

**Traditional recipes with a healthy twist: How to adapt popular cuisine to new nutritional trends**  
**Recetas tradicionales con un giro saludable: Cómo adaptar la cocina popular a las nuevas tendencias nutricionales**

**Autores:**

Vera-Zambrano, Jeniffer Andreina  
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA AGROPECUARIA DE MANABÍ MANUEL FÉLIX LÓPEZ  
Licenciada en nutrición y dietética  
Docente  
Calceta – Ecuador



[jenifferverazambrano1997@gmail.com](mailto:jenifferverazambrano1997@gmail.com)  
[jver@espa.edu.ec](mailto:jver@espa.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0006-8708-368X>

Fechas de recepción: 21-JUN-2025 aceptación: 21-JUL-2025 publicación: 30-SEP-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>  
<http://mqrinvestigar.com/>



## Resumen

La adaptación de las recetas tradicionales a las tendencias nutricionales modernas se ha vuelto esencial para enfrentar problemas de salud como la obesidad y enfermedades crónicas. Este artículo examina cómo las recetas tradicionales, especialmente las de Ecuador, pueden ser modificadas para mejorar sus beneficios nutricionales sin perder su valor cultural. El objetivo principal fue investigar cómo estas recetas pueden ajustarse a los nuevos requisitos dietéticos, manteniendo su esencia gastronómica. La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo, basado en una revisión exhaustiva de la literatura publicada entre 2019 al 2025. Los resultados muestran que la adaptación de los ingredientes, como el reemplazo de grasas saturadas por aceites vegetales o la incorporación de más vegetales y productos locales, no solo mejora la salud pública, sino que también promueve la sostenibilidad ambiental. Además, se utilizaron técnicas culinarias contemporáneas para reinterpretar las recetas sin alterar su identidad cultural. En conclusión, el artículo sostiene que un enfoque holístico, que combine innovación saludable y respeto por las tradiciones, es fundamental para asegurar que las recetas sigan siendo culturalmente significativas y nutricionalmente equilibradas.

**Palabras clave:** adaptación de recetas tradicionales; nutrición sostenible; gastronomía ecuatoriana; salud pública; sostenibilidad alimentaria



## Abstract

The adaptation of traditional recipes to modern nutritional trends has become essential to address health issues such as obesity and chronic diseases. This article examines how traditional recipes, particularly those from Ecuador, can be modified to enhance their nutritional benefits without losing their cultural value. The main objective was to investigate how these recipes can be adjusted to meet new dietary requirements while maintaining their gastronomic essence. The research was conducted using a qualitative approach, based on a thorough review of literature published between 2019 and 2025. The results show that ingredient adaptation, such as replacing saturated fats with vegetable oils or incorporating more vegetables and local products, not only improves public health but also promotes environmental sustainability. Furthermore, contemporary culinary techniques were used to reinterpret the recipes without altering their cultural identity. In conclusion, the article argues that a holistic approach, combining healthy innovation with respect for traditions, is key to ensuring that the recipes remain culturally meaningful and nutritionally balanced.

**Keywords:** adaptation of traditional recipes; sustainable nutrition; Ecuadorian cuisine; public health; food sustainability



## Introducción

La búsqueda de una alimentación saludable ha impulsado el redescubrimiento de sabores y saberes de tiempos pasados. La comida tradicional, transmitida de generación en generación, tiene un profundo valor cultural, siendo objeto de estudio de las ciencias sociales, especialmente la antropología. Sin embargo, las ciencias de la salud también deben reconocer la importancia de estas prácticas alimenticias al abordar problemas como la malnutrición por exceso. Incluir comidas tradicionales en la dieta cotidiana puede acercarnos a una alimentación más equilibrada (Troncoso, 2019).

De acuerdo con Cáceres-Rodríguez et al. (2023), es urgente adoptar prácticas más sostenibles en la producción y consumo de alimentos, debido a los efectos negativos que los sistemas alimentarios actuales tienen en nuestra salud y en el planeta. Aunque varios estudios muestran que las personas están conscientes de la importancia de reducir el impacto ambiental de su dieta, muchas aún no saben cómo evaluar realmente el efecto que tienen sus elecciones alimenticias en el medio ambiente.

En este sentido, según De La Cruz (2015) los principales problemas nutricionales globales tienen dos causas principales: (a) deficiencias que resultan en diferentes niveles de desnutrición, y (b) excesos o desequilibrios que conducen a diversos trastornos. Las causas de estas situaciones alimentarias son variadas, y sus consecuencias para la salud de la población en general dificultan el cumplimiento de los objetivos establecidos en los programas educativos, científicos e industriales.

Estudios recientes en Europa, dirigidos por la Universitat Oberta de Catalunya y encargados por la Organización Mundial de la Salud, resaltan que la dieta mediterránea tradicional, caracterizada por su alto contenido de vegetales, pescado y bajo consumo de carne roja y productos ultra procesados, es un modelo de alimentación saludable y sostenible, que vincula el bienestar humano con el del planeta. Además, se reconoce como un enfoque que favorece la prevención de enfermedades crónicas, promoviendo una vida más saludable a largo plazo (Bau, 2022).

En la región, un estudio realizado por el Ministerio de Salud de Chile (2022) tuvo como propósito actualizar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población, con el fin de fomentar hábitos alimenticios más saludables y sostenibles. La



investigación utilizó una combinación de revisión de literatura y entrevistas cualitativas con expertos y miembros de diversas comunidades, así como una evaluación de los mensajes propuestos. Los hallazgos sugieren que la adopción de estas guías podría mejorar los hábitos alimentarios, particularmente en las zonas rurales y urbanas, al resaltar las prácticas alimentarias tradicionales. Finalmente, las conclusiones subrayan la relevancia de incorporar el conocimiento cultural y ancestral para promover una alimentación más equilibrada y respetuosa con el entorno.

En Ecuador, la investigación realizada por Cordero-Ahiman (2022) tuvo como objetivo evaluar el impacto de la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA) sobre la soberanía y seguridad alimentaria. Para ello, se analizó la legislación vigente y se realizaron entrevistas a diversos actores sociales involucrados en la producción y distribución de alimentos. Los resultados evidenciaron avances en la participación social y en la incorporación de principios agroecológicos dentro de las políticas alimentarias, aunque también se identificaron desafíos en la implementación de ciertas normativas. En conclusión, el estudio reveló que la LORSA ha contribuido al fortalecimiento de la soberanía alimentaria en el país, pero aún es necesario un esfuerzo mayor en la integración y ejecución efectiva de las políticas públicas.

Los estudios mencionados destacan la importancia de adaptar las dietas tradicionales y las políticas alimentarias para mejorar la salud pública y promover la sostenibilidad. Al combinar las prácticas alimentarias ancestrales con el conocimiento científico moderno es fundamental para fomentar hábitos más saludables y sostenibles. Sin embargo, los desafíos en la implementación de políticas, como se observa con la LORSA en Ecuador, demuestran que, aunque se están dando pasos importantes, es necesario trabajar más en la aplicación efectiva de estas iniciativas para lograr un impacto real en la vida de las personas.

Por otro lado, la creciente preocupación por la salud y el bienestar de las personas ha impulsado un renovado interés por las prácticas alimenticias tradicionales, que han sido, en muchos casos, reemplazadas por dietas industrializadas y procesadas. Volver a incorporar comidas tradicionales, pero adaptadas a las tendencias nutricionales actuales, puede ser una manera efectiva de enfrentar problemas de salud como la obesidad, enfermedades crónicas y la malnutrición por exceso, que afectan a poblaciones de todo el mundo, especialmente en

América Latina. No obstante, aunque las recetas tradicionales tienen un gran valor, muchas veces falta el conocimiento sobre cómo modernizarlas para que cumplan con las necesidades nutricionales del presente, sin perder su autenticidad cultural y gastronómica.

En base a lo anterior, se planteó la siguiente pregunta científica ¿Cuáles son los hallazgos de la investigación realizada sobre la adaptación de recetas tradicionales a nuevas tendencias nutricionales?

Para dar contestación a la interrogante se propuso el siguiente objetivo: analizar cómo las recetas tradicionales son adaptadas a las nuevas tendencias nutricionales, manteniendo su valor cultural y gastronómico.

### **Material y métodos**

La investigación se desarrolló utilizando un enfoque cualitativo, a través de una revisión narrativa de la literatura entre el 2019 al 2025 (Suárez Toala et al., 2025), para explorar cómo las recetas tradicionales pueden adaptarse a las nuevas tendencias nutricionales. Para llevar a cabo esta revisión, se consultaron diversas bases de datos académicas, como Scopus, Web of Science, SciELO, Google Académico, entre otras, debido a su fiabilidad y relevancia en el ámbito de la investigación científica actual (Intriago Pincay et al., 2025).

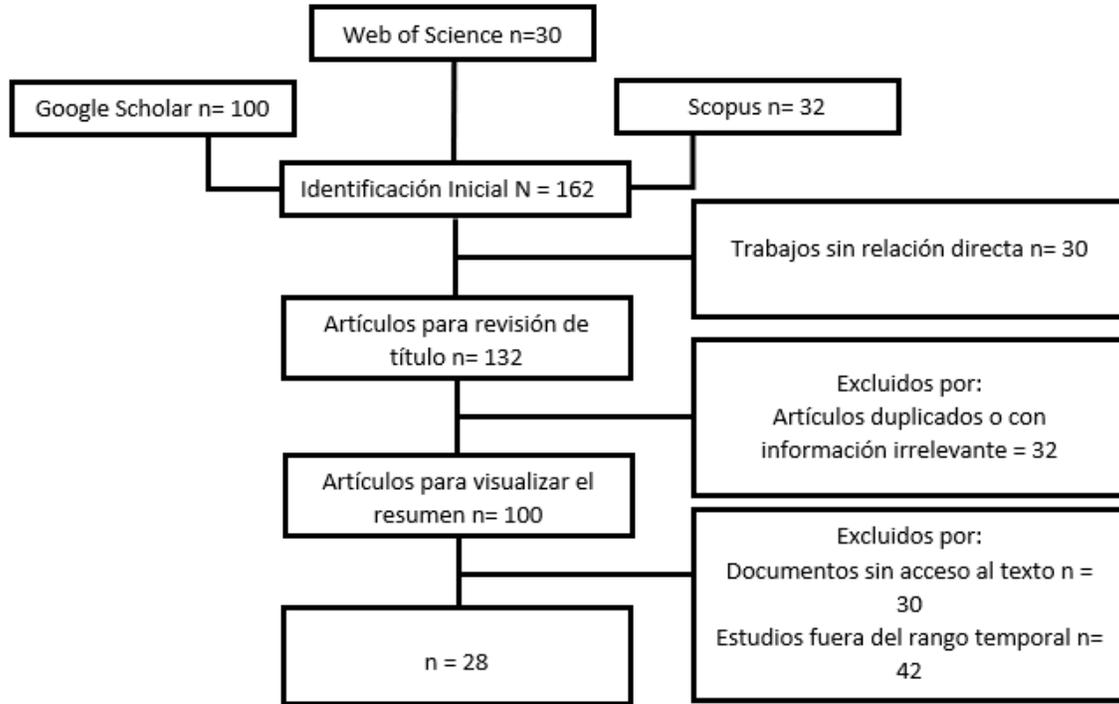
El proceso de selección de artículos se realizó de manera cuidadosa, utilizando operadores booleanos y ecuaciones de búsqueda para afinar los resultados (Abad Aveiga et al., 2025). Las ecuaciones empleadas incluyeron términos como “adaptación de recetas tradicionales”, “tendencias nutricionales actuales”, “salud pública” y “sostenibilidad alimentaria”. También se usaron combinaciones de palabras clave con los operadores AND y OR para obtener artículos más específicos y relevantes al tema.

Para seleccionar los artículos, se establecieron criterios de inclusión y exclusión (véase figura 1). Solo se eligieron aquellos que trataban sobre la adaptación de recetas tradicionales y su relación con las tendencias nutricionales y la salud pública, y que además habían sido publicados en los últimos diez años para asegurar que la información fuera actualizada. Se excluyeron los artículos que no cumplían con estos criterios o que no aportaban suficiente evidencia científica, como aquellos que no habían sido revisados por pares.

De esta manera, se logró recopilar una muestra representativa de estudios previos que sirvieron de base para entender cómo adaptar las recetas tradicionales a las tendencias

nutricionales actuales, y cómo esta adaptación puede mejorar la salud pública sin perder el valor cultural y gastronómico de las comidas tradicionales.

**Figura 1.** Inclusión y exclusión de artículos científicos



**Fuente.** Elaboración propia.

## Resultados

Los resultados de la revisión de la literatura sobre la adaptación de recetas tradicionales a las nuevas tendencias nutricionales revelan tres hallazgos clave. En primer lugar, se observa una transformación en muchas recetas tradicionales, incorporando ingredientes locales y orgánicos que favorecen tanto la sostenibilidad ambiental como una mejor calidad nutricional. En segundo lugar, al modificar estas recetas, se ha logrado preservar su valor cultural, adaptándolas a los requerimientos nutricionales contemporáneos sin perder su esencia gastronómica. Por último, se aborda la gastronomía ecuatoriana como reflejo de su identidad cultural, subrayando cómo las recetas no solo han sido adaptadas para mejorar la salud pública, sino también para mantener vivas las tradiciones y la historia de las comunidades ecuatorianas. A continuación, se detallan los hallazgos específicos.

### Adaptación de recetas tradicionales a las tendencias nutricionales sostenibles



La adaptación de recetas tradicionales a tendencias nutricionales sostenibles es evidente para combatir enfermedades crónicas prevalentes, como la diabetes y trastornos cardiovasculares. La Dieta Mediterránea ha ganado relevancia por sus beneficios comprobados en salud, promoviendo una alimentación más saludable y respetuosa con el medio ambiente. Esta transformación requiere la colaboración de toda la cadena alimentaria y el compromiso de los consumidores, con el fin de lograr una alimentación que favorezca tanto la salud pública como la sostenibilidad del planeta (Aranceta-Bartrina, 2023).

Por otra parte, Vila (2020) menciona que para adaptar las recetas tradicionales a las tendencias nutricionales sostenibles incluyen aumentar el consumo de alimentos vegetales mediante el enfoque “plant-forward”, que favorece las verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, y reduce el uso de carnes. Para Troncoso (2019), este cambio tiene como finalidad mejorar la salud y la sostenibilidad del sistema alimentario. También se están implementando sustituciones de ingredientes menos saludables, como reemplazar la manteca animal por aceites vegetales o alternativas veganas, lo que ayuda a reducir las grasas saturadas y el impacto ambiental.

Además, se promueve el uso de ingredientes locales y de temporada, apoyando a los pequeños productores y fomentando la biodiversidad. El enfoque en reducir el desperdicio de alimentos se refuerza con la reutilización de sobras y el aprovechamiento completo de los alimentos en la cocina. Por último, las técnicas culinarias modernas, como la esferificación, el cocinado al vacío y la deconstrucción, permiten reinterpretar los platos tradicionales, mejorando su perfil nutricional sin perder su esencia cultural (Benavides et al., 2024).

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de diversos estudios realizados sobre la adaptación de recetas tradicionales a las nuevas tendencias nutricionales sostenibles.

**Tabla 1.** Resultados sobre la Adaptación de Recetas Tradicionales a Tendencias Nutricionales Sostenibles.

Cita	Investigación/Estudio	Enfoque Principal	Resultados
(Troncoso, 2019)	Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable.	Revalorar las comidas tradicionales como opción saludable.	1. Promueven una dieta más saludable. 2. Incorporación de ingredientes locales. 3. Refuerzan la identidad cultural.



(Piñero & Guzmán, 2020)	Edu-blog: Eco-gastronomía para una vida saludable.	Desarrollar un Edu-blog para promover la eco-gastronomía en estudiantes de Educación Media.	1. Alta motivación y receptividad estudiantil. 2. Integración teórico-práctica. 3. Valoración positiva del Edu-blog.
(Consuegra et al., 2021)	Plantas que toda la vida han estado: una co-investigación alrededor de la cocina y las relaciones bioculturales asociadas a plantas alimenticias locales en la ruralidad de Bogotá.	Co-investigación con comunidades rurales de Bogotá sobre prácticas culinarias tradicionales y bioculturales.	1. Conservación de conocimientos sobre plantas locales. 2. Revalorización de tradiciones culinarias. 3. Importancia de los sistemas bioculturales para la conservación de la biodiversidad.
(Begué et al., 2021)	Recetas de dulces y bebidas tradicionales, compilación basada en el conocimiento empírico de las personas	Rescate y difusión de conocimientos empíricos sobre el aprovechamiento y procesamiento tradicional de alimentos, con enfoque en la inclusión del conocimiento femenino.	1. Se recopilieron nueve recetas tradicionales con productos agrícolas poco utilizados. 2. El 77.7% de las recetas fueron creadas por mujeres. 3. Contribución a la seguridad alimentaria y educación nutricional local.
(Salazar Duque & Santamaría, 2024)	Desarrollo sostenible: un análisis desde el sector de alimentos y bebidas.	Evaluar las actividades operativas de las empresas gastronómicas en los ámbitos económico, social y ambiental dentro del marco del desarrollo sostenible.	1. Mayor concientización en los principios sociales y económicos que en los ambientales. 2. 21 indicadores no se ajustaron significativamente al modelo propuesto. 3. Las variables del desarrollo sostenible pueden actuar como mediadoras entre las dimensiones.

**Fuente.** Elaboración propia.

En los últimos años, entre 2019 y 2024, ha quedado claro que adaptar las recetas tradicionales a las tendencias nutricionales sostenibles es necesario para promover una alimentación más



saludable y respetuosa con nuestro entorno. Se ha puesto énfasis en usar ingredientes locales y en recuperar saberes culinarios de comunidades rurales, lo que, además de mejorar la seguridad alimentaria, refuerza la identidad cultural. Sin embargo, a pesar de los avances en la conciencia social y económica, todavía existen retos al aplicar prácticas ambientales sostenibles de manera efectiva. Esto subraya la necesidad de adoptar un enfoque integral que abarque todos los aspectos del desarrollo.

### **Mantenimiento del valor cultural y gastronómico en las recetas adaptadas**

El patrimonio gastronómico de una sociedad incluye tanto elementos tangibles como intangibles. Lo tangible se refiere a los ingredientes, utensilios y los platos que se preparan, mientras que lo intangible involucra los procesos culturales, sociales y espirituales que acompañan la preparación y el disfrute de la comida. Este aspecto intangible abarca tradiciones culinarias, recetas y técnicas que se han transmitido a lo largo de generaciones, y en algunos casos, no se materializan, como ocurre con los rituales y formas de cocinar que no se ven, pero que tienen un gran significado (Partarakis et al., 2021).

Preservar la cultura gastronómica es esencial para mantener vivas las tradiciones de cada comunidad (Bravo Nicaragua & Pereira Morales, 2025). Las recetas heredadas técnicas culinarias, identidad y el sentido de pertenencia de las personas. Aunque la adaptación a los tiempos actuales puede ser necesaria, es importante no perder la esencia de estas tradiciones, pues representan un valioso legado cultural. De hecho, la gastronomía ha sido reconocida por la UNESCO (2025) como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, subrayando su importancia en la diversidad cultural global. En este sentido, lo más importante no es solo el sabor, sino también las historias y conocimientos que cada platillo transmite.

La tabla 2 presenta las estrategias y desafíos que se emplean en la adaptación de recetas tradicionales, resaltando los factores que permiten preservar la autenticidad cultural mientras se incorporan elementos modernos. En ella se detallan aspectos como la modificación de ingredientes, la resistencia cultural en un contexto globalizado, y la importancia de la documentación y participación comunitaria para mantener vivas las tradiciones culinarias.

**Tabla 2.** Estrategias en la adaptación de recetas tradicionales

Categoría	Descripción	Cita
-----------	-------------	------



Modificar ingredientes y técnicas sin perder autenticidad	La incorporación de nuevos ingredientes y técnicas para adecuarse a dietas especiales puede mantener la relevancia de una receta. Es importante realizar estos cambios con respeto por la esencia original.	(Sánchez & Núñez, 2020)
Resistencia y adaptación en la era global	En regiones marcadas por la globalización, las comunidades han adaptado recetas tradicionales manteniendo sus bases culturales. La adaptación se ve como una forma de fortalecer la identidad ante el cambio.	(Santos, 2025)
Documentación y transmisión	Es fundamental escribir, documentar y compartir las recetas para garantizar que las tradiciones perduren y estén disponibles para futuras generaciones.	(Hammerschmidt et al., 2023)
Participación comunitaria y espacios de intercambio	Mercados, ferias y festivales gastronómicos son espacios vitales para la transmisión de saberes y para que las comunidades valoren y celebren su herencia culinaria.	(Villalva & Inga, 2020)
Innovación sin perder tradición	Platos tradicionales, como el ceviche peruano, incorporan ingredientes modernos sin perder su esencia histórica y cultural, atrayendo nuevos públicos.	(Farfán et al., 2020)
Opciones adaptadas a nuevas dietas	Platos ancestrales como el goulash o el coq au vin tienen versiones vegetarianas o veganas en respuesta a tendencias de salud y sostenibilidad, manteniendo su identidad.	(Fernández & Motto, 2024)

**Fuente.** Elaboración propia.

### **La gastronomía ecuatoriana como reflejo de su identidad cultural**

En los últimos cinco años, la gastronomía ecuatoriana ha ganado relevancia como un componente esencial de la identidad cultural del país. Factores como el mestizaje, la globalización y las nuevas corrientes culinarias han influido en la preservación y transformación de la cocina tradicional, lo que ha generado debates sobre cómo proteger y valorar el patrimonio gastronómico ecuatoriano mientras se mantiene su esencia en un mundo en constante cambio (Cáceres Charro, 2024).

En palabras de Santos Moreira (2025) la cocina ecuatoriana refleja una diversidad de sabores, así como la construcción de la identidad cultural. Platos representativos como el viche, la salprietra, el ceviche, la fritada y las sopas regionales destacan la riqueza cultural del país. A través de festivales, recetas autóctonas y la transmisión de conocimientos entre generaciones,



la gastronomía se convierte en un símbolo de pertenencia y conexión con la historia y los valores compartidos, consolidando una memoria colectiva asociada a la comida y las tradiciones sociales.

La tabla a continuación presenta una lista de platos tradicionales de la gastronomía ecuatoriana, las regiones a las que pertenecen, su significado identitario y el tipo de adaptación saludable que se podría implementar.

**Tabla 3.** Adaptación saludable de recetas tradicionales en el Ecuador

Plato	Región/Destino	Significado Identitario	Adaptación saludable	Cita
Viche	Manabí	Herencia prehispánica y fusión de ingredientes autóctonos	Uso de ingredientes orgánicos y reducción de grasas saturadas.	(Duarte et al., 2023)
Salprieda	Manabí	Técnica ancestral, vínculo familiar y festivo	Inclusión de vegetales frescos y proteínas magras.	(De La Cruz et al., 2020)
Fritada	Sierra	Símbolo de festividad y cohesión social regional	Preparación al horno, uso de aceites vegetales.	(Altamirano Espinosa et al., 2025)
Encebollado	Costa	Referente nacional de alimentación diaria y comunidad	Uso de pescados bajos en grasa y hierbas naturales.	(Salazar-Llorente et al., 2021)
Sopas tradicionales	Todas	Diversidad, creatividad y simbolismo culinario nacional	Incorporación de vegetales frescos y granos enteros.	(Arellano, 2024)
Hornado	Sierra	Fiesta tradicional andina, expresión de la generosidad y la comunidad	Reducción de grasas animales, uso de aguacate.	(Inga Aguagallo et al., 2023)
Ceviche	Costa	Símbolo de la costa ecuatoriana, herencia de las tradiciones marítimas	Uso de pescado fresco y reducción de marinadas altas en azúcar.	(Santos Moreira, 2025)



Arroz con menestra	Costa	Plato cotidiano en las regiones costeras, base de la alimentación diaria	Uso de arroz integral y reducción de sal.	(Jáimez Esteves, 2024)
Tigrillo	Costa	Sabor característico de la Costa, fusión de ingredientes autóctonos	Uso de aguacate y aceites vegetales.	(Bermeo et al., 2020)
Mote pillo	Sierra	Comida popular de la Sierra, sencilla y nutritiva	Uso de granos enteros y reducción de aceite.	(Ortiz et al., 2024)

**Fuente.** Elaboración propia.

## Discusión

La revisión de la literatura sobre la adaptación de recetas tradicionales a las nuevas tendencias nutricionales resalta que la incorporación de ingredientes locales y orgánicos se ha consolidado como una práctica esencial para optimizar el perfil nutricional de los platos tradicionales. Este enfoque favorece la salud metabólica y la prevención de enfermedades, además, promueve la sostenibilidad ecológica. Aranceta-Bartrina (2023) indica que la inclusión de productos orgánicos y la reducción de lípidos saturados en las recetas tradicionales permite conservar su autenticidad, a la vez que se adapta a las demandas de salud pública emergentes.

Además, la integración de tecnologías culinarias avanzadas, como la esferificación o la cocción a baja temperatura, representa una innovación crucial para reinterpretar los platos tradicionales sin comprometer su valor cultural. Según Benavides et al. (2024), estas técnicas permiten alterar las propiedades nutricionales de los platillos mediante métodos que no alteran sus estructuras fundamentales, preservando sus propiedades organolépticas y valores culturales. Simultáneamente, la práctica de reutilizar subproductos alimentarios y optimizar el aprovechamiento de los recursos alimentarios apoya el concepto de "economía circular alimentaria", promoviendo la reducción del desperdicio y una alimentación más sostenible. En paralelo, la adaptación de las recetas tradicionales a enfoques dietéticos basados en plantas, como el modelo "plant-forward", fomenta el incremento del consumo de fitoquímicos provenientes de vegetales, legumbres y cereales integrales. Vila (2020) subraya que este tipo de modificaciones está alineado con las directrices internacionales de salud



pública, contribuyendo a la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Así, las recetas tradicionales se transforman en una herramienta para mejorar la salud pública y mantener la herencia cultural culinaria.

No obstante, a pesar de los avances logrados, persisten desafíos en la implementación de prácticas alimentarias sostenibles en las recetas tradicionales. Piñero y Guzmán (2020) señalan que la falta de sensibilización y capacitación sobre el uso de ingredientes locales y métodos de producción sostenibles dificulta la adopción generalizada de estas tendencias. La promoción de la participación activa de los consumidores y la colaboración con productores locales resulta fundamental para facilitar la transición hacia un sistema alimentario más saludable y ecológicamente responsable, tal como lo evidencian las iniciativas de eco-gastronomía en varias regiones.

La preservación del valor cultural gastronómico es otro desafío crucial en el proceso de adaptación. Según Partarakis et al. (2021), los aspectos intangibles del patrimonio gastronómico, tales como las prácticas culinarias tradicionales y las técnicas transmitidas intergeneracionalmente, son fundamentales para la construcción de la identidad cultural de las comunidades. Por ello, las adaptaciones deben ser realizadas con un enfoque que permita conservar estos elementos culturales esenciales, asegurando que las recetas sean saludables y mantengan su significancia cultural.

Finalmente, las estrategias empleadas para adaptar las recetas tradicionales a las tendencias nutricionales emergentes deben equilibrar la preservación de la identidad cultural con la incorporación de mejoras en su perfil nutricional. Según Sánchez y Núñez (2020), la adaptación de ingredientes y métodos culinarios debe realizarse sin comprometer las bases culturales, mientras se optimizan los beneficios fisiológicos de los alimentos. Este enfoque integral es indispensable para garantizar que las recetas tradicionales sigan siendo pertinentes y valiosas, manteniendo su vínculo con el pasado mientras se adaptan a los requerimientos nutricionales actuales.

## Conclusiones

Se concluye que la adaptación de las recetas tradicionales a las nuevas tendencias nutricionales es fundamental para mejorar la salud pública sin perder su valor cultural. El uso de ingredientes locales y orgánicos, junto con técnicas culinarias modernas, permite



mantener la esencia de los platos mientras se optimiza su perfil nutricional. Sin embargo, persisten desafíos, como la falta de educación sobre prácticas sostenibles y la preservación adecuada de las tradiciones. La clave para una adaptación exitosa es equilibrar la innovación saludable con la conservación del patrimonio gastronómico, asegurando que las recetas continúen siendo relevantes y culturalmente significativas.

### Referencias bibliográficas

- Abad Aveiga, D. A., Zambrano Cabeza, I. R., López Paredes, J., García Pilay, F., & Lino Calle, V. (2025). Factores que afectan la productividad en construcción: estrategias para mejorar eficiencia en planificación, un análisis textual discursivo. *Revista Científica Multidisciplinar G-Ner@ndo*, 6(1), 2000–2017.  
<https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.511>
- Altamirano Espinosa, A. A., Sampedro Teneda, W. P., & Rodríguez Carvajal, J. (2025). Globalización y pérdida del patrimonio gastronómico intangible en San Antonio de Pichincha, Quito - Ecuador. *Revista Retos Para La Investigación*, 4(1), 183–202.  
<https://doi.org/10.62465/rri.v4n1.2025.145>
- Aranceta-Bartrina, J. (2023). Gastronomía científica, salud, sabor y sostenibilidad: Las 12 “eses” de la gastronomía saludable. *Rev Española Nutricional Comunitaria*, 29, 1–26.  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2023\\_2\\_Gastronomia\\_salud\\_sabor\\_sostenibilidad\\_12\\_eses\\_J\\_Aranceta%281%29.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2023_2_Gastronomia_salud_sabor_sostenibilidad_12_eses_J_Aranceta%281%29.pdf)
- Arellano, S. (2024). Cocina y Religión: La Fanesca y su Significado Espiritual en Ecuador. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 3(E1), 1–9.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10982340>
- Bau, T. (2022). *Solo un 20 % de las guías europeas sobre dieta incorporan la sostenibilidad alimentaria*. Universitat Oberta de Catalunya. <https://www.uoc.edu/es/news/2022/277-dieta-sostenibilidad-Europa-OMS>
- Begué, G., Peña, L., Santana, A., & Joubert, Y. (2021). Recetas de dulces y bebidas tradicionales, compilación basada en el conocimiento empírico de las personas. *Hombre, Ciencia y Tecnología*, 25(3), 6.  
<http://hct.cigetgtmo.co.cu/revistahct/index.php/hct/article/view/1170/1962>



- Benavides, A., Granda, A., Morales, J., Velásquez, E., & Proaño, F. (2024). *Cocina Andina Reimaginada. Fusionando tradición y técnica en la gastronomía ecuatoriana*. YOL Editoria. <http://biblioteca.istcge.edu.ec:4000/bitstreams/e2fadd31-8f41-491b-b5b1-48b37cbeda9c/download>
- Bermeo, P., Elizalde, J., & Calle, M. (2020). Gastronomía tradicional: gustos y preferencias de los habitantes del cantón Santa Rosa, El Oro, Ecuador. *Revista Interamericana de Ambiente y Turismo*, 16(2), 175–185. <https://www.scielo.cl/pdf/riat/v16n2/0718-235X-riat-16-02-175.pdf>
- Bravo Nicaragua, Y. A., & Pereira Morales, C. A. (2025). Tradiciones gastronómicas: identidad y cultura en la comunidad San José de Masatepe, departamento Masaya. *Revista Humanismo y Cambio Social*, 25(12), 83–95. <https://doi.org/10.5377/hycc.v25i12.20533>
- Cáceres-Rodríguez, P., Jara, M., Parra-Soto, S., Troncoso-Pantoja, C., & Lataste-Quintana, C. (2023). Preparaciones culinarias ¿cómo determinar cuándo forman parte de una dieta sustentable? *Revista Chilena de Nutrición*, 50(1), 86–97. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000100086>
- Cáceres Charro, M. P. (2024). La identidad cultural gastronómica en el Ecuador The cultural gastronomic identity in Ecuador. *Revista de Producción, Ciencias e Investigaciones*, 8(53), 257–264. <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/download/722/794>
- Consuegra, C., Ortiz, S., Cely Santos, M., Van der Hammen, M. C., & Pérez, D. (2021). “Plantas que toda la vida han estado” 1 : una co-investigación alrededor de la cocina y las relaciones bioculturales asociadas a plantas alimenticias locales en la ruralidad de Bogotá. *Revista de Antropología y Sociología: Virajes*, 23(2), 163–185. <https://doi.org/10.17151/rasv.2021.23.2.8>
- Cordero-Ahiman, O. V. (2022). Conversatorio Legislativo , de Política Pública y Programático. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria de Ecuador. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(1), 34–38. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000400034> Conversatorio
- De La Cruz, E. (2015). La Educación Alimentaria y Nutricional ten el contexto de la Educación Inicial. *Paradigma*, 36(1), 161–183.



[https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1011-22512015000100009&script=sci\\_arttext](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1011-22512015000100009&script=sci_arttext)

- De La Cruz, L., Moreira, G., Mendoza, S., & Palma, V. (2020). The properties of tagua bark (*brutelephas aequatoriales spruce*) for producing traditional salprieda. *International Journal of Life Sciences*, 4(1), 58–65. <https://doi.org/10.29332/ijls.v4n1.393>
- Duarte, R., Intriago, J., Buzetta, M., & Rojas, M. (2023). Viche: encontrabilidad, tendencias e ingredientes de una sopa emblemática manabita en búsquedas de Internet. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 2(1), 1–11. <https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/18/28>
- Farfán, A., Seminario, K., Apaza, C., & Moreno, L. (2020). La Gastronomía del Norte Peruano: Estrategias Competitivas de los Restaurantes. *Journal of Tourism and Heritage Research*, 3(3), 67–78. <https://proloquios.com/wp-content/uploads/2022/10/estrategias-competitivas-de-los-restaurantes.pdf>
- Fernández, Á., & Motto, M. (2024). *Servicio y atención al cliente en restaurante* (Segunda Ed). Ediciones Paraninfo S.A.
- Hammerschmidt, C., Anapios, L., Tomadoni, C., Oliveira, F., & Espul, S. (2023). *América Latina en discusión. Una apuesta por las metodologías horizontales* (Primera Ed). Editorial Universidad de Guadalajara. <https://www.gw.uni-jena.de/phifakmedia/54153/todo-libro-america-latina-en-discusion.pdf#page=77>
- Inga Aguagallo, C. F., Badillo Arévalo, P. A., Llerena Oñate, K. P., Silva Jiménez, V. N., & Guato Pozo, J. C. (2023). Patrimonio alimentario ecuatoriano, su visión desde el enfoque normativo y cultural. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 4944–4970. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4810](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4810)
- Intriago Pincay, G., Quinatoa Chávez, E., Centeno Alcívar, J., & Lino Calle, V. (2025). Gestión de riesgos en planificación de obras civiles: mitigación de retrasos y sobrecostos en construcción, un análisis textual discursivo. *Revista Ingenio Global*, 4(1), 160–174. <https://editorialinnova.com/index.php/rig/article/view/203>
- Jáimez Esteves, R. (2024). Léxico gastronómico en crónicas de migración de autores ecuatorianos. *Letras*, 64(105), 471–510. <https://doi.org/10.56219/letras.v64i105.3290>
- Ministerio de Salud de Chile. (2022). Guías alimentarias para Chile. In *Gobierno de Chile* (Primera Ed). <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2022/12/Guías->



Alimentarias-para-Chile.pdf

- Ortiz, J., Chávez, L., Gavilanes, G., & Cortez, M. (2024). Elaboración de la enciclopedia en línea “Atractivos Turísticos de la Región Montañosa Central, Interandina y Andina de Ecuador.” *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3, 1–19. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/4224/4094>
- Partarakis, N., Kaplanidi, D., Doulgeraki, P., Karuzaki, E., Petraki, A., Metilli, D., Bartalesi, V., Adami, I., Meghini, C., & Zabulis, X. (2021). Representation and presentation of culinary tradition as cultural heritage. *Heritage*, 4(2), 612–640. <https://doi.org/10.3390/heritage4020036>
- Piñero, J. F., & Guzmán, B. (2020). Edu-Blog: Eco-gastronomía para una vida saludable. *Investigación y Postgrado*, 35(1), 9–35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7979700>
- Salazar-Llorente, E., Morales, M., Sornoza, I., Mariduena-Zavala, M. G., Gu, G., Nou, X., Ortiz, J., Maldonado-Alvarado, P., & Cevallos-Cevallos, J. M. (2021). Microbiological quality of high-demand food from three major cities in Ecuador. *Journal of Food Protection*, 84(1), 128–138. <https://doi.org/10.4315/JFP-20-271>
- Salazar Duque, D., & Santamaría, G. (2024). Sustainable development: An analysis from the food and beverage sector. *Estudios Gerenciales*, 40(170), 105–120. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2024.170.6414>
- Sánchez, E., & Núñez, K. (2020). La evolución sociocultural de la gastronomía culinaria cubana en la neocolonia y en la revolución en el poder. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1–8. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/gastronomia-culinaria-cubana.html>
- Santos Moreira, V. T. (2025). Gastronomía y patrimonio cultural en Jipijapa: Un viaje a través del sabor y la historia. *Recimundo*, 9(1), 937–947. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(1\).enero.2025.937-947](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(1).enero.2025.937-947)
- Santos, S. (2025). *Lo que va a salvar a la comida tradicional de la globalización*. El Financiero. <https://www.elfinanciero.com.mx/opinion/sonya-santos/2025/03/14/lo-que-va-a-salvar-a-la-comida-tradicional-de-la-globalizacion/>



- Suárez Toala, R., Vélez Soledispa, B., Arévalo Guamán, D., Lino Calle, V., & Carvajal Rivadeneira, D. (2025). Infraestructuras resilientes al cambio climático: análisis textual discursivo sobre adaptación, mitigación y sostenibilidad en la construcción. *Revista Científica Multidisciplinar G-Ner@ndo*, 6(1), 1931–1948.  
<https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/507>
- Troncoso, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1), 105–114.  
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- UNESCO. (2025). *Alimentación y patrimonio inmaterial, una relación llena de sabor*.  
<https://courier.unesco.org/es/articles/alimentacion-y-patrimonio-inmaterial-una-relacion-llena-de-sabor>
- Vila, D. R. (2020). Towards sustainable diets: A multidisciplinary approach. *Nutricion Hospitalaria*, 37(2), 43–46. <https://doi.org/10.20960/nh.03356>
- Villalva, M., & Inga, C. F. (2020). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Cumbres*, 6(2), 65–82.  
<https://doi.org/10.48190/cumbres.v6n2a5>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.

