

Día Internacional del Encebollado



EXTRA
INFORMA PRIMERO Y MEJOR

28 / 04 / 2025

ENCEBOLLADO UNA TRADICIÓN QUE NOS UNE

El encebollado es más que una sopa: es identidad, es ritual. Con pan o con chifle, cada bocado tiene su hinchada. Te contamos cómo ha llegado a mesas gourmet... y a salvar resacas.

CRÉDITOS. Contenido: Redacción comercial. **Comercialización:** ventas@granasa.com.ec. **Teléfonos:** 04 2207031-04 2201-100 ext. 7024.
Un producto de Gráficos Nacionales S. A. **Guayaquil:** Planta editora: Av. Carlos Julio Arosemena, km 2,5. **Quito:** Juan León Mera N 21-145 y Robles. **Teléfono:** 02 3956480.



2

Día Internacional del Encebollado

28 / 4 / 2025



ENCEBOLLADO

¿alivia el chuchaqui?

El sol apenas se asoma, y los estómagos resentidos buscan una solución urgente: el encebollado. Para muchos ecuatorianos, no hay mejor remedio contra el chuchaquí (ese combo de dolor de cabeza, náuseas y fatiga post-bebida) que un buen plato humeante de este icónico caldo. Pero, ¿qué hay de cierto en esto? ¿Realmente funciona o es solo un mito popular transmitido de generación en generación?

Más que una tradición

El encebollado es un plato típico de la Costa ecuatoriana, hecho a base de atún, yuca, cebolla curtida y un toque de limón, con ají y otros ingredientes que varían según la región. Es conocido por ser sabroso, reconfortante y fácil de digerir, cualidades que parecen hacerlo ideal para el día después de una fiesta.

¿Y el mito?

En la cultura popular ecuatoriana, el encebollado no solo es alimento: es ritual. Se le atribuyen poderes casi mágicos para 'revivir a los muertos' tras una noche de fiesta. Muchos aseguran que después de un plato, vuelven a la vida. ¿Será el encebollado o el poder de la sugestión?

Es seguro que es un plato exquisito. Algunos dicen que es el antídoto contra 'las copitas de más'. Esto dicen los estudios.

La creencia está tan arraigada que es común ver locales llenos desde temprano los fines de semana, especialmente cerca de playas o zonas con vida nocturna.

Aunque el encebollado no es una cura médica para el chuchaqui, su combinación de ingredientes nutritivos, su capacidad de rehidratar y su efecto reconfortante hacen que tenga sentido como un remedio casero. Tal vez no haga milagros, pero ciertamente ayuda... y sabe delicioso.

Así que si alguna vez despierta con la cabeza pesada y el estómago revuelto, tal vez la respuesta no esté en una pastilla, sino en un tazón de encebollado bien servido.



INGREDIENTES

Aunque no hay estudios específicos sobre el encebollado como cura para la resaca, muchos de sus ingredientes sí tienen propiedades que podrían explicar su eficacia:

- **Atún:** es el ingrediente principal del encebollado y una fuente rica en proteínas, ácidos grasos omega-3, vitamina B12 y otros nutrientes esenciales. La vitamina B12 es fundamental para el sistema nervioso y suele verse afectada tras el consumo excesivo



de alcohol. Estudio relacionado: Según un artículo publicado en Alcohol and Alcoholism, el consumo de alcohol puede interferir con la absorción de vitaminas B, en especial B12, lo que contribuye a la fatiga y niebla mental. El atún puede ayudar a reponer esos niveles.

- **Cebolla y limón:** La cebolla morada encurtida con limón no solo da sabor y frescura, sino que aporta antioxidantes



como la quercetina, un flavonoide que ayuda al hígado a procesar toxinas. El limón, por su parte, es una fuente de vitamina C, la cual puede ayudar al cuerpo a neutralizar los radicales libres generados durante el metabolismo del alcohol. Un artículo de Nutrients destaca que la vitamina C ayuda en procesos de desintoxicación hepática y puede contrarrestar algunos efectos adversos del alcohol, como la inflamación celular.

- **Yuca:** La yuca, o mandioca, es una fuente de car-

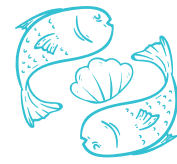


bohidratos complejos de bajo índice glucémico. Esto significa que su digestión es lenta y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, algo que puede disminuir drásticamente después del consumo de alcohol, causando fatiga o mareo. Investigaciones publicadas en The Journal of Clinical Investigation han mostrado que el alcohol afecta la glucosa en sangre al interferir con la producción de glucógeno hepático, provocando hipoglucemia en algunos casos. Comer yuca puede ayudar a prevenir ese bajón energético.

- Caldo caliente:

Uno de los principales efectos del alcohol es la deshidratación. El caldo del encebollado aporta líquidos, sales y minerales, ayudando al cuerpo a recuperar el equilibrio de electrolitos. La sensación reconfortante del caldo también ayuda a calmar el estómago. Un artículo de BMJ Open menciona que la reposición de líquidos y electrolitos es uno de los pasos fundamentales para recuperarse de una resaca, y que las sopas saladas pueden ser más efectivas que el agua sola.





Si hay algo que los ecuatorianos se toman muy en serio (además del ceviche y la salsa de ají), es el debate culinario que divide corazones y mesas cada fin de semana: ¿el encebollado se acompaña con pan o con chifles? Esta discusión, tan tradicional como el propio plato, ha cruzado generaciones y regiones, y ha formado verdaderas alianzas gastronómicas. Pero ¿quién lleva la delantera?

La batalla

Por un lado, están los amantes del pan, fieles defensores de su suavidad y de cómo absorbe la sopa con cada bocado. Harving Serrano, guayaquileño fan declarado del pan, lo resume así: "Prefiero el pan porque le da un mejor sabor a la sopa".

Para muchos como Harving, el pan no solo complementa, sino que realza el encebollado, porque le da una mezcla armónica entre la acidez de la cebolla encurtida y la suavidad del pan remojado.

Del otro lado del ring están los que no negocian sus chifles. Crujientes, salados y con ese toque de plátano verde que contrasta maravillosamente con el pescado. Marlene Astudillo, de Guayaquil, lo tiene clarísimo: "Prefiero los chifles, la textura es sólida, el pan con el tiempo se suaviza y pierde su textura sabrosa muy rápido".

Y no está sola. Ana Paula Chusán, una apasionada del encebollado de los domingos, añade: "El chifle, porque sabe más rico con el crunch del chifle".

Para los del Team Chifle, el crunch no es un lujo, es una necesidad. Sin él, el encebollado se siente incompleto.

¿De qué team es?

Pan o chifle, lo cierto es que el encebollado sigue siendo el rey de los desayunos fuertes, las madrugadas después de una fiesta y los domingos familiares. Sea cual sea la elección, mientras haya cebolla encurtida, yuca, y pescado fresco, el resto es solo la cereza del pastel... o en este caso, el crujido o la miga perfecta.

¿TEAM CHIFLE O TEAM PAN?



Lo 'crocantito' del chifle enamora a unos y la absorción jugosa del pan a otros. En Ecuador, ¿cuál es el verdadero rey que acompaña?

¿Y qué dice la ciencia?

Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias del Ecuador (INIAP) analizó la aceptación de distintos acompañantes del encebollado en más de 1,000 personas en Quito, Guayaquil y Manta. El resultado fue interesante: un 53% prefirió los chifles, un 42% el pan y un 5% mencionó otros acompañantes como canchul o arroz (sí, arroz...). Además, la textura fue el factor decisivo. Según el informe, el 68% de los encuestados que eligieron chifles mencionaron que "el crocante mejora la experiencia sensorial", mientras que los del team pan destacaron "la capacidad del pan para absorber y realzar los sabores del caldo".

P

Real

LA REAL PROTEÍNA DEL MAR

Real

Atún EN LOMITOS

ELÍGELA DOS VECES POR SEMANA



FUSIONES

para chuparse los dedos

En el país varios restaurantes optan por ofrecer platos creativos que no solo deleitan el ojo también abrigan corazones.

En Ecuador, el encebollado no es solo un plato: es una identidad culinaria. Su inconfundible aroma a albahaca, el caldo espeso con yuca y atún, y la cebolla curtida que le da nombre, han alimentado generaciones. Pero en los últimos años, un fenómeno ha comenzado a transformar este clásico costeño: el encebollado fusión. Una tendencia que está llevando la receta de las calles y mercados a las cartas de los restaurantes gourmet del país.

Chefs ecuatorianos están reinterpretando el encebollado con técnicas de alta cocina y fusiones culturales que sorprenden tanto a paladares tradicionales como a los más aventureros. El resultado: platos que conservan la esencia del encebollado, pero con presentaciones y sabores inesperados.

Un estudio de tendencias gastronómicas realizado por la Universidad de las Américas en 2023 reveló que más del 60% de los comensales jóvenes están abiertos a reinterpretaciones de platos tradicionales. Además, el encebollado se posiciona como el segundo plato más solicitado en plataformas de delivery gourmet durante fines de semana, solo después del ceviche.

Para algunos puristas, estas versiones pueden parecer una traición a la receta original. Pero para muchos otros, son una forma de rendir homenaje al encebollado, llevándolo a nuevos públicos y contextos sin perder su raíz emocional.

Muyu (San Cristobal, Galápagos)

En este paraíso natural, el encebollado se reinventa con pescado fresco local como el wahoo o el dorado. Se incorpora ajo negro fermentado, espuma marina y yuca orgánica de producción insular, todo bajo una filosofía de sostenibilidad.



Casa Julian (Guayaquil)

En uno de los espacios más exclusivos del Hotel del Parque, el encebollado se sirve en una reinterpretación deconstruida: atún fresco sellado, espuma de yuca, perlas de cebolla morada y fondo concentrado del caldo original. Una experiencia de fine dining que eleva el plato a un nivel artístico.



Zazu (Quito)

Este restaurante de autor ofrece un "Encebollado Nikkei", una fusión con la cocina japonesa. Se utiliza atún tataki, caldo con notas de miso y jengibre, acompañado de chips de yuca tempurizados. Una explosión de umami que respeta el alma costeña del platillo.