones)

Receta de Doña Yolanda Vega (+)

De acuerdo a la información del GAD parroquial de El Morro, la señora Yolanda Vega aprendió a realizar de su madre María Molina Ramírez. En ese tiempo usaban fogón de leña, pailas grandes y cucharas de madera. En aquella época había mucha producción de leche que se aprovechaba no solo para preparar lácteos sino también dulces como el manjar.

#### Ingredientes

2 litros de leche

Canela al gusto

1/2 libra de azúcar

2 cucharadas de arroz molido o maicena

#### Elaboración

Hervir la leche por un tiempo de cuatro horas, se va moviendo continuamente. Aparte el arroz molido se lo pasa por un cedazo fino, éste hace las veces de maicena. Se agrega un poquito de leche, que ya se pone de color crema. Agregamos poco a poco la canela con movimientos lentos pero constantes, se va agregando el azúcar, hasta que tome consistencia. Para comprobar el punto, se hunde la cuchara de palo en la paila y tiene que verse el fondo, esto indica que el manjar está listo.

## Capítulo 4

### Costumbres alimenticias del cantón Balao

Las costumbres alimenticias de los habitantes del cantón Balao están determinadas por su privilegiada ubicación geográfica. Es un territorio fértil donde se cultivan productos de exportación como bananas, mango, cacao, naranjas, caña de azúcar. También, su tierra se usa para criar ganado vacuno y aprovecha la carne, leche y queso. Además, en el perfil costero, se han construido varias piscinas camaroneras que exportan altas cantidades de producto.

La identidad de este pueblo se basa en la relación con el mar. La pesca artesanal es una actividad que se desarrolla a diario. Los pescadores salen en sus embarcaciones muy temprano en la mañana para dirigirse al mar o al manglar. Aquí se pesca bagre, corvina, róbalo, mojarra, camarón, langostino, langosta, concha negra y cangrejo rojo.

Los balaosenses consideran que “el cangrejo rojo (*Ucides occidentalis*) es el mejor de la costa ecuatoriana”. (G. Espinoza, comunicación personal, 06 de junio de 2018). Varias combinaciones culinarias han sido creadas en esta localidad. Aquí se puede encontrar cangrejo criollo, cangrejo relleno, cangrejo frito, ceviche de cangrejo, tallarín de cangrejo, tortillas de cangrejo, empanadas, etcétera. Además, existen proveedores de pulpa de cangrejo, quienes venden la cantidad que se requiera. En este sentido, han sido creadas herramientas especiales para desarrollar esta actividad de manera más eficiente.

#### Herramientas para producir alimentos



a. Batea para majar alimentos. b. Guillotina para abrir conchas negras. c. martillo, piedra, cucharas puntiagudas para extraer carne de cangrejo. Fuente: Efrén Silva Gómez.

La pesquería y el uso del cangrejo rojo es una práctica muy importante para los habitantes de este sector. No sólo es un

dinamizador de la economía, sino que promueve el diálogo cultural entre las distintas comunidades del Ecuador. En las fiestas de cantonización en el mes de noviembre se realizan festivales como la ensalada de cangrejo más grande del Guayas. El evento se desarrolla con la coordinación del municipio, el apoyo de las asociaciones de pescadores, Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), otras entidades públicas y privadas.

En estos eventos festivos, también se realizan otras actividades como carreras de cangrejos, competencias de pesca de la mayor cantidad de cangrejos, se premia al pescador que capturó el cangrejo más grande y quién amarra más rápido el atado de cangrejos. Estos usos sociales y festivos inspiran un sentimiento de identidad y orgullo a los habitantes de este sector.

### **Recetario del cantón Balao**

#### **Empanada de Camarón**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo cotidiano elaborado en hogares y locales de comida. Es una empanada elaborada con masa de plátano verde rellena de camarón. Son porciones individuales, generalmente consumidas en horas de la tarde.

## Ingredientes

2 plátanos verde

Aceite vegetal

2 dientes de ajo

2 cucharadas de cebolla colorada

2 cucharadas de pimiento verde

2 cucharadas de tomate rojo

Comino molido

Cilantro fresco

8 camarones medianos

Sal

## Elaboración

Cocinar el plátano en agua con sal. Majar en la batea de madera hasta obtener una pasta muy fina. Estirar la masa sobre plástico de alimentos. Formar discos del tamaño de preferencia. Rellenar con el refrito de ajo, cebolla, pimiento, tomate, cilantro, sal, comino y camarón previamente cocido. Armar las empanadas y freír en abundante aceite.

## Tortilla de cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo cotidiano que se realiza y consume en los hogares y locales de comidas del cantón. Se consume en el desayuno o cena con una taza de café.

### Ingredientes

- 2 plátanos verde
- 2 cucharadas de pimiento rojo
- 2 cucharadas de cebolla blanca
- 2 cucharadas cebolla perla
- 1 cucharada de apio
- 2 cucharadas de tomate rojo
- 1 diente de ajo
- Sal
- Orégano
- 1/2 taza de cangrejo sacado

1 cucharada de gordura de cangrejo

1 cucharada de maní

#### Elaboración

Cocinar el plátano verde en agua con sal. Realizar el refrito con vegetales y hierbas finamente picadas. Mezclar el cangrejo y gordana con el refrito, maní, apio y sal. Majar o moler el plátano hasta obtener una masa fina. Rectificar el sabor. Realizar la tortilla y rellenar con la mezcla de cangrejo. Servir decorando con cangrejo.

#### **Ceviche de camarón**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo que se elabora todo el año. Los espacios de consumo son hogares, mercados y locales comerciales de Balao. Es una comida fría que consta de camarón sazonado con limón y aderezado con tomates, cebollas y pimientos. Se suele servir con arroz blanco, patacones o chifles. Los lugareños mencionan que este platillo tiene propiedades afrodisiacas.

### Ingredientes

10 camarones  
1 diente de ajo  
1 cucharada de cebolla colorada  
1 cucharada de tomate rojo  
Zumo de limón  
Sal  
Hierbita (cilantro fresco)

### Elaboración

Cocinar el camarón en agua con ajo y sal. Enfriar el caldo de cocción. A este caldo, se agrega cebolla en cuadritos, tomate picado, zumo de limón y sal. Por último, servir con hierbita fresca recién picada.

## Ceviche de Cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un manjar elaborado durante todo el año, a excepción de la veda. Se considera un platillo festivo, presente en el festival del cangrejo. Sus espacios de consumo son mercados y locales comerciales. Se sirve acompañado de arroz blanco, patacones o chifles.

## Ingredientes

1/2 taza de pulpa de cangrejo  
1 cucharada de cebolla colorada  
1 cucharada de tomate rojo  
1 cucharada de pimiento verde  
Zumo de limón  
Sal  
Cilantro fresco

## Elaboración

Cocinar el cangrejo en agua con sal, ajo, cebolla, y hierbas aromáticas. Quitar la carne del cangrejo, reservar en refrigeración. Realizar la salsa criolla con cebolla, tomate, pimiento verde y cilantro fresco. Sazonar el caldo con zumo de limón, añadir la carne de cangrejo, la salsa y servir.

## Ceviche de concha



Fuente: Efrén Silva Gómez

El ceviche de concha es una preparación culinaria usada como platillo de entrada o segundo. Es de elaboración y consumo cotidiano en hogares, mercado y locales comerciales. Los habitantes de este cantón mencionan que este ceviche es vigorizante y afrodisíaco.

### Ingredientes

10 conchas negras vivas

Zumo de limón

1 cucharada de cebollas colorada

2 cucharadas de tomate picado

1 cucharada de pimienta verde picado

Cilantro picado al gusto

Aceite al gusto

Sal al gusto

### Elaboración

Lavar las conchas con un cepillo. Abrir con una guillotina o un cuchillo adecuado. Extraer la carne y el jugo, reservar en el frigorífico. Picar los vegetales en cuadritos pequeños. Mezclar las conchas, el jugo y los vegetales picados. Sazonar con zumo de limón, sal y cilantro. Servir con aguacate y chifles.

## Ceviche de ostión



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo frío a base de conchas negras sazonada con zumo de limón. Se presenta en porciones pequeñas, acompañado de chifles o patacón. Los espacios de consumo son hogares, locales comerciales y mercado. Está presente en la feria gastronómica de Balao.

### Ingredientes

6 ostiones vivos, abiertos y con su jugo

1 cucharada de cebolla colorada cortada en cuadritos

1 cucharada de tomate, sin semillas y picado en cubitos

1 cucharada de pimienta verde picado en cubitos

Cilantro fresco picado

5 limones (zumo)

Aceite vegetal

Sal al gusto

### Elaboración

Lavar los ostiones con cepillo y abundante agua. Retirar la carne, conservar los jugos. Sazonar con zumo de limón y sal. Picar la cebolla colorada, tomate, pimiento y cilantro. Mezclar los ostiones, los vegetales, rectificar el sabor. Servir con palitos de plátano verde.

### Conchas asadas



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un manjar elaborado de manera cotidiana. Se consume en hogares, mercado y locales comerciales. Se trata de conchas asadas en una parrilla, aderezada con limón, sal y orégano. Las propiedades mencionadas por los informantes, es vigorizante y afrodisíaco.

### Ingredientes

7 conchas

Zumo de limón

Sal

Orégano

Elaboración

Lavar y abrir las conchas. Sazonar con limón, sal y orégano. Cocer a la parrilla. Servir con aguacate.

### **Ensalada de camarón.**



Fuente: Efrén Silva Gómez

También se conoce como ensalada flor de Balao (nombre dado por la creadora). Se realiza y consume todo el año en hogares y locales de comidas. Es una ensalada mixta con productos calientes y fríos.

Ingredientes

7 camarones limpios

1/2 taza de papa blanca en cubos medianos  
1/4 de taza de nabo picado en cubos pequeños  
1 cucharada de pimiento rojo picado en cuadritos  
1 cucharada de pimiento verde picado en cuadritos  
Sal

#### Elaboración

Cocinar la papa y el nabo en agua con sal. Saltear los camarones previamente sazonados. Mezclar todos los ingredientes, aderezar con zumo de limón y sal. Servir.

#### **Tortilla de camarón**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de consumo cotidiano. Se realiza en hogares y locales comerciales. Se trata de una tortilla elaborada a base de huevo y camarón. En el desayuno, se sirve con una porción de arroz, mayonesa y ketchup. En la merienda se sirve con arroz blanco, pico de gallo, menestra y aguacate.

## Ingredientes

2 huevos

5 camarones

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de tomate

1 cucharada de pimiento verde

Ajo

Comino

## Elaboración

Batir los huevos, picar vegetales. Freír vegetales, añadir el huevo batido. Cocinar lentamente de lado y lado.

## Caldo de Cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo presente en los festivales de cangrejos del cantón Balao. Se realiza y consume en hogares, mercados y locales comerciales. Es un caldo que representa la identidad del cantón Balao. Además, es considerado afrodisiaco.

#### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote en aceite

2 dientes de ajo

2 cucharadas de cebolla colorada picada en cuadritos

2 cucharadas de pimiento verde picado en cuadritos

2 cucharadas de tomate picado en cuadritos

Sal

¼ de plátano verde

1 cangrejo

Orégano

Hierbita (Cilantro)

#### Elaboración

Realizar un refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, pimiento, tomate y orégano. Agregar medio litro de agua. Permitir hervir. Agregar el verde en tajada. Dejar consumir un poco, agregar el cangrejo, la hierbita, sal al gusto y limón.

## **Caldo de carapacho relleno**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo que se realiza todo el año, excepto en veda de febrero y agosto. Se realiza y consume en restaurantes y en las festividades del cantón. Consiste en un caldo elaborado con cangrejo rojo, fideos y papas.

### **Ingredientes**

Aceite vegetal

Achiote

2 dientes de ajo molidos

2 cucharadas de cebolla picada en cuadritos

2 cucharadas de pimiento verde picado en cuadritos

2 cucharadas de tomate picado en cuadritos

Orégano

Pimienta

Perejil

Sal

1 papa cortado en cubos medianos

Un puñado de fideo

1/2 plátano verde

1 cucharada de maní

1 cucharada de arveja tierna

1 cucharadita de zanahoria picada en cuadritos

5 pasas

1 huevo duro

Cangrejos lavados

#### Elaboración

Hacer refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, pimiento, comino. Añadir agua y hervir. Hacer una masa con el verde rallado, maní, refrito, arvejas, zanahoria, pasas y huevo. Rellenar los carapachos con la masa. Agregar los cangrejos a la olla, papa y fideo y dejar hervir. Colocar los carapachos rellenos con cuidado en la olla y hervir.

## Chupe de camarones



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es una sopa de consumo cotidiano. Se realiza en restaurantes o comedores del lugar. Se trata de una sopa elaborada con choclos en rodajas, el camarón enharinado y frito, vegetales en cuadritos y cilantro fresco.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

2 dientes de ajo molidos

2 cucharadas de cebolla picada en cuadritos  
2 cucharadas de pimiento verde picado en cuadritos  
2 cucharadas de tomate picado en cuadritos  
Comino  
Sal  
Cilantro fresco  
1 cucharada de zanahoria picada en cubos pequeños  
1 cucharada de col picada  
2 rodajas de choclo  
1/2 papa en cuadritos pequeños  
Harina de trigo  
Camarones  
1/4 taza de crema de leche

#### Elaboración

Rehogar ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal, comino en aceite y achiote. Agregar agua o caldo de camarón. Cocinar los vegetales y legumbres. Enharinar los camarones, freír. Añadir crema de leche y los camarones fritos. Rectificar el sabor, consistencia y servir.

## Locro de conchas



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de uso cotidiano. También se realiza y consume en la fiesta cantonal del 17 de noviembre. Se realiza en restaurantes o comedores del lugar. Es una sopa elaborada con conchas negras (*Anadara tuberculosa*) y vegetales picados en cuadritos. Es afrodisiaco y se usa para contrarrestar la anemia.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

2 dientes de ajo molidos

2 cucharadas de cebolla picada en cuadritos

2 cucharadas de pimiento verde picado en cuadritos

2 cucharadas de tomate picado en cuadritos

Comino

Sal

Cilantro fresco

1 cucharada de zanahoria picada en cubos pequeños

1 cucharada de col picada  
2 rodajas de choclo  
½ papa en cuadritos pequeños  
10 conchas negras  
1 cucharadita de cebolla blanca finamente picada

#### Elaboración

Rehogar ajo, cebolla, pimiento, tomate, comino, sal y cilantro con aceite y achiote. Agregar agua, cocinar los vegetales a fuego lento. Abrir las conchas con la guillotina o cuchillo. Añadir las conchas y su judo a la sopa. Rectificar el sabor y servir con cebolla blanca y cilantro.

#### **Arroz con Camarón**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de uso cotidiano hogares y locales comerciales. Consiste en una comida a base de arroz mezclado con hortalizas y camarón. Se sirve con plátano maduro frito y aguacate. Este plato se suele servir en la festividad del cangrejo que se desarrolla el dos o tres de noviembre. Es un plato considerado afrodisiaco.

#### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

Sal

Comino

10 camarones medianos

1 ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada picada en tiras

2 cucharadas de pimiento verde picado en tiras

1 cucharada de zanahoria picada en tiras

1 cucharada de arveja tierna

1 taza de arroz

2 tazas de caldo de camarón

Cilantro fresco

3 rebanadas de plátano maduro

#### Elaboración

Calentar aceite, achiote. Freír el camarón sazonado, sacar y reservar. Añadir los vegetales, freír hasta que cambien de color. Añadir el arroz. Agregar el caldo y cocinar lentamente. Sazonar con sal, comino, añadir el camarón. Servir con cilantro y plátano maduro frito.

## **Arroz con concha**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un plato elaborado y consumido de forma cotidiana. Consta de arroz mezclado con conchas negras y vegetales. Se realiza en hogares, mercado y locales comerciales.

### **Ingredientes**

Aceite vegetal

Achiote

Sal

Comino

10 camarones medianos

1 ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada picada en tiras

2 cucharadas de pimiento verde picado en tiras

1 cucharada de zanahoria picada en tiras

1 cucharada de arveja tierna

1 taza de arroz

2 tazas de caldo de mariscos

Cilantro fresco

3 rebanadas de plátano maduro

#### Elaboración

Extraer las conchas con una guillotina, reservar con sus jugos. Rehogar los vegetales. Freír el arroz, cuando cambie de color, agregar el caldo de mariscos y el líquido de las conchas. Sazonar, cocinar lentamente, Cuando está listo el arroz, se revuelven las conchas, rectificar el sabor. Servir con aguacate y plátano maduro frito.

### **Arroz con Cangrejo**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es una comida realizada y consumida en el mercado, locales comerciales y hogares. Es un platillo tradicional de la zona, aunque se considera en peligro.

## Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

Sal

Comino

1 ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada picada en cuadritos pequeños

2 cucharadas de pimiento verde picado en cuadritos pequeños

1 cucharada de zanahoria picada en cubos pequeños

1 cucharada de arveja tierna

1 taza de arroz grano largo

2 tazas de caldo de cangrejo

1/2 taza de pulpa de cangrejo

1 taza de gordura de cangrejo

Cilantro fresco

3 rebanadas de plátano maduro

## Elaboración

Cocinar el cangrejo en agua, sal, ajo, cebolla, comino en pepa y hierbas aromáticas. Sacar la pulpa y gordura, reservar. Calentar en una paila aceite y achiote. Freír los vegetales hasta que cambien de color. Añadir el arroz, freír hasta que tome un color cristalizado. Agregar el caldo y cocinar lentamente. Sazonar con sal, comino, añadir la pulpa de cangrejo. Servir con cilantro y plátano maduro frito.

## **Bollo de corvina**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un alimento que consta de una masa de plátano verde, rellena de corvina y cocido envuelto en hoja de platanera. Se realiza en hogares y locales comerciales. Es consumido los fines de semana.

### **Ingredientes**

1 hoja de platanera

2 plátanos verde

Achiote

1 diente de ajo finamente picado

2 cucharadas de cebolla colorada picada

1 cucharada de pimienta verde picada

2 cucharadas de maní molido

Sal

Caldo de pescado

1 filete de corvina

1 huevo duro

Pasas

#### Elaboración

Rallar el plátano verde, mezclar con un poco de aceite de achiote. Hacer un refrito con ajo, cebolla, pimiento, sal, comino en aceite de achiote. Agregar el maní licuado, luego el verde rallado y el caldo de pescado. Agregar la hierbita fresca. Cocinar revolviendo constantemente para que no se pegue hasta que espese y sazonar. Cocinar el pescado en un refrito de ajo, cebolla, pimiento y tomate. Colocar la masa sobre una hoja de plátano previamente asada, agregar la corvina, las pasas y el huevo duro. Envolver uniando los dos filis y doblar la hoja hacia atrás. Se puede cocinar a las brasas o en una olla tamalera por alrededor de treinta minutos. Servir con una tajada de limón.

#### **Camarones reventados**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un plato servido como segundo. Consiste en rebozar los camarones en huevo y harina para fritura. Se sirve con arroz, patacones ensalada criolla y aguacate. Se realiza de forma cotidiana en hogares y locales comerciales. Este plato se suele servir en la festividad del cangrejo. Además, los pobladores consideran que es afrodisiaco.

### Ingredientes

1 huevo batido

1 taza de harina sazonada

10 camarones medianos o grandes

Aceite vegetal para freír

Para la salsa criolla: tomate, cebolla, pimiento y limón.

Guarnición: arroz y patacones.

### Elaboración

Sazonar los camarones a su gusto. Pasar por huevo batido y por harina de trigo sazonada. Calentar el aceite a 160 °C, freír hasta que se doren por fuera y se cuezan por dentro. Servir con arroz blanco, patacones y salsa criolla.

## Cangrejo relleno



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo desarrollado todo el año, a excepción de la veda de marzo y agosto. Se consume en hogares, mercados y locales comerciales. Es considerado como un platillo afrodisíaco.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado

Cerveza

1 cucharada de maní molido

1/4 de plátano verde

Sal

Comino

1 cucharada de arveja tierna

1/2 huevo duro

### Elaboración

Cocinar el cangrejo con agua, sal, comino y hierbas aromáticas. Aparte, para el relleno realizar el refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, tomate, pimienta, sal, comino. Agregar cerveza, dejar cocinar por unos minutos. Añadir el maní molido. Rallar el plátano verde, agregar al refrito. Finalizar con hierbita, aceite, sal al gusto. Rellenar los carapachos del cangrejo. Servir con salsa criolla y plátano maduro.

## Cazuela de camarón



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un manjar de consumo cotidiano. Se realiza en hogares y locales comerciales. Consiste en una preparación a base de plátano verde rallado y camarón. Se sirve acompañado de arroz, salsa criolla y limón.

Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado

1 cucharada de maní molido

1 plátano verde

Sal

Comino

Caldo de camarón

7 camarones grandes

#### Elaboración

Cocinar el camarón limpio y con cáscara en agua con sal ajo, cebolla y hierbas aromáticas. Rallar el plátano verde, mezclar con un poco de aceite de achiote. Hacer un refrito con ajo, cebolla, pimienta, sal, comino en aceite de achiote. Agregar el maní molido, luego el plátano verde rallado y el caldo de camarón. Agregar la hierbita fresca. Cocinar revolviendo constantemente para que no se pegue hasta que espese y sazonar. Colocar la masa en una cazuela de barro, agregar el camarón. Gratinar al horno. Servir con una tajada de limón.

## Cazuela de Cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo presente en el festival del cangrejo del cantón Balao. Sus espacios de consumo son el mercado y locales comerciales. Es uno de los platos con cangrejo que representan la diversidad del cantón Balao. Se considera como una comida afrodisiaca.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado  
1 cucharada de maní molido  
1 plátano verde  
Sal  
Comino  
Caldo de cangrejo  
2 cangrejos grandes

#### Elaboración

Cocinar el cangrejo en agua con sal, comino en semilla, ajo, cebolla y hierbas aromáticas. Sacar la pulpa de uno de ellos. Rallar el plátano verde, mezclar con un poco de aceite de achiote. Hacer un refrito en aceite de achiote con ajo, cebolla, pimiento, sal, comino. Agregar el maní molido, luego el plátano verde rallado y el caldo de cangrejo. Agregar la hierbita fresca. Cocinar revolviendo constantemente para que no se pegue hasta que espese y sazonar. Colocar la masa en una cazuela de barro, agregar pulpa de cangrejo. Gratinar al horno o en una salamandra. Servir con un cangrejo entero y una tajada de limón.

#### **Encocado de bagre**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de elaboración y consumo habitual. Se realizan en restaurantes y mercados. Es consumido en horas del almuerzo.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de cebolla blanca finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado

1 cucharada de maní molido

1 coco maduro

Sal

3 tajadas de plátano verde

Comino

Cilantro fresco

1 pieza de bagre lisa

### Elaboración

Aliñar el bagre lisa con sal, ajo y orégano por una noche entera. Realizar un refrito con aceite de achiote, ajo, cebolla, pimienta, tomate, sal, comino. Añadir maní licuado con agua. Cortar el coco, sacar la pulpa y licuar para obtener la “leche”. También se puede rallar y exprimir. Agregar la leche de coco al refrito, y por último se coloca el bagre. Cocinar por aproximadamente diez minutos. Rectificar el sabor y la consistencia. Servir con arroz blanco.

## **Encocado de camarón.**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Este platillo se suele servir en la festividad del cangrejo, el dos o tres de noviembre. Los espacios de consumo son los locales comerciales.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de cebolla blanca finamente picada

1 cucharada de pimiento verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado

1 coco maduro

Sal

3 tajadas de plátano verde

Comino

7 camarones grandes

Cilantro fresco

### Elaboración

Dorar el camarón previamente sazonado en una sartén con un poquito de grasa. Sacar y reservar. Realizar un refrito con aceite de achiote, ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal, comino. Cortar el coco, sacar la pulpa y licuar para obtener la “leche”. También se puede rallar y exprimir. Agregar la leche de coco al refrito, las tajadas de plátano y por último se coloca el camarón. Terminar la cocción del camarón por aproximadamente tres minutos. Rectificar el sabor y la consistencia. Servir con arroz blanco.

### **Encocado de Cangrejo**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo consumido todo el año. Se elabora en hogares, mercados y locales comerciales. Se considera como un platillo afrodisiaco.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de cebolla blanca finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado

1 coco maduro

Sal

Comino

1 cangrejo grande

Cilantro fresco

### Elaboración

Realizar un refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, pimienta, tomate, sal, comino. Agregar los cangrejos. Cortar el coco, sacar la pulpa y licuar para obtener la "leche". También se puede rallar y exprimir. Agregar la leche de coco al refrito y cangrejo. Terminar la cocción por aproximadamente diez minutos. Rectificar el sabor y la consistencia con crema de leche. Servir con arroz blanco.

## Encocado de Robalo



Fuente: Efrén Silva Gómez

El encocado de róbalo es un platillo realizado en todo el año. Se consume en hogares y en el mercado de Balao. Consiste en pescado cocido en salsa de coco, servido con arroz blanco y plátano verde hervido.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de cebolla blanca finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate picado

1 coco maduro

Sal

Comino

3 rebanadas de plátano verde

1 filete de róbalo

Cilantro fresco

#### Elaboración

Realizar un refrito con aceite, achiote, ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal, comino. Cortar el coco, sacar la pulpa y licuar para obtener la “leche”. También se puede rallar y exprimir. Agregar la leche de coco al refrito. Agregar el plátano, cocer lentamente por cinco minutos, dar sabor. Añadir el pescado. Rectificar el sabor y la consistencia con crema de leche. Servir con arroz blanco.

#### **Ensalada de camarón**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo realizado durante todo el año. Se consume en hogares, mercado y restaurantes. Se usa como segundo plato, servido con arroz y maduro frito.

### Ingredientes

7 camarones medianos

Orégano

Zumo de limón

2 cucharadas de tomate rojo

1 cucharadita de cebolla colorada

1 cucharada de pimienta verde

1 cucharada de zanahoria picada en cubos pequeños

1/2 papa picada en cubos pequeños

1 cucharada de arveja tierna

Sal

Cilantro fresco

### Elaboración

Cocinar el camarón en agua con sal, aromatizada con hierbas. Realizar una salsa de cebollas, tomate y pimienta verde. Cocinar las zanahorias, las papas y las arvejas. Mezclar el camarón con la salsa criolla. Servir con arroz blanco y maduro frito.

## Cangrejo al ajillo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo consumido durante todo el año, a excepción de la veda en marzo y septiembre. Se realiza en locales comerciales. Es considerado como una comida tradicional del cantón Balao.

### Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 4 dientes de ajo picado o molido
- Perejil finamente picado
- 1 cangrejo
- Sal

### Elaboración

Calentar una paila, añadir la mantequilla. Agregar el ajo, cocer lentamente. Incorporar el cangrejo, sazonar. Rectificar el sabor, finalizar con perejil picado.

## Cangrejo Criollo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo realizado y consumido todo el año (excepto en veda en marzo y agosto). Se realiza en restaurantes y en los hogares del cantón. También está presente en las festividades del lugar. Consta de cangrejos hervidos en un caldo aromatizado con hierbas, servido con salsa de cebolla y plátano maduro hervido.

### Ingredientes

Cebolla larga

7 dientes de ajo

1 paquete de orégano seco

Pimienta al gusto

1 atado de cilantro

Sal al gusto

Comino en grano al gusto

1 cerveza

1 paquete de cangrejos lavados

### Elaboración

Colocar en una olla grande, agua, sal, los vegetales, especias y la cerveza. Hervir hasta que se concentren los aromas y sabores. Agregar los cangrejos. Hervir alrededor de quince minutos y apagar el fuego. Retirar los cangrejos de la olla y servir con salsa criolla y plátanos maduros cocidos.

### **Ensalada de cangrejo**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado todo el año (excepto en veda en marzo y agosto). Los espacios de consumo son los restaurantes. Se considera un plato de segundo servicio, acompañado de arroz blanco. Forma parte de las festividades del cantón.

### Ingredientes

2 cangrejos

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de tomate

1 cucharada de pimienta verde

Zumo de limón

1/2 papa cortada en cubos medianos

Cilantro fresco

Mayonesa al gusto

#### Elaboración

Hervir los cangrejos por quince minutos y apagar el fuego. Sacar la pulpa del crustáceo. Hacer una salsa con la cebolla, tomate, pimiento y limón. Cocinar la papa. Agregar todo a la carne de cangrejo. Mezclar con la mayonesa.

#### **Chicharrón de corvina**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado y consumido todo el año en hogares y restaurantes. Se realiza con corvina enharinada y frita en abundante aceite. Se consume en cualquier momento en restaurantes de la zona.

#### Ingredientes

Aceite para fritura

Harina de trigo sazonada  
1 diente de ajo molido  
Orégano  
Sal  
Pimienta negra  
1 filete de corvina cortada en deditos

#### Elaboración

Calentar el aceite hasta 160°C. Marinar el pescado, pasar el pescado por harina. Freír, servir caliente con arroz blanco o patacones.

### **Estofado de bagre**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo elaborado y consumido en almuerzos durante todo el año, en hogares, restaurantes y el mercado de Balao. Es un estofado acompañado de arroz blanco, chifles o patacones. Los habitantes de

Balao consideran que este platillo posee vitaminas, da energía y sirve para la memoria.

### Ingredientes

1 bagre lisa

Sal

3 dientes de ajo

Orégano al gusto

1 cucharada de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de cebolla blanca finamente picada

1 cucharada de pimiento verde finamente picado

1 cucharada de pimiento rojo finamente picado

1 cucharada de tomate picado

1 cucharada de maní molido

Caldo de pescado

### Elaboración

Lavar el bagre con agua caliente, se raspa con un cuchillo para quitarle la parte negra de la piel. Realizar un refrito con aceite, achiote, cebolla colorada, pimiento rojo, cebolla blanca, pimiento verde y pimiento rojo. Añadir el maní, caldo de pescado y sal. Luego se coloca el bagre previamente limpio y aliñado con ajo y orégano por toda una noche. Cocinar tapado alrededor de diez minutos.

## Frito de cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo realizado y consumido en hogares y locales de comida. Además, está presente en el Festival del cangrejo del 17 de noviembre. Se trata de cangrejo rojo bañado con refrito, acompañado de una porción de arroz blanco.

### Ingredientes

Aceite vegetal

Achiote

3 dientes de ajo

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de pimiento verde finamente picado

2 cucharadas de tomate rojo finamente picado

Sal

Comino

Cilantro picado

1 cangrejo rojo grande

Cerveza al gusto

Elaboración

Se elabora en una sartén, partiendo por un refrito con aceite, achiote, cebolla, pimientos, tomate, sal y comino. Incorporar el cangrejo, cerveza. Dejar cocinar quince minutos hasta obtener una consistencia espesa.

### **Frito de Corvina**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo cotidiano, también llamado corvina frita. Se consume en el mercado y hogares de Balao. Se trata de pescado frito, ensalada de vegetales y patacones.

## Ingredientes

1 filete de corvina

1 diente de ajo molido

Sal

Comino

1/2 taza de harina de trigo

1 cucharada de cebolla colorada

1 cucharada de tomate

Zumo de limón

1/4 de aguacate

## Elaboración

Sazonar el filete de corvina, o también puede ser un pescado entero. Pasar por harina, reservar. Calentar abundante aceite. Realizar los patacones. Mezclar los vegetales con aceite, zumo de limón y sal. Finalmente freír el pescado. Servir con patacones y ensalada.

## Hamburguesa de camarón



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de consumo cotidiano en hogares, locales comerciales y puestos de comida callejera. Se trata de camarón molido sazonado, servido con vegetales frescos entre dos rebanadas de pan. Se considera una comida de consumo y uso común.

#### Ingredientes

1 taza de camarón

1 diente de ajo molido

Sal

Comino

1 yema de huevo

1 cucharada de pan molido

#### Elaboración

Moler el camarón a un grano similar a la carne molida. Juntar con la yema de huevo, pan molido, ajo, comino y sal. Cocinar en una plancha o en una parrilla al carbón. Servir con lechuga y tomate entre dos rebanadas de pan.

## **Lomito de camarón.**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Este platillo es realizado y consumido todo el año. Se realiza en hogares, mercado y restaurantes. Es un plato de segundo servicio basado en camarones y vegetales salteados, acompañados de arroz, papas fritas y aguacate.

### Ingredientes

Aceite o grasa para fritura

1 papa cortada en tiras gruesas

Sal

Comino

7 camarones pelados y limpios

1 cucharada de cebolla roja cortado en tiras largas

1 cucharada de pimiento verde cortado en tiras largas

1 cucharada de pimiento rojo cortado en tiras largas

1 cucharada de tomate cortado en tiras largas

Cilantro fresco

### Elaboración

Calentar abundante aceite vegetal. Realizar las papas fritas. Calentar una sartén, agregar grasa y saltear los camarones previamente sazonados con sal y comino. Añadir los vegetales picados. Sazonar y servir con papas fritas y arroz blanco.

### **Róbalo frito**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es platillo común que se realiza todo el año en restaurantes y hogares del cantón Balao. Es un plato principal que se presenta con patacón y salsa criolla. Está presente en Ferias gastronómicas de esta localidad.

### Ingredientes

Aceite para freír

2 dientes de ajo molidos

Orégano molido

1 filete de róbalo

Harina de trigo sazonada

Salsa criolla

### Elaboración

Adobar el pescado con sal, ajo y orégano. Pasar por harina y llevar a fritura profunda. Se sirve con patacones y salsa criolla.

### **Róbalo sudado**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un manjar desarrollado en los hogares y el mercado de Balao. Es también un platillo festivo, presente en ferias gastronómicas en las fiestas del cantón. Es un plato principal que se presenta con arroz blanco.

#### Ingredientes

1 cucharada de mantequilla

1 diente de ajo machacado

1 cucharada de pimiento rojo finamente picado

Orégano molido

Sal

1 filete de róbalo

#### Elaboración

Realizar un sofrito con mantequilla, ajo, pimiento morrón, zumo de limón. Colocar una pequeña cantidad de caldo de pescado, sal y orégano. Cocinar tapado a fuego lento por alrededor de diez minutos.

## Róbalo a la plancha



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo de consumo habitual. Se realiza en hogares y restaurantes del lugar. Está presente en ferias gastronómicas. Es un plato principal que se presenta con patacón y salsa criolla. Según los habitantes de esta zona, esta comida es buena para la anemia y recomendado para las embarazadas.

### Ingredientes

2 dientes de ajo molidos

Sal

Orégano molido

1 filete de róbalo

Harina de trigo sazonada

Grasa para la plancha

Elaboración

Adobar el pescado con ajo, sal, orégano, de un día para otro. Pasar el pescado por harina y llevar a la plancha caliente. Cocer lentamente hasta que se dore por los dos lados. Servir con salsa criolla, patacones o arroz blanco.

### **Sango de camarón**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Se consume todo el año en hogares, mercado y restaurantes del cantón. Es un platillo que consta de plátano verde rallado, refrito, maní molido y camarón. Tiene consistencia espesa. Se acompaña con arroz y aguacate.

## Ingredientes

1 plátano verde

## Achiote

1 diente de ajo molido

1 cucharada de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de tomate finamente picado

Sal

## Comino

2 cucharadas de maní molido

7 camarones

## Elaboración

Rallar el plátano verde, mezclar con achiote. Realizar el refrito con achiote, ajo, cebolla, tomate, sal y comino. Añadir el plátano verde rallado y el maní. Añadir el camarón a la mezcla. Servir con arroz blanco.

## Sango de cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo cotidiano y festivo. Se consume en hogares, restaurantes y mercado. Se sirve como plato principal a base de plátano verde rallado y cangrejo. Es de uso común, en festivales de comidas en las fiestas del cantón y en reuniones sociales. Es considerado como afrodisiaco.

### Ingredientes

1 plátano verde

Achiote

1 diente de ajo molido  
1 cucharada de cebolla colorada finamente picada  
1 cucharada de pimienta verde finamente picado  
1 cucharada de tomate finamente picado  
Sal  
Comino  
2 cucharadas de maní molido  
½ taza de pulpa de cangrejo  
1 cucharada de gordura de cangrejo

#### Elaboración

Rallar el plátano verde, mezclar con achiote. Realizar el refrito con achiote, ajo, cebolla, tomate, sal y comino. Añadir el plátano verde rallado y el maní. Añadir el cangrejo a la mezcla. Servir con arroz blanco y tajadas de limón. Decorar con hojas de apio picadas.

#### **Sudado de corvina**



Fuente: Efrén Silva Gómez

También se conoce como sudado de pescado. Se consume todo el año en hogares y restaurantes de la ciudad.

#### Ingredientes

1 cucharada de mantequilla

1 diente de ajo machacado

1 cucharada de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de pimiento rojo finamente picado

1 cucharada de tomate picado

Orégano molido

Sal

1 filete de corvina

#### Elaboración

Realizar un refrito con mantequilla, ajo, cebolla, pimientos, tomate. Colocar una pequeña cantidad de caldo de pescado, sal y orégano. Cocinar tapado a fuego lento por alrededor de diez minutos. Servir con arroz, plátano verde cocido y rodajitas de limón.

## Tallarín de cangrejo



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es un platillo habitual, casero que se consume en hogares y restaurantes. Es un plato principal con cangrejo y tallarín. También está presente en festivales gastronómicos de las fiestas del cantón y reuniones sociales. Es considerado como afrodisiaco.

### Ingredientes

1 puñado de tallarín

Aceite vegetal

Achiote

1 diente de ajo molido

1 cucharada de cebolla colorada finamente picada

1 cucharada de cebolla blanca finamente picada

1 cucharada de pimiento rojo finamente picado

1 cucharada de pimiento verde finamente picado

2 cucharadas de tomate finamente picado

1 cucharada de apio picado

Sal

Orégano

1/2 taza de pulpa de cangrejo

2 cucharadas de gordura de cangrejo

Elaboración

Cocinar el tallarín en agua salada. Realizar el refrito con los vegetales, hierbas y sal. Mezclar el cangrejo y gordana con el refrito. Mezclar con el tallarín. Decorar con hojas de apio picadas y servir.

## **Bebidas**

### **Chicha de chontilla.**



Fuente: Efrén Silva Gómez

Es una bebida realizada y consumida durante todo el año en hogares de Balao. Es una bebida refrescante de color anaranjado.

Ingredientes

½ taza de chontilla

1 1/2 taza de agua  
Panela al gusto  
1 rama de canela  
1/4 de puré de plátano maduro.

#### Elaboración

Cocinar la chontilla hasta que se ablande. Hacer una infusión de canela. Agregar la chontilla, se endulza y finalmente se agrega el puré de plátano maduro para espesar y potenciar el sabor. Licuar, rectificar la consistencia y servir.

### **Jugo de caña**

Es una bebida consumida todo el año. Se puede encontrar en las calles de Balao y sus alrededores. Es una bebida refrescante, que resulta de la molienda de la caña de azúcar.

#### Ingredientes

Caña de azúcar limpia

#### Elaboración

Se obtiene la caña, se lava bien, luego se pasa por los rodillos para obtener el zumo.

## Referencias

Archivo Histórico del Guayas. (1972). *Actas del Cabildo Colonial de Guayaquil. Tomo I 1634-1639*. Guayaquil.

Byrd, K. M. (1976). *Changing animal utilization patterns and their implications: southwest Ecuador (6500 BC-AD 1400)*. University Microfilms.

Chung, H. K., Chung, K. R., & Kim, H. J. (2016). Understanding korean food culture from korean paintings. *Journal of Ethnic Foods*, 9.

Damp, J. (1988). *La primera ocupación Valdivia de Real Alto: patrones económicos, arquitectónicos e ideológicos*. Guayaquil: Corporación Editora Nacional .

De Ulloa, A., & Juan, J. (1978). *Relación histórica del viaje a la América Meridional* (Vol. 4). Fundación universitaria española.

Johns, T., & Eyzaguirre, P. B. (2006). Linking biodiversity, diet and health in policy and practice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(2), 182-189.

Koohafkan, P., & Altieri, M. A. (2011). *Globally important agricultural heritage systems: a legacy for the future*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Kuhnlein, H. V. (2004). Karat, pulque, and gac: three shining stars in the traditional food galaxy. *Nutrition reviews*, 62(11), 439-442.

Kwon, D. Y. (2015). Why Ethnic foods? *Journal of Ethnic Foods*, 91.

Lathrap, D. W., Collier, D., & Chandra, H. (1975). *Ancient Ecuador-culture, Clay and Creativity, 3000-300 BC*. Field Museum of Natural History.

Laviana, M. L. (1987). *Guayaquil en el siglo XVIII: recursos naturales y desarrollo económico*. Guayaquil: Guayaquil : Archivo Historico del Guayas.

Naranjo, P. (1994). Plantas alimenticias del Ecuador precolombino. *M.Ríos y H. Borgtoft Pedersen (eds). Memorias del primer simposio ecuatoriano de etnobotánica y botánica económica. Quito, Ecuador, 283-303.*

Páez, L., & Espinosa, F. (2015). *Ecuador Tierra del Cacao*. Quito: Tramaediciones.

Parducci, R., & Parducci, I. (1973). *Artefactos de piedra, concha y hueso: Fase Guayaquil*. Guayaquil: Editorial casa de la cultura ecuatoriana, Núcleo del Guayas.

Penafiel, D., Termote, C., Lachat, C., Espinel, R., Kolsteren, P., & Van Damme, P. (2016). Barriers to eating traditional foods vary by age group in Ecuador with biodiversity loss as a key issue. *Journal of nutrition education and behavior*, 48(4), 258-268.

Pino, J. G. (1973). *Actas del Cabildo Colonial de Guayaquil, Tomo III 1650-1657*. Guayaquil: Archivo Histórico del Guayas.

Piperno, D., & Pearsall, D. (1998). *The origins of agriculture in the lowland Neotropics*. San Diego: Academic Press.

Portalcultural.gob.ec. (S/f).  
[http://www.portalcultural.gob.ec/cbc\\_report/web/views/consultaBien2.php](http://www.portalcultural.gob.ec/cbc_report/web/views/consultaBien2.php). Obtenido de  
<http://www.museos.gob.ec/redmuseos/maac/>:  
[http://www.portalcultural.gob.ec/cbc\\_report/web/views/consultaBien2.php](http://www.portalcultural.gob.ec/cbc_report/web/views/consultaBien2.php)

Requena, F. (1982) [1774]. Descripción histórica y geográfica de la provincia de Guayaquil, en el Virreinato de Santa Fe, para acompañar al mapa general de su distrito e inmediaciones. *Historiografía y Bibliografía Americanistas*, 26, 27-134.

Salazar, E. (1994). La Arqueología contemporánea del Ecuador (1970-1993). *Procesos. Revista ecuatoriana de historia*, vol.1,no 5, 5-27.

Salazar, E. (2010). Historia de la sal en el Ecuador Precolombino y Colonial. *Antropología Cuadernos de investigación*, no 10.

Silva, R. E. (1972). *Actas del Cabildo Colonial de Guayaquil Tomo II 1640-1649*. Guayaquil: Archivo Histórico del Guayas.

Stothert, K. (1985, vol. 50, no 3). The preceramic Las Vegas culture of coastal Ecuador. *American Antiquity*, 613-637.

Stothert, K. (2003). Los primeros pueblos. En *Guayaquil: al vaivén de la ría* (págs. 13-15). Guayaquil: Libri Mundi.

Stothert, K., Piperno, D., & Andres, T. (2003, vol. 109). Terminal Pleistocene/early Holocene human adaptation in coastal Ecuador: the Las Vegas evidence . *Quaternary International*, 23-43.

Wahlqvist M. L. (2006). Towards a New Generation of International Nutritional Science and Nutritional Scientist. *The Journal of Nutrition* (versión en línea) 136. Disponible en [www.nutrition.org/current](http://www.nutrition.org/current)

# Descubre tu próxima lectura

Si quieres formar parte de nuestra comunidad,  
regístrate en <https://www.grupocompas.org/suscribirse>  
y recibirás recomendaciones y capacitación



   @grupocompas.ec  
compasacademico@icloud.com

## **Efrén Silva Gómez**

Gastrónomo por la Universidad de Especialidades Turísticas, Magíster en Procesamiento y Conservación de alimentos por la Universidad de Guayaquil, docente de Costumbres Alimenticias y Técnicas Culinarias en centros de capacitación, institutos y actualmente en la Universidad de Guayaquil. Además se ha desempeñado como Gestor de Titulación, Gestor de Investigación, Diseño Curricular y Director del Proyecto de Investigación: La Gastronomía como parte del Patrimonio Cultural Inmaterial del Golfo de Guayaquil – Ecuador. Ha escrito material académico vinculado al Patrimonio Cultural del Ecuador.

Docente Titular, Licenciatura en Gastronomía, Facultad de Ingeniería Química, Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Guayas, Ecuador.

Correo: [efren.silvag@ug.edu.ec](mailto:efren.silvag@ug.edu.ec)

ISBN: 978-9942-33-391-9



9 789942 333919



@grupocompas.ec  
compasacademico@icloud.com

compas  
Grupo de capacitación e investigación pedagógica