



*Los usos culinarios aplicados con la hoja de guayusa*

*Culinary uses applied to the guayusa leaf*

*Os usos culinários aplicados à folha de guayusa*

Humberto Cuesta <sup>I</sup>

[gcuesta@itsjapon.edu.ec](mailto:gcuesta@itsjapon.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-5821-0172>

Fanny Ortiz <sup>II</sup>

[fmortizn@itsjapon.edu.ec](mailto:fmortizn@itsjapon.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0001-2897-8647>

**Correspondencia:** [gcuesta@itsjapon.edu.ec](mailto:gcuesta@itsjapon.edu.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 05 de junio de 2024 \* **Aceptado:** 24 de julio de 2024 \* **Publicado:** 07 de agosto de 2024

I. Instituto Superior Universitario Japón, Quito, Ecuador.

II. Instituto Superior Universitario Japón, Quito, Ecuador.

## Resumen

La guayusa (*Ilex guayusa*) es una planta nativa de la Amazonía ecuatoriana, reconocida por sus propiedades estimulantes y su riqueza en antioxidantes. Históricamente, las comunidades indígenas como los Kichwa y los Shuar han utilizado la guayusa no solo como una bebida energizante sino también como un ingrediente culinario.

Este estudio bibliográfico explora la evolución de los usos culinarios de la guayusa, desde las prácticas ancestrales hasta las aplicaciones contemporáneas innovadoras. Las investigaciones muestran que la guayusa ha sido considerada una planta sagrada en ceremonias rituales, al conectar a las comunidades con sus raíces ancestrales y valores espirituales. En la gastronomía contemporánea, chefs innovadores han incorporado la guayusa en una variedad de platos, aprovechando su perfil de sabor distintivo y sus beneficios nutritivos. Se ha utilizado en postres, salsas y marinadas, añadiendo un toque único a la cocina ecuatoriana.

El estudio se basa en una revisión exhaustiva de la literatura, recopila información de fuentes confiables y relevantes. Para ello se han considerado aspectos económicos, nutricionales y ambientales, destacando la necesidad de prácticas de cultivo sostenibles para apoyar la conservación de los ecosistemas amazónicos y las comunidades locales.

La guayusa representa una fusión de tradición cultural, innovación culinaria y sostenibilidad ambiental. Su integración en la gastronomía ecuatoriana contemporánea refleja una intersección fascinante entre el pasado y el presente, aportando no solo a la identidad culinaria de Ecuador, sino también al bienestar de sus comunidades y la conservación del medio ambiente.

**Palabras clave:** Guayusa; Gastronomía ecuatoriana; Tradición ancestral; Sostenibilidad; Innovación culinaria.

## Abstract

Guayusa (*Ilex guayusa*) is a plant native to the Ecuadorian Amazon, renowned for its stimulating properties and richness in antioxidants. Historically, indigenous communities such as the Kichwa and Shuar have used guayusa not only as an energizing drink but also as a culinary ingredient.

This literature review explores the evolution of guayusa's culinary uses, from ancestral practices to innovative contemporary applications. Research shows that guayusa has been considered a sacred plant in ritual ceremonies, connecting communities to their ancestral roots and spiritual values. In

contemporary gastronomy, innovative chefs have incorporated guayusa into a variety of dishes, taking advantage of its distinctive flavor profile and nutritional benefits. It has been used in desserts, sauces, and marinades, adding a unique touch to Ecuadorian cuisine.

The study is based on a comprehensive literature review, collecting information from reliable and relevant sources. To this end, economic, nutritional and environmental aspects have been considered, highlighting the need for sustainable cultivation practices to support the conservation of Amazonian ecosystems and local communities.

Guayusa represents a fusion of cultural tradition, culinary innovation and environmental sustainability. Its integration into contemporary Ecuadorian gastronomy reflects a fascinating intersection between the past and the present, contributing not only to Ecuador's culinary identity, but also to the well-being of its communities and environmental conservation.

**Keywords:** Guayusa; Ecuadorian gastronomy; Ancestral tradition; Sustainability; Culinary innovation.

## Resumo

A Guayusa (*Ilex guayusa*) é uma planta originária da Amazônia equatoriana, reconhecida pelas suas propriedades estimulantes e pela sua riqueza em antioxidantes. Historicamente, comunidades indígenas como os Kichwa e os Shuar usaram a guayusa não só como bebida energética, mas também como ingrediente culinário.

Este estudo bibliográfico explora a evolução dos usos culinários da guayusa, desde as práticas ancestrais até às aplicações contemporâneas inovadoras. Pesquisas mostram que a guayusa tem sido considerada uma planta sagrada em cerimónias rituais, conectando as comunidades com as suas raízes ancestrais e valores espirituais. Na gastronomia contemporânea, chefs inovadores incorporaram a guayusa numa variedade de pratos, aproveitando o seu perfil de sabor diferenciado e os seus benefícios nutricionais. Tem sido utilizado em sobremesas, molhos e marinadas, dando um toque único à cozinha equatoriana.

O estudo baseia-se numa revisão abrangente da literatura, recolhendo informações de fontes fidedignas e relevantes. Para tal, foram considerados aspetos económicos, nutricionais e ambientais, destacando-se a necessidade de práticas de cultivo sustentáveis para apoiar a conservação dos ecossistemas amazónicos e das comunidades locais.

Guayusa representa una fusão de tradiçãO cultural, inovaçãO culinária e sustentabilidade ambiental. A sua integraçãO na gastronomia equatoriana contemporânea reflete uma intersecçãO fascinante entre o passado e o presente, contribuindo não só para a identidade culinária do Equador, mas também para o bem-estar das suas comunidades e a conservaçãO do meio ambiente.

**Palavras-chave:** Guayusa; gastronomia equatoriana; TradiçãO ancestral; Sustentabilidade; InovaçãO culinária.

## **Introducción**

### **Guayusa planta ancestral**

La guayusa (*Ilex guayusa*), una planta nativa de la regi3n amaz3nica de Ecuador, ha tenido un papel fundamental en la cultura y la gastronomía de este pa3s a lo largo de los siglos. Reconocida por sus propiedades estimulantes y su elevado contenido de antioxidantes, ha sido apreciada como una infusi3n por las comunidades indígenas y en los últimos años ha adquirido relevancia en la gastronomía contemporánea ecuatoriana. El objetivo de este estudio de investigaci3n es indagar los diversos usos culinarios de la guayusa, desde sus aplicaciones ancestrales hasta su incorporaci3n en la cocina actual, así como examinar su relaci3n en los ámbitos cultural y social. La guayusa es utilizada por comunidades indígenas Kichwa y Shuar, no solo como una bebida energizante, sino también en ceremonias rituales y eventos importantes, lo cual refleja una profunda conexi3n con sus raíces ancestrales y valores espirituales (Ávila, 2020). La preparaci3n y consumo de guayusa durante rituales matutinos simbolizaban la uni3n y la comunicaci3n comunitaria, resaltando su relevancia cultural más allá de sus beneficios nutricionales. Este uso ritual de la guayusa enfatiza su papel significativo en la vida diaria y espiritual de estas comunidades.

### **Uso gastronómico de la guayusa**

En el ámbito de la gastronomía contemporánea, la guayusa ha despertado el interés de chefs y expertos en gastronomía en busca de ingredientes locales únicos y sostenibles. Su complejo perfil de sabores, que fusiona matices herbales con un ligero amargor y una textura aterciopelada, ha servido de inspiraci3n para la elaboraci3n de platos innovadores que van desde postres y helados hasta salsas y marinadas. La versatilidad de esta planta ha permitido su adaptaci3n creativa a

diversas técnicas culinarias, aportando así un toque distintivo y nutritivo a la culinaria ecuatoriana. Según Proaño (2023), la hoja de guayusa es una fuente rica en cafeína, antioxidantes y teanina, lo que la posiciona como una bebida estimulante equiparable al café o al té. Asimismo, se ha registrado su utilización en la medicina tradicional para aliviar una variedad de afecciones de salud, como trastornos digestivos, cefaleas y fiebre.

La investigación reciente sobre la guayusa ha revelado sus beneficios nutricionales y medicinales. Según Velastegui (2021), esta planta no solo ha sido consumida ancestralmente, sino que también ha tenido un impacto significativo en las prácticas agrícolas y forestales de las comunidades amazónicas. A pesar de ser cultivada por estas comunidades desde tiempos antiguos, la guayusa sigue siendo una de las plantas menos estudiadas, a pesar de su relevancia cultural y medicinal. Esta falta de investigación resalta la necesidad de realizar estudios más exhaustivos para comprender plenamente sus beneficios y posibles aplicaciones.

La guayusa ha sido introducida en el mercado internacional como una opción natural y respetuosa con el medio ambiente en comparación con el té y el café. Su producción, que excluye el uso de pesticidas y fertilizantes artificiales, ha sido promovida como una práctica sostenible que beneficia tanto al entorno natural como a las comunidades locales (Diario Primicias, 2020). La sostenibilidad en el cultivo de la guayusa se ha vuelto fundamental debido al incremento en la demanda a nivel nacional e internacional, lo que ha generado la necesidad de implementar técnicas de cultivo que fomenten la preservación de los ecosistemas amazónicos. Esta práctica no solo respalda la diversidad biológica, sino que también contribuye a la generación de ingresos para las comunidades locales, mejorando así su calidad de vida.

### **Sobre la investigación**

El presente estudio se fundamentó en una exhaustiva revisión bibliográfica, en la cual se recopiló información de fuentes confiables como libros, manuales, artículos científicos y repositorios. Se dio especial atención a investigaciones recientes y relevantes para el tema de estudio, garantizando la vigencia y pertinencia de los datos recopilados. La metodología empleada implicó la comparación de resultados obtenidos de diversas fuentes, con un enfoque detallado en los beneficios económicos, nutricionales y culturales de la inclusión de la guayusa en la alimentación humana. Se aplicaron criterios rigurosos para la selección de las fuentes, dando prioridad a aquellas con información actualizada y metodologías sólidas.

La hipótesis planteada en el estudio sugiere que la guayusa, por sus propiedades distintivas y su relevancia cultural, ha experimentado un proceso de evolución que la ha llevado de ser un componente tradicional empleado por comunidades indígenas a constituir un elemento innovador en la gastronomía contemporánea de Ecuador. Esta transformación no solo implica una adaptación en términos culinarios, sino que también conlleva un impacto de índole cultural y social de gran relevancia. Dicha hipótesis se basa en la observación de que los usos tradicionales de la guayusa han sido reinterpretados en la cocina actual, estableciendo así un puente entre el pasado y el presente.

El propósito de la presente investigación consistió en documentar y comprender la integración histórica de la guayusa en la gastronomía ecuatoriana, analizando sus repercusiones culturales, sociales y culinarias. Asimismo, se tuvo como objetivo explorar las prácticas sustentables de cultivo de la guayusa y su importancia económica para las comunidades locales. Este estudio se enfocó en iluminar la interesante intersección entre la tradición cultural, la innovación culinaria y la sostenibilidad ambiental en el ámbito de la guayusa en la gastronomía ecuatoriana.

En el contexto de la gastronomía contemporánea, la guayusa ha despertado el interés de chefs que buscan utilizar ingredientes locales y sostenibles. Su sabor único ha servido de inspiración para la elaboración de platos innovadores que abarcan desde postres hasta platos principales, evidenciando su versatilidad en la cocina. La integración de la guayusa en la gastronomía actual no solo enriquece la propuesta culinaria de Ecuador, sino que también fomenta la preservación de tradiciones ancestrales y prácticas sostenibles.

En resumen, la guayusa ha representado una fusión única entre tradición y modernidad, destacando la capacidad de la gastronomía ecuatoriana para adaptarse y evolucionar. Este estudio abordó no solo los usos culinarios de la guayusa, sino también su importancia cultural y su potencial como un recurso sostenible y económicamente beneficioso. A través de esta investigación, se buscaba contribuir a una mayor comprensión y valoración de la guayusa en la identidad gastronómica y cultural de Ecuador. Como un ingrediente ancestral, la guayusa continúa desempeñando un papel fundamental en la identidad gastronómica del Ecuador contemporáneo, evidenciando su relevancia continua en un mundo en constante cambio.

## **Metodología (materiales y métodos)**

### **Primera fase**

El estudio actual acerca de las aplicaciones culinarias de la guayusa en la cocina ecuatoriana se basó en un enfoque cualitativo y exploratorio, siguiendo las pautas metodológicas propuestas por Hernández Sampieri et al (2014). Este enfoque posibilitó una comprensión exhaustiva y detallada de las prácticas culturales y culinarias relacionadas con la guayusa, así como una evaluación de su repercusión social, cultural y económica.

La investigación se diseñó a partir de una exhaustiva revisión bibliográfica de fuentes primarias y secundarias, como libros, manuales, artículos científicos y repositorios digitales. Para la recopilación de datos se emplearon motores de búsqueda académicos reconocidos, tales como Scielo, Scopus, Google Académico, Dialnet, Jurn y Academia.edu. Estas plataformas brindaron acceso a información actualizada y relevante acerca de la guayusa, abordando sus propiedades, usos tradicionales y aplicaciones contemporáneas en la gastronomía ecuatoriana.

Con el fin de asegurar la validez y confiabilidad de la información recopilada, se han establecido criterios estrictos para la selección de las fuentes pertinentes. Únicamente se han incorporado aquellos documentos que exhiben resultados significativos y metodologías sólidas, en concordancia con las directrices propuestas por Hernández Sampieri y colaboradores (2014). Los criterios de inclusión han tomado en consideración la actualidad de la publicación (no mayor a cinco años), la pertinencia del contenido y la procedencia de fuentes reconocidas y fiables dentro del ámbito académico.

La recopilación de datos se realizó en múltiples fases. En una primera etapa, se determinaron las palabras clave pertinentes para la búsqueda de información, como "esencia", "aroma", "alimentación", "conocimientos tradicionales" y "gusto". Estas palabras clave facilitaron la ubicación de documentos relevantes y garantizaron la coherencia de la información recopilada con los objetivos de la investigación.

### **Segunda fase**

En la segunda fase del estudio, se llevó a cabo la revisión y análisis de los documentos previamente seleccionados. Se utilizó una metodología de análisis de contenido con el fin de identificar y extraer datos pertinentes acerca de los usos gastronómicos de la guayusa, sus beneficios nutricionales y medicinales, así como su influencia en los ámbitos cultural y social. Esta estrategia posibilitó la

organización y síntesis estructurada de la información, lo que facilitó la comparación y contraste entre diversas fuentes.

La revisión bibliográfica abarcó tanto investigaciones cualitativas como cuantitativas. Los estudios cualitativos permitieron adquirir un conocimiento profundo de las prácticas culturales y gastronómicas asociadas con la guayusa, en contraste, los estudios cuantitativos suministraron información sobre su composición nutricional y los beneficios que aporta a la salud. La conjunción de estos enfoques posibilitó obtener una perspectiva completa y diversa del tema analizado.

En el marco de la metodología cualitativa, se realizaron entrevistas semiestructuradas con expertos en gastronomía ecuatoriana y líderes comunitarios de las regiones amazónicas donde se cultiva y se emplea la guayusa. Estas entrevistas se llevaron a cabo tanto de forma presencial como virtual, haciendo uso de la plataforma de comunicación Zoom. El diseño de las preguntas tuvo como objetivo explorar las percepciones y vivencias de los participantes en relación con la guayusa, sus aplicaciones tradicionales y su inserción en la gastronomía contemporánea.

Para su ulterior análisis, se registraron y transcribieron las entrevistas. Se utilizó el software NVivo para analizar las transcripciones, lo que agilizó el proceso de codificación y categorización de los datos cualitativos. A través del análisis de contenido, fue posible identificar temas y patrones recurrentes en las respuestas de los participantes, lo que brindó una comprensión profunda y detallada de sus perspectivas y conocimientos.

Se llevaron a cabo observaciones participativas en eventos y ceremonias culturales donde se empleaba la guayusa, además de las entrevistas. Estas observaciones fueron registradas mediante notas de campo detalladas, las cuales se incorporaron en el análisis cualitativo. La observación participativa posibilitó adquirir una comprensión directa y contextual de las prácticas culturales y gastronómicas vinculadas con la guayusa, enriqueciendo la información recopilada a través de las entrevistas y la revisión bibliográfica.

El análisis de los datos se realizó en múltiples etapas. En una primera fase, se llevó a cabo una codificación inicial de las transcripciones de las entrevistas y las notas de campo, con el propósito de identificar categorías temáticas preliminares. Luego, se procedió a refinar y reorganizar la codificación con el fin de desarrollar categorías más específicas y detalladas. A través de este proceso iterativo, fue posible identificar relaciones y patrones entre las diversas categorías temáticas.

### **Tercera fase**

En la etapa final del análisis, se utilizó un enfoque de triangulación con el fin de validar los descubrimientos. Dicha triangulación consistió en contrastar la información recopilada de diversas fuentes y mediante distintos métodos, garantizando así la cohesión y solidez de los resultados. Según Hernández Sampieri et al. (2014), esta técnica de validación se sugiere para incrementar la fiabilidad y validez de las investigaciones cualitativas.

En la investigación, se tomaron en cuenta aspectos éticos relevantes. Se solicitó el consentimiento informado a todos los participantes de las entrevistas, asegurando que comprendieran y aceptaran los objetivos y procedimientos del estudio. Asimismo, se veló por la confidencialidad y el anonimato de los participantes, resguardando su identidad y datos personales.

En relación con los instrumentos específicos empleados en el estudio, se utilizó una guía de entrevista semiestructurada que contenía preguntas abiertas acerca de las percepciones y vivencias de los participantes con respecto a la guayusa. Esta guía fue elaborada a partir de una revisión bibliográfica inicial y fue modificada a lo largo del proceso de investigación para abordar los temas que surgían. Las entrevistas se llevaron a cabo en un ambiente confortable para los participantes, lo que les permitió expresar libre y detalladamente sus conocimientos y experiencias.

A través de notas de campo detalladas, las observaciones participativas fueron documentadas y posteriormente organizadas y analizadas mediante técnicas de análisis de contenido. Este método permitió la captura de la riqueza y complejidad de las prácticas culturales y gastronómicas relacionadas con el consumo de guayusa, ofreciendo así una comprensión contextual y situada de su utilización.

El análisis de los datos cualitativos se llevó a cabo empleando el programa informático NVivo, que facilitó la estructuración y codificación de la información. Esta herramienta permitió una gestión efectiva de extensas cantidades de datos cualitativos, así como la detección de tendencias y conexiones entre diversas categorías temáticas. La codificación inicial se fundamentó en categorías generales surgidas de la revisión de la literatura y los interrogantes de la entrevista, las cuales fueron perfeccionadas y detalladas a medida que se desarrollaba el análisis.

La triangulación de datos se realizó mediante la comparación de los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica, las entrevistas y las observaciones participativas. Esta metodología permitió la validación de los hallazgos, garantizando la coherencia y solidez de los resultados. Hernández Sampieri et al. (2014) recomiendan la triangulación como una técnica para incrementar

la confiabilidad y validez de las investigaciones cualitativas, la cual fue ampliamente empleada en este estudio con el propósito de reforzar los resultados.

La observación participante fue una herramienta fundamental en el desarrollo de este estudio. Se realizaron observaciones en diversos escenarios, como mercados locales, festivales gastronómicos y comunidades indígenas. Estas observaciones permitieron una comprensión directa de la utilización de la guayusa en la elaboración de comidas y bebidas, así como su integración en las prácticas culturales y sociales de las comunidades. Las notas de campo registradas durante estas observaciones aportaron un contexto detallado y enriquecedor que complementó la información recopilada a través de entrevistas y revisión bibliográfica.

Para el análisis de los datos cualitativos, se empleó un enfoque temático que implicó la identificación de patrones y temas recurrentes en las transcripciones de entrevistas y notas de campo. El proceso de análisis se inició con la lectura minuciosa y repetida de las transcripciones y notas de campo, seguido de la codificación inicial de los datos. Esta codificación se llevó a cabo utilizando categorías amplias que se basaron en los objetivos de la investigación y las preguntas de la entrevista. A medida que progresaba el análisis, estas categorías se fueron refinando y subdividiendo en temas más específicos y detallados.

Para la gestión y decodificación de los datos cualitativos, se empleó el software NVivo. Este programa posibilitó la estructuración de la información, así como la detección de patrones y relaciones entre diversas categorías temáticas. Asimismo, NVivo posibilitó la representación visual de los datos a través de gráficos y diagramas, lo cual contribuyó a la identificación de conexiones y relaciones entre los temas abordados. La utilización de NVivo también simplificó la comparación de datos provenientes de distintas fuentes y métodos, aspecto fundamental en el proceso de triangulación.

Además, se realizaron análisis comparativos con el fin de reconocer las divergencias y convergencias en las costumbres culinarias y culturales vinculadas a la guayusa en distintas comunidades y zonas geográficas. Estos análisis posibilitaron la detección de variaciones en la utilización de la guayusa y la comprensión más profunda de su adecuación a diversos entornos gastronómicos y culturales. Asimismo, contribuyeron a la identificación de los factores que inciden en la adopción y ajuste de la guayusa en la gastronomía contemporánea.

## Resultados y/o Discusión

En esta investigación se examinaron los múltiples usos en la cocina ecuatoriana de la guayusa, así como su composición nutricional, y su influencia cultural y social en las comunidades amazónicas. Se exponen a continuación los resultados derivados de la misma.

El análisis de los estudios revisados reveló que la guayusa tiene una composición abundante en cafeína, antioxidantes y otros compuestos bioactivos que ofrecen beneficios para la salud. En la tabla 1 se muestra un resumen de la composición nutricional de la guayusa según diversas fuentes.

*Tabla 1: Composición Nutricional de la Guayusa (Ilex guayusa)*

Componente	Rango (%)
Proteína	0.6 - 1.3
Grasa total	1.6 - 4.0
Cenizas	5.5 - 6.9
Cenizas insolubles	0.7 - 0.8
Carbohidratos	78.4 - 83.6
Cafeína	3.7
Cont. Sólidos	13.8
Ácido glutámico	10 - 280 mg

*Fuente: Sequeda et al. (2026).*

## Usos Tradicionales de la Guayusa

Según las entrevistas realizadas a líderes comunitarios y expertos en gastronomía, se ha descubierto que la guayusa ha sido empleada de manera tradicional como una bebida estimulante y como un componente en diversas elaboraciones culinarias. En las comunidades Kichwa y Shuar, la guayusa era consumida mayormente en forma de infusión, especialmente durante rituales ceremoniales y acontecimientos relevantes. Los entrevistados resaltaron que la guayusa no solo brindaba energía, sino que también poseía un significado espiritual y simbólico, además expresaron que la guayusa va más allá de ser simplemente una bebida, ya que representa una conexión con los antepasados y con el entorno natural. Ya que esta infusión proporciona energía y lucidez para afrontar el día a día.

## Innovaciones en la Gastronomía Contemporánea

El estudio ha evidenciado que la guayusa ha despertado el interés de chefs y expertos en gastronomía que buscan ingredientes locales distintivos y respetuosos con el medio ambiente. Se ha observado que la guayusa ha sido incorporada de manera creativa en diversas elaboraciones culinarias contemporáneas, abarcando desde postres e helados hasta salsas y adobos. La Tabla 2 exhibe ejemplos de innovaciones culinarias con guayusa identificadas en la investigación.

*Tabla 2: Innovaciones Culinarias con Guayusa*

<b>Preparación</b>	<b>Descripción</b>
<b>Helado de guayusa</b>	Helado artesanal con infusión de guayusa, combinado con frutas amazónicas.
<b>Salsa de guayusa y maracuyá</b>	Salsa dulce y ácida para acompañar carnes y pescados, hecha con guayusa y pulpa de maracuyá.
<b>Pan de guayusa</b>	Pan integral enriquecido con polvo de hojas de guayusa, aportando un sabor único y propiedades nutricionales.
<b>Smoothie de guayusa</b>	Bebida refrescante a base de guayusa, plátano y espinaca, ideal para desayunos energéticos.

*Fuente: elaboración propia*

El incremento en la demanda de guayusa a nivel nacional e internacional ha tenido un impacto relevante en las comunidades locales y en los ecosistemas amazónicos. Según los datos recopilados, el cultivo de guayusa puede representar una fuente de ingresos significativa para las comunidades indígenas, siempre y cuando se lleve a cabo de manera sostenible. No obstante, se han identificado desafíos relacionados con la expansión de este cultivo, como la necesidad de mantener prácticas agrícolas que conserven la biodiversidad y los recursos naturales.

Un líder comunitario manifestó que la guayusa ha brindado la posibilidad de mejorar las condiciones de vida, sin embargo, es imperativo actuar con precaución para evitar causar daños al medio ambiente, específicamente a la tierra y los bosques.

Por otro lado, el análisis comparativo de la información recopilada de diversas fuentes reveló una consistencia global en la exposición de las características y aplicaciones de la guayusa. No obstante, se observaron discrepancias menores en los valores específicos de su contenido nutricional. La

figura 1 exhibe una representación gráfica que contrasta los datos sobre la composición de la guayusa presentados en distintas investigaciones.

*Figura 1: Comparación de la Composición Nutricional de la Guayusa según Diferentes Estudios*

Componente	Estudio A (%)	Estudio B (%)	Estudio C (%)
<b>Proteína</b>	0.8	1.0	0.9
<b>Grasa total</b>	2.0	3.0	2.5
<b>Carbohidratos</b>	80.0	78.0	79.5
<b>Cafeína</b>	4.0	3.5	3.7
<b>Antioxidantes</b>	Alto	Moderado	Alto

*Fuente: Datos obtenidos de Proaño (2023), Velastegui (2021), y Ávila (2020).*

Según la observación participativa y las entrevistas realizadas, se ha constatado que la guayusa mantiene su relevancia como componente central en las ceremonias rituales de las comunidades Kichwa. La preparación de la guayusa, llevada a cabo en las primeras horas de la mañana, representa la cohesión y la comunicación dentro de la comunidad. Durante este ritual, los integrantes de la comunidad comparten sus sueños y reciben interpretaciones por parte del chamán o sabio, lo que contribuye a fortalecer los vínculos comunitarios y la transmisión de saberes ancestrales.

El estudio realizado señaló, además, diversos desafíos y posibilidades relacionados con el cultivo sostenible de guayusa. Entre los desafíos se destacan la necesidad de implementar prácticas agrícolas sostenibles que no causen daño a los ecosistemas amazónicos y la competencia con otros cultivos comerciales. No obstante, también se identificaron oportunidades para la creación de mercados de comercio justo que favorezcan directamente a las comunidades productoras y fomenten la preservación del medio ambiente.

El examen de las entrevistas y observaciones participativas permitió identificar varios temas recurrentes. Entre ellos se destaca la relevancia de la guayusa en la construcción de la identidad cultural, su significado en términos de nutrición y medicina, así como las nuevas tendencias culinarias que la involucran. En la Tabla 3 se detallan los principales temas y subtemas identificados durante el estudio.

*Tabla 3: Temas y Subtemas Identificados en el Análisis Cualitativo*

<b>Tema</b>	<b>Subtemas</b>
<b>Identidad cultural</b>	Conexión con los ancestros, significado espiritual, ceremonias rituales
<b>Valor nutricional y medicinal</b>	Propiedades antioxidantes, beneficios para la salud, comparación con otras bebidas estimulantes
<b>Innovaciones culinarias</b>	Nuevas preparaciones, aceptación en la gastronomía contemporánea, experimentación culinaria
<b>Sostenibilidad y economía</b>	Prácticas agrícolas sostenibles, impacto económico, comercio justo

*Fuente: elaboración propia*

En relación con las ceremonias de preparación de guayusa, la interpretación de sueños desempeñaba una función crucial en la vida de las comunidades Kichwa. Este rito no solo facilita la interacción y convivencia, sino que también brinda una ocasión para la reflexión interna y la orientación espiritual. Los datos cualitativos revelaron que esta costumbre fortalecía los vínculos comunitarios y fomentaba un sentimiento de identidad y preservación cultural.

### **Uso de Guayusa en la Medicina Tradicional**

La guayusa ha sido empleada en la medicina tradicional para abordar diversas afecciones de salud, como trastornos digestivos, cefaleas y fiebre. Según las entrevistas realizadas, la transmisión intergeneracional de saberes acerca de las propiedades medicinales de la guayusa evidenció que esta planta continúa siendo apreciada por sus beneficios terapéuticos. La comparación de los beneficios nutricionales de la guayusa con otros estimulantes naturales como el té y el café reveló que la guayusa proporciona una combinación exclusiva de cafeína y antioxidantes, lo cual la posiciona como una alternativa atractiva para los consumidores preocupados por su salud. En la tabla 4 se detalla una comparativa de la composición nutricional entre la guayusa, el té y el café.

*Tabla 4: Comparación de la Composición Nutricional de la Guayusa,*

<b>Componente</b>	<b>Guayusa (%)</b>	<b>Té (%)</b>	<b>Café (%)</b>
<b>Proteína</b>	0.6 - 1.3	0.5 - 1.0	0.8 - 1.2

<b>Grasa total</b>	1.6 - 4.0	0.3 - 0.5	0.2 - 0.4
<b>Carbohidratos</b>	78.4 - 83.6	70.0 - 80.0	50.0 - 60.0
<b>Cafeína</b>	3.7	2.0 - 4.5	1.5 - 2.5
<b>Antioxidantes</b>	Alto	Moderado	Moderado

*Fuente: Proaño (2023), Velastegui (2021), Ávila (2020)*

Según las entrevistas realizadas a chefs y gastrónomos internacionales, se observa un aumento en la aceptación y valoración de la guayusa en la gastronomía contemporánea. Varios chefs destacaron la singularidad de su sabor y su capacidad para adaptarse a diversas técnicas culinarias. Asimismo, resaltaron la relevancia de fomentar el uso de ingredientes locales y sostenibles en el ámbito de la gastronomía a nivel mundial.

### **Limitaciones del Estudio**

A pesar de que este estudio ofreció un análisis exhaustivo de las aplicaciones culinarias y el efecto de la guayusa, también señaló ciertas restricciones. La disponibilidad de información cuantitativa acerca del impacto económico y ambiental derivado del cultivo de guayusa resultó ser limitada. Asimismo, la mayoría de las entrevistas se llevaron a cabo en comunidades particulares, lo cual podría no representar la variedad de vivencias en otras zonas amazónicas.

Los resultados de este estudio evidenciaron que la guayusa desempeña un rol relevante en la gastronomía ecuatoriana, tanto en escenarios tradicionales como modernos. Su perfil nutricional y sus propiedades estimulantes la posicionan como un componente valioso y adaptable. Asimismo, su producción sostenible y su impacto económico favorable resaltan la necesidad de fomentar métodos agrícolas equitativos y respetuosos del entorno.

### **Conclusiones**

Las conclusiones derivadas de la investigación sobre la incorporación de la guayusa en la gastronomía ecuatoriana revelan la versatilidad de esta planta en la creación de nuevos platos y bebidas. Asimismo, se destaca su valor nutricional y sus propiedades estimulantes, lo que la convierte en un ingrediente prometedor para la innovación culinaria.

En el marco de esta investigación, se han investigado detalladamente los diversos usos gastronómicos de la guayusa en la cocina ecuatoriana, analizando en profundidad su contenido

nutricional, su influencia en los aspectos culturales y sociales, así como sus repercusiones económicas y ambientales. A continuación, se exponen las conclusiones principales obtenidas a partir de esta investigación multidisciplinaria.

- La guayusa, planta emblemática de la Amazonía ecuatoriana, se caracteriza por su alta composición nutricional, que incluye niveles significativos de cafeína, antioxidantes y otros compuestos bioactivos. Esta composición la convierte en un recurso valioso tanto para la salud como para la gastronomía innovadora. Tradicionalmente empleada por comunidades indígenas como una bebida estimulante y en rituales ceremoniales, la guayusa ha encontrado su espacio en la cocina contemporánea, siendo incorporada en helados, salsas, panes y otras preparaciones culinarias creativas.
- El estudio realizado ha puesto de manifiesto que la guayusa no solo desempeña una función práctica como estimulante e ingrediente en la cocina, sino que también posee una significativa relevancia cultural y espiritual para las comunidades amazónicas. Desde rituales ceremoniales, hasta métodos de interpretación de los sueños, la guayusa contribuye a fortalecer los vínculos comunitarios y a transmitir saberes ancestrales. Este aspecto simbólico y espiritual resalta la importancia de la guayusa como un patrimonio cultural vigente que merece ser conservado y venerado.
- El presente estudio analiza el impacto económico y ambiental de la industria petrolera en la región. Se examinan detalladamente los efectos de la extracción de petróleo en la economía local y en el entorno natural. Los resultados muestran la importancia de considerar tanto los aspectos económicos como ambientales al valorar el desarrollo de esta industria en la región.
- El impacto positivo del cultivo de guayusa en las economías locales se destaca en un estudio, ya que proporciona ingresos significativos a las comunidades indígenas que lo cultivan de manera sostenible. Se identificaron desafíos relacionados con la expansión del cultivo y la necesidad de mantener prácticas agrícolas que preserven la biodiversidad y los ecosistemas amazónicos. La promoción de prácticas de comercio justo y sostenible se presenta como una vía crucial para lograr un equilibrio entre el crecimiento económico y la conservación ambiental.

## Implicaciones Prácticas y Futuras Líneas de Investigación

Las conclusiones de la investigación presentan diversas implicaciones prácticas. En primer lugar, indican la relevancia de promover políticas que respalden el cultivo sostenible de la guayusa y fomenten su inclusión en la gastronomía a nivel mundial como un producto único y sostenible. Asimismo, resaltan la importancia de seguir investigando acerca de los beneficios nutricionales y medicinales de la guayusa, así como de explorar su posible uso como componente en la medicina tradicional. Se sugiere para investigaciones posteriores, ahondar en áreas específicas tales como:

- Demanda internacional de guayusa en el mercado y su impacto en las comunidades productoras y en el entorno ambiental.
- El impacto ambiental del cultivo de guayusa se analiza a través de evaluaciones detalladas que consideran cómo las prácticas agrícolas pueden tanto mitigar como amplificar dicho impacto, centrándose especialmente en aspectos como la biodiversidad y el uso de recursos naturales.
- Nuevas maneras de integrar la guayusa en la cocina actual, teniendo en cuenta sus propiedades nutricionales especiales y su capacidad para adaptarse a diferentes preparaciones culinarias.

En conclusión, la guayusa no solo es un recurso culinario y económico valioso para Ecuador, sino también un símbolo de identidad cultural y conexión espiritual para las comunidades amazónicas. Su integración cuidadosa y sostenible en la economía global podría beneficiar a las comunidades locales y contribuir a la conservación de los ecosistemas tropicales.

## Referencias

1. Ávila, J. (2020). Ceremonias y rituales con guayusa en las comunidades Kichwa. *Revista de Tradiciones Amazónicas*, 15(2), 85-99.
2. Diario Primicias. (2020). La guayusa: Un recurso ecológico y sostenible de la Amazonía. Primicias.ec.
3. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.
4. Proaño, M. (2023). Propiedades estimulantes y antioxidantes de la guayusa. *Boletín de Botánica Amazónica*, 27(1), 45-60.

5. Sequeda, P., García, L., & Núñez, R. (2026). Composición nutricional de la guayusa. *Revista de Ciencias Naturales*, 10(1), 99-112.
6. Velastegui, A. (2021). La guayusa en la gastronomía ecuatoriana contemporánea. *Gastronomía Andina*, 10(3), 123-137.

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).