

# SABORES DE LAS ISLAS: SISTEMATIZACIÓN Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DE RECETAS TRADICIONALES CANARIAS QUE PERDURAN EN VENEZUELA

## FLAVORS OF THE ISLANDS: SYSTEMATIZATION AND NUTRITIONAL ASSESSMENT OF TRADITIONAL CANARIAN RECIPES THAT SURVIVE IN VENEZUELA

Jesús Enrique Ekmeiro-Salvador\*<sup>ID</sup>, Rafael Moreno-Rojas\*\*<sup>ID</sup>,  
Pol Bellocs-Gosselin\*\*\*<sup>ID</sup> y Jacinto Nebot-Bas\*\*\*\*<sup>ID</sup>

Fecha de recepción: 15 de mayo de 2025

Fecha de aceptación: 16 de junio de 2025

**Cómo citar este artículo/Citation:** Jesús Enrique Ekmeiro-Salvador, Rafael Moreno-Rojas, Pol Bellocs-Gosselin y Jacinto Nebot-Bas (2025). «Sabores de las islas: sistematización y valoración nutricional de recetas tradicionales canarias que perduran en Venezuela». *Anuario de Estudios Atlánticos*; núm. 72: 072-018. <https://revistas.grancanaria.com/index.php/aea/article/view/11159/aea>  
ISSN 2386-5571. <https://doi.org/10.36980/11159/aea>

**Resumen:** Definida como una comida sencilla, situada y labrada dentro de los hogares, la tradición culinaria canaria viajó con su gente a Venezuela, donde se ha expuesto a procesos sociales, económicos y culturales durante varios siglos. Así, el objetivo de este artículo ha sido el de examinar la salud y vigencia actual de esos platillos regionales en la diáspora, patrimonio cultural con dimensiones tangibles e intangibles, así como su resignificación para la amplia comunidad canario-venezolana, a través de la cual han evolucionado.

**Palabras clave:** cocina canaria; identidad alimentaria; tradición culinaria; valor nutritivo; Venezuela.

**Abstract:** Defined as a simple food, located and carved within homes, the Canarian culinary tradition traveled with its people to Venezuela, where it has been exposed to social, economic and cultural processes for several centuries. Thus, the objective of this article will be to examine the health and current validity of these regional dishes in the diaspora, a cultural heritage with tangible and intangible dimensions, as well as their resignification for the broad Canarian-Venezuelan community, through which they have evolved.

**Keywords:** canary cuisine; food identity; culinary tradition; nutritional value; Venezuela.

\* Departamento de Posgrado. Oficina del Máster de Ciencia de los Alimentos. Universidad de Oriente. Vía Alterna, Campus Universidad de Oriente. 6023. Puerto La Cruz, Estado de Anzoátegui, Venezuela. Teléfono: +584 148 088 912; correo electrónico: nutridietsalvador@gmail.com.

\*\* Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Córdoba. España. Correo electrónico: rafael.moreno@uco.es.

\*\*\* Departamento de Posgrado, Universidad de Oriente. Curso de Actualización Profesional en Soberanía Alimentaria. Puerto La Cruz, Venezuela. Correo electrónico: polbellgoss@hotmail.com.

\*\*\*\* Fundació per a l'Educació en Salut. Barcelona, España. Correo electrónico: nebonutri@hotmail.com.



## 1. INTRODUCCIÓN<sup>1</sup>

Venezuela y las Islas Canarias comparten una bastante bien documentada historia común, consecuente de un ininterrumpido proceso de intercambio migratorio que ha integrado abundantes elementos socioculturales en ambos lados del Atlántico. Esta interrelación, lejos de desvanecerse en el tiempo, intensifica su actividad en picos periódicos, como los mostrados a partir de la primera década del S. XXI, dirigida hacia Canarias, o la sucedida en la postguerra mundial a mediados del S. XX, en aquel momento enfocada hacia Venezuela<sup>2</sup>.

Sin duda que los factores económicos han sido el requerimiento transversal en este flujo de personas, con sus derivadas políticas, que se han marchado de una a otra orilla buscando mayor bienestar<sup>3</sup>. Pero esta intercomunicación también ha sido muy rica en otros recursos y formas, así se han unificado usos y costumbres que a la fecha forman parte de un patrimonio común<sup>4</sup>. Canarios y venezolanos comparten muchos elementos culturales como los giros y modismos del lenguaje<sup>5</sup>, religión y creencias, fiestas y tradiciones, música<sup>6</sup>, literatura, arquitectura, y por supuesto, una gastronomía común<sup>7</sup> que se constituye en el objetivo de la presente investigación.

En Venezuela los procesos de aculturamiento y domesticación alimentaria<sup>8</sup> han sido poco documentados, y particularmente en el caso de la influencia culinaria canaria parecen haberse mimetizado en el tiempo. Ciertamente resultaría imposible ir tras la pista del origen de un sinfín de elaboraciones que se han construido con el pasar de muchos viajes, e ingredientes, de ida y vuelta; pero existe un diálogo pendiente al respecto de describir y sistematizar la magnitud de esta avenencia gastronómica<sup>9</sup>, que además ofrezca las bases para un estudio más enfocado sobre el estado actual, salud y perspectivas de ese legado alimentario isleño en nuestro país.

De igual interés resulta indagar sobre esos factores sociales, históricos y culturales, que eventualmente habrían permitido la supervivencia de esos platos y representaciones gastronómicas tradicionales canarias en Venezuela. En entornos alimentarios tan complejos, fuertemente influenciados por la actual globalización y su marketing tan agresivo<sup>10</sup>, probablemente la transmisión de estos conocimientos a nivel familiar, de generación en generación, o a nivel comunitario, en la celebración de fiestas y eventos en los centros sociales que congregan al colectivo canario, no hayan sido lo suficientemente intensas como para ayudarles a sobrevivir íntegramente a través del tiempo<sup>11</sup>.

Aunque las recetas tradicionales son muy valiosas, probablemente como producto de este mestizaje la comunidad canaria ha podido ir adaptándolas a los ingredientes disponibles en Venezuela, así como a las nuevas técnicas culinarias y tecnología aplicada a la cocina. Este tipo de adaptaciones aseguran que los platillos sigan siendo relevantes y accesibles en el tiempo<sup>12</sup>.

Sin embargo, tal vez el elemento que podría permitir la auténtica conservación de la experiencia culinaria es la consolidación de restaurantes y comercios locales que ofrezcan esta comida regional<sup>13</sup>. De igual modo la documentación y educación a través de la publicación de libros de cocina, clases de cocina y contenidos audiovisuales adaptados a canales en redes sociales y televisión, pueden jugar un papel importante en la preservación de las recetas tradicionales<sup>14</sup>. Pero todo este esfuerzo requiere

1 Agradecimiento al Hogar Canario Venezolano, especialmente en la persona del Sr. José Ramón Arvelo, por permitirnos entrar al corazón de la comunidad canario-venezolana.

2 HERNÁNDEZ GONZÁLEZ (2008).

3 DÁVILA MENDOZA (2021).

4 PASTRÁN (2019); BANKO (2019).

5 PÉREZ (1999); CUETO (2021).

6 EL SIGLO (2024).

7 PASTRÁN-CALLES (2019).

8 BERTRÁN (2017).

9 CARTAY (2005).

10 EKMEIRO-SALVADOR & RIVAS-CARRERO (2024).

11 HOFFMAN & KEMPF (2018); QUINTERO-ÁNGEL y otros (2019).

12 RUIZ y otros (2013); JOSION-PORTAIL (2021).

13 RAGAN (2023).

14 PARREIRA (2024).

de comensales comprometidos, que demanden estos platos auténticos, para así asegurar que estas recetas continúen siendo preparadas y consolidar el legado culinario<sup>15</sup>.

Esta investigación ha tenido como objetivo explorar ese contexto, evaluar en la comunidad canario-venezolana su capacidad para la conservación de sus sabores en el tiempo, determinando los platillos isleños tradicionales con mayor frecuencia de consumo, la integridad de su genuina confección, su valor nutritivo, así como el arraigo de los mismos a través de diferentes generaciones.

## 2. MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de un estudio descriptivo, transversal y semicuantitativo realizado en 16 ciudades venezolanas con presencia importante de población canaria, abordada a través de organizaciones o instituciones que agrupan este colectivo (Hogares Canarios, clubs y asociaciones). El muestreo, en cada centro, fue no probabilístico por conveniencia y promovido a través de los canales de comunicación de los mismos, como cuentas de Instagram y Facebook, grupos de WhatsApp, así como la invitación cara a cara a asociados que participaban de las actividades presenciales regulares de las instituciones.

Para las personas participantes los criterios de inclusión fueron, principalmente, poseer gentilicio canario por nacimiento o ascendencia, así como poder explicar detalladamente por lo menos una receta culinaria que considerara representativa de las islas; mientras que los criterios de exclusión fueron el no pertenecer a la comunidad canaria por nacimiento o ascendencia, así como no poder cumplimentar los detalles sobre ingredientes y forma de preparación de alguna receta isleña.

La información fue recolectada a través de una encuesta, validada por el Postgrado de Alimentos de la Universidad de Oriente, aplicada de manera individual a cada participante y estructurada en tres partes: a) Datos sociodemográficos del entrevistado, b) Descripción de la o las Recetas (volumen de elaboración y servicio, ingredientes, medidas prácticas, cantidades, observaciones y forma de preparación detallando la secuencia de los ingredientes), c) Forma de presentación, origen y frecuencia de uso de la receta; que incluían en total 8 preguntas al respecto de cada platillo descrito.

El formato de la encuesta fue el de un fichero MS Excel, aplicado utilizando un dispositivo tipo portátil (laptop o tablet), aunque en algunos casos fue utilizado el formato impreso. Esta encuesta fue aplicada por un equipo de personas previamente entrenadas para el abordaje de la muestra, cuyo principal requisito de selección fue el de poseer formación en el área culinaria-gastronómica.

Entre los datos sociodemográficos requeridos se incluyó el parentesco canario del participante, contemplando los criterios de nativo, hijo/a y nieto/a; así como la filiación geográfica de su grupo familiar, en función a las siete diferentes islas que conforman los cabildos canarios.

Con respecto a la información procurada sobre las elaboraciones culinarias, en la entrevista no se limitó el número de recetas que los participantes deseaba describir, aunque para su registro era indispensable que dicha descripción fuese exhaustiva, muy completa, tanto en el tipo y cantidad de los ingredientes, como en sus técnicas de preparación desagregada por pasos y tiempos de cocción. Cuando la información proporcionada por las personas participantes se registraba en medidas caseras, se procedió a transformarlas posteriormente a gramos o mililitros con el uso de tablas de medidas y raciones<sup>16</sup>.

De igual modo se propuso una escala semicuantitativa para conocer la frecuencia de uso que los participantes daban a cada elaboración descrita, y que comprendía los criterios de Frecuente (una vez a la quincena), Regular (una vez al mes), y Eventual (menos de una vez al mes).

Del total de recetas registradas, finalmente se sistematizaron las ocho más frecuentemente reportadas, utilizando el programa estadístico Nutriplato v365 para estandarizar los ingredientes y estimar el valor nutricional de cada elaboración. Las recetas obtenidas en esta muestra se compararon, en ingredientes y técnicas de elaboración, con por lo menos tres recetarios de cocina regional canaria, en físico o digitales, para evaluar su grado de coincidencia en Alta (Coincidén todos los ingredientes), Medio (Hasta dos ingredientes no coinciden) y Bajo (Más de tres ingredientes no coinciden).

15 FILIPIAK-FLORKIEWICZ y otros (2022); ALMANSOURI y otros (2022).

16 UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA (2002).

Se construyó una base de datos para el manejo informático con el programa SPSS v29 y utilizó estadística inferencial para determinar la diferencia entre medias y categorías de las variables, haciendo uso de t de Student o Chi cuadrado, dependiendo del tipo de variable en estudio.

### 3. RESULTADOS

#### 3.1. Caracterización sociodemográfica

Participaron 1080 personas en 16 diferentes centros urbanos venezolanos, desagregados en la Figura 1. Sus características sociodemográficas, en la Tabla 1, contrastan el parentesco canario (nativo/a, hijo/a, nieto/a) con la edad y el origen geográfico, para evaluar diferencias entre estos grupos muestrales. El 68,14% (n=736) de los encuestados fueron mujeres y la edad promedio para el total del grupo participante fue de 53,28 años. Sin embargo, la edad promedio fluctuó según el parentesco canario, siendo la de los nativo/as 77,3 años, hijo/as 56,7 años y nieto/as 21,4 años, demostrando un proceso migratorio antiguo, pero arraigado en el tiempo en nuestro país.

Con respecto al origen geográfico el 82,40% (n=890) de la muestra refirió su vínculo canario con la Provincia de Santa Cruz de Tenerife, mientras que un 17,59% (n=190) lo hizo con la Provincia de Las Palmas. Por islas, Tenerife con 27,40% (n=296) y La Gomera con 23,88% (n=258) encabezaron el muestreo más significativo.

#### 3.2. Recetas e ingredientes

Los participantes lograron en conjunto reportar un total de 1512 recetas de elaboraciones tradicionales canarias, promediando 1,4 recetas por persona encuestada, las cuales fueron categorizadas en Platos Principales 32,01% (n=484), Entradas/Guarniciones 28,63% (n=433), Postres/Bebidas 26,32% (n=398), y las Sopas 13,02% (n=197); en la Tabla 2 las elaboraciones culinarias se presentan por categorías y reporte porcentual.

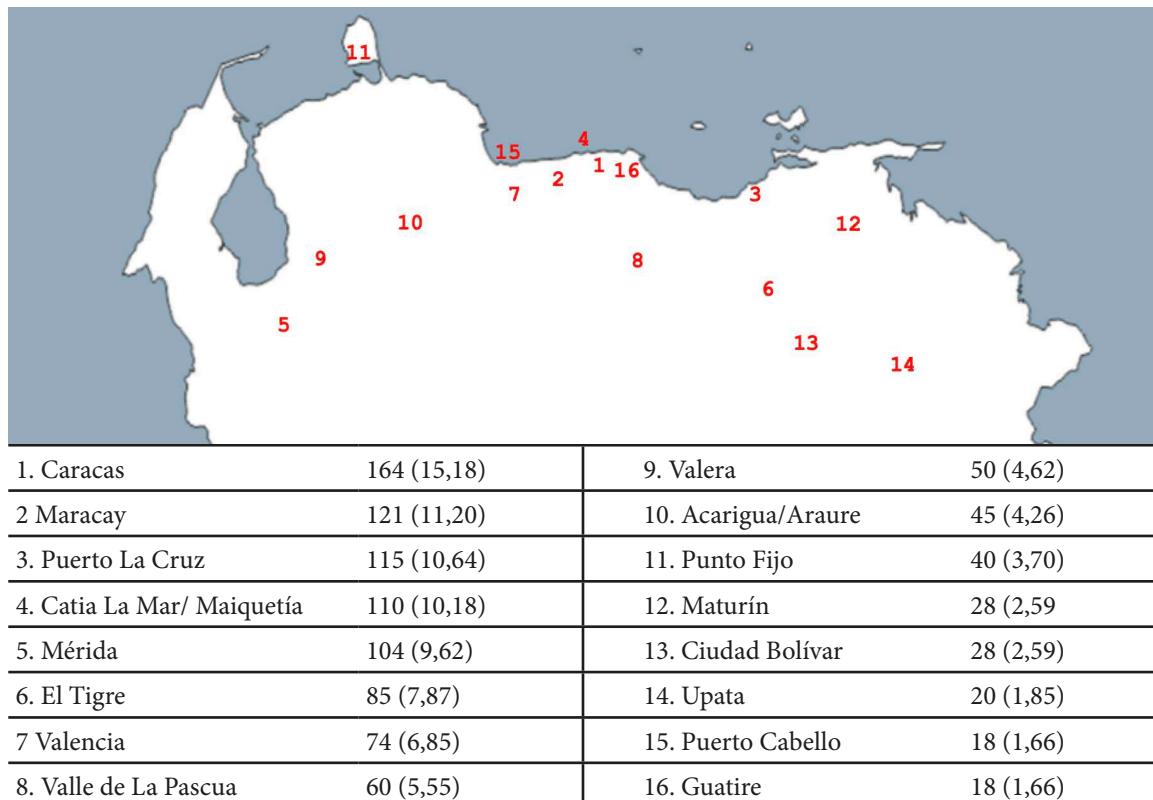


Figura 1. Muestra por centros urbanos, n (%). Fuente: elaboración propia.

Las ocho elaboraciones más frecuentemente descritas fueron, el Conejo en Salmorejo 8,99% (n=136), Papas Arrugadas con Mojo Verde 8,73% (n=132), Rosquetes 8,53% (n=129), Ropa Vieja 8,53% (n=129), Potaje de Lentejas 8,26% (n=125), Sancocho Canario 7,01% (n=106), Pellas de Gofio 6,67% (n=101), y el Escaldón de Gofio 5,15% (n=78).

Variable	Parentesco Canario			Total n (%)
	n	Nativo/a	Hijo/a	
<b>Número (%)</b>	206 (19,07)	626 (57,96)	248 (22,96)	1080 (100)
<b>Sexo</b>				
Mujer	178	430	128	736 (68,14)
Hombre	28	196	120	344 (31,85)
<b>Edad (años± DS)</b>	<b>77,3± 0.92</b>	<b>56,7± 0.87</b>	<b>21,4± 0.72</b>	<b>53,28± 0.83</b>
<b>Origen Geográfico</b>				
Gran Canaria	18	90	38	146 (13,51)
Fuerteventura	2	10	0	12 (1,11)
Lanzarote	4	22	6	32 (2,96)
Tenerife	46	180	70	296 (27,40)
La Gomera	64	136	58	258 (23,88)
La Palma	40	78	48	166 (15,37)
El Hierro	32	110	28	170 (15,74)

Tabla 1. Datos sociodemográficos por generaciones. Fuente: elaboración propia.

Para estandarizar estas ocho elaboraciones se alimentó el programa Nutriplato con el reporte detallado de ingredientes de las 936 recetas de los platos más frecuentemente descritos por la muestra, obteniendo una sola receta estándar para cada plato. En la Tabla 3 se aprecian tanto los ingredientes reportados por los participantes como los finales, por elaboración, que el programa incluyó en su propuesta de receta estandarizada, detallando además cuales fueron aquellos ingredientes estadísticamente rechazados.

Al comparar las recetas ya estandarizadas con sus respectivos referentes bibliográficos, se obtuvo un criterio de similitud Alto para Conejo en Salmorejo, Rosquetes, Ropa Vieja, Sancocho Canario, Pellas de Gofio y Escaldón de Gofio; Medio para Papas Arrugadas con Mojo Verde y Potaje de Lentejas; así como ninguna receta resultó dentro de un criterio Bajo. En el caso del Conejo en Salmorejo, los 11 ingredientes estandarizados correspondieron con las recetas tradicionales revisadas, sin embargo, el programa desestimó estadísticamente la presencia de alcaparras, cebollín, cilantro y ají dulce utilizados también como ingredientes por parte de algunas personas encuestadas. Los rosquetes coincidieron en sus 8 ingredientes estandarizados con las recetas de referencia, sin embargo, se detectó el uso de canela y papelón por parte de algunos participantes, pero sin alcanzar significancia estadística. La Ropa Vieja reportó coincidencia entre recetas para 18 ingredientes, encontrando un empleo minoritario de salchichas de cerdo, ají dulce y zanahoria. La misma comparación resultó en 4 coincidencias para el Sancocho Canario, con variaciones en el tipo de pescado empleado y la incorporación de la yuca, sin alcanzar significancia estadística. Las Pellas de Gofio presentaron 6 coincidencias para sus ingredientes principales, aunque se observó el uso de otros ingredientes como plátano, avena y nueces para la elaboración de la masa, así como el uso de papelón como edulcorante. Finalmente, el Escaldón de Gofio mostró similitud entre 5 ingredientes estandarizados con las recetas referenciales, aunque algunas personas reportaron utilizar también aceite de oliva, cilantro y pimienta para su elaboración.

Categorías	Elaboraciones	n (%)
<b>Sopas</b> 197 (36,48%)	Potaje de Lentejas*	125 (23,14)
	Rancho Canario	37 (6,85)
	Potaje de Berros	20 (3,70)
	Potaje de Trigo	9 (1,66)
	Garbanzas Canarias	6 (1,11)
<b>Principales</b> 484 (89,62%)	Conejo en Salmorejo*	136 (25,18)
	Ropa Vieja*	129 (23,88)
	Sancocho Canario*	106 (19,62)
	Puchero Canario	25 (4,62)
	Carne de Fiesta	22 (4,07)
	Pollo en Salmorejo	16 (2,96)
	Bacalao Encebollado	9 (1,66)
	Estofado de Cabra	9 (1,66)
	Cocido Canario (con gofio)	9 (1,66)
	Pata de Cerdo	8 (1,48)
	Costillas Saladas	8 (1,48)
	Condumio	4 (0,74)
	Carne de Cabra Compuesta	3 (0,55)
<b>Entradas y Guarniciones</b> 433 (80,18%)	Papas Arrugadas con Mojo*	132 (24,44)
	Pella de Gofio*	101 (18,70)
	Escaldón de Gofio*	78 (14,44)
	Almogrote	62 (11,48)
	Escacho Palmero	19 (3,51)
	Chicharrones	16 (2,96)
	Queso Asado con Mojo	12 (2,22)
	Mojo Canario	7 (1,29)
	Papas Locas	3 (0,55)
	Tortitas de Calabaza	3 (0,55)
<b>Postres y Bebidas</b> 398 (73,70%)	Rosqueta*	129 (23,88)
	Barraquito	69 (12,77)
	Bienmesabe	68 (12,59)
	Leche con Gofio	41 (7,59)
	Almendrados	32 (5,92)
	Sopas de Miel	23 (4,25)
	Frangollo	16 (2,96)
	Quesadilla Herreña	8 (1,48)
	Guarapo de Caña	7 (1,29)
	Truchas de Batata/Cabello de Ángel	5 (0,92)

Tabla 2. Recetas reportadas por categorías culinarias. Fuente: elaboración propia.

\*Elaboraciones seleccionadas para estandarización.

Con respecto a las elaboraciones que obtuvieron un criterio de evaluación Medio, las Papas Arrugadas con Mojo Verde obtuvieron una comparación coincidente para 7 ingredientes, sin embargo, el uso de aguacate y pimienta con significancia para la estandarización no aparecen registrados como ingredientes tradicionales en las recetas de referencia. De igual modo el Potaje de Lentejas reportó 12 coincidencias de ingredientes a la comparación, con excepción de la Chuleta de Cerdo Ahumada que alcanzó significancia estadística pero no forma parte de las recetas tradicionales. Este Potaje tiene

descrito, además, como ingrediente tradicional la Morcilla, que no alcanzó significancia estadística en nuestra estandarización.

ELABORACIÓN	INGREDIENTES REPORTADOS	RECETA ESTÁNDAR (Nutriplato)	CONCIDENCIAS BIBLIOGRÁ- FICAS			Criterio
			1	2	3	
Conejo en Salmorejo	Conejo, carne	sí	✓	✓	✓	Alto
	Vino blanco	sí	✓	✓	✓	
	Vinagre de vino	sí	✓	✓	✓	
	Ajo crudo	sí	✓	✓	✓	
	Pimienta negra	sí	✓	✓	✓	
	Laurel, hoja	sí	✓	✓	✓	
	Comino	sí	✓	✓	✓	
	Pimentón, en polvo	sí	✓	✓	✓	
	Tomillo, seco	sí	✓	✓	✓	
	Orégano, seco	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Ají dulce	no	✗	✗	✗	
	Cilantro	no	✗	✗	✗	
	Cebollín	no	✗	✗	✗	
Papas Arrugadas con Mojo Verde	Alcaparras	no	✗	✗	✗	Medio
	Papas, asadas	sí	✓	✓	✓	
	Cilantro, hojas secas	sí	✓	✓	✓	
	Ajo, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Comino	sí	✓	✓	✓	
	Aceite de oliva Virgen Extra	sí	✓	✓	✓	
	Vinagre de Vino	sí	✓	✓	✓	
	Pimienta Negra	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Aguacate	sí	✓	✓	✓	
	Puerro, fresco	no	✗	✗	✗	
	Pimentón Verde	no	✗	✗	✗	
	Cebollín	no	✗	✗	✗	
	Salsa Inglesa	no	✗	✗	✗	
Rosquetes	Harina de Trigo	sí	✓	✓	✓	Alto
	Levadura Seca	sí	✓	✓	✓	
	Mantequilla, con sal	sí	✓	✓	✓	
	Huevo de Gallina	sí	✓	✓	✓	
	Anís, seco	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Limón	sí	✓	✓	✓	
	Azúcar Blanca	sí	✓	✓	✓	
	Papelón	no	✗	✗	✗	
	Canela	no	✗	✗	✗	

Ropa Vieja	Pollo, cocido sin piel	sí	✓	✓	✓	Alto
	Garbanzo	sí	✓	✓	✓	
	Papa, cruda	sí	✓	✓	✓	
	Chorizo	sí	✓	✓	✓	
	Cebolla, cruda	sí	✓	✓	✓	
	Pimiento Rojo, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Pimiento Verde, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Ajo, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Tomate frito	sí	✓	✓	✓	
	Pimentón, en polvo	sí	✓	✓	✓	
	Pimienta Blanca	sí	✓	✓	✓	
	Tomillo, seco	sí	✓	✓	✓	
	Orégano, seco	sí	✓	✓	✓	
	Comino	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Pimienta negra	sí	✓	✓	✓	
	Aceite de oliva, virgen extra	sí	✓	✓	✓	
	Vino blanco	sí	✓	✓	✓	
	Salchicha, de cerdo	no	✗	✗	✗	
	Ají dulce	no	✗	✗	✗	
	Zanahoria, cruda	no	✗	✗	✗	
Potaje de Lentejas	Lenteja, hervida	sí	✓	✓	✓	Medio
	Patata, cruda	sí	✓	✓	✓	
	Zanahoria, hervida	sí	✓	✓	✓	
	Cebolla, cruda	sí	✓	✓	✓	
	Ajo, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Maíz (Mazorca), crudo	sí	✓	✓	✓	
	Chorizo	sí	✓	✓	✓	
	Chuleta de Cerdo Ahumada	sí	✓	✓	✓	
	Calabaza, hervida	sí	✓	✓	✓	
	Panceta, cruda	sí	✓	✓	✓	
	Pimiento Rojo, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Aceite de Oliva	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Morcilla	no	✗	✗	✗	
	Cebollín	no	✗	✗	✗	
	Ají Dulce	no	✗	✗	✗	
Sancocho Canario	Corvina, fresca	sí	✓	✓	✓	Alto
	Patata, hervida	sí	✓	✓	✓	
	Boniato, crudo	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Anchoa	no	✗	✗	✗	
	Merluza	no	✗	✗	✗	
	Yuca, cocida	no	✗	✗	✗	

Pella de Gofio	Gofio de Maíz	sí	✓	✓	✓	Alto
	Gofio de Trigo	sí	✓	✓	✓	
	Caldo de Pescado	sí	✓	✓	✓	
	Azúcar	sí	✓	✓	✓	
	Aceite de Oliva	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Avena, hojuelas	no	✗	✗	✗	
	Nueces, trituradas	no	✗	✗	✗	
	Plátano	no	✗	✗	✗	
	Papelón	no	✗	✗	✗	
Escaldón de Gofio	Gofio de Trigo	sí	✓	✓	✓	Alto
	Caldo de Pollo	sí	✓	✓	✓	
	Cebolla, cruda	sí	✓	✓	✓	
	Hierbabuena, fresca	sí	✓	✓	✓	
	Sal Común, de mesa	sí	✓	✓	✓	
	Cilantro	no	✗	✗	✗	
	Aceite de Oliva	no	✗	✗	✗	
	Pimienta negra	no	✗	✗	✗	

Tabla 3. Estandarización de los ingredientes y validación bibliográfica de recetas. Fuente: elaboración propia.

### 3.3. Valor nutritivo

La Figura 2 representa los valores obtenidos de energía y macronutrientes para 100 g de cada receta estandarizada. De igual modo la Tabla 4 resume el aporte de macro y micronutrientes para la ración de servicio más frecuente de cada elaboración estudiada. Destacan los Rosquetares y las elaboraciones a base de Gofio, como las Pellas y el Escaldón, por su alto valor energético, basado en su importante contenido de carbohidratos; así como el Conejo en Salmorejo y la Ropa Vieja por su importante aporte de proteínas de alto valor biológico. Los Rosquetares y el Conejo en Salmorejo son las elaboraciones con mayor contenido de lípidos; mientras que el Sancocho Canario es la que menos aporta grasas, siendo además la elaboración más hipocalórica.

Con respecto del tipo de grasas analizadas, el Conejo en Salmorejo y los Rosquetares son las elaboraciones con mayor aporte de Colesterol, Ácidos Grasos Saturados, Monoinsaturados y Poliinsaturados; mientras que las Papas Arrugadas con Mojo Verde y las elaboraciones con Gofio son las menores fuentes de Colesterol. Al análisis de minerales de importancia nutricional, las Papas Arrugadas con Mojo Verde muestran aportes destacables para Ca, Mg y Fe; así como el Conejo en Salmorejo y el Potaje de Lentejas se aprecian como una buena fuente de Zn. El Sancocho Canario ofrece las mejores cifras de Se del grupo estudiado, y destaca como uno de los mejores en aportar Mg. Con excepción de los Rosquetares y las Pellas de Gofio, todas las preparaciones por porción aportan una considerable cantidad de sodio, que supera los 2 g.

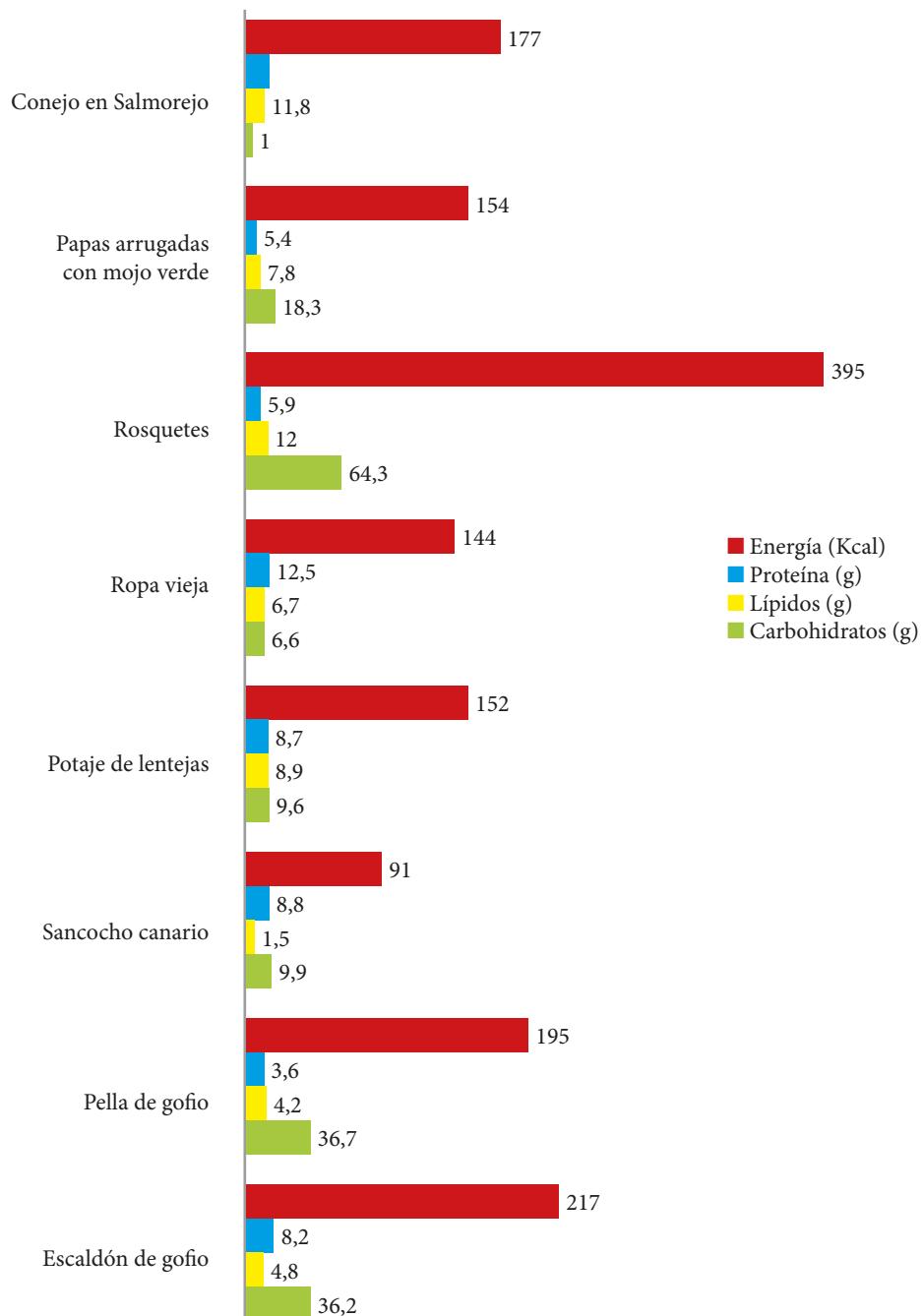


Figura 2. Análisis nutricional de las recetas. Fuente: elaboración propia.

	Conejo en salmorejo	Papas A. con mojo v.	Rosqueta	Ropa vieja	Potaje de lentejas	Sancocho canario	Pella de gofio	Escaldón de gofio
Porción (g)	531	210	178,52	323,4	435	416	123,2	156,24
Energía (Kcal)	939	324	704	465	663	379	241	339
Proteínas (g)	79,9	11,3	10,6	40,5	37,8	36,7	4,4	12,8
Lípidos (g)	62,4	16,3	21,5	21,8	38,8	6,2	5,2	7,4
Carbohidratos (g)	5,2	38,4	114,8	21,2	41,6	41,1	45,2	56,5
Alcohol (g)	5,4	0,0	0,6	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	2,2	8,9	2,9	4,9	6,7	4,9	1,0	1,6
Ca (mg)	165,6	457,2	25,3	79,6	63,5	54,8	5,3	42,8
Mg (mg)	120,6	281,6	26,2	80,4	91,1	124,0	59,0	101,5
P (mg)	867	246	159	512	464	485	171	295
Na (mg)	2012	2022	437	2453	2025	2451	1281	2145
K (mg)	1530	2093	184	825	1194	1493	0	191
Fe (mg)	8,06	18,62	1,81	5,48	6,05	2,26	2,23	4,29
Cu (mg)	0,25	0,60	0,14	0,25	0,29	0,18	0,00	0,02
Zn (mg)	5,55	1,90	0,91	3,28	3,38	1,36	1,53	2,74
Mn (mg)	0,14	2,26	0,50	0,67	0,49	0,33	0,00	0,11
I (ug)	15	7	23	17	16	8	2	5
Se (mg)	65	10	7	13	53	69	0	0
Tiamina (mg)	0,42	0,54	0,15	0,30	0,87	0,33	0,11	0,13
Riboflavina (mg)	0,59	0,55	0,20	0,32	0,37	0,26	0,02	0,05
Niacina (mg EN)	33,03	5,14	1,29	14,92	9,89	9,83	2,36	2,70
Pantoténico (mg)	3,08	0,00	0,40	1,11	0,26	1,48	0,00	0,03
Vit B6 (mg)	1,72	0,73	0,23	0,64	0,91	0,94	0,00	0,07
Biotina (ug)	3,81	0,00	2,49	4,05	0,48	0,00	0,00	0,27
Ac Fólico (ug)	24,37	95,40	86,89	67,38	72,17	76,73	0,00	7,77
Vit B12 (ug)	38,07	0,00	0,23	0,20	1,10	4,50	0,00	0,11
Ac Ascórbico (mg)	34,68	190,66	0,55	29,66	36,87	36,94	3,35	7,28
Vit A (ug ER)	45	1771	239	58	302	575	1	6
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg a-TE)	7,6	3,2	0,9	2,3	2,7	4,7	0,6	0,4
Ac grasos saturados (g)	114,67	6,62	21,32	19,60	11,19	3,17	0,80	3,03
Ac grasos monoinsaturados (g)	55,02	8,99	16,08	14,05	13,63	2,47	2,66	2,64
Ac grasos poliinsaturados (g)	33,18	4,02	32,31	8,12	3,03	2,44	1,18	1,25
Colesterol (mg)	390	5	103	130	107	110	2	0
Polisacáridos (g)	1,2	76,7	11,7	83,7	62,9	152,1	0,9	17,2
Azúcares (g)	2,0	2,5	0,0	0,9	4,6	3,4	0,0	0,6

Tabla 4. Valor nutritivo por ración de servicio. Fuente: elaboración propia.

### 3.4. Origen y frecuencia de uso de las elaboraciones

En la Tabla 5 se desagregan por grupos generacionales las frecuencias de consumos de las elaboraciones estudiadas. Los nativos fueron los que reportaron los usos más continuos de los platos canarios, destacándose los Rosquetares y las Pellas de Gofio con más de 60% de frecuencia de consumo. Por otro lado, en el grupo de hijos de canarios el Conejo en Salmorejo con 22,04% fue el plato que alcanzó la mayor frecuencia de consumo; mientras que las Papas con Mojo lo fue para el grupo de nietos con un 12,90%.

La comparación estadística de frecuencia de uso de los platos estudiados considerando todos los grupos generacionales demostró significancia para las Papas con Mojo y el Potaje de Lentejas; permitiendo observar también una frecuencia importante para los Rosquetares, la Pella y el Escaldón de Gofio, pero a expensas de un amplio uso en nativos e hijos de canarios.

Elaboraciones	Uso por grupo n (%)			<i>p</i> -valor
	Nativo 206 (19,07)	Hijo 626 (57,96)	Nieto 248 (22,96)	
Conejo en salmorejo	Regular 116 (56,31)	Regular 138 (22,04)	Eventual 18 (7,25)	0,75
Papas a. con mojo v.	Frecuente 114 (55,33)	Frecuente 118 (18,84)	Regular 32 (12,90)	-
Rosquetares	Frecuente 126 (61,16)	Regular 124 (19,80)	Eventual 8 (3,22)	<0,001
Ropa vieja	Regular 122 (59,22)	Regular 124 (19,80)	Eventual 12 (4,83)	0,66
Potaje de lentejas	Frecuente 110 (53,39)	Regular 112 (17,89)	Regular 28 (11,29)	-
Sancocho canario	Regular 106 (51,45)	Eventual 92 (14,69)	Eventual 14 (5,64)	0,44
Pella de gofio	Regular 124 (60,19)	Eventual 78 (12,46)	Nunca 0	<0,001
Escaldón de gofio	Frecuente 106 (51,45)	Eventual 50 (7,98)	Nunca 0	<0,001

Tabla 5. Línea de tiempo: frecuencia de consumo de las elaboraciones canarias por grupo generacional. Fuente: elaboración propia.

## 4. LA COCINA CANARIA EN VENEZUELA

Este trabajo proporciona un marco de representación de la tradición culinaria canaria, patrimonio material con sus dimensiones inmateriales, entre sus inmigrantes y descendientes establecidos en Venezuela. El proceso migratorio canario, en especial el dirigido hacia Venezuela, desde su inicio lleva cinco siglos ininterrumpidos; por ello, es inminente considerar que esta interacción constante y sostenida entre ambos grupos sociales<sup>17</sup> amerita un abordaje más amplio, merece una mirada más allá de los elementos políticos y económicos en los que tradicionalmente la academia ha enfocado su narrativa.

17 PASTRÁN-CALLES (2019).

La panorámica obtenida, sobre otros constructos culturales de gran interés como los aspectos alimentarios, demostraron el compromiso a lo largo del tiempo de esta comunidad estudiada con sus saberes y artes culinarias, al mostrarnos la integridad que conservan los platos canarios en Venezuela; lo que evidencia, además, un tema recurrente en los estudios sobre alimentación como lo es la noción de identidad<sup>18</sup>.

Al elegir lo que se come, también se toman decisiones sobre la identidad o visión del mundo; en otras palabras, *somos lo que comemos*. Sin embargo, la construcción de la identidad no es sólo un procedimiento que exista a nivel individual. Las comunidades, y en mayor medida las naciones, también intentan definir rasgos de identidad compartidos para sentirse como un todo; este procedimiento, de importancia vital y simbólica, inventa cocinas para justificarle a los humanos su unidad a través de la necesidad de comer<sup>19</sup>.

Así pues, una cocina regional puede ser un rasgo de la construcción de la identidad de un pueblo o comunidad<sup>20</sup>, a través de ella, la diáspora canaria en Venezuela ha logrado mantener viva su identidad a pesar de la distancia física de su tierra natal y el tiempo transcurrido entre varias generaciones de descendientes. Desde su llegada, los canarios trajeron consigo esas recetas identitarias como que reflejan la riqueza de la gastronomía isleña, las elaboraciones con gofio, las papas arrugadas, y diferentes elaboraciones con pescado y conejo son símbolos de una herencia que con el tiempo perdura a pesar de las influencias del entorno.

Aunque las generaciones más jóvenes consumen estos platos con menos frecuencia que sus antecesores, esto era un dato esperable. Investigaciones de análisis de efectos aleatorios han revelado que los inmigrantes adultos de primera generación se identifican fuertemente con su cultura de origen y moderadamente con el país de residencia<sup>21</sup>, mientras que la segunda generación de hijos de inmigrantes aunque están inmersos en una elaboración de carácter más complejo, como consecuencia del mayor número de referencias a integrar para la construcción de su propia identidad<sup>22</sup>, forjan identidades híbridas a través de barreras y/o puentes de pertenencia más allá de la dicotomía de asimilación o resistencia<sup>23</sup>.

Además, los acelerados ritmos de la vida moderna han llevado a muchos jóvenes a optar por comidas rápidas y ultraprocesadas, relegando a un segundo plano las preparaciones de recetas tradicionales que requieren más tiempo y dedicación. De igual modo, los entornos alimentarios les exponen e influencian al consumo de platos de otras culturas gastronómicas, y a adoptar hábitos alimentarios más globalizados<sup>24</sup> allende el patrón alimentario “canario” modelado en sus hogares.

Al respecto, una oferta más amplia y accesible de la comida canaria, podría ser un elemento de afianzamiento de la misma en grandes grupos de consumidores. En Venezuela, como en casi toda Latinoamérica, la restauración especializada en comida gallega y vasca está absolutamente establecida, diferenciada, y es muy apreciada<sup>25</sup>. Sin embargo, la comida canaria es difícil de ubicar dentro de sectores de restauración, algún plato se ofrece dentro de un menú “español”, pero no existe una sólida oferta especializada como se lo ha conseguido la gastronomía de otras regiones de España.

En este contexto, emular en Venezuela el modelo de guachinches canarios para ofrecer toda la gastronomía regional en un solo establecimiento, parece una buena alternativa. Pero tienen sus limitaciones, dado que los guachinches en las mismas Islas Canarias rara vez se considera un lugar en el que agasajar al forastero, ajustado a los arraigados criterios de sencillez y “pobreza”. Al parecer, esa propuesta culinaria canaria no supera aun la reclusión histórica en el ámbito doméstico, o de la restauración popular e informal, para dar el salto hacia el ámbito público, la restauración de categoría y el reconocimiento especializado<sup>26</sup>; y tal vez por ello, no logra el mismo reconocimiento y despegue

18 FISCHLER (1988); AMAYA-CORCHUELO y otros (2022).

19 FISCHLER (1988).

20 PARTARAKIS (2021).

21 MAEHLER & DAIKELER (2024).

22 ANDOLFI y otros (2011).

23 NIBBS & BRETELL (2016); ROMERO RODRÍGUEZ y otros (2021).

24 CETZ QUINTAN (2024), EKMEIRO SALVADOR & RIVAS CARRERO (2024).

25 GARCÍA JAÚREGUI (2018).

26 MARTÍN (2021).

comercial de otras comidas regionales. Sin embargo, en Venezuela, algunas elaboraciones canarias han logrado amplios desarrollos de productos interesantes; más allá de la sencillez y el recato doméstico de las recetas, el famoso “pan canario” se hizo un puesto en la dieta especialmente en la zona andina venezolana (Figura 3) dado su popular acceso económico, así como también es el caso emblemático de los Rosqueta con su enorme alcance nacional, pudiéndose considerar un producto de consumo masivo, tras lograr su industrialización. Su presentación comercial, Figura 4, los hace un producto accesible en casi cualquier tienda, supermercado, kiosco o cantina escolar venezolana.

Pero también el valor nutritivo de estas elaboraciones tradicionales canarias puede ser un elemento promotor que popularice su consumo. Muchos estudios han demostrado la enorme calidad nutricional de la gastronomía regional, sobre todo en contraste con la alimentación industrializada y ultraprocesada actual<sup>27</sup>. Nuestra investigación visibilizó ese valor insustituible de las elaboraciones típicas canarias, con el objeto de ofrecer elementos que permitan promover su incorporación dentro del contexto propuesto de estilos de vida saludable<sup>28</sup>; los platillos como la Ropa Vieja o el Potaje de lentejas tan ricos en fibra y hierro, el sancocho que es una importante fuente de ácidos grasos esenciales, así como las elaboraciones con gofio, que ofrecen de forma saludable la energía adicional que pueden requerir niños y niñas para su crecimiento, embarazadas o deportista.

Esos conocimientos de abuelas y madres, sobre la elaboración de platos no solamente sabrosos sino también muy nutritivos, esenciales para garantizar la salud de sus familias, deben continuar valorándose incluso en contextos sociales más amplios<sup>29</sup>. Justamente las mujeres han sido la muestra de mayoritaria participación en nuestro estudio, dando a entender como han sido justamente las mujeres canarias que emigraron a Venezuela las guardianas incansables de la rica tradición culinaria isleña. Las mujeres inmigrantes suelen estar más identificadas con la cultura de origen, en estas circunstancias seguirán utilizando patrones de comportamiento, prácticas y conocimientos familiares de los entornos culturales en los que se socializaron, independientemente de si se ajustan o no<sup>30</sup>. A través de generaciones, han transmitido recetas ancestrales<sup>31</sup>, convirtiendo sus cocinas en pequeños pedazos de las Islas, donde los aromas de gofio, mojos y papas arrugadas transportaban a quienes las visitaban a tierras lejanas. Gracias a su tenacidad y pasión, la herencia culinaria canaria sigue viva en el corazón de Venezuela, fortaleciendo los lazos culturales entre ambos pueblos.

Así, las reuniones familiares y las festividades que nuclean a la comunidad canario-venezolana, han sido y continúan actuando, como los principales espacios donde se consumen y promueven los platillos típicos de la gastronomía isleña, con ellos la comunidad canaria celebra sus raíces y mantiene viva su cocina. La identidad canaria persiste, adaptándose y evolucionando con el tiempo, pero este vínculo con su rica herencia cultural podría incrementarse con un circuito anual de encuentros culinarios o festivales gastronómicos, organizados en todo el país, que continúen promoviendo la identidad cultural a través de la comida entre propios y ajenos al círculo cultural canario-venezolano.

De igual modo, la documentación y difusión a través de elementos poderosos como nuevos libros de cocina, con diagramación moderna y atractiva a las personas más jóvenes, así como la creación de blogs, canales y redes sociales dedicados a la gastronomía canaria en Venezuela, permitirían que más personas accedan a la información y la practiquen.

Finalmente, si bien el patrimonio culinario canario es muy amplio, a través de esta investigación hemos tratado de organizar y representar diferentes aspectos relativos a sus dimensiones tangibles e intangibles, incluidos ingredientes, datos sobre nutrientes, utensilios utilizados para la preparación de comidas y recetas; así como la relación asumida entre las prácticas alimentarias y la identificación con un colectivo geográfico-cultural. En este contexto, deseamos que el conocimiento sistematizado sirva de apoyo para ampliar los enfoques narrativos al respecto de los significados culturales manejados la comunidad canario-venezolana, y específicamente que representen la base de futuras investigaciones también enfocadas en las tradiciones culinarias que permitan su reconocimiento

27 RESENDE y otros (2023); VIRE BUSTAMANTE (2024).

28 MEDINA PONCE (2022).

29 CHÁVEZ MEJÍA y otros (2024).

30 MANGILA-NGUYEN (2007).

31 GUTIÉRREZ DE ARMAS (2017), ÁLVAREZ & SERRA MAJEM (2019).

más profundo, y con un impacto previsible hacia otros ámbitos como la educación, la formación, la tecnología culinaria, la nutrición asociada a las cocinas nacionales, la restauración colectiva regional y el entretenimiento cultural.



Figura 3. Pan Isleño. Fuente: Jesús Ekmeiro Salvador.



Figura 4. Rosquetas Industriales. Fuente: Jesús Ekmeiro Salvador.

## REFERENCIAS

- ALMANSOURI, M., VERKERK, R., FOGLIANO, V. & LUNING, P. (2022). The heritage food concept and its authenticity risk factors - Validation by culinary professionals. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 28 (June):100523. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100523>
- ÁLVAREZ FALCÓN, A.L. & SERRA MAJEM, L. (2019). Nutrición y gastronomía en Canarias. *Nutrición Hospitalaria*, 36 (núm. Extra 1), pp.130-134. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02727>
- AMAYA-CORCHUELO, S., ESPINOZA-ORTEGA, A., LÓPEZ MORENO, I. & DEL ARCO FERNÁNDEZ, V. (2022). Identidade Regional e Gastronomia. En J.F. Ignasi y I. Almeida Nogueira (eds.) *Gestao Integrada do Patrimonio Cultural*. Instituto Terra e Memoria.
- ANDOLFI, M., SANTONA, A., MASCELLANI, A., CAVALIERI, L., TROMBACCIA, F. & FINOS, L. (2011). Second generations and the issue of cultural identity: cultural or generational conflict?. *CNEL Italy*. [https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/second-generations-and-issue-cultural-identity-cultural-or-generational-conflict\\_en](https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/second-generations-and-issue-cultural-identity-cultural-or-generational-conflict_en)
- BANKO, C. (2019). La inmigración española en Venezuela: una experiencia de esfuerzo y trabajo productivo. *Espacio Abierto*, 28 (1), pp.123-137.
- BERTRÁN, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural de México. *Anales de Antropología*, 51, pp. 123-130. <http://dx.doi.org/10.1016/j.antro.2017.05.003>
- CARTAY, R. (2005). Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo XX. *Agroalimentaria*, 10(20), pp. 43-55.

- CETZ QUINTAN, D.R. (2024). Globalización Gastronómica en Chetumal ¿Cómo las franquicias de comida rápida están transformando las preferencias alimentarias locales?. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3):7217-7230. [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11918](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11918)
- CHÁVEZ MEJÍA, M.C., GUADARRAMA MARTÍNEZ, N. & HUTRÓN GUTIÉRREZ, L. (2024). Mujeres y diálogo de saberes para la soberanía alimentaria en comunidades mexicanas. *Revista Iberoamericana de Economía Solidaria e Innovación Socioecológica*, 7, pp. 267-287. <https://doi.org/10.33776/riesise.v7.8387>
- CUETO, J.C. (2021). *La poderosa influencia de las Canarias en el español caribeño (y qué hace que los canarios suenen como cubanos o venezolanos)*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-58706623>
- DÁVILA MENDOZA, D. (2021). Los adultos mayores canarios en Venezuela: Ciudadanos binacionales y su situación actual. *Anuario de Estudios Atlánticos*, 67, pp. 067-019. <https://doi.org/10.36980/10590.10169>
- EKMEIRO SALVADOR, J.E. & RIVAS CARRERO, T. (2024). Globalización Alimentaria: la dimensión ética sobre el derecho a alimentarse. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 37(1), pp. 33-50. <https://doi.org/10.54624/2024.37.1.004>
- EL SIGLO. (2024). *Celebrando la herencia y tradiciones canarias en Venezuela*. <https://elsiglo.com.ve/2024/06/11/celebrando-la-herencia-y-tradiciones-canarias-en-venezuela/>
- FILIPIAK-FLORKIEWICZ, A., TOPOLSKA, K. & FLORKIEWICZ, A. (2022). Regional Gastronomy and the Preservation of Culinary Heritage. En: J. Hernik, M. Walczycka, E. Sankowski y B.J. Harris (eds.) *Cultural Heritage—Possibilities for Land-Centered Societal Development*. Springer.
- FISCHLER, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), pp. 275-292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
- GARCÍA JAÚREGUI, D. (2018). *La Influencia de la gastronomía española en Venezuela*. <https://www.cext.es/posts/gastronomia/la-influencia-de-la-gastronomia-espanola-en-venezuela/>
- GUTIERREZ DE ARMAS, J. (2017). Gastronomía y construcción de la identidad nacional en Canarias. Un estudio de caso a partir de los recetarios del archivo Conde de l Siete Fuentes. *Disparidades Revista de Antropología*, 72 (2), pp. 533-554. <https://doi.org/10.3989/rdtp.2017.02.011>
- HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, M. (2008). La emigración canaria a América a través de la historia. *Cuadernos Americanos*, 126, pp. 137-172.
- HOFFMAN, F. & KEMPF, B. (2018). Knowledge management and transfer: the role of cuisine in transferring cultural knowledge. *Issues in Information Systems*, 19 (1), pp. 159-169.
- JOSION-PORTAIL, M. (2021). Intergenerational Transmission of Culinary Heritage: An Object-Centred Approach. *International Journal of Arts Management*, 23(3), pp. 46-58. <https://www.jstor.org/stable/48650704>
- MAEHLER, D.B. & DAIKELER, J. (2024). The cultural identity of first-generation adult immigrants: A meta-analysis. *Self and Identity*, 23(5-6), pp. 450-483. <https://doi.org/10.1080/15298868.2024.2399559>
- MANGILA-NGUYEN, M.S. (2007). The help-seeking experiences of refugee women: Narratives of resilience, resistance and reconstruction of identities. *University of British Columbia*.10.14288/1.0302414
- MARTÍN, J. (2021). Gastronomía e identidad canaria: un maridaje complejo. *Tamaimos Revista Canaria de Pensamiento*, núm. Septiembre 2021. <https://tamaimos.com/2021/09/14/gastronomia-e-identidad-canaria-un-maridaje-complejo/>
- MEDINA PONCE, A.J. (2022). El gofio canario y su repercusión en personas con diabetes mellitus bajo el dogma biomédico nutricional. *Revista Ene de Enfermería*, 16 (1).
- NIBBS, F.G. & BRETTELL, C.B. (2016). *Identity and the Second Generation: How Children of Immigrants Find Their Space*. Vanderbilt University Press.
- PARREIRA, S. (2024). No More Cookbooks? No, More Cookbooks. Reflections on a Print Book in the Age of Digital Media. En N. Martins y D. Brandão (eds.) *Advances in Design and Digital Communication IV*. Springer.
- PARTARAKIS, N., KAPLANIDI, D., DOULGERAKI, P., KARUZAKI, E., PETRAKI, A., METILLI, D. y otros (2021). Representation and Presentation of Culinary Tradition as Cultural Heritage. *Heritage*, 4(2), pp. 612-640. <https://doi.org/10.3390/heritage4020036>

- PASTRÁN, F.R. (2019). Sostenibilidad social, agrícola y cultural de los inmigrantes canarios en Venezuela. *ACADEMO*, 6(1), pp. 29-42. <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2019.ene-jun.5>
- PASTRÁN CALLES, F.R. (2019). Desarrollo cultural canario-venezolano desde la expresión humana, religiosa, deportiva, gastronómica y agrícola. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 7, pp. 118-134. <https://doi.org/10.37135/chk.002.07.10>
- PÉREZ, F.J. (1999). Canarismos en Venezuela y venezolanismos en Canarias. Sobre el gofio y la arepa. *Estudios canarios: Anuario del Instituto de estudios Canarios*, 44, pp. 213-220.
- QUINTERO-ÁNGEL, M., MENDOZA, D.M. & QUINTERO-ÁNGEL, D. (2019). The cultural transmission of food habits, identity, and social cohesion: A case study in the rural zone of Cali-Colombia. *Appetite*, 139, pp. 75-83. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.04.011>
- RAGAN, A. (2023). Gastronomic evolution: A review of traditional and contemporary Food Culture. *IJMRP*, 1 (2), pp. 63-76.
- RESENDE GONCALVES DE CARVALHO, C.M., SILVA MARQUES, L.F., MELO DOS SANTOS, M.; MOURA CAMPELO, I. & BANDEIRA FRANCA, A.C. (2023). O programa nacional de alimentação escolar e o papel do nutricionista na formulação de cardápios saudáveis. *Expressa Extensão*, 28 (2):130-141. <https://doi.org/10.15210/expressa.v28i2.6554>
- ROMERO RODRÍGUEZ, S.; MORENO-MORILLA, C. & GARCÍA JIMÉNEZ, E. (2021). La construcción de las identidades étnicas y culturales en niños y niñas migrantes: Un enfoque desde la etnografía colaborativa. *Revista de Investigación Educativa*, 39(2), pp. 483-501. <https://doi.org/10.6018/rie.441411>
- RUIZ, J., CALVARRO, J., SÁNCHEZ DEL PULGAR, J. & ROLDÁN, M. (2013). Science and Technology for New Culinary Techniques. *Journal of Culinary Science & Technology*, 11(1), pp. 66-79. <https://doi.org/10.1080/15428052.2013.755422>
- UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA. (2002). *Tabla de Raciones de Alimentos*. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición y Dietética.
- VIRE BUSTAMANTE, R.D.C. (2024). Relación entre Turismo, Gastronomía y Alimentación Saludable en Ecuador. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(3), pp. 894-910. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i3.306>