

Guía de la comida jamaiquina para peruanos

Lo que vas a encontrar en nuestro puesto y en la mesa
jamaiquina



Cómo usar esta guía

Esta guía es para ti si nunca has comido comida jamaicana, o si la probaste una vez y quieres entender qué tenías en el plato.

No es un recetario. Aquí no hay cantidades ni pasos. Hay explicaciones: qué es cada plato, de dónde viene, cómo se come y qué tiene que ver con lo que ya conoces en el Perú.

Cómo está armada:

- **Primero, Jamaica en una página**, para ubicarte.
- **Después, los platos uno por uno**: el patty, el jerk, el ackee con bacalao, el rice and peas y lo que va al costado.
- **Luego, herramientas**: una guía del picante, un glosario del menú, las bebidas y frases en patois para pedir.
- **Al final, las fuentes**, numeradas, para que puedas revisar cada dato.

Tres cosas que conviene saber antes de empezar:

1. Cuando un dato tiene dos versiones, lo decimos: vas a leer “las fuentes no coinciden”. Preferimos eso a elegir una versión y presentarla como segura.
2. Muchos datos vienen de *Jamaican Food*, el libro del historiador Higman. Cuando lo citamos, lo verás entre paréntesis: (Higman).
3. Los ingredientes jamaicanos tienen nombre en inglés o en patois. Al lado ponemos el nombre que usamos en el Perú: kion, pimienta chapa, flor de jamaica, cebolla china.

Llévala a la feria, guárdala en el celular o compártela con quien vaya contigo. Y si algo no queda claro, pregúntanos en el puesto.



Jamaica en una página

Jamaica es una isla del Caribe.

Dato	Jamaica
Población	2 774 538 habitantes (censo 2022, cifra preliminar)
Área	10 991 km ² : cabe unas tres veces en la región Lima
División	14 parroquias, desde 1867
Capital	Kingston, desde 1872
Independencia	6 de agosto de 1962
Lema	"Out of Many, One People"
Punto más alto	Blue Mountain Peak, 2 256 m

Parroquias, no departamentos. Jamaica se divide en 14 *parishes*, agrupadas en tres condados históricos: Surrey (este), Middlesex (centro) y Cornwall (oeste). El Perú tiene 24 departamentos y el Callao.

Menos gente que Lima. Lima Metropolitana tiene más gente que toda Jamaica.

Una fecha compartida. El 6 de agosto de 1824 fue la batalla de Junín. El 6 de agosto de 1962, Jamaica se independizó del Reino Unido. Su bandera se izó por primera vez a la medianoche del 5 de agosto, al nacer ese día.

El lema explica la comida. "Out of Many, One People" significa "de muchos pueblos, uno solo". Cada pueblo dejó algo en la mesa:

Raíz	Qué dejó en la cocina
Taínos	La yuca y la cocina sobre fuego de leña
África	El ackee, el ñame y muchas técnicas de cocina
Británicos	El bacalao salado y el pan
India · 1845	El curry y el roti
China · 1854	La tienda de barrio y la cocina china

¿Te suena? Cocina criolla, chifa, nikkei: el Perú también se cocinó con muchos pueblos.



El patty

Es el snack más famoso de Jamaica.

La forma. Parece empanada, pero no lo es. Es una media luna de masa hojaldrada, sellada con un tenedor. Crocante por fuera, suave por dentro.

El color. Hoy la masa suele llevar cúrcuma o curry en polvo; en los años 40, un toque de achiote (Higman).

El relleno clásico. Carne de res molida con tomillo, cebolla china, pimienta de Jamaica y ají scotch bonnet. Sí, pica.

¿Pariente de la empanada? Unos lo emparentan con el *pasty* de Cornualles, en Inglaterra. Otros ven un gran parecido con la empanada sudamericana. La empanada suele llevar comino, pasas y aceitunas; el patty, curry y scotch bonnet. Son primos lejanos: misma idea, otros sabores.

Cómo se come. Caliente, en una bolsita de papel (Lonely Planet). Antes se vendía desde una "patty pan", una caja de lata de dos pisos con carbones encendidos para mantenerlo caliente (Higman). La forma clásica es dentro de un **coco bread**, un pan suave y algo dulce que se dobla alrededor del patty como un sánduche. Así se vuelve un almuerzo completo.

¿Qué es el coco bread? En los años 50 se describía como un "dumpling" horneado: masa aplanada y doblada antes de entrar al horno. Hoy es comida común del almuerzo (Higman).

Cómo creció:

Año	Qué pasó
1927	Primera mención de "beef patties" en el Gleaner
1944	Ya hay patties de pollo
1966	Vincent Chang funda Tastee
Años 70	Patties de callaloo, vegetales, camarón o langosta, y ackee con bacalao
1981	Nace Mother's

Juici Patties nació en May Pen, Clarendon, de la mano de Jukie Chin, todavía adolescente. Las fuentes no coinciden en el año: 1978 o 1980.



Higman señala que el patty fue el único alimento jamaiquino con sus propias tiendas.

En Kool Tingz: nuestro patty se hace en Lima y lo servimos en coco bread, como en Jamaica.



El jerk

El jerk no es solo un sazón. Es una técnica con siglos de historia.

El origen. Los taínos cocinaban la carne sobre fuego de leña. Los cimarrones, africanos que escaparon de la esclavitud y vivieron libres en las montañas, adoptaron esa técnica. Una palabra que usas en el Perú nació en el Caribe: *barbacoa* viene del taíno *barabicu*, un armazón de palos para cocinar sobre el fuego.

La base. Un adobo, no una salsa. El JIS, la agencia de información del gobierno, lo describe así: carne marinada en pimienta de chapa, tomillo, scotch bonnet, sal y las especias secretas de cada cocinero. La pimienta de chapa y el scotch bonnet no faltan; lo demás cambia según quién cocine.

¿Técnica o sazón? Al principio, "jerk" era una forma de cocinar: ahumar y secar la carne. Después de 1900 la carne se sazonó más y se acercó a la brasa. Para fines del siglo XX, dice Higman, la palabra ya nombraba más al sazón que a la técnica.

La leña: las fuentes no coinciden. Lo tradicional es la leña del árbol de pimienta de chapa. Higman cuenta que esa leña escaseó y que, para los 90, la carne se cocinaba sobre carbón, tapada con planchas de zinc. Lonely Planet (2025) dice que hoy se ahúma sobre leña de pimiento.

El jerk pan. Un cilindro de petróleo de 200 litros, cortado a lo largo, con bisagra y tapa. La tapa cerrada lo vuelve más horno que parrilla. ¿Desde cuándo? Las fuentes no coinciden: años 50 o 60. El JIS dice que los cilindros reemplazaron a la antigua barbacoa de palos de pimienta de chapa. Al pollo del cilindro le dicen "pan chicken"; en 2005 se hizo el primer campeonato.

Primero fue el cerdo. En los años 30, los "jerk pork men" vendían en las carreras de caballos de Kingston: una "quattie" de jerk, con pan y mostaza. El jerk de pollo recién apareció en los años 70.

Cómo se come. Casi siempre con la mano (Lonely Planet), con festival, fruta del pan frita o plátano.

¿Jerk de cilindro o anticucho de parrilla? Tú eliges.



¿Pica mucho? Guía del picante

La pregunta más común en el puesto. La respuesta corta: el ají jamaquino pica fuerte, pero no todo plato jamaquino pica.

El ají de Jamaica es el scotch bonnet. Es primo de nuestro ají limo. La escala Scoville mide cuánto pica un ají: más unidades, más picante. Los rangos son aproximados y cambian según la planta y dónde crece.

Ají	Unidades Scoville (aprox.)
Scotch bonnet	100 000 – 350 000
Rocoto	30 000 – 100 000
Ají limo	30 000 – 50 000
Ají amarillo	30 000 – 50 000

En su punto más alto, el scotch bonnet pica unas siete veces más que el ají limo.

Entero, para perfumar. En Jamaica el scotch bonnet se puede hervir entero en una sopa o en el rice and peas, cuidando que no se reviente, y se saca antes de servir. Si revienta, cambia todo: Higman habla de una sensación intensa que sube hasta la nariz.

¿Dónde está el fuego? En Jamaica se considera que las semillas son lo más fuerte, y por eso se suelen sacar. La química precisa: la capsaicina se concentra sobre todo en la placenta, la parte blanca que sostiene las semillas.

Con tenedor, no con dedos. Higman cuenta que en Jamaica el scotch bonnet se sujeta con un tenedor al cortarlo, para no llevar el jugo a los ojos.

La salsa, aparte. Jamaica también tiene salsas de ají, como la Pickapeppa, que se hace en Manchester desde 1921.

Consejos generales, para cualquier ají fuerte:

- Si eres sensible al picante, pide la salsa aparte y prueba un poco primero.
- Si te pasaste, mejor leche que agua. Un estudio de Penn State (2023) encontró que la leche, de vaca o de soya, calma el ardor de la capsaicina mejor que el agua. Sus autores creen que las proteínas ayudan, no solo la grasa.
- Lávate bien las manos después de tocar un ají fuerte.



Ackee & saltfish

Es considerado el plato nacional de Jamaica: una fruta que parece huevo revuelto y un pescado que ya conoces.

El ackee, una fruta de África. Viene de un árbol de África occidental. Según Higman, llegó a Jamaica hacia la década de 1770. El primer registro es de 1778: un catálogo del jardín de Hinton East dice que el doctor Thomas Clarke le dio la planta y que llegó en un barco de esclavos. Hoy es la fruta nacional de Jamaica. Cocida, su pulpa amarilla parece huevo revuelto.

Una leyenda sin pruebas. En 1915, un vecino de Kingston contó que un niño africano esclavizado trajo una semilla como juguete en 1777. No hay documentos que lo prueben.

Bligh no lo trajo. En 1793, el barco de Bligh llevó una planta de ackee de Jamaica al jardín de Kew, en Inglaterra. En 1806 un botánico la llamó *Blighia sapida*, por Bligh.

Seguridad. El ackee verde tiene una toxina (hipoglicina A). Solo se come cuando el fruto madura y se abre en el árbol. Las semillas negras nunca se comen. Por eso el ackee casi no sale del Caribe: algunos países, como EE. UU., restringen su envío.

Año	El ackee y EE. UU.
1955	Empieza la exportación en lata
Años 70	EE. UU. pone una alerta
1993	La alerta se vuelve prohibición
2000	Se levanta la prohibición

El saltfish es bacalao salado. Llegó a Jamaica como comida barata y duradera para la población esclavizada. Hoy es la otra mitad del plato.

Primero era al revés. El nombre “ackee and saltfish” aparece recién en 1930. Antes era “saltfish and ackee”, con más pescado.

Cómo se come. Se saltea con cebolla, tomate y ají scotch bonnet. Se acompaña con fried dumplings, bammy o plátano verde sancochado.



Rice and peas y acompañantes

¿Con arvejas? No. En Jamaica, los “peas” son frejoles: frejol rojo (*red peas*) casi todo el año, y gungo en Navidad.

Qué lleva. Arroz con frejol rojo, leche de coco, cebolla china, ajo, tomillo, pimienta de Jamaica y un scotch bonnet entero, que se cocina cuidando que no se reviente.

A qué sabe. A coco, tomillo y cebolla china. Según Higman, está listo cuando el arroz está suave pero no pegajoso, con los frejoles enteros y bien repartidos: suelto, no pegado.

Cuándo. Es el acompañamiento clásico de la cena de domingo. Va con pollo, curry goat o lo que haya en la olla. Antes, al trozo de carne puesto encima del arroz le decían “the watchman”: el vigilante.

No confundir. El *stew peas* es un guiso de frejoles que va con arroz blanco aparte. En el rice and peas, arroz y frejol se cocinan juntos en una sola olla (Higman).

Pariente peruano. El tacu tacu, de origen afroperuano, también une arroz y frejol. El rice and peas lo hace con leche de coco.

Los acompañantes:

- **Festival.** Bollo de harina de maíz y harina blanca, con azúcar, frito hasta tener una costra dorada (Higman). Nació en las playas de Hellshire en los años 70.
- **Bammy.** Pan plano de yuca, solo de Jamaica. En 1893 se comía remojado en leche, tostado y con mantequilla (Higman).
- **Plátano.** El verde se sancocha o se asa y va con sopa o con bacalao. El maduro, dulce, se fríe o se asa.
- **Dumplings.** Masa de harina. Los hervidos toman el sabor de la sopa o el guiso. Fritos se llaman “johnnycake”.
- **Hard dough.** El “hardo”: pan blanco, grande, denso y pesado.

Plato	Va con
Pescado frito	Festival o bammy



Plato	Va con
Jerk	Festival, plátano o fruta del pan
Ackee & saltfish	Dumplings, bammy o plátano
Curry goat	Rice and peas
Patty	Coco bread



Palabras del menú

Un mini diccionario para leer una carta jamaiquina.

Palabra	Qué es
Ackee	Fruta nacional de Jamaica; llegó de África occidental
Annatto	Achiote
Bammy	Pan plano de yuca, solo de Jamaica
Belly full	Barriga llena: "Mi belly full!" = ¡Estoy lleno!
Brown stew	Pescado o carne dorados y luego cocidos en una salsa oscura y sazónada
Bun	Pan especiado de Semana Santa
Callaloo	Verdura de hoja; el nombre viene del español "calalú"
Coco	Tubérculo, pariente de la pituca (no es la fruta)
Curry goat	Chivo al curry, de origen indo-jamaiquino
Dumpling	Bola de harina, hervida o frita
Escovitch	Pescado frito con vinagre, cebolla y ají; viene de "escabeche"
Festival	Bollo frito y dulce, de harina y harina de maíz
Food	Lo que llena: ñame, plátano verde, camote, yuca
Fricassee	Pollo dorado y guisado, con mucha salsa
Fried	Frito
Gungo peas	Menestra de Navidad en el rice and peas
Hardo	Hard dough bread: pan blanco y denso
Irish	Así le dicen a la papa
Ital	Comida rastafari: natural, sin aditivos; también sin sal
Jerk	Adobo picante de pimienta de chapa y scotch bonnet, al fuego
Mannish water	Sopa de chivo con plátano y dumplings
Oxtail	Cola de res, guisada despacio, muchas veces con frejoles
Pepperpot	Sopa espesa de hojas verdes, sobre todo callaloo, con ají
Pimento	Pimienta chapa



Palabra	Qué es
Rice and peas	Arroz con frejol rojo en leche de coco
Rundown / run dung	Pescado en leche de coco hervida hasta espesar como una crema
Sal'ting	Lo que acompaña a la "food": carne, pescado, verdura o salsa
Saltfish	Bacalao salado
Steamed	Al vapor
Stew peas	Guiso de frejol rojo, con arroz blanco aparte

Un detalle del curry: el palillo, como le decimos en el Perú a la cúrcuma, le da su color dorado.



Bebidas

King Kion, nuestra línea de bebidas de jengibre. En Jamaica le dicen *ginger*. En el Perú le decimos kion. Es el mismo jengibre, *Zingiber officinale*. Por eso la línea se llama así. Las tres llevan kion y las encuentras en nuestro puesto.

Bebida	Qué es
Ginger Water	Agua de kion
Ginger Sorrel	Flor de jamaica + kion
Ginger Beer	Kion con gas

¿Por qué “kion”? Es la palabra cantonesa para jengibre. Los inmigrantes chinos la trajeron al Perú y se quedó. Junín produce casi todo el kion del Perú, sobre todo en Chanchamayo y Satipo.

El kion de Jamaica. Llegó a la isla hacia 1525 y desde el siglo XVII crece especialmente bien en sus suelos. En 2024, pruebas de la Universidad Rutgers encontraron que tiene cuatro veces más gingeroles, el compuesto del picor, que el de otros proveedores.

Sorrel, la flor de la Navidad. Sorrel y flor de jamaica son la misma flor, *Hibiscus sabdariffa*. Llegó a Jamaica hacia 1650. Se cosecha en diciembre y enero, y la bebida es parte de la Navidad. Desde 1945, al menos, el kion es su ingrediente esencial, según Higman.

Ginger beer, historia de dos islas. El ginger beer fermentado nació en Inglaterra a mediados del siglo XVIII. Con el kion de Jamaica nació el “Jamaica ginger beer”. Desnoes & Geddes, fundada en 1918, empezó con aguas gaseosas y su propio ginger beer. En las casas jamaquinas también se toma para asentar el estómago.

Otras bebidas de la isla:

- **Carrot juice.** Zanahoria y kion rallados, colados, con azúcar y limón. Se volvió popular en la Segunda Guerra Mundial. Ideal para el almuerzo del domingo.
- **Irish moss.** Algas marinas hervidas y coladas, con leche, azúcar, vainilla y nuez moscada. Muchos le atribuyen poderes; la ciencia no los ha probado. Se toma porque gusta.



- **Peanut punch.** Batido de maní.
- **Soursop punch.** Jugo de guanábana.
- **Jelly coconut.** Coco verde, desde 1834.
- **Cocoa tea.** Cacao caliente. En Jamaica, casi cualquier bebida caliente se llama "tea".
- **Ting.** Gaseosa de toronja.



Jamaica × Perú en la cocina

Muchos ingredientes jamaquinos ya se venden en el Perú, con otro nombre.

Misma planta, otro nombre

En Jamaica	En el Perú	Qué los une
Ginger	Kion	La misma planta: <i>Zingiber officinale</i>
Sorrel	Flor de jamaica	La misma flor: <i>Hibiscus sabdariffa</i>
Pimento	Pimienta chapa	La misma especia: <i>Pimenta dioica</i> . Es la que da sabor al jerk
Soursop	Guanábana	La misma fruta: <i>Annona muricata</i>
Escallion	Cebolla china	El mismo ingrediente
Lima bean	Pallar	En inglés lleva el nombre de Lima, Perú

Parientes, no gemelos

En Jamaica	En el Perú	Qué los une
Scotch bonnet	Ají limo	Primos: los dos son <i>Capsicum chinense</i> . El scotch bonnet es más frutado; los dos pican fuerte
Callaloo	Kiwicha	Mismo género, <i>Amaranthus</i> . En Jamaica se comen las hojas; en el Perú, el grano
Coco	Pituca	El coco jamaquino es un tubérculo, pariente de la pituca

Cuidado con el nombre: en Jamaica, *chocho* es el chayote. En el Perú, chocho es el tarwi.

Del Perú a Jamaica. El camote nació entre México, Ecuador y el Perú; antes de 1520 ya había ocho variedades en Jamaica. Y la papa, que los jamaquinos llaman "Irish potato", se domesticó en los Andes.



Sin carne

Si no comes carne, la cocina jamaicana tiene opciones. Pero hay que fijarse.

Ital, la comida rastafari. *Ital* viene de "vital", sin la v. Significa comida natural y pura, que viene directo de la tierra. La mayoría de quienes siguen la dieta ital es vegetariana; algunos son veganos y otros comen pescado. Se evitan los aditivos y la comida procesada. Higman añade que muchos rastafaris evitan la sal y "endulzan" la comida con ají y hierbas frescas. Cada persona decide con bastante libertad qué come.

¿Por qué? Para los rastafaris, la comida debe aumentar la *livity*, la energía de vida. La carne se ve como algo muerto, que la reduce. Parte de la costumbre vegetariana vino también de los trabajadores de la India que llegaron a Jamaica.

En qué fijarse:

- **Callaloo.** Lo más común es cocinarlo al vapor y comerlo con mantequilla, o con cebolla y ají. En los 70 nacieron los patties de callaloo, pensados también para quien evita la carne (Higman).
- **Ackee.** Es una fruta, pero casi siempre se sirve con bacalao salado: "ackee needs saltfish", se decía. Los recetarios vegetarianos lo presentan sin el pescado.
- **Stew peas.** El clásico lleva cola de cerdo salada. Hay versiones vegetarianas con zapallo y gluten (Higman).

Suelen no llevar carne	Qué es
Patty de verduras	Relleno de vegetales mixtos
Callaloo	Verdura de hoja al vapor
Festival	Bollo frito de maíz y harina
Bammy	Pan de yuca

Lo más importante: si no comes carne, pregunta siempre qué lleva. Cada cocina, cada puesto y cada receta cambian.



Un día de comida jamaiquina

¿Qué se come en Jamaica de la mañana a la noche?

Desayuno de domingo. En un reportaje del Gleaner (2015), varias familias recuerdan el desayuno del domingo juntos, antes de ir a la iglesia. Ackee con bacalao, o caballa salada con dumplings fritos: “¡eran lo mejor!”. En una de esas casas, el desayuno venía con *cocoa tea*, un cacao caliente, y pan blanco con mantequilla. En otra, con dumplings fritos y plátano frito.

Almuerzo. Higman dice que el coco bread es comida común del almuerzo. Y Lonely Planet llama al curry goat un clásico del almuerzo y la cena. El carrot juice es la bebida del domingo.

Lo más hecho en casa (fines de los 90, según Higman):

Plato	Cómo
Pollo	Frito, en brown stew o al curry
Arroz	Rice and peas o arroz blanco
Res y cerdo	Res asada o guisada; cerdo guisado
Pescado	En brown stew
Stew peas	Guiso de frejol rojo

Domingo, día de rice and peas. Es el acompañamiento clásico de la cena de domingo.

Sábado, día de sopa. Las reses se mataban los viernes y el sábado sobraban huesos baratos. Así nació la *Saturday soup*.

A toda hora. En los años 60, los vendedores de los mercados comían ackee con bacalao en el desayuno, el almuerzo y la cena. Y rice and peas en todas las comidas, menos en el desayuno (Higman).



Mitos y verdades

Seis ideas que circulan sobre la comida jamaicana, y lo que dicen las fuentes.

1. “Todo pica muchísimo.” — Mito. No siempre. El scotch bonnet se puede cocinar entero y sacar antes de servir. El festival es dulce y el coco bread, suave (Higman). En el Gleaner, un curry goat de Kingston fue descrito como “ni muy picante ni muy suave”.

2. “Todo es pollo.” — Mito. El pollo es lo más popular, pero en casa también se cocina res, cerdo, pescado en brown stew y stew peas (Higman). Y el chivo es la estrella del curry goat.

3. “Allá todos comen ital.” — Mito. Pocos jamaicanos son vegetarianos estrictos, escribe Higman. La Sociedad Vegetariana de Jamaica nació recién en 1984. El ital es la forma de comer de muchos rastafaris, no de todo el país.

4. “Todo es fritura.” — Mito. Mucho se hierve o se guisa: el rice and peas, el stew peas y la sopa de gungo no dependen del aceite. Freír se volvió popular recién en la segunda mitad del siglo XX (Higman).

5. “El rice and peas lleva arvejas.” — Mito. Los “peas” son frejoles rojos, o gungo en Navidad. Se cocinan en leche de coco.

6. “El jerk de pollo es más antiguo que el de cerdo.” — Mito. Primero fue el cerdo, en los años 30. El jerk de pollo apareció en los 70.

Bonus, una verdad: el ackee no es nativo de Jamaica. Llegó de África occidental, y el registro más antiguo es de 1778. Hoy es la fruta nacional.



Patois para pedir en el puesto

El patois es la lengua criolla de Jamaica, con gramática propia de raíz africana. No es inglés mal hablado. Estas frases te sirven en nuestro puesto.

Patois	Español
Mi honggri	Tengo hambre
Mi waan...	Quiero...
Mi waan a patty	Quiero un patty
Mi waa nyam	Quiero comer
Gimme one a dem	Dame uno de esos
Yuh have sorrel?	¿Tienes sorrel?
How much?	¿Cuánto es?
Mi belly full!	¡Estoy lleno!
No waan nomo	Ya no quiere más
Nice can't done!	Buenazo, de nunca acabar
Tank yuh!	¡Gracias!

Ojo con los números. Con un número, el patois no necesita plural: "two patty" = dos patties. "Tree sorrel" = tres sorrel.

Nyam = comer. Viene de una lengua de África occidental; las fuentes no coinciden en cuál (wólof o fula).

Para elogiar. "Nice can't done!" quiere decir algo como "buenazo". Cassidy lo registra como "extremadamente rico". Otra forma, de Adams: "gaan to bed" después de "love" funciona como superlativo: "I love hafu yam gaan to bed!".

Para despedirte. "Tank yuh" = gracias. "Respect" también sirve para agradecer y despedirte.

Práctica:

"Mi waan two patty. How much?" = Quiero dos patties. ¿Cuánto es?

Pruébalo en nuestro puesto.



Búscanos en las ferias de Lima

Kool Tingz · comida jamaiquina en Lima

Vendemos en ferias de Lima. Escríbenos y te decimos dónde estamos esta semana.

- Instagram: [Instagram]
- WhatsApp: [WhatsApp]

Trae esta guía, pide en patois y pregunta lo que quieras.

Comida caribeña, hecha en Lima



Fuentes

Estas son las fuentes principales detrás de los datos de esta guía, tal como están registradas en nuestro archivo de evidencias.

1. Higman, *Jamaican Food* (UWI Press, 2008). Páginas usadas: 11–12, 15, 22, 28, 55–56, 66, 79, 87, 95, 97, 107–108, 122, 129–130, 137–138, 151–158, 166–168, 181–182, 209, 211, 214, 227–228, 240–241, 245, 248–253, 259–261, 313, 323, 346–347, 368–369, 371, 374, 382–383, 389; Apéndice 2, pp. 433–437.
2. STATIN, censo 2022 por parroquia:
<https://statinja.gov.jm/PopCensus/Census2022/Population%20Change%20by%20Parish.aspx>
3. JIS, población 2022: <https://jis.gov.jm/jamaicas-population-rises-by-2-8-per-cent-to-2-77-million/>
4. JIS, independencia: <https://jis.gov.jm/jamaican-independence-a-timeline/> ;
bandera: <https://jis.gov.jm/information/symbols/jamaica-national-flag/>
5. Biblioteca Nacional de Jamaica, símbolos y lema: <https://nlj.gov.jm/?p=26117>
; <https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaica>
6. Parroquias: https://en.wikipedia.org/wiki/Parishes_of_Jamaica ; JIS, perfiles de parroquia: <https://jis.gov.jm/information/parish-profiles/>
7. Perú y Jamaica en cifras: <https://andina.pe/agencia/noticia-poblacion-total-del-peru-se-eleva-a-34-millones-157-mil-732-habitantes-informa-inei-1077241.aspx> ; <https://andina.pe/agencia/noticia-batalla-junin-199-anos-despues-historia-tiene-un-sitio-especial-para-esta-victoria-950334.aspx>
8. JIS, el jerk: <https://jis.gov.jm/jamaican-jerk-listed-among-the-best-street-food-in-the-world/> (25 feb 2008)
9. JIS, herramientas y métodos de cocina: <https://jis.gov.jm/features/traditional-food-preparation-jamaica-tools-methods/>
10. Lonely Planet, “What to eat and drink in Jamaica” (Shamille Scott, 25 sep 2025): <https://www.lonelyplanet.com/articles/what-to-eat-and-drink-in-jamaica>
11. King Arthur Baking (Brigid Ransome Washington, 24 feb 2025):
<https://www.kingarthurbaking.com/blog/2025/02/24/what-are-jamaican->



beef-patties

12. Patty: <https://jamaicaobserver.com/2014/01/21/video-four-decades-of-history-making-tastee-bites> ;
<https://jamaicaobserver.com/2019/07/29/from-childhood-dream-to-reality> ;
https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaican_patty
13. Escala Scoville: <https://pepperscale.com/scotch-bonnet-pepper/> ;
<https://pepperscale.com/rocoto-pepper/> ; <https://pepperscale.com/aji-limo/> ;
<https://pepperscale.com/aji-amarillo/>
14. Penn State (Gaiser & Hayes 2023, *Food Quality and Preference* 112:105041):
<https://pure.psu.edu/en/publications/more-than-fat-proteins-in-dairy-and-plant-milks-contribute-to-the/>
15. Capsaicina: <https://www.chm.bris.ac.uk/motm/chilli/use.htm>
16. Ackee e hipoglicina A: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK431101/> ;
https://en.wikipedia.org/wiki/Ackee_and_saltfish
17. The Gleaner: <http://past.jamaica-gleaner.com/article/food/20150513/all-family-breakfast-edition> (Krysta Anderson, 11 may 2015) ;
<https://past.jamaica-gleaner.com/article/food/20150910/eat-around-jamaica>
(8 sep 2015) ; <https://past.jamaica-gleaner.com/article/news/20180709/history-desnoes-geddes>
18. Kion: <https://andina.pe/agencia/noticia-ano-nuevo-chino-conoce-palabras-del-gigante-asiatico-incorporadas-al-lexico-peruano-973617.aspx> ;
<https://dle.rae.es/kion> ; <https://agraria.pe/noticias/exportacion-de-jengibre-peruano-supero-las-50-mil-toneladas--41857>
19. Kion jamaiquino y Rutgers (JIS, oct 2024): <https://jis.gov.jm/jamaica-makes-significant-strides-in-positioning-spices-on-global-stage/>
20. Bebidas: https://en.wikipedia.org/wiki/Ginger_beer ;
<https://www.atlasobscura.com/foods/jamaican-irish-moss-drink>
21. Plantas y nombres: <https://pepperscale.com/aji-limo/> ;
https://en.wikipedia.org/wiki/Scotch_bonnet ;
<https://www.nybg.org/blogs/science-talk/2013/11/callaloo-a-nutritious-weed/> ; <https://es.wikipedia.org/wiki/Allspice> ; <https://dle.rae.es/pallar> ;
<https://dle.rae.es/chocho> ; <https://www.etymonline.com/word/lima%20bean>



22. Rice and peas y tacu tacu: https://en.wikipedia.org/wiki/Rice_and_peas ;
https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_del_Per%C3%BA
23. Jerk y cimarrones: https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaican_jerk ;
[https://en.wikipedia.org/wiki/Jerk_\(cooking\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Jerk_(cooking))
24. Ital: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ital>
25. Patois: Adams, *Understanding Jamaican Patois*; Bailey, *Jamaican Creole Course*; Cassidy, *Jamaica Talk*; <https://www.jamaicanpatois.com/phrases> ;
<https://opengrammar.github.io/jam/> ;
https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaican_Patois ;
<https://en.m.wiktionary.org/wiki/nyam>

