

Jamaica y Perú: lo que compartimos

Ingredientes, historia y costumbres de dos países que se parecen más de lo que crees.



Antes de empezar

Kool Tingz nace entre Jamaica y el Perú. Esta guía junta lo que tienen en común: plantas, platos, historia y gente.

En esta guía

En la cocina — Jamaica × Perú: misma planta · Ingrediente por ingrediente · ¿En qué se diferencia? · Del Perú a Jamaica · Falsos amigos · Platos de bandera · Wok y sillao · Azúcar: Jamaica y Perú

Historia compartida — África en el Perú y en Jamaica · Afroperuanos hoy · La mesa afroperuana · Los chino-jamaíquinos · El chifa tiene primos · Callao y Port Royal

Hoy — Perú y Jamaica en números · Lima y Kingston · Fechas que compartimos · Dos carnavales · Higgliers y caseras



Jamaica × Perú: misma planta

Cuatro son la misma planta. Dos son parientes.

JAMAICA

Sorrel

=

PERÚ

Flor de jamaica

Hibiscus sabdariffa

En Jamaica se toma en Navidad, con kion y especias.

JAMAICA

Ginger

=

PERÚ

Kion

Zingiber officinale

"Kion" es el nombre chino del jengibre. Llegó al Perú con la inmigración china del siglo XIX.

JAMAICA

Pimento

=

PERÚ

Pimienta de Jamaica

Pimenta dioica

En Jamaica le dicen pimento. Es clave en el jerk.

JAMAICA

Soursop

=

PERÚ

Guanábana

Annona muricata

En Jamaica se toma en jugo con leche y nuez moscada.

JAMAICA

Scotch bonnet

=

PERÚ

Ají limo

Capsicum chinense (los dos)



Misma especie de ají. El scotch bonnet es más frutado; los dos pican fuerte.

JAMAICA

Callaloo

=

PERÚ

Kiwicha

Amaranthus — parientes, no gemelos

Mismo género. En Jamaica se comen las hojas; en Perú, el grano.

Ingrediente por ingrediente

Cada despensa tiene su equivalente en la otra.

JAMAICA

Scotch bonnet

&

PERÚ

Ají amarillo

El ají de la casa

En Jamaica el scotch bonnet suele ir entero o picado en la olla. En el Perú el ají amarillo va molido, como pasta.

JAMAICA

Pimento

&

PERÚ

Comino

La especia de fondo

La pimienta de Jamaica perfuma el jerk y los guisos jamaíquinos. El comino perfuma el aderezo peruano.

JAMAICA

Escallion

&

PERÚ

Cebolla roja

La cebolla de base

La cocina jamaíquina arranca con cebolla china. La peruana, con cebolla roja.

JAMAICA

Tomillo

&

PERÚ

Culantro



La hierba

El tomillo está en casi todo guiso jamaiquino. El culantro, en el seco y en tantos platos peruanos.

JAMAICA

Leche de coco

&

PERÚ

Leche evaporada

Lo que da cremosidad

El rice and peas se cocina con leche de coco. El ají de gallina se termina con leche evaporada.

JAMAICA

Ñame

&

PERÚ

Papa

El tubérculo

En Jamaica manda el ñame, junto a la yuca y la fruta del pan. En el Perú, la papa en todas sus variedades.

¿En qué se diferencia?

Cinco cosas que cambian entre la comida jamaiquina y la peruana.

Más fuego.

En el Perú el ají es base: en el aderezo, en las cremas, en las salsas.

En Jamaica el scotch bonnet es más picante y se usa con más cuidado: a veces entero, para perfumar sin que reviente.

Vinagre, no limón.

En la cocina peruana el limón manda: piensa en el ceviche.

En Jamaica el ácido suele venir del vinagre, como en el escovitch.

Humo y olla.

Jamaica cocina con humo de leña (jerk) y guisos lentos como el curry o el brown stew.



Lima tiene la brasa, el wok del chifa y los sudados.

Pimiento, curry, nuez moscada.

Jamaica usa pimienta de Jamaica, curry, tomillo y nuez moscada.

El Perú usa comino, ají panca, culantro y huacatay.

Rice and peas, no arroz blanco.

En Jamaica acompañan rice and peas, dumplings, ñame o plátano verde.

En el Perú, arroz blanco, papa, camote o choclo.

Del Perú a Jamaica

Lo que la cocina jamaquina le debe a los Andes y a Sudamérica.

JAMAICA

Irish potato

=

PERÚ

Papa

Solanum tuberosum

Domesticada en los Andes. Llegó a Jamaica hacia 1600, quizás por Cartagena.

JAMAICA

Sweet potato

=

PERÚ

Camote

Ipomoea batatas

Nació entre México, Ecuador y el Perú. Antes de 1520 ya había ocho variedades en Jamaica.

JAMAICA

Cherimoya

=

PERÚ

Chirimoya

Annona cherimola

En Jamaica solo crece bien entre 1 000 y 2 000 metros: un recuerdo de su origen andino.



JAMAICA

Lima bean

=

PERÚ

Pallar

Phaseolus lunatus

En inglés lleva el nombre de Lima. La RAE lo define como “judía del Perú”.

Llamas en Jamaica.

En los años 1770, el historiador Edward Long propuso llevar llamas, las “ovejas peruanas”, a Jamaica.

Según Higman, “nada salió de ese sueño”.

Yuca y piña.

La yuca y la piña llegaron con los taínos, que venían de Sudamérica, hacia el año 700.

Mucho antes que los españoles.

Falsos amigos

Palabras de la cocina jamaiquina que confunden a un peruano.

No es lo que crees

Food	Tubérculos y plátano
Pear	Palta
Salad	Tomate
Irish	Papa
Coco	Un tubérculo

Chocho no es tarwi.

En Jamaica, el chocho es el chayote.

En el Perú, el chocho es el tarwi, la semilla andina.



No es tu caimito.

El star apple jamaquino y el caimito que se vende en el Perú son de la misma familia.

Pero son especies distintas.

Depende de la isla.

En el Caribe oriental, "ackee" es el nombre de otra fruta: la que en Jamaica se llama guinep.

El ackee jamaquino es el del ackee con bacalao.

Peas no son arvejas.

En el rice and peas, los "peas" son frijoles rojos o gungo.

Si pides "peas" en Jamaica, no esperes arvejas.

Platos de bandera

El ceviche tiene resolución, día propio y sello de la UNESCO. El ackee and saltfish, la costumbre.

JAMAICA

Ackee & saltfish

&

PERÚ

Ceviche

Plato nacional

El ceviche en fechas

26 mar 2004	Patrimonio Cultural de la Nación.
2008	Se crea el Día Nacional del Ceviche.
28 de junio	Un día antes del Día del Pescador.
Dic. 2023	La UNESCO lo inscribe en su lista.

El primero de la cocina.

La UNESCO inscribió las "prácticas y significados asociados a la preparación y consumo del ceviche".



Es el primer elemento de la cocina peruana en su lista de patrimonio inmaterial.

Las fuentes no coinciden.

Una versión, que recoge Andina, dice que nació hace más de 2 000 años en la cultura tallán, en Piura, y que el nombre viene del árabe.

Son hipótesis: el origen del plato y de la palabra se sigue discutiendo.

Nacional por costumbre.

Para el gobierno jamaiquino, el ackee es la fruta nacional. El ackee and saltfish es “ampliamente considerado” el plato nacional.

No encontramos una norma que lo declare: el título se lo dio la mesa.

JAMAICA

Bacalao salado

&

PERÚ

Pescado crudo

El pescado del plato

El saltfish llegó a Jamaica como proteína barata y duradera. El ceviche se hace con pescado crudo marinado en limón.

Wok y sillao

Lo que la cocina china cambió en las ollas del Perú y de Jamaica.

De frito a salteado.

Los inmigrantes chinos trajeron el wok y el salteado a fuego alto, además del kion y el sillao.

Con esa técnica e insumos peruanos se formó el lomo saltado, uno de nuestros platos bandera.

Sillao en casi todo.

Según el Gleaner, el gran regalo chino a la cocina jamaiquina es el sillao: casi no hay carne que se cocine sin él.

También llegaron el wok, el salteado, la salsa de ostión, el hoisin y el aceite de ajonjolí.



JAMAICA

Pak choi

=

PERÚ

Pakchoy

La misma col china

Casi el mismo nombre, en los mercados de Kingston y de Lima. Los dos llegaron con la inmigración china.

Chifa y chaufa.

"Chifa" viene del cantonés "chi fan", comer arroz. "Chaufa", de "chau fan", arroz frito.

La cocinera Gloria Hinostrero cuenta que hacia 1921 las fondas chinas empezaron a llamarse chifas.

Tamarindo por ciruela.

Con las guerras faltaban productos de China, y los cocineros chino-jamaquinos improvisaron con lo de la isla.

En los años 40, el tamarindo jamaquino reemplazó a la ciruela agria china en un plato de pato.

Chop suey a la jamaquina.

Fideos, arroz frito, chop suey y cerdo asado cantonés son parte de la mesa jamaquina, con sazón propia.

Igual que el chaufa, que se hizo peruano.

Azúcar: Jamaica y Perú

Dos costas de caña, dos historias de trabajo forzado.

JAMAICA

Sugar estates

=

PERÚ

Haciendas

Grandes fincas de caña

Jamaica tuvo sus sugar estates. La costa norte del Perú, sus haciendas: Casa Grande, Cartavio, Pomalca, Tumán.



Las haciendas del Perú.

En La Libertad estaban Casa Grande (de los Gildemeister) y Cartavio (de la Grace). En Lambayeque, Pomalca, Tumán y Cayaltí.

Entre 1900 y 1910, los Larco y los Gildemeister compraron más de 14 haciendas en el valle de Chicama.

África, India y China.

Luego Jamaica trajo trabajadores de la India; el Perú, desde 1850, trabajadores chinos en condiciones casi de esclavitud.

400 chinos por hacienda.

En 1877, el censo de Martinet contó 240 haciendas de caña en la costa peruana.

Calculó que una hacienda de 500 hectáreas necesitaba de 400 a 500 trabajadores chinos.

Las azucareras cambian de dueño.

El 24 de junio de 1969 empezó la reforma agraria. Ese día, soldados entraron a las azucareras de la costa norte.

Las haciendas pasaron a ser cooperativas de sus trabajadores.



África en el Perú y en Jamaica

La herencia africana que une al Perú y a Jamaica.

Desde la conquista.

Los primeros africanos llegaron al Perú con los viajes de Pizarro, hacia 1527 o 1528; las fuentes no coinciden en la fecha exacta.

En total, unos 95 000 africanos esclavizados fueron traídos al Perú.

Más que los españoles.

El censo de Lima de 1614 contó 10 386 personas negras esclavizadas y 9 630 españoles.

Trabajaban en casas, astilleros y haciendas de azúcar, algodón y viñedos.

JAMAICA

1 ago 1838

&

PERÚ

Dic 1854

Fin de la esclavitud

En Jamaica, unas 311 000 personas fueron liberadas. En el Perú, Ramón Castilla firmó la abolición en Huancayo.

Un perdón histórico.

El 7 de diciembre de 2009, el Estado peruano pidió perdón histórico al pueblo afroperuano.

En Jamaica, el 1 de agosto es el Día de la Emancipación, feriado restaurado en 1997.

Afroperuanos hoy

Cuántos son y dónde viven, según los censos.



828 894 personas.

En el censo de 2017, el 3,6 % de los peruanos de 12 años a más se identificó como afroperuano.

Tumbes, Piura, Lambayeque y La Libertad tenían las proporciones más altas.

Casi dos millones.

Según resultados del censo de 2025 que presentó el INEI en julio de 2026, 1 976 396 personas se identifican como parte del pueblo afroperuano.

La pregunta cambió entre censos, así que las cifras no se comparan directamente.

Comunidades

Yapatera	Morropón, Piura.
Zaña	Lambayeque.
El Carmen	Chincha, Ica.
San Luis	Cañete, Lima.
Lima	Barrios Altos, La Victoria, Malambo.

JAMAICA

9 de cada 10

&

PERÚ

3,6 %

Ascendencia africana

Jamaica: censo de 2011 (92 % negro, 6 % mixto). Perú: autoidentificación afroperuana, censo de 2017.

La mesa afroperuana

Platos que el Perú atribuye a la herencia africana.

Platos

Anticuchos	Corazón a la brasa.
Tacu tacu	Frejoles con arroz.



Carapulcra	Papa seca guisada.
Sangrecita	Y choncholí, chanfainita.

Postres

Frejol colado	Chincha y Cañete, en Semana Santa.
Turrón de Doña Pepa	El dulce de octubre.
Chapana	De Chincha.
Ranfañote	Dulce criollo.

Orígenes discutidos.

El origen del anticucho y del tacu tacu se discute: unos lo ven africano, otros andino.

Lo seguro es que la cocina afroperuana los hizo suyos.

Plato bandera.

Desde 2022, la carapulcra con sopa seca, el “manchapecho”, es plato bandera de Ica.

En Jamaica, el plato nacional también tiene raíz africana: el ackee llegó en un barco desde África.

Los chino-jamaiquinos

Una historia que el Perú entiende mejor que nadie.

JAMAICA

1854

&

PERÚ

15 oct 1849

Llegan los primeros chinos

Al Callao llegaron 75 trabajadores en el barco Frederick Wilhem. A Jamaica, dos barcos en 1854: uno directo desde China y otro desde Panamá.



Hakka, en su mayoría.

La mayoría de sus antepasados eran hakka, de la zona de Dongguan, Huiyang y Bao'an.

En el censo de 2011, 50 228 jamaquinos se identificaron como chinos.

La tienda china.

Para 1963, familias chino-jamaquinas manejaban la gran mayoría de bodegas y supermercados de la isla.

Como en el Perú, la tienda del chino fue parte de la vida diaria.

Hard dough bread y sillao.

Al aporte chino se le atribuyen el hard dough bread, el pan de molde jamaquino, y el uso del sillao y del kion.

En el Perú, la inmigración china también trajo el sillao y el kion a la cocina, y dio origen al chifa.

Detrás del reggae

Tom Wong

Tom the Great Sebastian, el primer sound system exitoso.

Leslie Kong

Produjo el primer single de Bob Marley (1962) e "Israelites".

Vincent y Patricia Chin

Fundaron VP Records, hoy el mayor sello de reggae del mundo.

Desde 1891.

La Asociación China de Beneficencia se fundó en 1891: escuela, sanatorio, cementerio y periódico.

Hoy en su sede funciona el Museo Histórico Chino-Jamaquino.

El chifa tiene primos

El Perú y Jamaica recibieron inmigrantes de Asia casi al mismo tiempo.



JAMAICA

1854

&

PERÚ

1849

Llegan los primeros inmigrantes chinos

Al Callao llegaron en 1849. A Jamaica, los primeros barcos llegaron en 1854.

Nació el chifa.

Cocineros chinos con insumos peruanos.

Hoy el chaufa se come en todo el país.

Nació “la tienda china”.

Para 1963, familias chino-jamaiquinas manejaban la gran mayoría de bodegas y supermercados de la isla.

La bodega china fue parte del barrio jamaiquino.

Curry goat y roti.

Desde 1845 llegaron a Jamaica más de 36 000 trabajadores de la India.

Trajeron el curry. Hoy el curry de cabrito es parte de la cocina nacional.

Dos historias de mezcla.

En el Perú, los japoneses llegaron en 1899 y nació la cocina nikkei.

En Jamaica, la India dejó el curry. Dos países, la misma historia de mezcla.

Callao y Port Royal

Dos puertos que la tierra y el mar destruyeron, y que siguen ahí.

JAMAICA

7 jun 1692

&

PERÚ

28 oct 1746

El terremoto

Port Royal se hundió en parte en el mar. El Callao fue arrasado por el tsunami que siguió al gran terremoto de Lima.



Dos tercios bajo el agua.

Unas 13 hectáreas, dos tercios del pueblo, se hundieron en el mar después del sismo, según las estimaciones.

Murieron miles de personas; las cifras cambian según la fuente.

Un puerto borrado.

Para el Instituto Geofísico del Perú, el terremoto de 1746 fue el más fuerte de nuestra historia. Después llegó un gran tsunami.

Del Callao quedó muy poco. El número de muertos y la altura de las olas varían según la fuente.

JAMAICA

Fort Charles

&

PERÚ

Real Felipe

La fortaleza

Fort Charles (hacia 1655) resistió, dañado, el sismo de 1692. El Real Felipe se empezó en 1747, después del tsunami.

Un pentágono junto al mar.

El virrey Manso de Velasco ordenó construirlo desde 1747: planta de pentágono irregular, cinco baluartes y un foso.

Desde 2023 está en la lista indicativa del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

Dos ciudades se mudaron.

Tras 1692, la mayor parte del comercio de Port Royal se fue a Kingston.

Tras 1746, la población civil del Callao fue trasladada lejos de la orilla, y el Real Felipe quedó como fortaleza.



Perú y Jamaica en números

Dos países muy distintos, cara a cara.

Perú

Población	34 157 732 (censo 2025)
Área	1 285 216 km²
Pico más alto	Huascarán, 6 768 m
Moneda	Sol
Idiomas	Castellano, quechua, aimara y más

Jamaica

Población	2 774 538 (censo 2022)
Área	10 991 km²
Pico más alto	Blue Mountain Peak, 2 256 m
Moneda	Dólar jamaiquino
Idiomas	Inglés y patois

Lima: tres Jamaicas y media.

Lima Metropolitana tiene 10 129 708 habitantes según el censo de 2025.

Es más de tres veces y media la población de toda Jamaica.

Desde 1970.

El Perú y Jamaica tienen relaciones diplomáticas desde 1970.

En agosto de 2025, el Perú anunció la reapertura de su embajada en Kingston.

Lima y Kingston

Una junto al Pacífico, otra junto al Caribe. Cara a cara.



JAMAICA

1692

&

PERÚ

1535

Año de fundación

Kingston nació tras el terremoto que destruyó Port Royal. Lima fue fundada el 18 de enero como Ciudad de los Reyes.

JAMAICA

672 904

&

PERÚ

10 129 708

Habitantes

Kingston y St Andrew, censo 2022. Lima Metropolitana, censo 2025: unas quince veces más gente.

Bahía y puerto.

Kingston tiene una gran bahía natural, protegida por la península de Palisadoes.

Lima tiene el Callao, uno de los principales puertos pesqueros y comerciales de Sudamérica.

Calor contra garúa.

Kingston promedia máximas de unos 32 °C y mínimas de unos 25 °C.

En Lima casi no llueve: entre 10 y 60 mm al año, y de junio a septiembre manda la garúa.

Un lugar en cada una

Lima

Centro histórico: Patrimonio Mundial desde 1988.

Lima

Convento de San Francisco.

Kingston

Hope Gardens, gran jardín botánico.

Kingston

Museo Bob Marley, en 56 Hope Road.



Fechas que compartimos

JAMAICA

2.º dom. mayo

=

PERÚ

2.º dom. mayo

Día de la Madre

El mismo domingo en los dos países. En 2026 cayó el 10 de mayo.

JAMAICA

3.er dom. junio

=

PERÚ

3.er dom. junio

Día del Padre

También coincide. En 2026 cayó el 21 de junio en el Perú y en Jamaica.

JAMAICA

23 de mayo

&

PERÚ

1 de mayo

Día del Trabajo

El Perú lo celebra el 1 de mayo. Jamaica, el 23 de mayo; en 2026, como cayó sábado, el feriado pasó al lunes 25.

Feridos distintos.

En el Perú son feriados el Jueves y el Viernes Santo.

En Jamaica, el Miércoles de Ceniza, el Viernes Santo y el Lunes de Pascua.

Mes de héroes.

Jamaica celebra el Día de los Héroes Nacionales el tercer lunes de octubre: en 2026, el 19.

En el Perú, el 8 de octubre es feriado por el Combate de Angamos.

Navidad y un día más.

En los dos países el 25 de diciembre es feriado.

Jamaica suma el 26, Boxing Day. El Perú, antes, el 8 (Inmaculada Concepción) y el 9 (Batalla de Ayacucho).



Dos carnavales

En el Perú, antes de la Cuaresma. En Jamaica, después de Semana Santa.

JAMAICA

Tras la Pascua

&

PERÚ

Antes de Ceniza

¿Cuándo es carnaval?

En el Perú termina el Miércoles de Ceniza. En Kingston, el gran desfile de 2026 fue el domingo 12 de abril.

Un entierro para cerrar.

En varias regiones, el carnaval termina el Miércoles de Ceniza: se lee el testamento del Ño Carnavalón y luego se le entierra o se le quema.

En Cajamarca lo pasean en un féretro, y la despedida es en Baños del Inca.

Coplas con patrimonio.

La copla y el contrapunto del carnaval de Cajamarca son Patrimonio Cultural de la Nación desde 2017.

En el corso de 2025 desfilaron alrededor de 250 comparsas, según El Peruano.

Byron Lee sale a la calle.

El carnaval empezó en la Universidad de las Indias Occidentales, en los años 50, con estudiantes del Caribe oriental.

Byron Lee lo volvió un gran evento: el primer desfile fue el 22 de abril de 1990, en Kingston.

JAMAICA

Soca y dancehall

&

PERÚ

Copla

La música del carnaval

Jamaica mezcla soca, dancehall y reggae. En Cajamarca se canta la copla en contrapunto.



Carnavales con sello.

Andina contó 24 carnavales peruanos declarados Patrimonio Cultural de la Nación, del ayacuchano (2003) al de Patambuco, en Puno.

Jamaica tiene uno grande, en Kingston, y fiestas más chicas en Ocho Rios y St Thomas.

Higglers y caseras

Quienes venden en la calle y en el mercado, en Lima y en Jamaica.

JAMAICA

Higglers

&

PERÚ

Casera

La que te vende de siempre

De “higgle”, regatear.

“Higgle” es un verbo inglés que significa regatear. Se registra desde el siglo XVII, probablemente como variante de “haggle”.

En Jamaica, el oficio de las higglers se llama “higglering”.

Mercados de domingo.

Durante la esclavitud se vendía en mercados de domingo lo que se sembraba en el huerto: una tradición de África occidental, donde las mujeres comerciaban.

Después de 1838, el oficio siguió en manos de mujeres.

Las que viajan a comprar.

Las “importadoras comerciales informales” traen mercadería de Panamá, Haití, Curazao o EE. UU. para venderla en Kingston.

Muchas fueron higglers o son hijas de higglers.

El emolientero, microempresa.

La Ley 30198, de 2014, reconoce como microempresas la venta en la calle de bebidas de plantas medicinales, como el emoliente.



En marzo de 2026, el Congreso aprobó cambios para que también puedan vender, por ejemplo, sándwiches.

Coronation Market.

En el centro de Kingston está Coronation Market, al que llaman “Curry”. El Gleaner lo llamó el mercado más popular de Jamaica.

En 2015, la JCDC llevó a sus higglers a una feria de productores en Hope Road.



Fuentes

Cada dato de esta guía salió primero en nuestros carruseles de Instagram, con su fuente anotada. Estas son las principales:

1. <https://pepperscale.com/aji-limo/>
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Scotch_bonnet
3. <https://www.nybg.org/blogs/science-talk/2013/11/callaloo-a-nutritious-weed/>
4. <https://elcomercio.pe/opinion/habla-culta/martha-hildebrandt-el-significado-de-kion-noticia/>
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_Jamaicans
6. <https://en.wikipedia.org/wiki/Indo-Jamaicans>
7. <https://rpp.pe/peru/actualidad/175-anos-de-la-presencia-china-en-el-peru-informe-noticia-1598427>
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Usain_Bolt
9. https://en.wikipedia.org/wiki/Black_Uhuru
10. <https://en.wikipedia.org/wiki/Yellowman>
11. https://en.wikipedia.org/wiki/Sean_Paul
12. https://en.wikipedia.org/wiki/Leslie_Kong
13. https://en.wikipedia.org/wiki/VP_Records
14. Higman p.55-56
15. Higman Appendix 2, pp.433-437
16. Higman pp.55-399 (pages logged in the research notes)
17. <https://www.etymonline.com/word/lima%20bean>
18. <https://andina.pe/ingles/noticia-learn-the-keys-to-the-development-of-afroperuvian-heritage-1032310.aspx>
19. <https://comunicaciones.congreso.gob.pe/noticias/rumbo-a-los-500-anos-de-afrodescendencia-agenda-2023-2028>
20. https://en.wikipedia.org/wiki/Black_Peruvians
21. <https://www.journalofthecivilwarera.org/2020/09/emancipation-in-war-the-united-states-and-peru/>
22. <https://elcomercio.pe/bicentenario/1854-la-esperanza-libertad-de-los-esclavos-bicentenario-noticia/>
23. <https://nli.gov.jm/?p=43935>
24. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1642/libro.pdf
25. <https://rpp.pe/peru/actualidad/censos-2025-cerca-de-9-millones-de-peruanos-se-identifican-como-parte-de-un-pueblo-indigena-o-afroperuano-noticia-1696906>
26. <https://andina.pe/agencia/noticia-afroperuviana-culture-day-celebrating-a-legacy-that-shapes-perus-national-identity-1032189.aspx>
27. https://enlinea.cultura.pe/sites/default/files/item2_1/file/2023-10/rm_182_-_2014_0.pdf
28. <https://www.bnp.gob.pe/?p=29952>
29. <https://comunicaciones.congreso.gob.pe/noticias/el-cajon-peruano-identidad-y-diversidad-cultural>
30. <https://peru.info/en-us/talent/blogperu/6/24/drums-and-cajones-the-heartbeat-of-peruvian-percussion>
31. <https://elcomercio.pe/provecho/tendencias/anticuchos-origen-e-historia-del-plato-peruano-noticia/>
32. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ordenanza-regional-que-declara-de-interes-publico-y-prioridad-ordenanza-no-016-2021-gore-ica-2032226-1/>
33. <https://andina.pe/agencia/noticia-poblacion-total-del-peru-se-eleva-a-34-millones-157-mil-732-habitantes-informa-inei-1077241.aspx>
34. <https://jis.gov.jm/jamaicas-population-rises-by-2-8-per-cent-to-2-77-million/>
35. <https://whc.unesco.org/en/list/333>
36. <https://www.britannica.com/print/article/70302>



37. <https://caretas.pe/?p=763655>
38. Higman pp.340–341, 349
39. https://es.hispanopedia.com/wiki/Haciendas_azucareras_de_Per%C3%BA
40. <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-chifa-nacio-en-el-norte-noticia-606213>
41. Higman pp.122, 234
42. Existing carousel 113 sources
43. STATIN Census 2011 General Report Vol. 1, Table (xiii) and text (URL above)
44. <https://www.ecoi.net/en/document/247538>
45. https://www.japarlament.gov.jm/attachments/340_The%20Act%20Incorporation%20of%20The%20Church%20of%20Haile%20Selassie%20I.pdf
46. <https://www.visitjamaica.com/discover-jamaica/music-culture/religion-faith/>
47. <https://past.jamaica-gleaner.com/article/entertainment/20170913/veteran-folk-singers-reflected-50-years>
48. https://en.wikipedia.org/wiki/Olive_Lewin
49. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Jamaican_Folk_Singers
50. https://en.wikipedia.org/wiki/Kingston,_Jamaica
51. <https://www.britannica.com/place/Kingston-Jamaica>
52. <https://larepublica.pe/sociedad/2022/01/16/por-que-el-18-de-enero-se-celebra-el-aniversario-de-lima-y-que-ocurrio-ese-dia-origen-e-historia-fotos-atmp>
53. <https://whc.unesco.org/en/list/500/> (January 1535)
54. <https://statinja.gov.jm/PopCensus/Census2022/Population%20Change%20by%20Parish.aspx>
55. <https://andina.pe/agencia/noticia-poblacion-total-del-peru-se-eleva-a-34-millones-157-mil-732-habitantes-informa-inei-1077241.aspx> (29 May 2026)
56. <https://en.wikipedia.org/wiki/Lima>
57. <https://whc.unesco.org/en/list/500/>
58. <https://www.elperuano.pe/noticia/295381--presidente-jose-maria-balcazar-saluda-a-las-madres-del-peru-en-su-dia> (10 May 2026)
59. <https://www.timeanddate.com/holidays/jamaica/>
60. <https://jamaica-gleaner.com/article/art-leisure/20260510/inspiring-jamaica-enduring-strength-mother>
61. <https://larepublica.pe/datos-lr/2026/06/21/por-que-se-celebra-el-dia-del-padre-cada-tercer-domingo-en-peru-mexico-y-argentina-historia-y-origen-de-esta-fecha-1547364>
62. <https://www.calendarlabs.com/holidays/jamaica/2026>
63. <https://elcomercio.pe/respuestas/trends/aprovecha-al-maximo-tu-ano-conoce-los-16-feriados-del-2026-en-peru-y-planifica-desde-yah-t-dpe-noticia> (15 Dec 2025)
64. <https://fox13news.com/news/cool-runnings-inspired-by-original-jamaican-bobsled-team>
65. <https://www.euronews.com/2026/02/10/jamaica-bobsleigh-team-to-continue-cool-runnings-legacy-at-winter-olympics>
66. https://en.wikipedia.org/wiki/Rose_Hall,_Montego_Bay
67. <https://www.hmdb.org/m.asp?m=129958>
68. Higman pp.148–149 (slide presents both views: "Higman matiza")
69. <https://ringmagazine.com/en/news/hall-of-fame-great-the-body-snatcher-mike-mc-callum-dies-suddenly-at-68>
70. <http://past.jamaica-gleaner.com/article/sports/20250602/not-just-first>
71. <https://larepublica.pe/sociedad/2021/06/17/se-cumplen-65-anos-del-voto-femenino-en-peru-atmp>
72. <https://andina.pe/ingles/noticia-carnavales-entierro-del-no-carnavalon-culmina-fiesta-mas-alegre-las-regiones-744493.aspx>
73. <https://andina.pe/agencia/noticia-orgullo-regional-conoce-los-carnavales-reconocidos-como-patrimonio-cultural-de-nacion-879308.aspx>
74. <https://elperuano.pe/noticia/288516-carnaval-de-cajamarca-la-vida-bailando>
75. https://en.wikipedia.org/wiki/Jamaica_Carnival
76. <https://jamaica-gleaner.com/article/news/20260412/carnival-jamaica-chance-release-everything-road-says-veteran-reveller>



77. <https://jamaicaobserver.com/2022/10/07/carnival-in-reggae-land>
78. <https://dle.rae.es/casero>
79. <https://www.dictionary.com/browse/higgle>
80. <https://www.culturalsurvival.org/node/4156>
81. <https://newsletter.blogs.wesleyan.edu/?p=80663>
82. <https://faolex.fao.org/docs/pdf/per134213.pdf>
83. <https://www.elperuano.pe/noticia/291090-emolienteros-ya-son-microempresarios-por-ley-conoce-tus-derechos-y-formaliza-tu-actividad>
84. <https://jamaica-gleaner.com/gleaner/20100605/lead/lead1.html>
85. <https://jis.gov.jm/coronation-market-comes-up-town-august-1/>
86. <https://andina.pe/agencia/noticia-el-ceviche-plato-emblema-llena-orgullo-a-los-peruanos-990761.aspx>
87. <https://andina.pe/agencia/noticia-dia-nacional-del-cebiche-por-se-celebra-28-junio-video-944889.aspx>
88. <https://andina.pe/agencia/noticia-ceviche-es-primer-elemento-de-cocina-del-peru-inscrito-lista-de-unesco-965736.aspx>
89. <https://ich.unesco.org/en/state/peru-PE>
90. <https://jis.gov.jm/information/symbols/jamaican-national-fruit-ackee/>
91. https://en.wikipedia.org/wiki/Ackee_and_saltfish
92. <https://elperuano.pe/noticia/288750-dia-nacional-del-pisco-sour-coctel-es-expresion-de-nuestra-identidad-cultural-destaca-la-presidencia>
93. <https://elperuano.pe/noticia/202760-ano-nuevo-chino-conozca-el-aporte-a-la-gastronomia-peruana-del-gigante-asiatico>
94. <https://www.udep.edu.pe/castellanoactual/?p=1021>
95. <https://elcomercio.pe/gastronomia/peruana/ugosa-historia-lomo-saltado-plato-fruto-mestizaje-noticia-764063>
96. <https://jamaica-gleaner.com/gleaner/20110703/arts/arts2.html>
97. <https://caribbeantoday.com/sections/food/china-s-culinary-impact-on-the-caribbean>
98. https://en.wikipedia.org/wiki/1692_Jamaica_earthquake
99. <https://whc.unesco.org/es/list/1595>
100. <https://larepublica.pe/sociedad/2024/05/31/igp-el-peor-terremoto-de-la-historia-del-peru-ocurrio-en-1746-no-fue-en-ancash-y-sacudi-o-hasta-ecuador-y-chile-simulacro-nacional-multipeligro-2024-indeci-defensa-civil-2650469>
101. <https://panamericana.pe/24horas/nacionales/449583-historia-tsunamis-peru-1746-terremoto-olas-gigantes-devastaron-callao>
102. [https://en.wikipedia.org/wiki/Fort_Charles_\(Jamaica\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Fort_Charles_(Jamaica))
103. <https://whc.unesco.org/en/tentativelists/6647>
104. —
105. <https://old.jamaica-gleaner.com/gleaner/20081019/news/news1.html>
106. <https://havanatimes.org/?p=30968>
107. https://www.fao.org/fishery/docs/DOCUMENT/fcp/en/FL_CP_JM.pdf
108. <https://www.fao.org/4/y4931b/y4931b0e.htm>
109. https://en.wikipedia.org/wiki/Stalag_riddim
110. <http://past.jamaica-gleaner.com/article/entertainment/20230723/30-years-reggae-sumfest-part-i>
111. Higman pp.181, 436 (Appendix 2)
112. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2245607-1/>
113. <https://www.actualidadambiental.pe/anuncian-veda-del-camaron-de-rio-del-1-de-enero-al-31-de-marzo/>
114. <https://gestion.pe/mix/tendencias-mix/dia-de-la-papa-con-mas-de-3000-variedades-que-puesto-ocupa-el-peru-como-productor-de-este-cultivo-agricultura-campesinos-noticia/>
115. Higman pp.148–149 (slide presents both views: "Higman adds nuance")
116. <https://jamaicaobserver.com/2022/12/05/the-traditional-fruitcake>
117. <https://www.historysouth.org/food/blackcake/>



118. <https://panamericana.pe/cultura/460372-per-u-lleva-6-anos-consecutivos-pais-paneton-consume-mundo-repetira-2025>
119. <https://agraria.pe/noticias/crecen-en-55-los-despachos-peruanos-de-frijol-de-palo-en-el--39559>
120. https://en.wikipedia.org/wiki/Mannish_water (cites Novia McDonald-Whyte, Jamaica Star, 18 May 2006 — not opened)
121. Higman p.390
122. https://en.wikipedia.org/wiki/Lord_of_Sip%C3%A1n
123. <https://andina.pe/agencia/noticia-museo-tumbas-reales-sipan-celebra-20-anos-exhibiendo-magnifico-legado-cultural-moche-916343.aspx>
124. sources above
125. Gleaner 2009
126. Cayman Compass
127. Wikipedia (years)
128. Wikipedia
129. <https://www.worldaquatics.com/news/2444598/alina-atkinson-calls-time-on-career-leaves-lasting-legacy-in-the-pool>
130. https://en.wikipedia.org/wiki/World_record_progression_50_metres_breaststroke
131. <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/fastest-swim-short-course-100-metres-breaststroke-female>
132. <https://ich.unesco.org/en/state/jamaica-JM>
133. <https://www.jamaicaobserver.com/2025/09/30/statin-delays-release-2022-census-results-october-15>
134. <https://new.statinja.gov.jm/PopCensus/Census2022/Population%20Change%20by%20Parish.aspx>
135. <https://elperuano.pe/noticia/300054-cerca-de-9-millones-de-peruanos-se-identifican-como-integrantes-del-pueblo-indigena-o-afroperuano> (11 Jul 2026)
136. <https://rpp.pe/peru/actualidad/censos-2025-cerca-de-9-millones-de-peruanos-se-identifican-como-parte-de-un-pueblo-indigena-o-afroperuano-noticia-1696906> (12 Jul 2026)

