



## EL ARTE CULINARIO: UNA MIRADA DESDE LO SOCIOCULTURAL

**MSc. Yousy Baby Ramírez**

Profesora de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de la Universidad de Guantánamo, Cuba.

[ybaby@cug.co.cu](mailto:ybaby@cug.co.cu)<sup>1</sup>

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Yousy Baby Ramírez (2017): "El arte culinario: una mirada desde lo sociocultural", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (mayo 2017). En línea:  
<http://www.eumed.net/rev/caribe/2017/05/arte-culinario-cuba.html>

### Resumen

El arte culinario es una muestra característica de la cultura de los pueblos y por ende de su identidad cultural. Por su importancia, se investiga sobre ¿Cómo ha influido el mestizaje cultural de Latinoamérica y el Caribe en el arte culinario de Cuba? El estudio se sustenta en la antropología cultural ya que esta ciencia permite estudiar los procesos formativos de la cultura relacionada a la vida del hombre. Utilizándose la combinación de diferentes métodos y técnicas de las metodologías cualitativa y cuantitativa. En el presente artículo se revela la influencia del mestizaje cultural de Latinoamérica y el Caribe en el arte culinario de Cuba como un punto de referencia en el acto de tomar decisiones para incentivar a la conservación y práctica cultural de este arte.

### Summary

The culinary art is a characteristic sample of the culture of the towns and for ende of its cultural identity. For their importance, is it investigated it has influenced the cultural miscegenation of Latin America and the Caribbean in the culinary art of Cuba on How? The study is sustained since in the cultural anthropology this science he/she allows to study the formative processes of the culture related to the man's life. Being used the combination of different methods and technical of the qualitative and quantitative methodologies. Presently article is revealed the influence of the cultural miscegenation of Latin America and the Caribbean at once in the culinary art of Cuba like a reference point of making decisions to motivate to the conservation and cultural practice of this art.

### Palabras claves:

Arte Culinario – Culinary Art

Mestizaje cultural - Cultural miscegenation

Identidad cultural - Cultural Identity

<sup>1</sup> MSc. Yousy Baby Ramírez graduada de Licenciatura en Estudios Socioculturales en el 2009. Máster en el 2016 en Ciencias de la Educación: Mención Didáctica. Se desempeña actualmente como jefa del Depto. Estudios Socioculturales y Sociología, es profesora Auxiliar en la carrera de Estudios Socioculturales de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de la Universidad de Guantánamo. Posee 8 años de experiencia como docente. Ha tutorado y realizado oponentencia a Trabajos de Diploma en opción al título de Licenciado en Estudios Socioculturales con resultados relevantes.

## **Introducción**

El arte culinario es una muestra característica de la cultura de los pueblos y por ende de su identidad cultural. Resume uno de los aspectos distintivos en el desarrollo de la vida del hombre. Constituye un suceso de obligada mirada en el tiempo porque es asumido como tradición y acto de creatividad. La cocina como bien cultural se transmite oralmente de generación en generación e infunde a los grupos humanos un sentimiento de identidad. Cada pueblo, cultura y región tiene un arte culinario que lo caracteriza.

Sin embargo, el fenómeno de la globalización, la continua comunicación de millones de personas, el cambio del nivel económico, cultural y social, la emigración de los medios rurales a los urbanos, el mantenimiento de la forma física, el contacto con otros pueblos, el conocimiento de otras costumbres y el comercio han conducido a un mayor aprecio de las cocinas foráneas y una mayor facilidad para acceder a su preparación; estos son algunos de los problemas que actualmente inciden en la conservación del mismo. Estos elementos se manifiestan no sólo en Cuba sino en muchos países de Latinoamérica y el Caribe.

Muchos de los platos típicos son la mezcla de diferentes componentes étnicos: indígena, hispano, africano, francés y haitiano. Tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos de una generación a otra. Sin embargo, con el transcurso del tiempo estos aportes se han perdido y ha nacido algo nuevo, que ya no es indígena, africano, ni francés, ni haitiano; sino cubano. Por tanto, defender las peculiaridades culturales de cada terruño y evitar que la urgencia de las circunstancias obligue a cambiar el espacio de una tradición, derivada también de la base económica practicada, resulta imprescindible para la subsistencia formativa de los pueblos.

Teniendo en cuenta la importancia de este elemento, causa motivación investigar sobre el comportamiento del naciente fenómeno cultural y se propone como problema de investigación: ¿Cómo ha influido el mestizaje cultural de Latinoamérica y el Caribe en el arte culinario de Cuba? Delimitando como objetivo general: Determinar la influencia del mestizaje cultural de Latinoamérica y el Caribe en el arte culinario de Cuba. El estudio se sustenta en la antropología cultural ya que esta ciencia permite estudiar los procesos formativos de la cultura relacionada a la vida del hombre. Utilizándose la combinación de diferentes métodos y técnicas de las metodologías cualitativa y cuantitativa. En el presente artículo revela la influencia del mestizaje cultural de Latinoamérica y el Caribe en el arte culinario de Cuba como un punto de referencia en el acto de tomar decisiones para incentivar a la conservación y práctica cultural de esta comunidad.

## **Desarrollo**

Latinoamérica y el Caribe es un complejo histórico y cultural enmarcado por una geografía diversa y compuesta por una serie de pueblos que lejos de excluirse están hermanados por una historia y una cultura común. Una de las cuestiones más analizadas en la tradición de un país lo constituye su cultura e identidad como parte del patrimonio histórico material e inmaterial, edificado a través de la acción del conjunto de fenómenos sociales que abarcan todas las expresiones productivas del ser humano, de ahí su trascendencia.

El arte culinario enmarcado dentro de las tradiciones es una muestra característica de la cultura y por ende de la identidad de los pueblos. Ha sobrepasado los límites del tiempo y de las manifestaciones del arte. Su historia forma parte de la civilización y del tesoro cultural de cada pueblo que no debe perderse. Además constituye una temática importante para enfrentar los retos del mundo actual en

medio de una crisis mundial alimentaria. Su estudio desde la ciencia constituye un libro abierto de muchas páginas que se revitaliza cada día.

Las comidas son fundamentales en el desarrollo humano y su elaboración se ha convertido en un arte, más conocido como arte culinario; que es la forma creativa de preparar los alimentos.<sup>2</sup> La habilidad de cocinar y elaborar productos alimenticios es fuertemente dependiente del conocimiento, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. Es de esta forma que los hombres han encontrado una forma de preparar, presentar y consumir los alimentos siempre ligada a las costumbres sociales de la comunidad.

En el ámbito internacional numerosos investigadores han tratado el tema del arte culinario desde diferentes perspectivas como son (1999) Saillant, (1999) Onfray, (2001) Poulain, (2001) Neirinck, (2002) Korsmeyer, (2005) Contreras, (2005) Gracia, (2008) Dejean, (2010) Reyniere, (2010) Brillat-Savarin, (2011) Téllez, (2012) Garrido y (2013) Hassan. Aportaron los aspectos relacionados con la jerarquización de los sentidos, la aparición histórica de la alta cocina, las relaciones cruzadas entre la práctica del arte y la cocina en la vanguardia y en el arte actual, así como las técnicas de enseñanza culinaria y la pedagogía gastronómica.

En el caso de Cuba se han realizado investigaciones desde diferentes aristas, tal es el caso de: (1997) Villapol, (2001) Sarmiento, (2002) Guanche, (2002) Gómez, (2003) Gutiérrez, (2008) Gpicart y (2012) Pérez. Quienes en su línea de pensamiento señalan los aportes de la cocina africana y española a la mesa cubana, las contribuciones de la localidad de Baracoa y de la Tierra del Guaso a la cocina nacional, las raíces de la cultura alimentaria cubana y los sabores franceses en la cocina cubana.

Sarmiento (2001: 82) considera que la cultura culinaria de una región indica que su población es el resultado histórico de la interacción de diversos componentes étnicos. Manifestándose en los hábitos alimentarios de sus habitantes y constituyendo signo de identidad cultural regional. Además expresa lo que se fue y lo que se es, permite valorar la importancia de los procesos transculturales ocurridos en ella, como fuente de enriquecimiento cultural.<sup>3</sup>

De igual manera Pérez (2012: 6) puntualiza que el arte culinario (...) es un proceso de formación y transformación, un proceso abierto, inacabado, un espacio convertido en una pradera dispuesta a recibir todas las lluvias, los vientos y las brisas, las semillas venidas de todas partes, sobre el fundamento de una capacidad de selección que asimila las influencias provechosas.<sup>4</sup> Según Hassan (2003: 1):

“(....) Cuando hablamos de arte culinario nos referimos a alquimia, a sentimientos y en definitiva plasmar emociones. Existen dos maneras de presentar un plato, una que es para cubrir necesidades alimentarias de nuestros comensales y otra cuando hacemos arte culinario. Como todas las artes debemos aprender a manejar las emociones, transmitir lo que tenemos conectado al alma a través del plato”.<sup>5</sup>

En este sentido se considera que el arte culinario es tradición, magia, experiencia, tesón humano, tesoro cultural y símbolo de identidad de los pueblos. Acumula hábitos alimentarios, costumbres y valores que se han transmitido de una generación a otra. Es un arte social de caracteres tradicionales que está fuertemente dependiente de los hábitos y prácticas culturales de cada región.

Por otra parte, Giráldez (2008: 2) planteó que:

---

<sup>2</sup> Consultado 11 de marzo en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Arte\\_culinario](https://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario)

<sup>3</sup> Sarmiento Ramírez, Ismael. Raíces de la cultura alimentaria cubana. *Del Caribe* No. 36, 2001. Santiago de Cuba, p. 80-94.

<sup>4</sup> Pérez Dúnyer, Roque. Sabores franceses en la cocina cubana. Tomado de: <http://www.monografias.com/trabajos100/sabores-franceses-cocina-cubana/sabores-franceses-cocina-cubana.shtml>. Consultado 10 /3/2016.

<sup>5</sup> Arte culinario del emplatado. Consultado 14 enero en: <http://degustavenezuela.wordpress.com>

“(…) el arte de comer, asumido como tradición y a la vez como acto de creatividad, es mucho más que un hecho alimentario. Uno de los aspectos distintivos en el desarrollo de la vida del hombre es la cocina como bien cultural que se transmite de generación en generación e infunde a los grupos humanos un sentimiento de identidad”.<sup>6</sup>

El arte culinario es el arte y la ciencia de preparar una buena comida con maestría, ingenio, imaginación, inteligencia, talento y perspicacia.<sup>7</sup> Es decir, los alimentos que el hombre consume identifican a cada pueblo y en ella está presente de forma muy particular, los elementos identitarios que definen cada nación y refleja los componentes que forman parte de ella. Es una actividad que se genera en la práctica cotidiana y su historia forma parte de la civilización y dice mucho de la cultura de un pueblo. Según afirman algunos, tiene que ver con la herencia familiar, la transmisión de conocimientos y una suma de tradiciones.

De acuerdo con lo planteado por Leyva (2005: 5)

“(…) la identidad cultural de un pueblo se expresa en las simples manifestaciones de la vida cotidiana: prácticas culinarias, ajuares domésticos, se refleja en las diferencias, la personalidad, relaciones familiares, sociales, costumbres y tradiciones; se define a través de las producciones artísticas, literarias, históricas, pedagógicas, políticas y científicas en general”.<sup>8</sup>

A consideración de la autora del presente artículo, si se parte del criterio de que a la identidad cultural le es inherente la comprensión consciente de la memoria histórica, bien puede considerarse la posibilidad de rescatar lo más auténtico de las tradiciones a partir del conocimiento y defensa del legado cultural que tanto cuesta a un pueblo crear, preservar y transmitir de generación en generación.

Entonces se hace necesario, asomarse a la identidad cultural a través del prisma de las tradiciones, y en especial del arte culinario como una vía para asegurar la cultura y garantizar una existencia digna a los individuos a partir de la reafirmación de sus valores más auténticos. Ya que las tradiciones culinarias forman parte del legado sociocultural y abarca cuestiones vinculadas a la cultura material tales como: la música, los bailes, los cantos, creencias religiosas, bebidas, vestimenta de la cultura popular tradicional; los cuales encarnan de diversos modos en el arraigo de quienes lo conservan y transmiten, la fisonomía y temperamento del pueblo, por lo que es de meritoria importancia la necesidad de investigar el tema en cuestión.

Por lo antes mencionado se puede afirmar que el arte culinario constituye un suceso de obligada mirada en el tiempo que está lleno de significados que trascienden lo puramente biológico y que forma parte de la identidad cultural de cada país o lugar. Permite valorar la importancia de los procesos transculturales ocurridos en ella como fuente de enriquecimiento cultural que difunde el orgullo de lo propio, la forma de pensar y sentir que en el campo del paladar se torna placer.

El arte culinario de cada región tiene determinadas características, aunque gran parte de las recetas que se preparan poseen orígenes antiguos de las cocinas tradicionales que a lo largo de los años se han ido enseñando de una generación a otra, para que las recetas tradicionales no se pierdan. De tal modo, que la cocina tradicional es un arte fundamentalmente social con caracteres locales y tradicionales.

---

<sup>6</sup> Giráldez Domínguez, Raisa. Identidad y Cultura Culinaria en las Islas del Caribe. Tomado de: <http://www.ipscuba.net/espacios/nuestra-america/culturas/identidad-y-cultura-culinaria-en-las-islas-del-caribe/> Consultado 26/5/2015

<sup>7</sup>Historia del arte culinario. Tomado de: <http://paladardelamamma.blogspot.com/2013/05/historia-de-la-culinaria-y-la.html> Consultado 5/3/2015

<sup>8</sup> Rodríguez Leiva, Haideé (2005). Las tradiciones populares como recurso para la formación de la identidad cultural de los escolares primarios. Disponible en: <http://conrado.revistas.rimed.cu/articulo/mostrar/las-tradiciones-populares-como-recurso-para-la-formaci-n-de-la-identidad-cultural-de-los-escolares-primarios>. Consultado 5/ 7/ 2016 a 13:30

Dentro de este marco, las tradiciones culinarias son el resultado de un proceso de transferencia de costumbres, modos de vida, creencias, mitos y leyendas entre los grupos que inicialmente entraron en contacto: españoles y aborígenes. La cocina cubana es un caso particular debido a las múltiples influencias foráneas que ha tenido a lo largo de su historia. Esta mezcla de influencias foráneas han conformado la nacionalidad cubana, y la cocina no constituye la excepción.

Por ejemplo, los aborígenes aportaron a la alimentación del pueblo cubano la yuca, el aje, la yahubias, la calabaza, el ñame, el sagú, el chayote, el palmito de la palma real, el bleado, la verdolaga, el maíz, el frijol común, el maní, el ají, el culantro cimarrón, la bija o achiote, la piña, el mamey colorado, la guanábana, el anón, el caimito, la guayaba, la papaya cimarrona, el marañón y el corajo.

Con la llegada de los españoles se incorporan a la dieta de la isla las legumbres, el arroz, las naranjas, los limones, pimienta negra, canela, nuez moscada y jengibre. Otro aporte en este arte fue la introducción de animales domésticos, aves de corral, ganado vacuno, ovino, porcino y caprino por lo que la carne roja formó parte indispensable de la dieta alimenticia. Así como las respectivas técnicas de crianza, domesticación, uso y consumo. Los vegetales que más se generalizan son: caña de azúcar, café, naranja, limón, sandía, melón, mango, ñame, malanga, plátanos, cebollas, ajos, coles, espinacas y acelgas, lechugas y escarolas, berros, cebolla de hojas. Heredando el gusto excesivo por la sal en los alimentos.

Los africanos introducen alimentos como el ñame, el quimbombó, la miel de abeja en la cocina, coco al maíz y al dulce de leche, la pasta de maní así como, el modo de cocinar los alimentos. Con los tallos de la fruta bomba primero y más tarde con el fruto verde, confeccionaron un sabroso dulce en almíbar. Afianzaron el gusto por las ensaladas de verdolaga y de bleado blanco. En el proceso de aculturación alimentaria, lograron dar con el quimbombó una fisonomía muy notable a los platos africanizados. Asimismo, utilizaron el envoltorio de hojas de plátano para salcochar determinadas pastas y de las especias la pimienta y el jengibre fueron de las que más emplearon.

A las negras esclavas cocineras se deben creaciones que han hecho famosa a la repostería cubana, tales como las deliciosas melcochas, raspadura, majarete, cremita de leche, dulce de guayaba, besitos de novia, soufflé de mango, mazapán de almendra, cusubé, reguiletes de guayaba, yemitas, altea de chocolate, cafiroleto, gazeñiga, pirulí, dulce de hicacos, maravillas de coco, palanquetas de gofio, boniatillo, etc. Algunos de estos dulces vinieron de África y tienen una raíz religiosa (sobre todo los elaborados con coco como base).

A la cocina cubana los franceses ayudaron a equilibrar el sabor de los alimentos, siendo hoy una de las principales diferencias entre las comidas elaboradas en la parte sudoriental del país y las de las restantes regiones, incluso las más aledañas. Aportaron las salsas, asados a base de ajo y cebolla y platos propiamente de vegetales incorporando la pimienta dulce y el orégano entre los condimentos.<sup>9</sup> El *Pot-au-fou* francés es similar al ajiao cubano. Este último es hijo del cocido español traído por los colonizadores, pero al cual se le extrajo el garbanzo y se comenzó a "cubanizar", agregándole productos autóctonos como viandas y hortalizas, y del cual también se derivaron el sancocho venezolano, el puchero criollo argentino y el puchero mexicano.

Además se le debe la introducción del maíz seco hecho harina, cocinado con carne y sal y hecho dulce con coco y pasas que sustituyó al pan de trigo en las plantaciones cafetaleras orientales; lo mismo que el pudín de boniato. De igual forma, la harina de trigo se empleó en la elaboración del característico donplen o domplin, masa que se agrega a los potajes durante la cocción, preferentemente a los de frijoles colorados. Siendo el nombre de origen inglés (dumpling).<sup>10</sup>

Los aportes asiáticos a la cultura cubana, aunque hoy están presentes en determinados instrumentos musicales como la cajita y la corneta china, que utilizan determinados conjuntos de la música popular

---

<sup>9</sup> Pérez Dúnyer, Roque. Sabores franceses en la cocina cubana. Tomado de: <http://www.monografias.com/trabajos100/sabores-franceses-cocina-cubana/sabores-franceses-cocina-cubana.shtml>. Consultado 10 /3/2016.

<sup>10</sup> Sarmiento Ramírez, Ismael. Raíces de la cultura alimentaria cubana. *Del Caribe* No. 36, 2001. Santiago de Cuba, p.7.

tradicional cubana, en la danza del león, que forma parte de los festejos del Carnaval de La Habana o en la medicina tradicional, es en la alimentación donde concentra su máximo poderío. Los vegetales tales como: la naranja, el mamoncillo, el tamarindo chino, el arroz, las acelgas, varios tipos de ñames, calabazas, frijoles, pepinos y habichuelas chinas, lechugas, repollos, coles, coliflores, rábanos chinos o japoneses, la pimienta, la canela, la nuez moscada y el jengibre chino.

De los inmigrantes canarios tomó la cocina cubana la sopa de perejil, el mojo o aliño y los garbanzos. Traen un gran número de plantas como: la caña de azúcar, trigo, arroz, café, naranjo y el limonero. Los chinos aportaron el show-mien, la sopa wan-tun, las especialidades a base de arroz con salsa soya y las maripositas chinas. Que en la actualidad perduran grandes comunidades de descendientes de chinos en Jamaica, Trinidad, Guyana y Cuba. Los indios aportaron las carnes asadas, el puré de frijoles (Split peas), platos al curry, riñón con piña y el relish.

De Haití los alimentos que son comunes al régimen alimentario cubano se encuentra predominio del tasajo (*tasso*), de la harina de maíz, del bacalao seco y salado, del arroz, de los frijoles y las distintas formas de preparar el casabe, el plátano, el boniato, el gusto por la pimienta que rivaliza con el del ají picante uno de los ingredientes más usados en la cocina cubana. El calalú, el obbé de los negros yorubas, agregaron el bleo y otras hojas. Además de la utilidad de las viandas, muchas de ellas presentadas a manera de sopas, frituras y mezclada con carne o pescado, el quimbombó al emplearse en otros tipos de guisos y ensaladas y la calabaza incluida en la sopa y mezclada con el arroz. Formas que coexistieron en el oriente de Cuba, y que todavía figuran en las dietas de esta región.<sup>11</sup>

De la identidad gastronómica cubana son el congrí y los moros y cristianos, las mezclas de arroz blanco y frijoles, estos últimos son colorados o negros. Si a la hora de servir esta típica comida cubana, la acompañamos de la yuca hervida con el mojo obtenido del jugo de la naranja agria y ajos, y le añadimos una lasca de cerdo asado, los comensales habrán participado en la conjura de la más divina comida criolla.

El congrí procede de la cocina afrocubana y su nombre está en correspondencia con ese origen. Precisamente, la etimología de esta palabra es francesa: Ortiz (1966: 24) refiere que se trata de congo avec riz, donde congo significa frijoles colorados y riz arroz (es decir, congo con arroz). Otra tendencia sitúa el origen de la palabra con el vocablo congerie, que significa reunión. Este alimento reúne al arroz y los frijoles en el mismo recipiente, por lo cual esta acepción no está muy lejos del concepto de este plato; que en la región oriental cubana se adueñó de la mesa criolla desde principios del siglo XIX, luego de la gran emigración haitiana y francesa.

Estos aportes hispánicos, africanos, franceses asiáticos y haitianos, mezclados sobre la base de la herencia indocubana, podemos considerarlos como los principales nutrientes de la cocina criolla; que, a la vez, tiene su diferenciación de las fuentes de donde se originan y su similitud, en determinados tipos de alimentos, platos y forma de elaboración. Sin embargo, hoy no es posible encontrar en la cocina tradicional cubana uno u otro plato identificador de la cultura que la origina, aún cuando son evidentes estas contribuciones.

En fin, la mezcla de los componentes culturales foráneos ha conformado el arte culinario en Cuba. Lo que con el tiempo se ha ido convirtiendo en "cubano", que se manifiesta en las combinaciones de sabores amargos y dulces, salados y ácidos, sumado a frutas, verduras, hortalizas y demás productos oriundos de nuestra tierra.

## **Conclusiones:**

1. El arte culinario enmarcado dentro de las tradiciones es una muestra característica de la cultura y por ende de la identidad de los pueblos.

---

<sup>11</sup> Ídem, p.7.

2. Es un arte social de caracteres tradicionales que está fuertemente dependiente de los hábitos y prácticas culturales de cada región.
3. Se transmite de generación en generación y tiene que ver con la herencia familiar, la transmisión de conocimientos y una suma de tradiciones.
4. Cuba es muestra del mestizaje cultural que se da en Latinoamérica y el Caribe.

#### **Bibliografía:**

1. Arte culinario del emplatado. Disponible en: <http://degustavenezuela.wordpress.com> Consultado 14/1/2015 a 14:00
2. Breve Historia Del Arte Culinario. ClubEnsayos.com. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Historia/Breve-Historia-Del-Arte-Culinario/182384.html>, Consultado 25/4/ 2016 a 9:00
3. Cuevas Téllez, Rodolfo(2011). El Arte dual: Gastronomía y Literatura. *Revista Virtual especializada en Gastronomía*, No. 2, Julio/Diciembre 2011, p. 9.
4. Estrada Vera, Ana (2002): "Pensamientos y tradiciones populares: estudios de identidad cultural cubana latinoamericana". Editorial Juan Marinello.
5. Frómata, Antonio José (2012). "El arte culinario como práctica cultural en Baracoa. Un estudio de caso". Tesis de Diploma en opción al título de Licenciado en Estudios Socioculturales. Universidad de Guantánamo, Cuba.
6. Garrido Moreno, Berta (2012). La cocina y la experiencia culinaria como proceso artístico y creativo. *Revista Creatividad y Sociedad*, Vol. 19, diciembre 2012, p. 11.
7. Giráldez Domínguez, Raisia (2000). Identidad y Cultura Culinaria en las Islas del Caribe. Disponible en: <http://www.ipscuba.net/espacios/nuestra-america/culturas/identidad-y-cultura-culinaria-en-las-islas-del-caribe/> Consultado 26/5/2015 a 14:00
8. Guanache, Jesús (1983). "Procesos Etnoculturales de Cuba. Editorial Letras Cubanas, La Habana.
9. Hassan, José Juan (2013). Arte culinario del emplatado. Disponible en: <http://degustandoplacer.wordpress.com> . Consultado 25 /4/ 2016 a 10:00
10. Historia del arte culinario. Tomado de: <http://paladardelamamma.blogspot.com/2013/05/historia-de-la-culinaria-y-la.html> Consultado 5/3/2015
11. Mejuto, Margarita (2008). "La Cultura Popular Tradicional. Conceptos y términos básicos (Compilación)". Ediciones Adagio, La Habana.
12. Pérez Dúnyer, Roque (2012). Sabores franceses en la cocina cubana. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos100/sabores-franceses-cocina-cubana/sabores-franceses-cocina-cubana.shtml>. Consultado 10 /3/2016 a 10:00
13. Rodríguez Leiva, Haideé (2005). Las tradiciones populares como recurso para la formación de la identidad cultural de los escolares primarios. Disponible en: <http://conrado.revistas.rimed.cu/articulo/mostrar/las-tradiciones-populares-como-recurso-para-la-formaci-n-de-la-identidad-cultural-de-los-escolares-primarios>. Consultado 5/ 7/ 2016 a 13:30
14. Sarmiento Ramírez, Ismael (2001). Raíces de la cultura alimentaria cubana. *Del Caribe* No. 36, 2001, p. 80-94.
15. Téllez Cuevas, Rodolfo (2011). " La Gastronomía a nivel mundial". *Revista Virtual Especializada en Gastronomía*, No. 2, 2011, p. 2-5.
16. Vázquez Gálvez, Madelaine. Crónica gastronómica en Baracoa. Disponible en: <http://www.cubasolar.cu/biblioteca/Energia/Energia73/HTML/Articulo24.html>. Consultado 21 /6/ 2016 a 10:00
17. Villapol, Nitza (1997). Cocina cubana. *Editorial Científico –Técnico*, No. 25, 1997, p.8.