



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD (IPS)

**DR. “LUIS FELIPE MONCADA”
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**

**MONOGRAFÍA PARA OPTAR A TÍTULO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**

**“VALOR NUTRICIONAL DE COMIDAS TÍPICAS NICARAGÜENSES
OFERTADAS EN EL MERCADO ROBERTO HUEMBÉS, MANAGUA, FEBRERO
2018- MARZO 2019”**

AUTORAS:

- *Bra. Verónica María González Leiva.*
- *Bra. Idalia del Carmen López Ramos.*
- *Bra. Sandra Karolina Crozco Solano.*

TUTORA:

❖ **MSc. LINDA SOLÓRZANO**

Managua, Mayo 2019.

**“Valor Nutricional de Comidas Típicas Nicaragüenses ofertadas en el mercado
Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018- Marzo 2019”**



La Gastronomía Nicaragüense:

“Un trocito de mi tierra, está llena de Sabor, Cultura, Colorido y más que tradición son amor y Nutrición”

Sandra Orozco.

Índice

I. Dedicatoria	
II. Agradecimiento	
III. Carta aval del tutor	
IV. Resumen	
Capítulo I	
1.1 Introducción	1
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Justificación	5
1.4 Objetivos	6
Capítulo II	
2.1 Marco referencial	7
2.1.1 Antecedentes	7
2.1.2 Marco teórico	12
2.1.2.1 Comida Típica Nicaragüense	12
2.1.2.2 Valor Calórico y contenido de Macronutrientes en las Comidas Típicas	23
2.1.2.3 Las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP de la población adulta	28

Capítulo III

3.1	Diseño metodológico	31
------------	----------------------------------	-----------

Capítulo IV

4.1	Análisis y Discusión de resultados.....	42
------------	--	-----------

Capítulo V

5.1	Conclusiones.....	58
------------	--------------------------	-----------

5.2	Recomendaciones.....	60
------------	-----------------------------	-----------

5.3	Referencia Bibliográfica.....	62
------------	--------------------------------------	-----------

5.4	Anexos.....	65
------------	--------------------	-----------

Índice de Tablas

Tabla 1.	Clasificación de las Comidas Típicas ofertadas	43
-----------------	---	-----------

Tabla 2.	Estimación del valor calórico en las comidas típicas.....	45
-----------------	--	-----------

Tabla 3.	El Contenido de Macronutrientes en las Comidas Típicas.....	47
-----------------	--	-----------

Tabla 4.	Aporte Calórico de las Comidas Típicas del Mercado Roberto Huembés y las RDD- sexo Masculino	52
-----------------	---	-----------

Tabla 5.	Aporte Calórico de las Comidas Típicas del Mercado Roberto Huembés y las RDD- sexo Femenino	54
-----------------	--	-----------

Acrónimos

ECNT Enfermedades crónicas no transmisibles

MINSA Ministerio de salud

RDD Recomendaciones dietéticas diarias

INCAP Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

TCA Tablas de composición de alimentos

OMS Organización mundial de la salud

KCAL Kilocalorías

CONMEMA Corporación municipal de mercados en Managua

CHO Carbohidratos

CHON Proteínas

VCT Valor calórico total

Unid. med Unidad mediana

Unid. Peq Unidad pequeña

Onz Onza

Lb Libra

g Gramos

mg Miligramos

REE Requerimiento energético estimado

Cta Cucharadita

Cda Cucharada

I. Dedicatoria

Esta monografía está dedicada especialmente en primer lugar a **DIOS** nuestro creador quien siempre ha estado presente en nuestras vidas, y a lo largo de este periodo de estudio; dándonos la oportunidad de obtener nuevas metas.

Segundo lugar a **nuestros padres** María Luisa Leiva Barrera, Norlan José González Barrios Y Margarita Del Socorro Barrera Gómez; María Teresa Vado Y Eduardo Enrique Ramos Vado; Cintia Rodríguez y Antonia Solano; quienes con sus palabras de aliento no nos dejaron caer para que siguiéramos adelante y siempre seamos perseverantes y cumplamos con nuestro ideales les agradecemos por que estuvieron a nuestro lado apoyándonos sin importar las decisiones que puedan tomar para nuestra vida y nuestro futuro; ya que ellos son los que cada día nos dan fuerzas para que podamos salir a delante.

En tercer lugar, a **nuestros maestros** por formar parte de nuestra educación durante este largo periodo, por su ayuda, tiempo y esmero porque sin su apoyo no podríamos salir a delante en todo el transcurso de la carrera y la realización de la monografía.

Agradecemos también a cada una de las personas que hicieron posible este estudio participando y apoyándonos en cada momento de la realización de la monografía para que esta fuera posible, porque sin su ayuda y apoyo no pudiéramos haber podido realizarla.

II. Agradecimiento

Agradecemos primeramente a **Dios quien nos dio la vida** y nos dota de conocimiento y por darnos la oportunidad de culminar una etapa más de nuestra vida como profesionales.

En segundo lugar, agradecemos a **nuestros padres** por apoyarnos incondicionalmente en nuestras vidas y estudio, y porque sin ellos no tuviéramos el valor para seguir adelante, también a nuestros abuelos por estar a nuestro lado y apoyarnos siempre en nuestra decisiones y estudios, a nuestros familiares por su apoyo y la ayuda que nos brindaron a lo largo de nuestra carrera.

En tercer lugar, a **nuestros queridos profesores** por brindarnos todos los conocimientos que adquirimos hoy en día y estar siempre a nuestro alrededor apoyándonos en nuestra monografía gracias le damos por ser nuestro tercer pilar que nos apoyan y confían en nosotros y están siempre presentes cuando más necesitábamos de su apoyo.

También **agradecemos a nuestra tutora MSc. Linda Solórzano** por su apoyo incondicional, por su tiempo y esmero que nos brindó durante la realización de la monografía.

III. Carta aval del tutor

VALORACIÓN DOCENTE

En calidad de tutora considero que el presente trabajo ha sido concluido por las autoras y reúne la calidad científica, técnica y metodológica para obtener el título de Licenciatura en Nutrición.

La investigación titulada “**Valor Nutricional de comidas Típicas Nicaragüenses ofertadas en el Mercado Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018- Marzo 2019**”

Elaboradas por las bachilleras:

- Bra. Verónica María González Leiva.
- Bra. Idalia del Carmen López Ramos.
- Bra. Sandra Karolina Orozco Solano.

La importancia del tema en estudio se centra, en área del conocimiento de la Nutrición y viene a fortalecer las líneas de investigación del Departamento de Nutrición.

Linda Jeannette Solórzano

MSc. Linda Jeannette Solórzano B.

Docente del Departamento de Nutrición
Responsable de Laboratorio de Alimentos.

IV. Resumen

El presente estudio consistió en Valorar el contenido nutricional de las comidas típicas nicaragüenses ofertadas en el mercado Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018-Marzo 2019. Los objetivos del estudio se enfocaron en las comidas típicas, el valor calórico, aporte de macronutrientes, y su relación con las recomendaciones dietéticas diarias del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (RDD-INCAP) de la población adulta. La información se obtuvo a través de una encuesta dirigida a los propietarios que ofrecen el servicio de alimentación, una ficha técnica para recopilar datos de las recetas, aplicando el pesaje directo de alimentos, se estimó el contenido nutricional, utilizando la Tabla de composición de alimentos, de donde se comparó con las RDD y con el aporte calórico según Organización Mundial de la Salud (OMS) por tiempos de comida. Obtenidos los datos, se procesaron y se plasmaron los resultados en tablas estadísticas. En los resultados se identificaron 18 comidas típicas, que se clasificaron en platillos fuertes, postres o dulce y guarniciones, cada preparación tiene su propio valor calórico, así mismo difieren los valores contenidos en los macronutrientes; en relación con las RDD en el aporte energético alto es de 18.4% para hombres y el 32.1% para mujeres estimado de las comidas típicas en estudio, el consumo continuo de platillos típicos altamente calóricos en combinación con una dieta desequilibrada provocaría un exceso o bien una deficiencia de algún macronutriente. Las comidas típicas pueden incluirse en la dieta ocasionalmente, siempre y cuando se tenga en cuenta sus valores nutricionales.

Palabras claves: comidas típicas ofertadas, valor nutricional, recomendaciones dietéticas diarias

Capítulo I

1.1 Introducción.

La alimentación está ligada a valores y representaciones socioculturales que guían el consumo, más que los elementos biológicos y nutricionales, es por esto que el arte culinario nicaragüense se remonta a tiempos precolombinos, a como lo atestiguan los nombres de algunos de sus más conocidos platos. Luego, durante la conquista y colonia española, la unión de dos razas y dos culturas dio como resultado un menú criollo peculiar, creativo y variado, en el que se usan ingredientes interesantes y del que forman parte desde sopas y carnes, hasta dulces de diversos tipos (Bourges, Bengoa, & Donnell, 2004)

La base fundamental de la gastronomía nicaragüense desde sus orígenes ha sido el maíz, su amplio uso y derivaciones constituyen la herencia culinaria legada por las antiguas culturas indígenas existentes en la zona. Este hecho explica la gran familiaridad entre la comida típica nicaragüense, la de los países de la región centroamericana y México (Yubero, 2009)

La amplia variedad de ingredientes utilizados en la creatividad culinaria nicaragüense dispone el consumo de comidas típicas con un aporte energético y nutricional diferente de acuerdo a la preparación de cada platillo, de manera que conocer sobre estos valores es importante para estimar el aporte a las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP en la población de la región. Las recomendaciones dietéticas son estimaciones de energía y nutrientes para satisfacer las necesidades nutricionales de un grupo de individuos (Menchú, Torún, & Elías, 2012)

En este contexto se debe tomar en cuenta el desarrollo de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) que permite tener un acceso y disponibilidad a especies cultivadas por zonas en el país, transportadas hasta los lugares de oferta y demanda, los mercados, se vuelven lugares centrales, concurridos con un alto potencial en cultura gastronómica.

La SAN alcanza más relevancia en la actualidad por su importancia para la promoción de la salud en la que incluye la promoción de la alimentación saludable; uno de los objetivos importantes que implementa el Gobierno de Nicaragua, incluye el mejoramiento de las condiciones de vida de los/as Nicaragüenses, creando continuamente estrategias para la

superación de la pobreza, la desigualdad, así como la eliminación del hambre, la promoción del programa de atención a enfermedades crónicas, alimentación complementaria en el niño en edad escolar (Datosmacro, 2017) La alimentación inadecuada los constantes hábitos alimenticios y preferencias, de comidas ricas en carbohidratos, grasas y condimentadas; conllevan al deterioro de la salud y del estado nutricional.

La comida típica Nicaragüense está ligada a la Nutrición y a la Salud Pública de la población, al valorar el contenido nutricional de las comidas típicas genera directamente una información de carácter educativo y de utilidad en la alimentación, abriendo un amplio espacio para debatir sobre el tema, al asociarlo con las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP relacionando los valores nutricionales de las comidas permite tener una visión sobre si el arte culinario está encaminado a una alimentación saludable o difiere a este concepto, por otra parte, en beneficio del abordaje nutricional, los cambios de estilos de vida o mejor aprovechamiento biológico de nutrientes contenidos en las recetas tradicionales.

1.2 Planteamiento del problema.

Los regímenes alimentarios y recomendaciones deben considerarse cuando se elaboran políticas y directrices alimentarias nacionales, teniendo en cuenta la situación local para mejorar los hábitos alimentarios, este es un problema social, no solo un problema individual. Por consiguiente exige un enfoque basado en la población, multisectorial, multidisciplinario y en la cultura culinaria que está estrechamente vinculada con la nutrición (OPS, 2017)

La base de la alimentación nicaragüense son los productos como el maíz, los frijoles y el arroz, estos productos aportan las proteínas y vitaminas esenciales. En la actualidad, los platos típicos nicaragüenses, han ido cambiando y aumentando en calorías, por lo que es común encontrar en los mercados comidas altas en grasas como las fritangueras, caracterizando la comida típica nicaragüense rica en carbohidratos y grasas, acompañada de dulces como almíbar, cajetas o buñuelos, el exceso o sobre alimentación, al igual que deficiencia de nutrientes, afecta el estado nutricional y de salud de la población.

Datos a nivel mundial reflejan la prevalencia y aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT); el mapa de padecimiento de Nicaragua 2016 y 2017 (MINSAL) refleja estadísticamente que las enfermedades crónicas más frecuentes son la Hipertensión Arterial con una tasa de 327 personas por 10 000 habitantes, en la tercera posición la Diabetes con 151 personas por 10 000 habitantes y en sexta posición las Enfermedades cardíacas con una tasa de 25 personas por 10 000 habitantes, también se estima que el 61.6% de la población Nicaragüense presenta obesidad y sobrepeso según la OMS, 46.1% afectado con sobrepeso y el 15.5 % ya tienen obesidad, afectando más a las mujeres que a los varones. (García, 2017)

Esta situación ha traído una preocupación por parte de los usuarios y profesionales de nutrición porque cuando no se conoce el aporte nutricional de la comida típica, se cae en desconocimiento, teniendo prácticas inadecuadas de consumo, dietas desbalanceadas nutricionalmente, que llevarán consecuencias futuras en la salud como obesidad y aumento de ECNT.

A nivel nacional e internacional los mercados son muy concurridos, con un nivel alto de promoción gastronómica. En el mercado Roberto Huembés, se ofertan una variedad de

recetas típicas a como en otros lugares del país, con diferentes formas de preparar y mezclar cada ingrediente, con cantidades específicas y diversas presentaciones por porciones, donde se desconoce el valor nutricional de las recetas típicas en la actualidad

Según lo expuesto se hace necesario la valoración nutricional del arte culinario, por lo tanto se formuló la siguiente interrogante:

¿Cuál es el valor nutricional de comidas típicas nicaragüenses ofertadas, en el mercado Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018- Marzo 2019?

Partiendo de la formulación del problema, el presente estudio pretendió dar respuestas a las siguientes preguntas de sistematización:

1. ¿Cuáles son las comidas típicas nicaragüenses ofertadas en el mercado Roberto Huembés?
2. ¿Cuál es el valor calórico y el contenido de macronutrientes de las comidas típicas?
3. ¿Qué comparación existe entre el valor Calórico de las comidas típicas con las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) del INCAP de la población adulta?

1.3 Justificación.

La dieta básica aportan tres nutrientes que favorecen nutricionalmente son carbohidratos, proteínas y grasas. El sabor dominante de la comida Nicaragüense es indígena; la mayoría de las preparaciones de los platillos típicos son a base de maíz en combinación con un alimento de origen animal con alto contenido de grasa saturada o es común el uso del azúcar de caña dulce para la elaboración de postres, halagadoras al paladar y succulentas al buen gusto del nicaragüense, aportando diferentes cantidades de nutrientes a la dieta, desconociendo dichos valores que permitan controlar adecuadamente la ingesta calórica. (Bourges, Bengoa, & Donnell, 2004, pág. 32)

Considerando la necesidad de conocer más sobre los nutrientes contenidos en las recetas, es oportuno, que mediante investigaciones se extiendan conocimientos sobre la cultura culinaria nacional, por esto nació el interés de la realización de este estudio, con el propósito de analizar el valor nutricional de las comidas típicas nicaragüenses ofertadas en el mercado Roberto Huembés; este es un lugar extenso y agradable ubicado en Managua; ahí se vende una gran variedad de productos artesanales, industriales y también ofrecen una amplia variedad de comida típica que se ofrecen a los visitantes a diario desde dulces, postres hasta bebidas y platos fuertes.

Con el presente estudio se dio a conocer el valor nutricional de las comidas típicas, despertando interés en los estudiantes y profesionales de la salud, principalmente en el área de la alimentación y nutrición; de manera que la información sea utilizada de carácter educativo, para crear pautas en el abordaje integral alimentario de la población que consumen alguna comida típica, conservando las raíces culinarias de una manera beneficiosa para la salud de cada nicaragüense, sin causar efectos nocivos a corto y largo plazo, en pro de capacitarse e investigar más sobre el tema y de esta manera intervenir en el régimen de alimentación más apropiado para mejorar la calidad de la elaboración de las recetas típicas ofertadas en el mercado y por ende su calidad Nutricional adaptadas a las Recomendaciones Dietética Diarias de la población adulta.

1.4 Objetivos.

Objetivo General:

Valorar el contenido nutricional de comidas típicas nicaragüenses ofertadas en el mercado Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018- Marzo 2019.

Objetivos específicos:

- Identificar las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés.
- Estimar el valor calórico y el contenido de macronutrientes de las comidas típicas.
- Comparar el valor calórico de las comidas típicas con las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) del INCAP de la población adulta.

Capítulo II

2.1 Marco referencial

2.1.1 Antecedentes

Bourges Héctor, Bengoa José y Alejandro Donnell en el libro “*Historias de la Nutrición en América Latina*” refieren que la conquista del continente Americano resultó en una rápida globalización, los alimentos que dio América al mundo donde la base de la alimentación es el maíz de acuerdo con la tradición de los mayas los dioses hicieron al hombre de granos de maíz, la papa originaria de Chile, Bolivia y Perú, la batata Mexicana y de Centroamérica, el cacao ofrecido en el banquete de Moctezuma y Hernán Cortés; la yuca o mandioca de Sudamérica, aguacate, guayaba, tomate, maní, tabaco, provocó una transculturización o globalización alimentaria, encontrando variedad de comidas típicas en América.

Entre los estudios previos relacionados con el Valor Nutricional de la Comidas Típicas están:

A nivel internacional

(Imbachí, Gutiérrez, Ortiz, & Pachón, 2010) Realizaron el estudio de “**Evaluación del valor nutricional de recetas típicas elaboradas con maíz común y biofortificado en el Departamento del Cauca, Colombia**” con el Objetivo de Investigar si el maíz QPM (con más triptófano y lisina) presentaba mejor calidad proteica que el maíz común (MC) utilizándolo en preparaciones colombianas. Entre 2008 y 2009, en el CIAT, Palmira, Colombia, se evaluó la concentración de triptófano, proteína soluble (PS) y digestibilidad in vitro de proteína (DP) en 10 recetas, preparadas con QPM o MC.

Obteniendo como resultado que el triptófano osciló entre 0.011 y 0.072% para MC y 0.012 y 0.107% para QPM. Las recetas de QPM presentaron mayor o igual concentración de triptófano que las recetas de MC. PS osciló entre 2.359 y 14.783 g/kg para MC, y 3.339 y 16.839 g/kg para QPM. Las recetas de QPM, exceptuando una, presentaron mayor o igual concentración de PS. DP estuvo entre 75 y 84% para ambos maíces. Sólo cuatro recetas presentaron diferencia de DP entre QPM y MC. Llegando a la conclusión que las recetas de maíz QPM son de mejor calidad proteica.

En otro trabajo titulado **“Descripción Cualitativa de cuatro platos tradicionales del norte de Santander”** Colombia, que tuvo como objetivo realizar una descripción cualitativa- cuantitativa de cuatro platos típicos (Mute, hallaca, pastel de garbanzo y capón, donde describió el origen de estos 4 platos, midió la frecuencia de consumo, estableció el aporte nutricional y sus posibles recomendaciones de plato saludable, para cada una de estas preparaciones sin perder su esencia. El estudio fue descriptivo cualitativo- cuantitativo. En la investigación del origen de cada uno de los platos, se realizó una búsqueda exhaustiva en bibliotecas, alcaldías y gobernaciones.

Se efectuó la aplicación de encuestas en el sector de San Eduardo de la ciudad de San José de Cúcuta a 106 personas, con el fin de medir la frecuencia de consumo de las preparaciones. Así mismo se realizó la preparación de los 4 platos escogidos, pesando cada ingrediente en crudo, con el objetivo de lograr obtener un aporte nutricional exacto por porción de cada una de estas. Se encontró que de acuerdo al origen, la cultura alimentaria se encuentra influenciada por el Medio oriente, España, Venezuela y población oriunda del departamento.

En la frecuencia de consumo, se halló que el mute era consumido los domingos, el pastel de garbanzo una vez a la semana, la hallaca y el capón esporádicamente. En el aporte nutricional de los platos, el mute tiene un alto aporte calórico y de carbohidratos, la hallaca y capón tienen alto aporte de grasa y el pastel de garbanzo tiene un bajo aporte de fibra. Se concluye que las tradiciones alimentarias de este departamento denotan identidad, desde su origen hasta su frecuencia y preparación de los platos escogidos. (Carrillo, 2014)

En la tesis **“Valor Nutricional de Platos Típicos de la región Lambayeque. 2015”** con el objetivo de determinar el valor nutricional de los platos típicos de la Región Lambayeque en el 2015. La muestra poblacional (10) fue elegida por conveniencia en base a la selección realizada por Acurio. Se utilizó el análisis documental para la recolecta de datos registrándose la información en fichas técnicas elaboradas por los autores, considerando las tablas peruanas de Composición de alimentos del Instituto Nacional de Salud (Sandoval & Mendoza, 2015)

Los resultados indican que la composición macro nutricional de los platos típicos difiere notablemente de los gramajes recomendados y aunque sólo el 30% sobrepasa el aporte calórico recomendado, la fuente de este aporte proviene de macronutrientes que se

encuentran en proporciones inadecuadas, dando lugar a una dieta no balanceada tanto en distribución calórica como en composición macro nutricional; en consecuencia, el valor nutricional de los platos típicos de la Región Lambayeque es no adecuado y por ende no saludable. Se recomienda alternativas tanto a nivel formativo e investigativo, así como prácticas saludables en los restaurantes que contribuyan a mejorar la situación descrita.

A nivel nacional

(AECID-Alcaldía de Masaya, 2012) Elaboraron el libro **“Sabores de Monimbó”**. **Gastronomía de la comunidad indígena** enmarcado en la labor que realiza el Programa de revitalización del Patrimonio Cultural de la ciudad de Masaya, donde se recogen las variedades de alimentos que se han consumido desde tiempos inmemorables en Monimbó, Masaya y Nicaragua.

Junto con las aportaciones que hicieron otras culturas que llegaron a estas tierras, teniendo como resultado un mestizaje de colores, aromas y sabores que conforman hoy la rica gastronomía de Monimbó por que mantiene características y rasgos autóctonos que le hacen ser reserva viva de las tradiciones precolombinas y coloniales, que fusionadas dieron la identidad cultural presente en los pobladores, partiendo de la alimentación precolombina hasta su mestizaje con otras costumbres alimenticias como la española y africana, enriqueciendo la gastronomía de Nicaragua en la diversidad de sabores, preparación de comidas y bebidas a base de maíz, bebidas ancestrales, preparación de comidas a base de carnes, variedad popular, refrescos, dulces, alimentos en festejos, alimento que han disminuido su consumo, espacios gastronómicos, tiangues de Monimbó. Detallando preparaciones y características autóctonas.

En la monografía titulada: **“Inventario Cultural de Alimentos Autóctonos de la Comunidad de Covisuva-sutiava, departamento de León, Nicaragua”** con el objetivo de rescatar la identidad cultural respecto a los alimentos que consumían los ancestros en este lugar y que por diversos factores no están presentes en la comida diaria, lo que hace necesario promover su consumo (Morales, Morales, & Oviedo, 2010)

El factor que se señala de manera enfática que ha influido en la ausencia de tales alimentos, es la utilización en gran escala, hasta hace relativamente pocos años, de la tierra de esa zona para el cultivo del algodón, el cual se expandió tanto que no era económicamente atractiva la producción de otros cultivos tradicionales. La información recopilada se obtuvo utilizando la metodología de grupos focales, realizando tres en total, directamente con personas de la zona de Covisua, especialmente personas de edad avanzada que estuvieran más familiarizadas con la forma en que eran elaborados por sus antepasados los alimentos autóctonos, sin restar importancia a los jóvenes que en su mayoría tuvieron la cortesía de indagar sobre el tema con sus abuelos y así proporcionar la información que se necesitaba. Como resultado se obtuvo un recetario de alimentos autóctonos de esta zona, perteneciente a la zona de Covisua de la comunidad indígena de Subtiava, departamento de León, Nicaragua, clasificándolos en comidas, bebidas y postres.

(Torres, Flores, Casco, & Pérez, 2009) realizaron la investigación titulada: **“Rescate de preparaciones a base de maíz en seis municipios del Pacífico de Nicaragua”** con el objetivo de disponer de un recetario de preparaciones a base de maíz, sus técnicas tradicionales de cocción y los simbolismos asociados a éstas en seis comunidades del Pacífico del Nicaragua.

Los municipios estudiados fueron, Tola en Rivas, Sébaco y Ciudad Darío en Matagalpa, La Trinidad y Pueblo Nuevo de Estelí, y Jalapa de Nueva Segovia. Los criterios de selección fueron: a) comercio de productos a base de maíz, b) cultura alimentaria ancestral, además del criterio de trabajo de con que viene desarrollando el PAININ y la Alcaldía. La unidad de análisis fue una población de 60 madres con niños menores de dos años, 24 mujeres adultas mayores y 36 miembros de la comunidad que tienen talleres de rosquillas, tortillas, güirilas y otros productos a base de maíz.

Los métodos para la recolección de la información fueron, grupos focales y entrevistas a profundidad que sirvieron para ubicar las evidencias. Sorprendentes resultados se obtuvieron referente a) Limitada variedad de preparaciones a base de maíz que se comercializan un total de diez y siete productos de los cuales siete son las más comercializados por su alta demanda, siendo estos las rosquillas, viejitas, empanadas,

tortillas, empanadas tostadas, enchiladas y nacatamales, por la población lugareña de los municipios de Ciudad Darío y Sébaco , b) el consumo de preparaciones de mujeres adultas mayores se centra en tortillas, atol, chicha, pozol, tiste, pinol blanco, observándose una mayor diversidad del maíz en forma de bebidas c) Existen algunas representaciones simbólicas de las comidas a base de maíz en festividades como las Velas de difunto y Festejos religiosos donde se preparan Indio Viejo y Chicha.

Las formas más comunes para cocinar el maíz es cocido, tostado y asado utilizando maíz blanco y algunas veces el amarillo, comprando el grano al crédito y al contado. d) Se observa una gran variedad de recetas tradicionales de las rosquillas, pinolillo y cereales, con sabores y tamaños diferentes, se podrían ampliar su comercialización mejorando la presentación del empaque e incorporándole el etiquetado nutricional. e) promover talleres demostrativos de preparaciones como una alternativa viable para la alimentación saludable de nuestra población en contra del consumo de alimentos de bajo valor nutricional (alimentos chatarras) producto de la propaganda masiva y sin control de los medios de comunicación como empresas vendedoras de servicios a las transnacionales comercializadores de productos alimenticios superfluos y sin ningún compromiso social con el respeto de la soberanía alimentaria de los pueblos y su cultura alimentaria autóctona.

2.1.2 Marco teórico

2.1.2.1 Comida Típica Nicaragüense

-Cultura alimentaria de la región Latinoamericana

❖ **Concepto de Cultura**

Etimológicamente, CULTURA deriva del latín colere (cultivar). Su acepción primitiva se refiere al cultivo de la tierra (agricultura). Cicerón lo aplicó al cultivo del espíritu, y así surgió el significado humanista y clásico de esta, que ha predominado hasta hace poco. Para E. B. Taylor “Es la totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, ley, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad”.

Young da la siguiente definición, señalando que son “pautas más o menos organizadas y persistentes de hábitos, ideas, actitudes y valores que son transmitidos a los niños por sus mayores o por otros grupos mientras crecen”. Parson, la describe como un “sistema de símbolos creados por el hombre, compartidos, convencionales, y por cierto, aprendidos, que suministran a los seres humanos un marco significativo dentro el cual pueden orientarse en sus relaciones recíprocas, en su relación con el mundo que lo rodea y su relación consigo mismos.

Las anteriores definiciones son muy significativas y su valor adquiere una gran relevancia en referencia a los pronunciamientos que hacemos en el campo de la Cultura Alimentaria, ya que las anteriores definiciones nos permiten revalorar al alimento como elemento de funcionalidad o disfunción dado que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás.

Es válida la calificación que realiza Jeffrey M. Pilcher; cuando señala que las vinculaciones entre lo que la gente es y lo que come, tiene profundas raíces en su historia destacando las influencias manifiestas de género, raza y clase sobre ciertas preferencias en materia de comida desde épocas prehistóricas hasta la actualidad, y que incluso como grupo o comunidad se configura en la evolución de la cocina y su relación con la identidad nacional. O bien como lo señala Jessica Kuper en referencia a algunas culturas africanas, al destacar que con frecuencia la ingestión de alimentos brinda ocasión de rezar, no sólo a fin de pedir gracias divina, sino como rito de comunión en sí mismo. La idea de comer, tolera la de sacrificio. Cuando la idea de sangre y la de sacrificio se superponen en elaborada armonía en el punto culminante de la ceremonia religiosa resulta imposible agotar las significaciones que encierra la comida. En tales culturas, el alimento está sin duda por encima del teatro, la música, la danza y la poesía (Flores C. , 2017, pág. 1)

❖ **Concepto de Cultura alimentaria**

Es el acumulado de: Representaciones, Creencias, Conocimiento y de prácticas heredadas y/o aprendidas. Asociadas a la alimentación, compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura. Los alimentos no son elementos únicos, precisos y objetivos, pues tienen diferentes significados según el grupo social, las diferencias son tan significativas y marcadas que no todos los alimentos considerados pueden ser ingeridos, masticados y digeribles por cualquier persona (Morales M. C., 2010, pág. 32)

❖ **Concepto de Costumbres alimentarias**

Varían de una cultura a otra porque cada una, en su caracterización propia, crea un sistema complejo de normas de conducta. El grupo de individuos situados dentro de cierta cultura responden a las presiones de la conducta sancionada por su sociedad, eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición. Por eso, los usos de los alimentos de un grupo cultural o particular son el producto del ambiente actual del grupo y de su historia pasada (Morales M. C., 2010, pág. 33)

❖ **Concepto de Hábitos Alimentarios**

Son aquellas prácticas que el individuo realiza respondiendo a esas mismas presiones culturales y sociales de la sociedad en la que se encuentra, así selecciona, consume y utiliza porciones del conjunto de alimentos disponibles (Morales M. C., 2010, pág. 31)

❖ **Historia de la cultura alimentaria**

El hombre prehistórico subsistió en un entorno natural adverso, donde el clima, suelo, flora y fauna le impusieron su estilo de vida y de alimentación. En esa época, la búsqueda de alimento era la principal ocupación y consistía en la recolección de productos vegetales silvestre, tales como hojas, raíces y tallos. Es posible que al principio, la finalidad de la caza haya sido proveerse de pieles para protegerse del frío, aunque como beneficio secundario la carne se emplease en la alimentación.

Desde la aparición del ser humano sobre la tierra, el alimento ha tenido una dimensión social, ya que la necesidad de vivir en sociedad implicaba la de compartir las tareas y los alimentos obtenidos. Después el hombre creó utensilios de piedra, hierro y bronce, aprendió a domesticar animales y a cultivar la tierra, con lo cual se ampliaron sus perspectivas de vida, abandonó su condición de nómada y se estableció de modo permanente.

En esta situación, fueron capaces de crear sistemas para la producción de alimentos; el desarrollo de sistemas de producción cada vez más avanzados permitió al ser humano liberarse del problema inmediato de la subsistencia y dedicar su tiempo a otras actividades culturales como arte, leyes, religión, etcétera. De manera paralela a la evolución de estas formas de culturales, el alimento fue adquiriendo diversos valores. Al principio, se trataba sólo de satisfacer la necesidad de comer; sin embargo, con el paso del tiempo surgieron mitos, ritos, símbolos y tabúes en torno a la alimentación, algunos de los cuales todavía son vigentes en el interior de numerosos grupos humanos.

A lo largo de la historia, la lucha humana por el sustento diario ha sufrido muchos fracasos, con la consecuente aparición del hambre. Para la especie humana, ésta no sólo es una necesidad primaria que la impulsa a buscar alimentos, lo mismo que a los animales, sino también un fenómeno social generado de guerras, revoluciones y epidemias. Aunque durante su desarrollo, las sociedades humanas han logrado altos niveles de riqueza y bienestar, de

libertad, y creatividad, estos logros no han estado al alcance de todos los grupos humanos. A pesar de que el progreso es innegable, la ignorancia, esclavitud, miseria y hambre continúan formando parte del ser humano, en particular en el siglo xx.

Las “epidemias de hambre” tan comunes en otras épocas, siguen existiendo, sobre todo como resultado de desastres naturales, políticos y sociales. Además, de estos problemas, han surgidos otros nuevos, como la contaminación ambiental, la explosión demográfica y una acumulación sin precedente de recursos destructivos. Por otro lado, el desarrollo tecnológico, científico y social, también proporcionan más recursos para hacer frente a los problemas y favorecer el bienestar a proporciones cada vez mayores de la humanidad.

En la selección de los alimentos influye su presencia en cada región, así como la experiencia en relación a su gusto, inocuidad, métodos de producción y de preparación. En la actualidad se ha avanzado mucho en el conocimiento de su composición y de su función en el organismo, así como en los mecanismos para aumentar su producción, conservación y distribución; respecto al campo alimentario, la medicina actual reconoce la importancia de la nutrición como ciencia y la indudable relación con la alimentación y salud (enfoque preventivo).

Asimismo, la experiencia acumulada ha permitido valorar la función de la dieta en el tratamiento de numerosas enfermedades y la importancia de los diferentes principios nutritivos en el mantenimiento de la salud, para evitar las enfermedades ocasionadas por estados carenciales o excesivos. La importancia de la nutrición como factor determinante en el mantenimiento de la homeostasia, es cada vez más aceptada por los profesionales del área de la salud. Por último, a medida que las enfermedades infecciosas y parasitarias son controladas, gracias a los adelantos en materia de salud, la nutrición cobra valor como influencia favorable para disminuirlas o erradicarlas.

Diversos estudios sean realizados en Mesoamérica que muestran los cambios de la alimentación en las poblaciones, ejemplos de ellos son las investigaciones mexicanas sobre la alimentación indígena, el encuentro entre España y el mundo indígena(Long- Solís 1996), las posibilidades de la alimentación del futuro(Carvajal Moreno y Vergara Cabrera 1984), acerca de las materias primas clave como el maíz (Warman 1998) y los impactos potenciales

de las nuevas tecnologías agrícolas y alimentarias, en especial las biotecnologías. Las dietas habituales y los papeles de las mujeres tanto en el aprovisionamiento y la toma de decisiones alimentarias como los individuos relacionan las creencias y las prácticas alimentarias tradicionales incluidas las categorías de enfermedades como las bilis y el aire y su diagnóstico y remedios dentro de un sistema de clasificación frío-caliente con las categorías modernas de las enfermedades como la diabetes, la farmacéutica actual y los mensajes sobre salud pública y nutrición difundidos por los medios masivos y las escuelas primarias (Messer 1978 y 1991)

Desde el punto de vista cultural e histórico, las observaciones sobre la alimentación y la dieta en el valle de Oaxaca durante un periodo de 10 años (1971- 1981) mostraron tanto continuidades como rupturas en los patrones de uso de suelo, ocupaciones alternativas, educación, dietas y medicina. Dichas observaciones permitieron una comprensión más matizada del pasado; por ejemplo, las combinaciones entre hábitos alimentarios indígenas y los europeos, que caracterizaron el encuentro entre dos mundos en el campo oaxaqueño (Messer 1996)

Este estudio mostro la relevancia de la recolección en las dietas históricas y contemporáneas, la agricultura y el énfasis cultural tradicional en la misma y los diferentes tipos de maíz, así como la creciente importancia de las fuentes comerciales de alimentos. Estos estudios sobre el cambio alimentario y el papel de las mujeres ya trataban los problemas crecientes de la globalización, así como los cambios de paradigma ecológico que ocurrieron entre los años setenta y noventa. En 1970, el saber común era: “piensa localmente, actúa globalmente”. En otras palabras, aprende la manera en que las poblaciones manejan sus recursos y trata de aplicar este conocimiento local otros lugares.

Estudios sobre el hambre en el mundo en 1978 por el Programa Mundial sobre el Hambre de la Universidad de Brown para que permitieron diseñar una tipología tripartista del hambre(escasez alimentaria, pobreza alimentaria y privación alimentaria) que sirven para analizar el impacto de la globalización o las tendencias alimentarios a niveles de agregación nacional o global .

La alimentación actual se caracteriza por el desplazamiento cada vez mayor de los frescos por los procesados y esto es una tendencia mundial que crece al ritmo de la urbanización (en 2010, por primera vez en la historia de la cultura humana hubo más gente viviendo en ciudades que en los campos) y de la extensión de las relaciones sociales- económicas y políticas impuestas por la globalización.

De manera que la industria agroalimentaria es una necesidad, no podemos vivir sin industria, pero tampoco podemos vivir con esta industria agroalimentaria. La alimentación actual ha entrado en crisis no por el cambio climático, ni por los biocombustibles, ni siquiera por la especulación financiera que se ha corrido a las comoditas, sino por la lógica de las relaciones que la sociedad impone a la producción, distribución y consumo de alimentos.

Y en una sociedad donde el mercado ha pasado de ser un mero organizador de los intercambios a eje de sentido de las relaciones sociales, la industria agroalimentaria es el fiel reflejo de la lógica de la ganancia y es actuando como si los alimentos fueran mercancías y no nutrientes que se ha llegado a la crisis de sustentabilidad en la producción, a la crisis de equidad en la distribución y a la crisis de comensalidad en el consumo.

La antropología nos enseña que si queremos cambiar la alimentación debemos cambiar las relaciones sociales. El sistema productivo, la distribución desigual (que deja en déficit a 1000 millones de personas y con sobrepeso a 1500 millones más) y la manera de comer con otros, no son más que el reflejo de los valores que dan sentido a la vida. En un mundo complejo la alimentación asume esa misma complejidad. Por lo tanto no hay bala de plata, no hay soluciones únicas y mucho menos mágicas. Debe transformarse todo el sistema, empezando ya y desde abordajes múltiples.

En el nivel macro operando desde las instituciones internacionales a las economías locales. Y en el nivel micro desplegando dietas de diseño, más frugales, con mayor contenido vegetal que las actuales, pero sobre todo sustentables. La pregunta del millón es si estaremos a tiempo (Flores C. , 2017, pág. 2)

❖ **Alimento y dieta**

El organismo humano lleva a cabo numerosas funciones de manera armónica y coordinada. Para mantener esta armonía y equilibrio, se requiere del administro de nutrientes, es necesario suministrar nutrientes, ya que éstos constituyen los sustancias para realizar las funciones vitales. De este modo, el ser humano necesita alimentos que contengan tales nutrientes: los encuentra en formas de tejidos animales o vegetales y los adquiere mediante la alimentación.

La aceptación de un alimento depende de sus características sensoriales, esto es, de que sea agradable a los sentidos. Este valor sensorial depende en gran medida, de la costumbre, aunque es importante reconocer que las preferencias alimentarias varían ampliamente entre los seres humanos. Por otro lado, el valor sensorial de los alimentos tiene una base fisiológica, ya que ciertas cualidades como el aroma, el color o la textura pueden ejercer un efecto estimulante o de rechazo. Muchos de estos efectos son aprendidos y dependen de la familia, el ambiente social, las tradiciones, la zona geoeconómica y las disponibilidades existentes.

Se puede afirmar que comer es un acto sensorial, donde las cualidades organolépticas de los alimentos son captadas sin que medie razonamiento y casi todos los sentidos intervienen en la aceptación de un bocado. Por tanto, el concepto de alimento es subjetivo, temporal y local. Lo que para un grupo es válido como alimento, para otro puede no serlo, ya sea porque no se encuentra disponible para su consumo o porque sus tradiciones limitan su ingestión. Algunos alimentos del pasado han dejado de serlo hoy y es posible que alimentos actuales ya no lo sean en el futuro.

De acuerdo a un criterio fisiológico, alimento es toda sustancia que puede ser utilizada por los organismos vivos como fuente de materia o energía, en otros términos, se entiende por alimento, el material exógeno reducido que se obtiene de la naturaleza para llevar a cabo las funciones vitales. Los alimentos han adquirido diversos significados, debido a la compleja relación que el hombre ha establecido con ellos, a factores ambientales y a su naturaleza biopsicosocial (Flores C. , 2017, pág. 5)

-Concepto de Alimento

- **Como vehículo de nutrientes.**

Los alimentos representan el vehículo natural de los nutrientes, mediante el cual el organismo recibe los sustratos para sus funciones. En ellos, los nutrientes se encuentran mezclados unos con otros y con sustancias sin valor nutritivo. Sin embargo los alimentos representan algo más que la forma de adquirir nutrientes.

- **Como satisfactor de una necesidad.**

Desde el transcurso de su vida, el ser humano debe satisfacer una serie de necesidades inherentes a su naturaleza; algunas de ellas se denominan básicas o primarias y representan una exigencia del organismo que es preciso cubrir para vivir. De este modo, la necesidad de comer responde a una tensión fisiológica que es el hambre y el alimento brinda los elementos requeridos para restaurar el equilibrio bioquímico que lo originó.

- **Como un estímulo psicológico.**

Numerosos estudios han demostrado la función de los alimentos como estimulantes de la esfera psicológica del niño. Su desarrollo se ve favorecido cuando la alimentación le ofrece estímulos diversos y se entorpece cuando es monótona.

- **Como estímulo emocional.**

No se puede olvidar que comer representa también un placer, que se repite cotidianamente sin cansancio y que es la vía por la cual se expresan muchas emociones. Asimismo, la aceptación o el rechazo de un alimento pueden estar ligados a recuerdos tempranos de la vida y a experiencias agradables o desagradables. Por otro lado, el apetito es un fenómeno psicológico que asigna preferencias por ciertos alimentos. Está determinado por aspectos como la cultura, las costumbres y las vivencias previas. De este modo, el ser humano no elige sus alimentos con base de conocimientos acerca de su composición y valor nutricional, sino por el placer que le confiere comer, por lo que los alimentos actúan como satisfactores de una necesidad hedonista.

- **Como integrador social.**

La alimentación es uno de los ejes centrales de la vida social ya que, en gran medida, el placer estriba en comer en compañía de otras personas. Asimismo, con los alimentos se educa, se transmiten valores sociales, culturales y religiosos. Si bien los alimentos representan la vía

natural para adquirir los nutrientes, la importancia de sus cualidades nutritivas no se percibe con facilidad. En la elección de los alimentos predominan las preferencias y el gusto, es decir, las cualidades sensoriales, psicológicas y culturales, más que el aporte nutritivo que puedan brindar (Flores C. , 2017, pág. 8)

-Aspectos sociodemográficos

❖ De la población Nicaragüense

Nicaragua, con una población de 6.149.928 personas, se encuentra en la posición 110 de la tabla de población, compuesta por 195 países y presenta una moderada densidad de población, 47 habitantes por Km² (Datosmacro, 2017) En el departamento de Managua se calcula para el 2012 una población de 1, 383,474 de habitantes, en la zona urbana con 1, 263,507 habitantes y en la zona rural 119,967 habitantes según INIDE 2012

❖ Del Mercado Roberto Huembés

El mercado Roberto Huembés es un mercado grande y agradable en Managua. Aquí se vende una gran variedad de productos –desde radios hasta bananos – y es una opción de comprar en otro lugar a parte de los grandes centros comerciales con aire acondicionado con una buena cantidad de expendios de comidas típicas y visitantes a diario (Vianica, 2009)

-Situación de la Cultura Alimentaria en Nicaragua

❖ Historia de la gastronomía Nicaragüense (Etnias y Mestizaje)

El arte culinario nicaragüense se remonta a tiempos precolombinos, a como lo atestiguan los nombres de algunos de sus más conocidos platos. Luego, durante la conquista y colonia española, la unión de dos razas y dos culturas dio como resultado un menú criollo peculiar, creativo y variado, en el que se usan ingredientes interesantes y del que forman parte desde sopas y carnes, hasta dulces de diversos tipos.

• Los hijos del Maíz

La base fundamental de la gastronomía nicaragüense desde sus orígenes ha sido el maíz, y su amplio uso y derivaciones constituyen la herencia culinaria legada por las antiguas culturas indígenas existentes en la zona. Este hecho explica la gran familiaridad entre la comida típica

nicaragüense, y la de los países de la región centroamericana y México. El maíz, como ingrediente, tiene una infinidad de usos: de él se hacen bebidas como la tradicional Chicha y el Pinol; platos fuertes como el Nacatamal, el Indio Viejo y la Sopa de Albóndiga; y bocadillos o postres como el Atolillo y el Perrereque.

- **Un mundo de ingredientes**

También existen otros ingredientes ampliamente usados en la cocina nica, muchos de ellos productos locales, propios del trópico. Sin embargo, la creatividad culinaria nicaragüense es minuciosa y abierta, y también son de enorme uso ingredientes utilizados en todo el mundo, como el tomate, la cebolla, el ajo, la harina, el arroz, la naranja, la mostaza y mayonesa, la leche y el queso, la vainilla y la canela, entre tantos otros más. (Vianica, 2009, pág. 48)

- **Que es la comida Nicaragüense y como se distingue:**

Los humanos no comemos nutrientes o sustancias metabolizables que cubren nuestras necesidades fisiológicas, ni alimentos que contienen a esos nutrientes, sino comida o sea sustancias comestibles mezcladas, preparadas y organizadas según normas o recetas. Al situar la alimentación como un fenómeno social y cultural, la complejidad del hecho alimentario nos hace considerar cuestiones muy diversas de carácter biológico, ecológico, psicológico cultural, económico, político o religioso.

La alimentación constituye un campo en el que confluyen disciplinas muy diversas, como la Historia, Antropología, Arqueología, Sociología, Agronomía, Tecnología de los Alimentos, Economía, Nutrición, Dietética, Gastronomía y un largo etcétera hasta el Periodismo, y por tanto la cultura alimentaria emerge de un ámbito multidisciplinar, capaz de ofrecer una visión global de una temática que abarca desde la producción, transformación, conservación, distribución y consumo de alimentos hasta el turismo y la museografía, pasando por los conocimientos culinarios y la publicidad. (Boza, 2006)

El concepto de comida típica es particularmente relacionado a platillos nacionales, vinculado a la cocina tradicional, a la identidad, a la cultura y a la gastronomía local, estos términos similares se mezclan para definir un término amplio complejo. En mención de esto la comida típica Nicaragüense consta de varios elementos:

Un primer elemento distintivo es la abundante y diversa oferta natural de productos. Segundo, el aporte de los antiguos pueblos migrantes que estuvieron cruzando el territorio acaso desde 35,000 años atrás hasta unos pocos lustros antes de la llegada de los españoles. La dieta original de semillas y frutos y animales silvestres, fue modificada por oleadas migratorias sucesivas de Chorotegas, Mangles, Náhuatl-Pipiles y Maribios por el norte así como de Mayagna, Sumos, Misquitos y Ramas desde el sur.

El tercer elemento de la formación de la comida Nicaragüense, es el choque cultural de la conquista española. El sistema alimentario aborigen fue profundamente modificado con introducción española de nuevos animales y plantas, preparaciones culinarias, formas de cocción como lo frito y lo horneado, instrumentos de cocina y un nuevo gusto y sabor.

Por su parte la cultura alimenticia en la costa Caribe, forjada por los primitivos Misquitos, Mayagna y Ramas fue enriquecida después por migraciones africanas y aportes de las intrusiones inglesas y de la piratería europea. Es una comida de pueblos no agricultores basada en la pesca. La recolección de frutos y la caza se complementó con una agricultura rudimentaria de tubérculos plátanos y granos, era una alimentación diferenciada que incluía prácticas ceremoniales y rituales en ocasiones curiosísimas.

Es difícil para la población distinguir ahora entre las comidas extranjeras o nativas. Todas han sido adaptadas y fundidas en una sola cultura alimenticia que, producto de la necesidad y la tolerancia, logró el balance y la integración que no se alcanzó entre los españoles y los indios en otros órdenes. En la comida no hay por de pronto vencedores y vencidos. Al resumir la arquitectura de nuestra alimentación nos encontramos con los elementos siguientes:

En los platos festivos dominan lo indígena y regional, se trata de comidas complejas, elaboradas a partir de masa de maíz condimentada y carnes: Los Nacarigües y Caures del norte del país, que son de masa y carne de venado. Los Pebres de Rivas, de tortuga, iguana carasmeña o venado o res. Las masas de cazuela de Monimbó y Masatepe elaborados de cerdo. Los Pinales e Indio Viejo de Granada, Jinotepe, Managua, Mateare y el Viejo, preparados con res, iguana y tortuga. El arroz con sardina de Belén y el guapote sin espina de Mateare.

❖ **Comidas ofertadas en los mercados**

En los comedores populares del mercado Roberto Huembés, los Managua, ya pueden disfrutar de las comidas tradicionales de la época de cuaresma; tales como la sopa de queso, pinol de iguana, arroz con Gaspar y el pescado frito (Noticias, 2017). Entre las comidas Típicas ofertadas encontramos una variedad desde dulces, postres, bebidas, comidas, guarniciones.

En los dulces y postres, se ofertan cajetas de coco, piñonates, cajeta negra, cajeta de leche, espumillas, alfeñique, leche de burra, coyolitos, atol duro, manjar, atolillo, buñuelos, arroz con leche, pupusa y tortilla dulce, marquesote, cosa de horno, se encuentran desde rosquillas, bollo dulce, hojaldras o viejitas, bollo de arroz, empanadas.

En tiempos de semana santa y para la celebración de la purísima concepción de María se ofertan almíbar, ayote en miel, iguana en pinol, huevo chimbo o limones, rosquetes, sopa de queso, cuznaca. Las bebidas se ofrecen chicha, tiste, pozol con leche, pinolillo y tibio.

Encontramos en las comidas típicas o platillos fuertes: guiso de chilote, nacatamales, vigorón, la fritanguera, moronga con chile, chanco con yuca, chicharrones con tortilla, chanfaina, indio viejo, vaho, pebre de cerdo, sopa de albóndiga, sopa de res, sopa de mondongo, sopa de huevos de toros, enchiladas, pescado frito, gallo pinto. En las guarniciones o bastimentos están tamales pizque, güirilas, tamal relleno y yoltamales.

2.1.2.2 Valor Calórico y contenido de Macronutrientes en las Comidas Típicas

-Valor calórico y las comidas típicas

El cuerpo necesita energía para vivir. Y obtiene esta de los alimentos que ingerimos en cada comida. Además de energía, el organismo necesita de otros nutrientes como son las vitaminas y los minerales y estos también forman parte de los alimentos. Sin embargo, tanto vitaminas como minerales no hacen un aporte de energía.

Etimológicamente, la denominación de caloría deriva del latín “calor”. En los seres vivos son el equivalente de energía obtenida de los alimentos, que se utiliza para poder llevar a cabo las funciones relacionadas con el metabolismo, la actividad física y la reparación del cuerpo y sus tejidos en general. Incluso al pensar consumimos calorías, ya que se necesita energía

para ello. El concepto de caloría se refiere a una unidad de energía, la cual puede encontrarse almacenada en los alimentos que se consumen o en el cuerpo. Si al cuerpo se le dan más calorías de las que necesita para funcionar, éstas se almacenan como tejido adiposo.

Desde el punto de vista de la ciencia, las calorías son una unidad de energía, la necesaria para subir la temperatura de un gramo de agua de 14,5 a 15,5 grados Celsius estando a nivel del mar. La caloría es parte del Sistema técnico de unidades, y normalmente se mide en kilocalorías o Kcal. Eso sí, en la mayoría de las ciencias hoy en día se utiliza como medida de energía el joule (del Sistema Internacional de unidades), y las calorías básicamente continúan siendo usadas en el ámbito de la nutrición.

Existe una afortunada variedad de platos típicos tradicionales en Nicaragua donde las regiones aportan sus particularidades culturales que extendieron a platos, postres, frutas, bebidas o dulces y que con el tiempo se conocieron en todo el país. Algunas ciudades orgullosas se proclaman autoras de ciertos platos, se especializan en ellos y algunos pasaron a tener un carácter autónomo.

La tradición gastronómica ha pasado de generación en generación, otorgándole sencillez y el especial sabor y encanto de la comida casera. No es muy condimentada, está basada en arroz, alubias, maíz, verduras, carne, pollo o pescado y suele servirse con tortillas de maíz. La tradición indígena sigue presente en ella a través del maíz, sagrado para los dioses antiguos, y del ancestral cacao. Esta combinación se traduce en una verdadera fiesta para nuestros sentidos que no debemos dejar de experimentar.

Nicaragua, es un típico país latinoamericano, donde la alimentación se basa en los frijoles y el arroz, que combinados son el plato nacional “El Gallo Pinto”, que comen en la mayoría de los hogares como sustento y está presente al menos en una de las comidas fuertes del día. Se prepara con arroz sofrito con cebolla y pimiento, que se mezclan con frijoles rojos cocidos con ajo, y se meten de nuevo a la sartén para freír unos instantes juntos para que se mezclen los sabores. El valor nutricional en base a 2 taza de este alimento según estudios contiene 282 Kilocalorías, 44 gramos de carbohidratos, 8 g de grasas y 9 gramos de proteínas. (Vianica, 2009)

El Rice and Beans (Arroz con judías): es el mismo Gallo Pinto y el mismo proceso: arroz y frijoles rojos, solo que se fríe con aceite de coco, lo que le da un sabor especial. El gallo pinto, se suele acompañar con huevos y tortillas de maíz.

Lo que proporciona carácter diferencial y un valor calórico cada comida nicaragüense son esos ingredientes locales ampliamente usados en su cocina, propios del exótico trópico: Frutas como el jocote, el mango, la papaya, el tamarindo, el plátano o el aguacate. Tubérculos como la yuca y hierbas como el cilantro, el orégano o el achiote.

Todos los “nicas” están relacionados con la alimentación en base al maíz, y hoy es la base fundamental de la gastronomía nicaragüense, la mayor herencia culinaria legada por las antiguas culturas indígenas existentes, en relación estrecha entre la comida típica nicaragüense y la de los países vecinos centroamericanos. (Al igual que los españoles dependen desde milenios del pan de trigo)

El maíz, como ingrediente, tiene una infinidad de usos: de él se hacen la Tortilla que se usa como base de todas las comidas, platos fuertes como el Nacatamal, el Indio Viejo y la Sopa de Albóndiga; y bocadillos o postres como el Atolillo, el Perrerreque, los Buñuelos deliciosos con Miel, las Rosquillas, las Hojaldras, las Viejitas, las Rellenas, todo aquello que se conoce como “cosa de horno”. Entre las bebidas destacan la tradicional Chicha y el Pinol. Teniendo su propio aporte energético según su forma de preparación e ingredientes (Lanaveva, 2009)

❖ **Algunos de los platos conocidos y famosos** (Lanaveva, 2009)

- El Nacatamal:
- El Indio Viejo
- Quesillo
- La Chicha de Maíz
- El Tres Leches
- Las Rosquillas
- El Rondón
- El Guabul

-Contenido de Macronutrientes

❖ Concepto de Nutrientes

Son sustancias químicas importantes que aparecen en los alimentos y efectúan diversas funciones vitales en el organismo. Estas sustancias alimenticias poseen varias sustancias importantes para el cuerpo humano, dichas funciones se pueden catalogar como:

- Específico, relacionada con la nutrición en sí.
- Energética, proporciona al cuerpo el combustible que necesita para producir energía la cual es liberada por medio de oxidaciones; esta energía química es transformada por los seres vivos en calor y trabajo mecánico.
- Plástica, provee las sustancias con las cuales se encuentra formado el individuo con el fin de la construcción y reconstrucción de los tejidos corporales.
- Reguladora, suplen las sustancias necesarias para la regulación de las reacciones químicas que ocurren en las células.
- Para específica, relacionada con las funciones de inmunidad, saciedad, apetito, psiquismo, entre otros (Otero, B, 2012)

-Clasificación de Macronutrientes:

- **Los carbohidratos:** Son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en: monosacáridos; disacáridos, y polisacáridos.
- **Las grasas:** Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta (es rica en energía y aporta 9 kcal/g) se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano. “La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses”.
- **Las proteínas:** Son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta. (Otero, B, 2012, pág. 2)

❖ Los macronutrientes y las comidas típicas

Nuestra dieta básica, la aportan tres productos que favorecen un complejo nutricional de carbohidratos, proteínas y grasa, así como un aporte específico de micronutrientes. De ellos, dos son indígenas; Los frijoles y las tortillas. Y uno, la manteca o el aceite, es español. Más tarde se dio entrada a otro producto español, el arroz con lo que pudimos preparar el gallo pinto. Nuestro eje alimenticio tiene así un carácter criollo.

A medida que nos movemos hacia los alimentos complementarios, los productos españoles dominan por completo: huevo, queso y azúcar. Hay combinaciones o platos típicos como el arroz aguado, cuyos componentes principales son el arroz, pollo o cerdo, que son de origen europeo, incluyendo su condimento por excelencia: la hierbabuena.

Sorprendentemente esta plato parece desprenderse de una receta náhuatl que se prepara con maíz cocido con carne condimentada, tomate, chiltoma y achiote. Pero el sabor dominante de la comida Nicaragüense es indígena. De los cinco condimentos que forman ese sabor: tomate, chiltoma, achiote, chile, son indígenas excepto la cebolla. El achiote y el tomate le dan ese color rojo distintivo a la comida nica.

El plato compuesto por excelencia de la dieta Nicaragüense es la sopa. Es hija directa de la olla española o puchero, aunque adaptada con verduras y hortalizas nativas, yuca, quequisque, ayote, maduro, pipián etc. La sopa ha desbancado a los platos complejos aborígenes como los mogos o papillas y los pinoles. El hábito de la sopa se popularizo tanto por su contenido alimenticio como por ser una preparación simple.

Hay sopas baratas y nutritivas como la proletaria sopa de hueso, pero hay también sopas de alto vuelo que constituyen un alimento completo: las de pollo, de cola, todas ellas repletas de verduras y bastimentos, las hay de matices aborígenes, un tanto cercanas a guisos y moles como son la sopa de albóndigas de gallina india, de rosquillas de maíz y queso y de sardina, de pescado y de cangrejo (Morales M. C., 2010, pág. 36)

2.1.2.3 Las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP de la población adulta**-Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP****❖ Definición**

Según el INCAP 2012, Se define Recomendaciones Dietéticas Diarias, como la cantidad de Nutrientes que se considera apropiada para cubrir los requerimientos nutricionales de casi el 98% de un grupo de población sana de igual edad sexo y condiciones fisiológicas y estilo de vida similares; por lo tanto su aplicaciones esencialmente colectiva. Las RDD representan un objetivo o una meta para planificar la ingesta dietética de individuos, sin embargo tiene un uso ilimitado en la valoración individual.

❖ Recomendaciones Dietéticas Diarias de Kilocalorías

A partir de **Requerimiento energético** estimado de la ingesta diaria en siete días, se mantiene un patrón semanal considerando la actividad física y los hábitos alimentarios se estima la ingesta diaria recomendada por tanto RDD de energía corresponden al REE (Requerimiento energético estimado) por lo tanto en adultos de 18-29.9 años con actividad física moderada es de 3 100 Kcal y para 30-59.9 años es de 2 950 Kcal obteniendo como promedio 3 025 Kcal para hombres y para mujeres con la misma actividad y los mismos rangos de edad su RDD es de 2 300 Kcal.

❖ Aporte que se debe consumir por cada tiempo de comida

De los resultados obtenidos por los múltiples estudios efectuados (Licata, 2010) en lo que refiere a las cantidades y formas de administración de la comida, se obtiene que una distribución más que aconsejable es la siguiente:

Comida	Proporción
Desayuno	20-25 % de las calorías diarias
Almuerzo	35-40 % de las calorías diarias
Merienda	10-20 % de las calorías diarias
Cena	15-25 % de las calorías diarias

- El desayuno y la comida (almuerzo) deben ser las ingestas más energéticas del día.
- Para los adultos la cena debe ser muy ligera y tomarse aproximadamente dos horas antes de dormir.
- En otra sugerencia refieren que se debe utilizar el 25% del aporte calórico en el desayuno; el 30% en el almuerzo, el 15% durante la merienda y el restante 30% a la hora de la cena. (OMS, 2018)

❖ **Concepto de Medida de los alimentos**

Para ajustar al tamaño de la porción de alimentos y emplear las equivalencias se requiere usar las medidas caseras estandarizadas o pesar los alimentos. Es más fácil usar las medidas, tazas y cucharadas para alimentos sólidos, cucharadas y recipientes para alimentos líquidos. Las medidas corresponden a medida estándar, una taza es igual a 200 a 250 gramos sólidos o mililitros en líquido y una cucharadita es igual a 5 gramos en sólido o 5 ml en líquido. Las porciones deben ser medida rasa, sin copete (MINSa, 2013)

❖ **Concepto de Porción**

Se llama porción a la cantidad del alimento que aporta los gramos de carbohidratos, proteínas, grasas y las Kilocalorías estimadas por grupo de alimentos. Las cantidades o porciones para cada grupo de alimentos dependen de las Kilocalorías que la persona necesita consumir, lo que a su vez depende del sexo, edad, actividad física y el índice de masa corporal (MINSa, 2013, pág. 3)

❖ **Concepto de Pesaje directo de los alimentos**

Este método consiste en registrar el peso exacto de cada uno de los alimentos consumidos por una unidad muestral, incluyendo el peso de los desperdicios; es necesario referir al peso del alimento a la forma en que éste aparece en la TCA.

❖ **Concepto de Tabla de composición de los alimentos**

Las tablas de composición de alimentos constituyen un instrumento fundamental e imprescindible para profesionales en campos afines a la nutrición y la alimentación, tanto para aquellos interesados en investigación nutricional y la alimentación, tanto para aquellos interesados en investigación nutricional clínica o de tipo epidemiológico, como también para

profesionales involucrados en nutrición aplicada. Lo anterior hace que entre los usuarios de la TCA-INCAP se cuente profesionales de diversas disciplinas, no sólo del área de la Salud, sino también de agricultura, educación, agroindustria, planificación alimentaria nutricional, economía, como también del público en general. Una TCA está compuesta por una lista de alimentos seleccionados, con cifras correspondientes al contenido de nutrientes para 100 g de porción comestible de cada uno de los alimentos. (INCAP, 2012)

❖ **Concepto de Desgaste de los alimentos:**

La porción comestible es un dato básico para cada alimento, que nos indica qué cantidad de producto consumimos de cada cien gramos de producto inicial, una vez quitados los desperdicios que no se suelen consumir, por ejemplo una vez pelada una naranja o una patata, después de quitar las espinas a la merluza o el hueso a una chuleta. (FAO, s.f.)

❖ **Definición de estandarización de recetas.**

Es un proceso mediante el cual se obtiene un producto de igual calidad y cantidad cada vez que la receta sea repetida en las mismas condiciones (nutricion, mayo 2014) La Estandarización de recetas es un proceso por el cual se busca la reducción y simplificación de procesos, costos y materias primas con el objetivo de mejorar la calidad de servicio, logrando entregar un producto más homogéneo, simplificando las labores de formación del personal, optimizando los tiempos y la organización de la cocina.

Capítulo III

3.1 Diseño metodológico

Tipo de estudio: el presente estudio fue **descriptivo** porque se busca especificar propiedades y características de las comidas Típicas Nicaragüenses, **prospectivo**, donde a diario se elaboran y ofertan estas comidas típicas en el mercado Roberto Huembés; **y de corte transversal** porque se midió de sola vez las variables para valorar el contenido nutricional de las comidas típicas Nicaragüenses desde Febrero 2018 a Marzo 2019 (Hernández, 2014)

Área de estudio: Mercado Roberto Huembés localizado en el Distrito V de Managua, su superficie abarca 130 mil metros cuadrados, incluyendo parqueos. (Ver Anexo página 67)

Universo y muestra: Estuvo conformado por 18 comidas típicas que se ofertan y se elaboran en los diferentes módulos de comida en el mercado Roberto Huembés.

Tipo de muestreo: El método de selección de la muestra fue por muestreo no probabilísticos, por conveniencia, considerando la aceptación del estudio.

Criterios de inclusión

- Comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés
- Comidas típicas que se elaboren propiamente en el módulo
- Propietarios de los módulos que accedieron a participar en el estudio al firmar la carta de consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Comidas típicas que no son ofertadas en el mercado Roberto Huembés
- Comidas típicas que no se elaboren propiamente en el módulo si no fuera del local.
- Propietarios de los módulos que no accedieron a participar en el estudio.

Definición y Operacionalización de variables.

Según los objetivos específicos

- **Identificar las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés.**

Las variables son las comidas típicas ofertada, que a través de una encuesta se identificó si el módulo ofrecía alguna comida típica ya sea bebidas, comidas, postres o dulces y cuáles de estas se elaboraban en su negocio y en qué tiempo se ofertan; si los ingredientes los obtuvieron en el mismo mercado, si se conocía del valor Nutricional de estas comidas hasta recopilar una receta típica.

- **Estimar el valor calórico y el contenido de macronutrientes de las comidas típicas.**

Donde el valor calórico y el contenido de macronutrientes son las variables que se laboraron a través del pesaje directo de alimento recopilando la información en una ficha registrando datos generales de la receta, ingredientes, peso bruto, peso neto, volumen, equipo y procedimientos con sus respectivas observaciones.

- **Comparar el valor calórico de las comidas típicas con las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) del INCAP de la población adulta.**

Los valores de aporte calórico establecidos por tiempo de comida, según la recomendación dietética diaria por sexo masculino y femenino, se clasificaron en deficiente aporte energético, alto valor calórico y adecuado valor calórico.

Método, técnicas e instrumento de recopilación de datos.

Para el estudio se utilizó el método cuantitativo (Hernández, 2014, págs. 4-6) siendo los instrumentos la entrevista para identificar las comidas ofertadas en el mercado, dicha encuesta estuvo compuesta por preguntas abiertas y cerradas, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos como máximo, la entrevista contempló 2 acápite relevantes de suma importancia los cuales son:

- Cuestionario de 8 interrogantes
- Receta de comida típica

Las Fichas para la recolección de la información nutricional de las comidas típicas, aplicando el método de peso directo de cada uno de los ingredientes en crudos de las comidas típicas para determinar los nutrientes que aporta por porción servida, la observación de presentación y rendimiento, utilizando pesa en libras, tasas medidoras, cucharas medidoras, pesa en gramos. Esta se dividió en tres partes siguientes:

- Datos generales de la receta típica: Nombre, tiempo de preparación, tiempo de cocción, tamaño de porción, peso de la porción, rendimiento.
- Datos Específicos de la receta típica: ingredientes, peso bruto, peso neto, volumen, equipo y forma de preparación.
- Observaciones

Descripción de las técnicas y procedimientos a utilizar

- **Autorización:** Se debe contar con el apoyo de la dirección del Departamento de Nutrición del POLISAL para solicitar la realización del estudio, los participantes deben firmar el acta de consentimiento informado, donde se registran los objetivos de la investigación y actividades de acuerdo al cronograma de actividades.
- **Recursos:** en los recursos humanos se necesitaron 3 estudiantes de Nutrición, en los materiales se utilizaron papelería, impresora, lapiceros, fichas, PC y recursos de internet, pesa para alimentos en gramos, pesa de alimentos en libras, cámara fotográfica o celular, tasas graduadas y cucharas graduadas. En los recursos financieros el presupuesto asciende a un total de 300 dólares con 240 dólares de gastos directos y 60 dólares de gastos indirectos. (Ver anexo página 77)
- **Supervisión y coordinación:** No se realizó supervisión porque se recolectó directamente la información y se realizó coordinación de acuerdo a las actividades establecidas en el cronograma.

Proceso de recolección datos e información

Para el proceso de recolección de datos la investigación se realizó en dos fases, las cuales comprenderán:

- La primera fase se aplicaron las encuestas a los propietarios de módulos para determinar las comidas típicas ofertadas y elaboradas en el mercado Roberto Huembés, con previa autorización de CONMEMA (Corporación municipal de mercados en Managua), se procedió a ir a los módulos y a realizar una breve presentación de la persona que conducía el estudio en la que se incluía una pequeña explicación, una vez aceptada la participación se procedió a firmar la carta de consentimiento informado y se aplicó la encuesta y se fijó el día que se llenaría la ficha.
- En la segunda fase se procedió a llenar la ficha de recolección de datos de las recetas típicas, de los ingredientes agregados a dicha comida se tomó el pesaje directo de los alimentos incorporados en las preparaciones, se utilizó las técnicas de observación para verificar procedimientos de elaboración y presentación de la comida típica de acuerdo a la porción servida.

Prueba piloto: se realizó a en el mercado Roberto Huembés y se analizaron 2 comidas típica, la enchilada y la chicha de maíz, dichas comidas no se incluirán en la muestra de la investigación. En las modificaciones en la encuesta se agregó un cuadro para clasificar en que tiempo de comida se ofertaban estos platillos y en el segundo instrumentos e agregó el peso de la porción y el número de ficha.

Plan de tabulación y análisis

Una vez recolectada la información se procesaron datos:

- En la tabulación de las comidas típicas ofertadas en el mercado se elaboró una base de Datos en SPSS para determinar datos y su análisis.
- La Ficha para recopilar datos del peso directo de los ingredientes de las comidas típicas se tabuló en una base de Datos en Microsoft Excel para facilitar las operaciones y los cálculos.

-Se obtuvieron los valores de nutrientes de cada comida típica, se aplicó el proceso de estandarización, utilizando la tabla de conversiones de medidas de peso y volumen con reglas de tres al igual se utilizaran las reglas de tres en la determinación de los valores, ya que la tabla de composición de alimentos está registrada por cada 100 gramos de fracción comestible. Por ejemplo: Peso bruto de cerezas: 100g

- Porción comestible = $100 \text{ g} \times 0,87 = 87 \text{ g}$

-En caso que en el alimento se calculara fracción comestible, se utilizó la tabla de equivalencia de la publicación INCAP E-530, para este proceso teniendo los gramos de alimentos se multiplica por el valor de la tabla dando como resultado los gramos de fracción comestible del alimento que se utilizó para los cálculos; sin embargo no se aplicó factor de cocción de alimentos por que se pesaron en crudo y se utilizaron referencia de la tabla de composición de alimentos en crudo, ya que no afecta el factor de cocción a los macronutrientes contenidos excepto al contenido de grasa que se reduce su volumen por la pérdida de agua.

-Teniendo todos los ingredientes en gramos, se buscó código y se establecieron datos de la tabla de composición de alimentos en base a 100 gramos, para posteriormente aplicar regla de tres, obteniendo de manera individual datos de las calorías, macronutrientes (CHO, CHON, Grasa, Grasa Saturada, Colesterol).

-En el Valor de la porción consistió en dividir los totales de la suma de todos los ingredientes según su columna (las calorías, macronutrientes individualizados) entre el rendimiento de la receta proporcionada

- Para el proceso de comparación del valor calórico de las comidas típicas con las Recomendaciones dietéticas Diarias del INCAP, se identificó las RDD en energía por sexo y se establecieron valores calóricos según la distribución energética por tiempos de comida.

- En Excel se elaboró una tabla con datos generales de las comidas típicas y valores de las porciones en calorías, macro y micronutrientes contenidos dentro de estas recetas, se

establecieron paralelamente las RDD en Calorías, macronutrientes y micronutrientes, para relacionar datos se realizó reglas de tres donde:

$$\frac{\text{Valor de la porción} * 100}{\text{Valor de la RDD}} = \text{Porcentaje que aporta la comida típica según las RDD}$$

Valor de la RDD

-En las RDD-INCAP se extrajeron los datos de los grupos de edad de 18-29.9 años y de 30-59.9 años con actividad moderada, estimando la media en ambas edades por cada sexo, obteniendo:

RDD de la Energía	
Hombres	Mujeres
3,025 Kilocalorías	2,300 Kilocalorías

-Para clasificar si estas comidas típicas cumplen con las RDD-INCAP se utilizaron:

Valores de referencia porcentuales de distribución en Energía según tiempos de comida con un porcentaje de cumplimiento de la RDD en Kcal.

Tiempo de comida	Porcentaje adecuado	Hombre 3025 Kcal	Mujer 2300 Kcal	Categoría
Desayuno-	25%	756 Kcal	575 Kcal	Comidas
Almuerzo	40 %	1210 Kcal	920 Kcal	Platillos fuertes
Merienda	15%	454 Kcal	345 Kcal	Postres//bebidas
Cena	20 %	605 Kcal	460 Kcal	Comidas
Total	100%	3025 Kcal	2 300 Kcal	

Fuente: (Licata, 2010) Elaboración basada en datos de RDD

-Los valores por tiempo de comida superiores a los establecidos en la anterior tabla se clasificaron como un alto aporte calórico sobre encima de los gramajes recomendados y los valores inferiores a estos como deficiente aporte calórico según el tiempo de comida para el cumplimiento de 100% de las RDD-del INCAP en la población adulta, los valores adecuados en el aporte calórico son aquellos que cumplen con los porcentaje exactos.

2.2 Operacionalización de Variables

Objetivo general: Calcular el aporte nutricional de comidas típicas nicaragüenses ofertadas, en el mercado Roberto Huembés, Managua, primer trimestre 2018.

Objetivo Especifico	Variable conceptual	Subvariab le	Variable operativa	Indicador	Categoría o valores	Técnica de recolección
Identificar las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés.	Proceso que determina las comidas típicas ofertadas	Comidas típicas	Oferta y tipos de comidas típicas elaboradas en los módulos	¿Ofrece alguna comida típica en su negocio?	Si No	Encuesta
				¿Cuántas y cuáles bebidas típicas ofrece?	1-2	
				¿Cuántas y cuáles comidas típicas ofrece?	3-4 1-2	
				¿Qué dulces o postres típicos ofrece?	3-4	
				¿Cuáles de estas comidas típicas se elaboran propiamente en su negocio y en qué tiempo la ofrece?	Cajetas y dulces Comidas Bebidas	

					Postres	
					Desayuno, Almuerzo, merienda o cena.	
				¿Los ingredientes con que elaboran las comidas típicas los encuentra en el mismo mercado o los compra en otro sitio, dónde?	Si No	
				¿Conoce usted el valor Nutricional de la comida típica que prepara y oferta a sus clientes?	Si No	Encuesta
				¿Podría proporcionarlos al menos una de sus recetas típicas, para tener una referencia y posteriormente	Si No	

				hacer una valoración nutricional?	-Nombre de la receta -Rendimiento -Tamaño de la Porción -Ingredientes -Preparación -Equipo	Encuesta
Estimar el valor calórico y el contenido de macronutrientes de las comidas típicas.	Proceso que determina el valor energético y composición macro nutricional de cada comida típica ofertada	Valor energético y valores de Macronutrientes.	Aporte calórico y de macronutrientes	Ingredientes, peso en gramos, desgaste de los alimentos, peso bruto, peso neto -Comidas o platillos fuertes, postres y guarniciones	Kcal Macronutrientes: CHO, CHON, Grasa, Grasa Saturada y colesterol.	Fichas de recolección Pesaje directo de alimento

<p>Comparar el valor Calórico de las comidas típicas con las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) del INCAP de la población adulta.</p>	<p>Proceso para establecer diferencias y semejanza entre valores para analizar el comportamiento del aporte nutricional de las comidas típicas y las recomendaciones dietéticas de la población.</p>	<p>Contenido nutricional y recomendaciones dietéticas diarias por sexo y por tiempo de comida.</p>	<p>Valores de aporte calórico establecidos (RDD) y determinados en las comidas típicas.</p>	<p>Recomendaciones dietéticas Diarias de la Población en Energía. Recomendaciones dietéticas diarias por tiempo de comida.</p>	<p>3025 Kcal hombres 2,300 Kcal mujeres Desayuno 25% VCT Almuerzo 40% VCT Merienda 15% Cena 20% VCT</p>	<p>Base de datos Microsoft Excel y las RDD del INCAP de la población Adulta, tablas.</p>
--	--	--	---	---	---	--

Capítulo IV

4.1 Análisis y Discusión de resultados

Los resultados obtenidos se presentaran de acuerdo a las variables del estudio que son las siguientes:

- Las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés
- El valor calórico y contenido de Macronutrientes de las comidas típicas
- El valor calórico de las comidas Típicas y las Recomendaciones Dietéticas diarias del INCAP de la población adulta

Las Comidas Típicas Ofertadas en el Mercado Roberto Huembés

En honor al Señor Carlos Roberto Huembés, se le fue asignado este grandioso nombre a uno de los mercados populares, fundado en el año 1980, conocido como el Mercado de Artesanías donde son terminales de los buses que se dirigen al sur este de nuestro país Nicaragua a los departamentos de Masaya, Granada, Rivas, entre otros. La movilidad de comercio es bastante amplia y los visitantes a diario tienen la opción de asistir a este mercado para adquirir sus artículos o alimentos a un buen precio; son más de 2000 módulos que se encuentran en el local del mercado entre los cuales más de 50 módulos ofrecen desayunos, almuerzos y meriendas, cenas, desde las 4 de la madrugada hasta 9 de la noche nos refería una vendedora ambulante con más de 40 años de laborar en el mercado.

Cabe señalar que estas comidas típicas se ofertan por módulo, en caso de los dulces todo lo que es dulce en un mismo sector, los postres los ofertan vendedores ambulantes y son pocos los elaborados en los módulos del mercado, la mayoría de estos se elaboran en casa particulares; en cambio las comidas son ofertadas al menos una comida típica en los módulos como el gallo pinto en combinación con otro alimento; no obstante no todos los negocios gastronómicos ofrecen estas comidas, algunos en particular ofrecen alguna debida típica.

Las comidas típicas ofertadas en los módulos del mercado Roberto Huembés se identificaron 11 platillos fuertes o comidas, 5 postres y 2 guarniciones, de los cuales se realizó el presente estudio, se trabajó en 10 módulos según la siguiente tabla:

Tabla 1. Clasificación de las Comidas Típicas ofertadas

Módulo	N° de comidas	Nombre de la Comida Típica	N° de Dulce o Postre	Nombre de Dulce o postre	N° de Guarniciones	Nombre de guarnición o bastimento
<u>1</u>	1	Indio viejo				
<u>2</u>			1	Buñuelo		
<u>3</u>			3	Atolillo, ayote en miel, almíbar		
<u>4</u>	6	Nacatamal, sopa de albóndiga, de res, de mondongo, vaho, Vigorón frito con tortilla				
<u>5</u>	1					
<u>6</u>			1	Arroz con leche	1	Güirilas
<u>7</u>	1	chanco con yuca				
<u>8</u>					1	Tamal Pizque
<u>9</u>	1	Gallo pinto				
<u>10</u>	1	Sopa de queso				
Total	11		5		2	

La tabla anterior refleja que en el mercado, se ofertan en total 18 platos típicos, lo cual se clasifican en platos fuertes que corresponden a las comidas típicas que son onces por lo

general se ofertan en el desayuno y en el almuerzo, también están los dulces o postre que son cinco y guarnición o bastimento que corresponden a dos.

Los platillos típicos nicaragüenses se caracterizan por tener combinaciones variadas, coloridas y atractivas, en este estudio se lograron clasificar en comidas, postres y guarniciones de igual manera como en la monografía de Covisuva- sutiaba. (Morales, Morales, & Oviedo, 2010)

Los ingredientes de estas recetas se obtienen en el mismo mercado a excepción de la receta del tamal pizque y los ingredientes del almíbar que se consiguen en el mercado oriental; se reflejó que se desconoce el Valor Nutricional de las comidas típicas que se ofertan en estos negocios, por lo tanto se manifestó el interés en los propietarios que accedieron al estudio proporcionando las recetas típicas.

La preparación de comidas a base de maíz, a base de carnes, la variedad popular que incluyen dulces son platillos presentes en la gastronomía de Monimbó y en la gastronomía Nicaragüense (AECID-Alcaldía de Masaya, 2012) en la tabla se reflejan que 11 preparaciones que uno de sus ingredientes incluye el maíz en el indio viejo, nacatamal, sopa de albóndiga, güirilas, tamal pizque, sopa de res y de mondongo donde se agrega chilote o elote, el frito que se acompaña con tortilla, la sopa de queso, el atolillo y los buñuelos, a base de carne las preparaciones como el indio viejo, nacatamal, sopa de albóndiga, el Baho, sopa de res, sopa de mondongo, vigorón, el frito y el chancho con yuca.

En las comidas típicas ofertadas y elaboradas en el mercado se observa la variedad de preparaciones a base de maíz y de carne, que son comercializadas en otros lugares del país con diferentes sabores y tamaños, utilizando técnicas tradicionales de cocción a como lo describe la investigación “Rescate de preparaciones a base de maíz en seis municipios del pacífico de Nicaragua” (Torres, Flores, Casco, & Pérez, 2009)

El Valor Calórico y Contenido de Macronutrientes de las Comidas Típicas

Tabla 2. Estimación del valor calórico en las comidas típicas

N°	Comida Típica o plato fuerte	Tamaño de la porción/peso	Energía
			Kilocalorías
1	Indio Viejo	1 taza 8 Onz.	531
2	Nacatamal	1 unid. 14 Onz.	885
3	Sopa de albóndiga	1 taza 20 Onz.	378
4	Baho	1 porción 1 Lb.	884
5	Sopa de Res	1 taza 15 Onz.	591
6	Sopa de mondongo	1 taza 16 Onz.	705
7	Vigorón	1 porción 10 Onz.	675
8	Frito con tortilla	1 porción 6 Onz.	<u>1019</u>
9	Chanco con yuca	1 porción 14 Onz.	870
10	Gallo pinto	1 taza 6.5 Onz.	336
11	Sopa de Queso	1 taza 12 Onz.	709
Postres o dulces			
12	Atolillo	1 vaso peq. 4 Onz.	243
13	Almíbar	1 vaso med. 6 Onz.	479
14	Ayote en miel	1 vaso med. 5 Onz.	321
15	Arroz de leche	1 vaso peq. 4 Onz.	154
16	Buñuelos	1 vaso med. 6 Onz.	550
Bastimentos o guarniciones			
17	Güirilas	1 unid. med. 3.2 Onz.	414
18	Tamal Pizque	1 unid. Peq. 4 Onz.	188

Fuente: Ficha técnica de los platillos típicos, Marzo 2019

En esta variable se calculó el valor calórico de las comidas típicas estudiadas, de acuerdo a los valores por porción servida. En la tabla se reflejan las Kilocalorías (Kcal) por cada tipo de comida donde se obtuvieron valores entre 154 Kcal el arroz con leche (Postres)-1019 Kcal del Frito con tortilla (Plato fuerte)

En los aportes calóricos más bajos se encuentran 3 preparaciones típicas, el arroz con leche, la porción es de 4 onzas, contiene 154 Kcal que es postre y en segundo lugar el tamal pizque, una porción de 6 onzas con 188 Kcal, que se suele complementar con otras preparaciones como el gallo pinto, preparaciones con carnes utilizándolo de guarnición o bastimento,

utilizado en cualquiera de los tres tiempos principales, 336 Kcal el gallo pinto en los platillos fuertes.

Las tres comidas típicas con alto valor calórico que corresponden a platillos fuerte, son el frito con tortilla, una porción de 6 onzas aporta 1019 Kcal, siendo la comida más alta en energía debido a que uno de sus ingredientes principales es el cerdo con porcentajes notables de grasa; siguiendo en el orden el nacatamal aporta 885 Kcal, siendo su fuente principal la manteca de cerdo, el maíz y la carne de cerdo, el Baho contiene 884 Kilocalorías, la porción tiene un peso estimado de una libra, esta contiene plátano, yuca, repollo además de la carne y la cecina de res.

Uno de los **postres con alto contenido** de valor energético son los buñuelos con 550 Kcal, esto se debe a sus ingredientes que son maíz, yuca, queso, miel echa de azúcar y a su forma de preparación ya que son sofritos en aceite vegetal. **En las guarniciones** o bastimento la güirila con 414 Kcal una porción mediana de 20 cm de diámetro con un peso de 3.2 onzas.

Los micronutrientes valorados son los Carbohidratos (CHO), las proteínas (CHON) y las Grasas y de estas las Grasas Saturadas por su relación con el aumento plasmático de colesterol en la sangre, el colesterol por su alto contenido en las grasas saturadas y su relación con las enfermedades cardiovasculares. Estos nutrientes son esenciales para un buen desarrollo, el funcionamiento de los órganos, para mantener las óptimas condiciones de salud, por eso es importante que los alimentos que se ingieren a diario contengan los macronutrientes necesarios, de lo contrario se presenta enfermedades deficiencia o enfermedades por exceso. (Menchú, Torún, & Elías, 2012) Al estimar el contenido de macronutrientes contenidas en las 18 comidas típicas se obtuvieron los datos en base a la porción ofertada en los módulos del mercado.

Tabla 3. El Contenido de Macronutrientes en las Comidas Típicas

N°	Comida Típica o platillo fuerte	Tamaño de la porción/peso	Contenido de Macronutrientes				
			CHO g	CHON g	GRASA g	G. Saturada g	Colesterol mg
1	Indio Viejo	1 taza 8 Onz.	45	22	30	9	60
2	Nacatamal	1 unid. 14 Onz.	54	23	65	24	97.2
3	Sopa de albóndiga	1 taza 20 Onz.	21	29	54	8	106
4	Baho	1 porción 1 Lb.	73	31	11.2	9	80
5	Sopa de Res	1 taza 15 Onz.	61	29.3	22.2	10.6	90
6	Sopa de mondongo	1 taza 16 Onz.	58	37	26.4	3	277
7	Vigorón	1 porción 10 Onz.	105	31	7	0.2	0
8	Frito con tortilla	1 porción 6 Onz.	58	32	15	18.6	96
9	Chancho con yuca	1 porción 14 Onz.	104	45	73.3	10	123
10	Gallo pinto	1 taza 6.5 Onz.	51	6	30	2.7	0
11	Sopa de Queso	1 taza 12 Onz.	82	12	12	10.4	57.4
Postres o dulces							
12	Atolillo	1 vaso peq. 4 Onz.	49	3.3	38.4	1.8	9.08
13	Almíbar	1 vaso med. 6 Onz.	45	3	3.4	0.3	0
14	Ayote en miel	1 vaso med. 5 Onz.	81	1.4	1.5	0.3	0
15	Arroz de leche	1 vaso peq. 4 Onz.	18	19	1	0.6	4.5

16	Buñuelos	1 vaso med. 6 Onz.	77	7	25	6.2	4
Bastimentos o guarniciones							
17	Güirilas	1 unid. med. 3.2 Onz.	84	10.7	20	0.8	18
18	Tamal Pizque	1 unid. Peq. 4 Onz.	15	6.02	5.4	3.3	17

Fuente: Ficha técnica de los platillos típicos, Marzo 2019

En la tabla anterior refleja el contenido de macronutrientes de las comidas típicas, de acuerdo a los grupos de clasificación:

En los platillos fuertes con menor valor en carbohidratos encontramos a la sopa de albóndiga con 21 g y con mayor contenido el vigorón con 105 g y el chanco con yuca con 104 g donde el ingrediente principal es la yuca conformando la mayor parte de peso en estos platillos por eso son ricos en carbohidratos; en el contenido proteico las comidas como el gallo pinto aportan 6 g y la sopa de queso 12 g son de menor contenido y el chanco con yuca 45 g y la sopa de mondongo 37 g son altos.

En las grasas los de menor contenido son el vigorón con 7 g, la sopa de queso 12 g y las comidas ricas en grasas son el chanco con yuca 73.3 g y el nacatamal 65 g; sin embargo en grasa saturada el vigorón y el gallo pinto contienen pocas cantidades y el nacatamal con el frito con tortilla son ricos. El colesterol hay ausencia en el vigorón y gallo pinto y los valores más alto están contenido en la sopa de mondongo ya que en esta área la vaca almacena más grasa y colesterol; el chanco con yuca.

En los dulces o postres con menor contenido de carbohidratos es el arroz con leche con 18 g y el ayote en miel con 81 g seguido de los buñuelos con 77 g son ricos en carbohidratos, en cambio en las proteínas el ayote en miel contiene un mínimo valor de 1.4 g y el arroz con leche un máximo de 19 g, en las grasas 1 g contiene el arroz con leche y 38.4 g el atolillo; en grasa saturada 0.3 g contiene el almíbar y el ayote en miel.

Los buñuelos son ricos en grasa saturadas con 6.2 g; no obstante en el colesterol cero mg contiene el almíbar y el ayote en miel y 9.08 mg el atolillo. **En los bastimentos o guarniciones** encontramos a la güirila y al tamal pizque en este caso el tamal pizque contiene los valores menores en Carbohidratos, proteínas, grasas y colesterol; solamente en grasa saturada es mayor su contenido que la güirila.

El valor calórico y los macronutrientes contenidos en las comidas típicas tanto en los platillos fuertes, los postres o dulces y las guarniciones o bastimentos variaron de acuerdo a la cantidad y a los ingredientes utilizados en cada receta, de acuerdo a su al número de preparaciones que integran la receta, al método de cocción utilizada ya sea cosido, frito o asado; y en función de la porción o rendimiento de la receta, tamaño y peso.

Los carbohidratos son los compuesto orgánicos más abundantes, su función principal es proveer energía la cuerpo, cerebro y al sistema nervioso que solamente utilizan glucosa como fuente de energía, son necesarios para evitar cetosis y mejorar la utilización metabólica de las proteínas, control de glucemia, metabolismo del colesterol. Una dieta rica en carbohidrato altera el metabolismo de las grasas, predispone a la resistencia a la insulina, la caries dental e intolerancia. (Menchú, Torún, & Elías, 2012, págs. 52-54)

En las comidas típicas con mayor contenido de carbohidratos refieren a alimentos de origen vegetal ricos en almidón como la yuca, el maíz en los platillos fuertes y guarniciones, en cambio en los postres su contenido de azúcar o sacarosa los caracterizan como ricos en carbohidratos, por tanto se deben adecuar la porción para el consumo.

Las proteínas son indispensable para la vida y salud; cuando la ingesta de proteína es baja, se presenta edema, desgastes de los tejidos corporales; el exceso es eliminado por la orina por eso cuando hay una complicación con el riñón o el hígado el que almacena proteínas, las ingestas de proteínas se restringen (Menchú, Torún, & Elías, 2012, pág. 34) el contenido proteico en las comidas típicas se ve evidenciado cuando los ingredientes son alimentos de origen vegetal (Verduras) y mayormente proporcionado por los alimentos de origen animal como las carnes de cerdo, de res que se utilizan en las sopas o productos lácteos para postres en incluso sopas.

Estas recetas son elaboradas a base de maíz común no biofortificado por lo tanto su contenido proteico no es muy alto como en estudios que reflejan que son de mejor calidad, si el maíz es biofortificado (Imbachí, Gutiérrez, Ortiz, & Pachón, 2010)

El contenido de Grasa es muy importante en los alimentos, esto proporciona que los alimentos tengan propiedades y características organolépticas atractivas al paladar de las personas, también llamados lípidos son consideradas energía de reserva principalmente por que se almacenan en el cuerpo del ser humano, en el tejido adiposo, de ahí su relación con el aumento de peso y la obesidad con complicaciones de diabetes mellitus e hipertensión y mortalidad por enfermedades cardiovasculares (Menchú, Torún, & Elías, 2012, pág. 64)

De manera que son ricas en grasas aquellas comidas o platillos típicos que contengan en sus ingredientes cantidades significativas de fuentes alimentarias de alto contenido en grasa como la carne de cerdo, la manteca de cerdo, lácteos en cantidades considerables, carnes de pollo o res que no son magras dependiendo de la parte utilizada, es por esto que se recomienda preferir las carnes macras o de corte que no sean grasoso, los productos lácteos desgrasados, así mismo considerar la utilización de grasas de origen animal en preferencia aceite de origen vegetal.

El colesterol es un micronutriente contenido en las grasas, se mide en miligramo, estudios científico establecen que el valor consumido debe ser menor a 300 mg/ diarios por personas (Menchú, Torún, & Elías, 2012, pág. 69) es conveniente tener cuidado a la hora de seleccionar nuestros alimentos, ya los de origen animal contienen más que los de origen vegetal es por esto que las comidas típicas ricas en grasas de origen animal como el nacatamal, el chanco con yuca contienen considerables valores, así como cuando se utiliza la leche sin desgrasar en los postres como el atolillo.

Las grasas saturadas se considera mayor en preparaciones fritas, en carnes ricas en grasas, en productos lácteos sin desgrasar, en las grasas de origen animal; cuando se ingiera más de lo que se necesita se almacenan como triglicéridos en el tejido adiposo, aumentando la tendencia a sobrepeso y obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Menchú, Torún, & Elías, 2012, págs. 64-65) es por por esto que en las comidas típicas el nacatamal, el frito con tortilla, los buñuelos que son fritos en aceite vegetal contienen valores significativos de grasa saturada.

El Valor Calórico de las Comidas Típicas y las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP de la población adulta

El contenido energético de las comidas de cada porción o rendimiento de la receta se relacionó con las recomendaciones dietéticas diarias del INACP de la población adulta de manera porcentual y en cantidad Calorías, posteriormente se comparó según tiempo de comida las 18 recetas típicas. Las recomendaciones dietéticas se obtuvieron en base a población adulta, obteniendo un valor de referencia de 3025 Kcal para hombres y 2300 Kcal para Mujeres.

Tabla 4. Aporte Calórico de las Comidas Típicas del Mercado Roberto Huembés y las RDD- sexo Masculino

N°	Comida Típica o platillo fuerte	Tamaño de la porción/peso	Energía	% de Aporte a las RDD	Clasificación de acuerdo RDD por tiempo de comida				
					Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	
					25%	40%	15%	20%	
					Hombres 3,025 Kcal.	756 Kcal	1210 Kcal	454 Kcal	605 Kcal
1	Indio Viejo	1 taza 8 Onz.	531	18%	D	D	A	D	
2	Nacatamal	1 unid. 14 Onz.	885	29%	A	D	A	A	
3	Sopa de albóndiga	1 taza 20 Onz.	378	12%	D	D	D	D	
4	Baho	1 porción 1 Lb.	884	29%	A	D	A	A	
5	Sopa de Res	1 taza 15 Onz.	591	20%	D	D	A	a	
6	Sopa de mondongo	1 taza 16 Onz.	705	23%	D	D	A	A	
7	Vigorón	1 porción 10 Onz.	675	22%	D	D	A	A	

8	Frito con tortilla	1 porción 6 Onz.	1019	34%	A	D	A	A
9	Chancho con yuca	1 porción 14 Onz.	870	29%	A	D	A	A
10	Gallo pinto	1 taza 6.5 Onz.	336	11%	D	D	D	D
11	Sopa de Queso	1 taza 12 Onz.	709	23%	D	D	A	A
Postres o dulces								
12	Atolillo	1 vaso peq. 4 Onz.	243	8%	D	D	D	D
13	Almíbar	1 vaso med. 6 Onz.	479	16%	D	D	A	D
14	Ayote en miel	1 vaso med. 5 Onz.	321	11%	D	D	D	D
15	Arroz de leche	1 vaso peq. 4 Onz.	154	5%	D	D	D	D
16	Buñuelos	1 vaso med. 6 Onz.	550	18%	D	D	A	D
Bastimentos o guarniciones								
17	Güirilas	1 unid. med. 3.2 Onz.	414	14%	D	D	D	D
18	Tamal Pizque	1 unid. Peq. 4 Onz.	188	6%	D	D	D	D

D= Deficiente Valor Calórico según tiempo de comida

A= Alto valor Calórico según tiempo de comida

a= adecuado valor Calórico según tiempo de comida

Fuente: Ficha técnica de los platillos típicos, Marzo 2019 y base de datos.

En la tabla anterior el aporte calórico de las recomendaciones dietéticas diarias del INCAP de las comidas típicas en los hombres refleja que la mayoría de **platos fuertes** son deficientes en el desayuno y solo 4 son de alto valor calórico que son el nacatamal, el Baho, chanco con yuca y el frito con tortilla. En el almuerzo se demuestra que todos los platos típicos son deficientes. En la merienda se demuestra que 2 platillos fuertes son deficientes y 9 de alto valor calórico.

En la cena se demuestra que 3 platillos típicos son deficientes e incluye el gallo pinto, sopa de albóndiga e indio viejo 1 es adecuado en su aporte calórico es la sopa de res y 7 son de alto valor calórico. **Los postres o dulces** son deficientes en desayuno, almuerzo y cena, solamente en la merienda son de alto aporte calórico el almíbar y los buñuelos. Las guarniciones o bastimentos no cumplen con las RDD- INCAP del sexo masculino en la población adulta.

Tabla 5. Aporte Calórico de las Comidas Típicas del Mercado Roberto Huembés y las RDD- sexo Femenino

N°	Comida Típica	Tamaño de la porción/peso	Energía Kilocalorías	% de Aporte a las RDD Mujeres 2,300 Kcal.	Clasificación de acuerdo RDD por tiempo de comida			
					Desayuno 25%	Almuerzo 40%	Merienda 15%	Cena 20%
1	Indio Viejo	1 taza 8 Onz.	531	23%	D	D	A	A
2	Nacatamal	1 unid. 14 Onz.	885	38%	A	D	A	A
3	Sopa de albóndiga	1 taza 20 Onz.	378	16%	D	D	A	D
4	Baho	1 porción 1 Lb.	884	38%	A	D	A	A

5	Sopa de Res	1 taza 15 Onz.	591	26%	A	D	A	A
6	Sopa de mondongo	1 taza 16 Onz.	705	31%	A	D	A	A
7	Vigorón	1 porción 10 Onz.	675	29%	A	D	A	A
8	Frito con tortilla	1 porción 6 Onz.	1019	44%	A	A	A	A
9	Chanco con yuca	1 porción 14 Onz.	870	38%	A	D	A	A
10	Gallo pinto	1 taza 6.5 Onz.	336	15%	D	D	a	D
11	Sopa de Queso	1 taza 12 Onz.	709	31%	A	D	A	A

Postres o dulces

12	Atolillo	1 vaso peq. 4 Onz.	243	11%	D	D	D	D
13	Almíbar	1 vaso med. 6 Onz.	479	21%	D	D	A	A
14	Ayote en miel	1 vaso med. 5 Onz.	321	14%	D	D	D	D
15	Arroz de leche	1 vaso peq. 4 Onz.	154	7%	D	D	D	D
16	Buñuelos	1 vaso med. 6 Onz.	550	24%	D	D	A	A

Bastimentos o guarniciones

17	Güirilas	1 unid. med. 3.2 Onz.	414	18%	D	D	A	D
18	Tamal Pizque	1 unid. Peq. 4 Onz.	188	8%	D	D	D	D

D= Deficiente Valor Calórico según tiempo de comida

A= Alto valor Calórico según tiempo de comida

a= adecuado valor Calórico según tiempo de comida

Fuente: Ficha técnica de los platillos típicos, Marzo 2019 y base de datos.

En la tabla anterior indica el aporte calórico de las recomendaciones dietéticas diarias del INCAP de las comidas típicas en las mujeres:

En los platillos fuertes o comidas típicas reflejan que en el desayuno 3 platillos típicos son deficientes y 8 son de alto valor calórico. En el almuerzo se demuestra que la mayoría son deficientes y solo 1 es de alto valor calórico que es el frito con tortilla. En la merienda se demuestra que 10 platillos típicos son de alto valor calórico y solo 1 es de adecuado aporte calórico según las RDD que el gallo pinto. En la cena 9 son de alto valor calórico y 2 son deficientes.

En los postres son deficientes en el desayuno y el almuerzo, en la merienda y cena 3 son deficientes y 2 de alto aporte calórico el almíbar y los buñuelos. En las guarniciones o bastimentos son deficientes en desayuno, almuerzo y cena, en las meriendas las güirilas son de alto aporte calórico y el tamal pizque es deficiente aporte calórico.

Las comidas típicas que no son de alto aporte calórico según tiempo de comida, se pueden ingerir siempre y cuando estas se complementen con otros alimentos o se le aumente un poco al tamaño de la porción. Particularmente el gallo pinto en la mayoría de los tiempos es de bajo aporte calórico se puede consumir agrandando la porción.

Por lo general para el sexo masculino son de alto aporte calórico el chancho con yuca, el nacatamal, el baho el frito con tortilla en todos los tiempos menos en el almuerzo, por esto estos platillos se recomiendan consumir solamente en el almuerzo, para el sexo femenino también excepto del frito con tortilla que hay que reducir la porción para que sea apropiado para el consumo, la sopa de res, la sopa de mondongo, el Vigorón, la sopa de queso se pueden consumir en almuerzo solamente.

En los postres como el almíbar y los buñuelos para el consumo en las meriendas se deben de disminuir las porciones u optar por una técnica de cocción como el asado y no el frito en aceite en el caso de los buñuelos en ambos sexos. En las guarniciones en la mayoría de los tiempos se deben de complementar con otros alimentos excepto de la güirila que en la merienda para las mujeres no es adecuada por alto valor calórico.

En el valor calórico de las comidas típicas, estudios refieren que sobrepasan el aporte calórico recomendado un porcentaje bajo (Sandoval & Mendoza, 2015), al igual en el presente estudio se comparó según el cumplimiento de las RDD por tiempo de comida, siendo el aporte energético alto el 18.48% para hombres y el 32.1% para mujeres en relación a las RDD-INCAP en la población adulta.

En otro estudios (Carrillo, 2014) los platillos típicos difieren en su contenido calórico, de macronutrientes uno de otro debido a la utilización de ingredientes como carne de cerdo semi gorda, mantequilla, manteca de cerdo que podrían ser reemplazados por otros de menor aporte calórico. Muchos platillo presenta alto aporte calórico y de carbohidratos, debido a las diferentes variedades de tubérculos como la papa, yuca, quequisque, el maíz, que contienen la receta, se podrían disminuir las cantidades estos ingredientes con el fin de reducir el aporte calórico.

Lo que difiere el estudio es que pueden consumir los platillos típicos pero no en exceso por su alto contenido energético para la población, ya que afectaría la salud, su estado nutricional (Sobrepeso, obesidad) y aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) para ambos sexos; considerando solamente su aporte calórico con la RDD-INCAP sin embargo en su contenido de macronutrientes es variados algunos en mayor proporción que otros, señalando a los platillos o comidas típicas con alto valor calórico donde el contenido de grasa o de carbohidratos es mayor.

Es adecuado optar de vez en cuando por consumir platillos o comidas típicas en porciones razonables o pequeñas, en combinación con ensaladas, acercándose un poco a las características de un plato saludable, acompañarlo de bebidas o refrescos naturales como opciones para balancear el aporte calórico de estos.

Capítulo V

5.1 Conclusiones

A partir de los análisis y resultados anteriormente expuestos, las conclusiones se presentaron de acuerdo a las variables del estudio.

- **Las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés**

El mercado Roberto Huembés en Managua, es uno de los más concurridos por los capitalinos y por sus visitantes de los departamentos, en este se oferta una gran variedad de platillos típicos que se clasificaron en comidas, postres y guarniciones o bastimentos, cada uno ofertado a la demanda del consumidor, en el desayuno, almuerzo, merienda e incluso cena.

El estudio se ha realizado con una muestra de 18 Comidas típicas, clasificándose en platillos fuertes 11, 5 postres y 2 guarniciones que se elaboran en los módulos del mercado e incluyen: Indio viejo, nacatamal, sopa de albóndiga, Baho, sopa de res, sopa de mondongo, vigorón, frito con tortilla, chanco con yuca, gallo pinto y sopa de queso. En los postres atolillo, almíbar, ayote en miel, arroz con leche y buñuelos; en las guarniciones son las güirilas y el tamal pizque.

- **El valor calórico y el contenido de Macronutrientes de las comidas típicas**

Las comidas típicas se caracterizan por ser atractivas, coloridas y con un sabor característico de mezcla de alimentos de origen vegetal como el maíz, verduras, mermeladas de frutas y de origen animal que incluyen carnes, grasas de origen animal y lácteos, cada preparación tiene su propios ingredientes en cantidades diferentes, su propio método de cocción .

En la estimación del valor calórico se obtuvieron que el arroz con leche (Postres) es de menor contenido energético y Frito con tortilla (Plato fuerte) es de alto contenido energético; siendo estos valores variados al igual en los macronutrientes donde el Vigorón es de mayor contenido en carbohidratos, el chanco con yuca en proteínas y grasas, también el nacatamal es rico en grasa, el frito con tortilla es alto en grasas saturadas y en el colesterol la sopa de mondongo, los contenidos de macronutrientes menores corresponden a los postres y las guarniciones.

- **El valor Calórico de las comidas Típicas y las Recomendaciones Dietéticas diarias del INCAP de la población adulta**

Teniendo en cuenta el **aporte energético** de las comidas típicas, estas pueden incluirse en la dieta de forma ocasional pero no en la dieta diaria, los platillos de desayuno, almuerzo, cena o merienda, platillos fuertes, postres o dulces y guarniciones que no sobrepasen las recomendaciones dietéticas diarias de INCAP ya que estos que tienen bajos aportes calóricos y contenido variado de macronutrientes.

Los de aporte calórico alto se pueden remplazar por un plato saludable ya que sobrepasan los gramajes recomendados no contribuyendo a una alimentación sana como el chanco con yuca, el nacatamal y el baho son platillos fuertes que se deben consumir solamente en el almuerzo, en cambio el frito con tortilla solamente los hombres pueden consumirlo en este tiempo por alto valor calórico al igual que el almíbar y los buñuelos se deben disminuir su porción para ser consumidos, en cambio las guarniciones se pueden consumir en complemento de otro alimento.

El aporte energético alto es de 18.4% para hombres y el 32.1% para mujeres estimado de las comidas típicas en estudio, sobrepasando los gramajes recomendados, el consumo continuo de platillos típicos altamente calóricos en combinación con una dieta desequilibrada provocaría un exceso o bien una deficiencia de algún macronutriente, al igual afecta directamente el estado nutricional de las personas y contribuye como un factor detonante de las enfermedades crónicas no transmisibles.

5.2 Recomendaciones

A la universidad

- Abordar de forma integral y amplia en seminarios el contenido de la gastronomía Nicaragüense.
- Animar a los estudiantes a conocer y a estudiar sobre las comidas típicas de forma que se pueda caracterizar nutricionalmente cada una de las bebidas, postres o dulces y platillos nicaragüenses por región.

A los(as) Nutricionistas

- Interactuar con los nutricionista para conocer la cultura gastronómica nicaragüense para enriquecer e inculcar el conocimiento del consumo adecuado de las comidas típicas nicaragüenses.
- Promocionar la gastronomía nicaragüense en ferias, abordando la temática de la caracterización nutricional, la porción adecuada para consumir, de manera que la tradición y la nutrición estén estrechamente vinculadas.

A los dueños de los módulos de las comidas típicas y personal que prepara las recetas

- Promover la oferta de bebidas típicas como el pinolillo, tiste pozol, chicha o refrescos naturales en los módulos como una primera alternativa para el consumidor.
- Se debe adecuar la cantidad de sal utilizada para preparar las comidas típicas.
- Evitar utilizar consomé o productos industrializados para condimentar las recetas.
- Disminuir la utilización de grasa de origen animal como la manteca de cerdo y la crema.
- Usar en cantidad necesaria el aceite vegetal para las preparaciones fritas y no reutilizarlo.
- Modificar la técnica de cocción de frito ha orneado en caso de los buñuelos.

- En las comidas típicas como las fritangueras, separar escurriendo la grasa de la carne, evitando que a la hora de servir la porción este impregnada con grasa.
- Preparar los postres o dulces con rapadura o atado de dulce evitando la utilización del azúcar blanco.

5.3 Referencia Bibliográfica

- AECID-Alcaldía de Masaya. (2012). *Sabores de Monimbó "Gastronomía dela Comunidad indígena"* (Primera ed.). Masaya. Obtenido de <http://www.aecid.org.ni/uploads/2013/04>
- Bourges, H., Bengoa, J., & Donnell, A. (23 de 08 de 2004). *Historia de la nutricion en america latina*. Obtenido de SLAN: <https://www.slan.org.ve/libros/Historias%20de%20la%20Nutrici%C3%B3n%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina.pdf>
- Boza, J. (2006). *Antropologia cultura y alimentaria*. Obtenido de La antropología de la alimentación: <http://antropologiaculturalyalimentaria.tripod.com/id5.html>
- Camarena, D. M. (31 de Enero de 2008). *Revista Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572008000100001
- Carrillo, A. M. (2014). Descripción cuali-cuantitativa de cuatro platos tradicionales del Norte de Santander. *repository Javeriana*, 1-54. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16031/CarrilloPenalozaAngelaMaria2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Datosmacro. (2017). *Economía y datos de los países*. Obtenido de Nicaragua: Economía y demografía: <https://www.datosmacro.com/paises/nicaragua>
- FAO. (s.f.). *Parte IV: Alimentos*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0t.htm>
- Flores, C. (Marzo de 2017). Maestría seguridad Alimentaria y Desarrollo: Cultura Alimentaria Nicaraguense. 1-6. Managua, Nicaragua.
- Flores, M., Menchú, M. T., & Lara, M. (1971). Valor Nutritivo de los alimentos para Centro America y Panamá. *INCAP E-530*, 79-80.
- Garcia, K. (3 de 12 de 2017). *Q"hubo*. Obtenido de <http://www.qhubo.com.ni/que-pasa/24422-un-pais-de-gorditos/>
- Gispert, C. (1997). *Cultura alimentaria Mexicana*. Obtenido de Revista: <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-cultura-alimentaria-del-fast-food-X0212047X11622815>

- González, M. J. (24 de Noviembre de 2015). *La prensa/Salud*. Obtenido de www.laprensa.com.ni/2015/11/24/espectaculo/salud-espectaculo/1941702-me-como-el-nacatamal
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición, pdf*. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Imbachí, P. C., Gutiérrez, D., Ortiz, D., & Pachón, H. (2010). Evaluación del valor nutricional de recetas típicas elaboradas con maíz común y biofortificado en el Departamento del Cauca, Colombia. *Salud Pública de México*, 47-66.
- INCAP. (2012). consideraciones para el uso de la tabla. En M. & Menchú, *Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica*/ (pág. 9). Guatemala: Serviprensa,S.A.
- IntraMed. (1 de Septiembre de 2007). Obtenido de Cardiology, European Society of: <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=91419>
- Lanaveva. (19 de Diciembre de 2009). *Wordpress.com*. Obtenido de Gastronomía en Nicaragua : <https://lanaveva.wordpress.com/2009/12/19/gastronomia-en-nicaragua/>
- Licata, M. (2010). *Zonadiet-blogs*. Obtenido de Distribución adecuada de las comidas en la dieta: <https://www.zonadiet.com/nutricion/distribucion.htm>
- M.Flores, M. y. (1971). Valor Nutritivo de los alimentos para Centro America y Panamá. *INCAP E-530*, 79-80.
- Menchú, M. T., Torún, B., & Elías, L. (2012). En *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP* (págs. 21-72). Guatemala, Centroamérica: Serviprensa S.A.
- MINSA. (2013). Usos y medidas de intercambios de Alimentos. En P. MINSA, *Sistemas de intercambio de alimentos para Nicaragua* (págs. 6-10). Managua: PMA.
- Morales, M. C. (Octubre de 2010). *Monografía de Ingenierías de Alimentos, facultad de Ciencias Química-UNAN León*.
- Morales, M. E., Morales, C. F., & Oviedo, Y. C. (2010). *Repositorio UNAN-León*. Obtenido de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/2708/1/218384.pdf>
- Nicaragua, M. d. (2007). Obtenido de <http://mapasalud.minsa.gob.ni/mapa-de-padecimientos-de-salud-de-nicaragua/>

- Noticias, 1. (10 de Marzo de 2017). *Mercados ofrecen comidas tradicionales*. Obtenido de <http://100noticias.com.ni/mercados-ofrecen-comidas-tradicionales/>
- Nutricion, D. d. (mayo 2014). manual sobre el proceso de estandarizacion de recetas . En D. d. nutricion, *manual sobre el proceso de estandarizacion de recetas* (pág. 10). managua.
- OMS. (31 de 08 de 2018). *Alimentación sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OPS. (2017). Obtenido de http://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=185:dieta-nutricion&Itemid=1005
- OPS/OMS. (15 de Febrero de 2016). Obtenido de http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=616:la-representacion-mexico-ops-oms-acompana-iniciativa-detener-epidemia-obesidad-mexico&Itemid=499
- Otero, B. (2012). *Red de Tercer Milenio s.C*. Obtenido de Nutrición: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
- Sandoval, Á. G., & Mendoza, E. E. (2015). Valor Nutricional de los Platillos Típicos de la Región Lambayaque. 2015. *Repositorio UMB*. Obtenido de http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/35/1/Sandoval_Alvaro_y_Mendoza_Enma.pdf
- Torres, D., Flores, C. M., Casco, J., & Pérez, V. R. (2009). Rescate de preparaciones a base de maíz en seis municipios del pacífico de Nicaragua. 20-24.
- Vianica. (2009). *Vianica*. Obtenido de Mercado Roberto Wembés: <https://vianica.com/sp/attractivo/38/mercado-roberto-huembes>
- Yubero, F. (19 de Diciembre de 2009). *Wordpress*. Obtenido de <https://lanaveva.wordpress.com/2009/12/19/gastronomia-en-nicaragua/>

5.4 Anexos

5.4.1 Mapa del mercado Roberto Huembés



Fuente: Mapas Google

5.4.2 Consentimiento informado



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-MANAGUA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO

Teléfonos: 2770257



FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

VALOR NUTRICIONAL DE COMIDAS TÍPICAS NICARAGÜENSES
OFERTADAS EN EL MERCADO ROBERTO HUEMBÉS, MANAGUA FEBRERO
2018-MARZO 2019

Nombre del Investigador Principal:

BR. VERÓNICA MARÍA GONZÁLEZ LEIVA.

BR. IDALIA DEL CARMEN LÓPEZ RAMOS.

BR. SANDRA KAROLINA OROZCO SOLANO.

1. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación tiene el propósito de Calcular el aporte nutricional de las comidas típicas nicaragüenses, en el mercado Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018- Marzo 2019. Dicha investigación se llevará a cabo por tres estudiantes de nutrición de Vaño de la UNAN-Managua, para obtener datos reales del aporte nutricional de las comidas típicas, con carácter descriptivo y cualitativo-cuantitativo, siendo el mercado un lugar amplio donde miles de visitantes a diario llegan y consumen diferentes comidas típicas de las cuales se desconocen el valor Nutricional de las comidas típicas que se ofertan.

La duración del estudio es un año, ya que todo se hará por etapa. En el proceso de aplicación de instrumentos y recolección de la información se llevarán a cabo en 2 días, un día específico para valorar cada comida típica, con una intervención máxima de 20 minutos.

Con esta investigación se pretenderá obtener el valor nutritivo de las comidas típicas ofertadas para despertar interés en los estudiantes y profesionales de la salud, principalmente en el área de la alimentación y nutrición, contribuyendo a un abordaje integral, donde se conserven nuestras raíces culinarias de una manera beneficiosa para la salud de cada nicaragüense, sin causar efectos nocivos a corto y largo plazo; al caer en desconocimiento, se tiene prácticas inadecuadas de consumo que llevarán consecuencias futuras en el régimen alimentario como el sobrepeso y obesidad, enfermedades crónicas como Hipertensión, Diabetes y enfermedades cardíacas.

2. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Para recolectar información se elaboraran dos instrumentos. Uno de ellos es la encuesta con el objetivo de Identificar las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés y la una ficha para Calcular el aporte nutricional de las comidas típicas nicaragüenses, utilizando pesaje directo de los alimentos.

Al aplicar la **encuesta**, la participación de los que ofertan comida en tramos, consiste en contestar 9 preguntas que el encuestador realizara, son preguntas abiertas (explicativas) y cerradas (Si NO) sobre las comidas típicas ofertadas en su negocio y el punto 10 consiste en proporcionar una receta de las comidas típicas que elabora. Maximo 10 minutos.

El segundo instrumento habiendo aceptado participar del estudio consiste en una **ficha de evaluación Nutricional de las comidas típicas**, en la cuál se hará el llenado de todo lo referente a la receta que se evaluará, nombre de receta, tiempo de preparación, tiempo de cocción, tamaño de porción servida, rendimiento, peso de porción servida, ingredientes, equipo utilizado, forma de preparación. Luego se aplicará la metodología de **peso directo de los ingredientes**, en este caso cada porción de alimentos que constituyen la receta, todo esto antes de que se elabore, dicho proceso tiene como maximo 20 minutos. Las estudiantes nutricionistas de V año llevarán su pesa e instrumentos para medir volumen (tasas y picheles graduados) para realizar el pesaje con profesionalismo sin que haiga riesgo de contaminación de los alimentos, y se registraran dichos datos en la ficha de evaluación.

La porción servida también se pesará tomando en cuenta todas las medidas higiénicas, esta parte corresponderá cuando la receta que se oferta diariamente en su negocio esté preparada y se le pedirá de manera amable la autorización para tomar fotos como evidencia de la investigación, una a los ingredientes de las recetas.

Se pretende que usted como participante del estudio tenga la confianza y la delicadeza de apoyar el estudio, de una forma responsable y con claridad de lo que se pretenderá hacer, disponiendo así de su valioso tiempo en apoyo al estudio. Usted como participante dispondrá de la hora y el día para aplicar la ficha de evaluación con el pesaje directo de alimentos.

Dicha información que obtenga se procesará para determinar los valores nutricionales, esta información es de carácter ético profesional y no se revelará en ningún medio de comunicación es de uso educativo, integral para bases de futuras investigaciones.

3. RIESGOS:

- a) La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: La falta de organización o coordinación, algún inconveniente puede provocar que no se recolecten los datos en los días correspondientes y el día se posponga; si la receta lleva múltiples preparaciones el tiempo dispuesto de 20 minutos se extenderá, se le solicitará cooperación para realizar el pesaje directo de alimentos de una forma más ágil, si algún procedimiento lo considera inadecuado lo debe comunicar de inmediato.
- b) Si se sufriera alguna pérdida de alimentos por los procedimientos al cual serán sometidas los ingredientes de las comidas típicas, los investigadores asumirán la responsabilidad en la reposición de dichos alimentos.
- c) Si la muestra o porción servida sufre deterioro o se contamina, se asume la responsabilidad de los investigadores de comprar la muestra.

4. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será el conocimiento del Valor nutricional de las comidas Típicas Ofrecidas, siempre y cuando al participante del estudio le sea de interés. En caso contrario el beneficio no será directo, sin embargo, es posible que los investigadores aprendan más acerca del Valor Nutricional de las Comidas Típicas Nicaraguenses y este conocimiento beneficie a otras personas en el futuro, contribuyendo en la construcción de regímenes alimentarios que contribuyan a la salud.

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con las tres estudiantes de V año de Nutrición o con alguno de los investigadores sobre este estudio y ellos deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a LIC. Ana María Gutiérrez al teléfono celular 8875 7785 en el horario (8 am-12 del medio día). Además, puedo consultar en CONMEMA del Mercado Roberto Huembés Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación Polisal de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua a los teléfonos 2770267 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- 5.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para mi uso personal.
- 6.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención (o de otra índole) que requiere.
- 7.** Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera anónima.
- 8.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento



CONSENTIMIENTO



He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, cédula y firma del Propietario

fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha

NUEVA VERSIÓN FCI – APROBADO EN SESION DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO (CEC) NO. 149 REALIZADA EL 4 DE JUNIO DE 2008.

CELM-Form.Consent-Form 06-08

5.4.3 Instrumentos

Encuesta



INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD

“Dr. Luis Felipe Moncada”

UNAN-Managua

Departamento de Nutrición

Monografía



Valor Nutricional de comidas típicas Nicaragüenses Ofertadas en el mercado Roberto Huembés, Managua, febrero 2018- marzo 2019.

- **Objetivo de la encuesta:** Identificar las comidas típicas ofertadas en el mercado Roberto Huembés.

Nombre del encuestador: N° de encuesta

Mercado: Fecha

Nombre del Encuestado: Módulo

I. Cuestionario sobre comida típica ofertada en el mercado

1. ¿Ofrece alguna comida típica en su negocio? Sí No

2. ¿Cuántas y cuáles bebidas típicas ofrece? 1-2 3-4

1.	3.
2.	4.

3. ¿Cuántas y cuáles comidas típicas ofrece?

1-2 3-4

1.	4.
2.	5.
3.	6.

4. ¿Qué dulces o postres típicos ofrece?

1.	3.
2.	4.

5. ¿Cuáles de estas comidas típicas se elaboran propiamente en su negocio y en qué tiempo la ofrece?

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Merienda
--	----------	----------	------	----------

Comida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Postre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. ¿Los ingredientes que elabora las comidas típicas los encuentra en el mismo mercado o los compra en otro sitio, dónde?

Sí No

7. ¿Conoce usted el valor Nutricional de la comida típica que prepara y oferta a sus clientes? Sí No

8. ¿Podría proporcionarlos al menos una de sus recetas típicas, para tener una referencia y posteriormente hacer una valoración nutricional? Sí No

II. Receta de comida típica

Nombre de la receta:

Rendimiento: Tamaño de la porción:

Ingredientes:

Preparación:

¡¡¡Gracias por su cooperación!!!



Ficha N°



Objetivo: Calcular el aporte nutricional de comidas típicas nicaragüenses ofertadas, en el mercado Roberto Huembés, Managua, utilizando pesaje directo de los alimentos.

I. Datos Generales de la receta típica

Nombre:

Tiempo de Preparación: Tiempo de cocción

Tamaño de porción: Peso de la porción Rendimiento:

II. Datos específicos de la receta típica

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Volumen	Equipo	Formas de preparación

III. Observaciones:

5.4.4 Medidas de conversión peso y volumen

		Volumen.					Peso.		
Cc/ml	Cta.	Cda.	Taza	Onza	Litro	Galón	Gramo	Onzas	Libra
1	¼	---	----	---	----	---	1	----	----
5	1	---	---	---	----	---	5	----	----
15	3	1	---	½	---	---	15	----	----
30	6	2	---	1	---	---	28	1	----
60	12	4	¼	2	---	---	56	2	----
125	24	8	½	4	---	---	113	4	-----
250	48	16	1	8	---	---	227	8	½
500	96	32	2	16	½	---	454	16	1
1000	192	64	4	32	1	---	908	32	2
4000	----	----	16	128	4	---	3632	128	8

5.4.5 Tabla de Fracción comestible

FACTORES DE FRACCION COMESTIBLE.			
ALIMENTOS.	FRACCION.	ALIMENTOS.	FRACCION.
	Huevos.		Verduras.
De gallina.	0.89	Lechuga.	0.79
De tortuga.	0.90	Ocra.	0.75
	Carnes.	Pacaya.	0.72
Cerdo con hueso.	0.79	Pepino.	0.82
Cerdo patas.	0.29	Puerro.	0.86
Gallina o pollo.	0.67	Rábano c/hojas	0.76
Res con hueso.	0.64	Remolacha c/hojas.	0.41
Res costilla.	0.38	Repollo.	0.87
Res patas.	0.49	Zanahorias.	0.81
Camarones.	0.75		Frutas.
Cangrejo.	0.58	Aguacate.	0.38

5.4.6 Presupuesto

GASTOS DIRECTOS:

Actividades	Material	Recurso financiero U\$
Impresiones de encuestas y fichas u otras.	Tinta y hojas de papel	30
Pesa de los alimentos	Pesa en libras y pesa en gramos, tasas medidoras, cucharas	50
Toma de evidencias de la visita al lugar	Cámara	50
Procesamiento de información	PC u recursos de internet	40
Impresión de borradores y de trabajo terminado.	Impresora y hojas, empastado	70
SUBTOTAL U\$		240

GASTOS INDIRECTOS

Otras impresiones	Tinta y hojas	10
Visita al lugar de estudio	Transporte	25
Pesaje directo de alimentos	Compra de algunos alimentos	25
<u>SUBTOTAL U\$</u>		60
<u>TOTAL U\$</u>		<u>300</u>

5.4.7 Cronograma de actividades

VALOR NUTRICIONAL DE COMIDAS TÍPICAS NICARAGÜENSES OFERTADAS EN EL MERCADO ROBERTO HUEMBES, MANAGUA, FEBRERO 2018- MARZO 2019

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

OBJETIVO GENERAL: Valorar el contenido nutricional de comidas típicas nicaragüenses ofertadas, en el mercado Roberto Huembés, Managua, Febrero 2018 - Marzo 2019.

ACTIVIDADES	MESES Marzo 2018- Marzo 2019				
	2	3-4	10-11	1-2	3-5
Selección del area de estudio	■				
Visita al reconocimiento del terreno	■				
Planteamiento y aprobación del tema de protocolo	■				
Elaboración de borradores, consultas bibliográficas.		■			
Revisión de protocolo y reestructuración.		■			
Mejoramiento, complementación y correcciones del diseño metodológico.			■		
Recolección y procesamiento de la información, tabulación de datos.				■	
Análisis de resultados, preparación del informe final.				■	
Dictamen					■
Defensa					■

5.4.8 Recetas

1. INDIO VIEJO
<p>Tiempo de preparación: 1 ½ hora</p> <p>Tiempo de cocción: 45 minutos</p> <p>Rendimiento: 40 porciones</p> <p>Tamaño de porción: 1 ½ taza</p> <p>Peso de Porción: 12 onzas</p>
<p>Ingredientes: 2 libras de tomate, 8 libras de carne de res, 12 libras de masa, 3 chiltomas grandes, 10 cucharadas de sal arraz, 3 moños de hierba buena (4 Onzas), 1 cebolla grande (6 onzas), ½ lito de aceite, 4 cucharadas de achiote (2 onzas), 20 unidades de guineo verde</p>
<p>Equipo: dos cazuelas con capacidad de 40 libras y 10 libras, cucharon, cucharas, cuchillo, pana capacidad 20 libras.</p>
<p>Formas de Preparación:</p> <p>Lave la carne y luego póngala a hervir con 3 cucharadas de sal, la mitad de la cebolla y las dos chiltoma hasta que esté bien suave. Escúrrala y desmenúcela. Guarde el caldo, no lo tire. Pique finamente el resto de cebolla, chiltoma, los tomates y hierbabuena y sofría en aceite junto con la carne desmenuzada. Disuelva la masa en el agua en que coció la carne (caldo); agregue el achiote. Ponga esto a cocer a fuego lento, moviéndolo para que no se pegue. Agregue agua si es necesario. Cuando considere que la masa esta cocida, agréguele el sofrito y mézclelo. Déjelo reposar por unos 3 minutos.</p> <p>Acompáñelo de ½ unidad de guineo verde cosido si desea</p>

2. NACATAMAL

Tiempo de preparación: 5 horas

Tiempo de cocción: 4 horas

Rendimiento: 45 unidades

Tamaño de porción: 2 ½ tazas

Peso de Porción: 14 onzas

Ingredientes: 8 libras de hueso de cerdo carnudo, 10 libras de maíz nesquizado, 3 libras de tocino de cerdo, 6 onzas de achiote, 2 libras de cebolla, 4 libras de papas, 1 libra de chiltoma, 1 1/2libra de arroz, 3 libras de tomate, 2 litros de manteca de cerdo, 4 onzas de ajo, 4 moños de hierba buena, 1 botella de vinagre (12 onzas), 10 cucharadas de sal, 4 onzas de comino, 22 unidades de guineo verde.

Equipo: dos cazuelas de capacidad de 50libras y de 15 libras, pana capacidad 20 libras, cuchillo, licuadora, molino, dos cucharones.

Formas de Preparación:

A la masa de maíz nesquizado, se le agrega agua, manteca, achiote, chiltoma, tomate, ajo cortado y sal, (todo licuado), y luego se pone a cocer a fuego lento, por unos 30 minutos y se menea constantemente para que no se pegue y se le agrega el vinagre, el comino.

Se corta la carne en trozos pequeños, se adoba con achiote, cebolla, naranja agria, ajo y sal al gusto. El arroz se lava con agua, y deja escurrir, las hojas de guineo se suaza o se pasan por agua hervida.

Se acomodan dos pedazos de hojas cruzadas y se deposita primero la masa, carne, tocino, arroz, chiltoma, cebolla, tomate, papa, todo en rodajas y la hierba buena. Puestos todos los ingredientes se doblan en cuadro las hojas y amarran con mecate fino y se colocan en el perol con agua y se ponen al fuego por 4 horas.

3. SOPA DE ALBÓNDIGA.

Tiempo de preparación: 2 horas

Tiempo de cocción: 1 horas

Rendimiento: 15 tazas

Tamaño de porción: 3 tazas

Peso de Porción: 20 onzas

Ingredientes: 7 libras de pechuga de pollo, 3 libras de masa, ½ libra de cebolla, 3 chiltomas grandes, 1 libra de tomate, 3 moños de hierba buena, 4 cucharadas de achiote, 4 cucharadas de sal.

Equipo: dos cucharones, 1 pana con capacidad de 10 libras, 2 cacerolas con capacidad de 10 libras y 20 libras, licuadora, cuchillo.

Forma de la preparación: sancochar el pollo con cebolla, achiote, hierba buena sal y chiltoma, luego desmenuzarlo 4 libras del pollo y las otras 3 licuarlas con el caldo del pollo, revolver la masa con el pollo desmenuzado achiote, chiltoma, hierba buena, para luego hacer las albóndigas, poner a hervir la el caldo de pollo que sea alrededor de 8 litros, si no agregar agua y tomate, cuando la sopa este hirviendo dejar caer las albóndigas y dejar hervir alrededor de 25 minutos, luego se baja y se sirve.

4. GÜIRILAS.

Tiempo de preparación: ½ Hora

Tiempo de cocción: 15 minutos

Rendimiento: 5 porciones

Tamaño de porción: tortilla de 3.6 onza.

Peso de Porción: 6 onzas

Ingredientes: Maíz tierno 1 libras.

Equipo: cuchillo, pana de capacidad 5 libras, hojas de chagüite.

Forma de preparación: Desgranar los elotes tiernos y moler el maíz para obtener la masa, dividir en cinco porciones la masa, palmear y colocar la tortilla en una hoja de chagüite, colocar en el comal o en la paría, una vez cocida de un lado voltear siempre poner una hoja de chagüite para que no se pegue, cuando esté cocida se retira.

5. TAMAL PIZQUE.

Tiempo de preparación: 4 horas

Tiempo de cocción: 3 horas

Rendimiento: 60 porciones

Tamaño de porción: 3.5 onzas de tamal pizque.

Peso de Porción: 6 onzas

Ingredientes: 10 libras nesquizado con 2.5 libras de ceniza.

Equipo: perol capacidad 30 libras, pana de capacidad de 25 libras, colador, pala de madera, cuchillo.

Forma de preparación:

Preparar la ceniza remojarla con agua y colarlas para eliminar impurezas, colocar un perol con agua al fuego, agregar la ceniza y cuando esta esté a punto de hervir agregar el maíz, mover y no dejar que se pegue, bajar del fuego hasta que el maíz haiga botado el alma de maíz o centro, si se seca agregar más agua.

Lavar el maíz para separarlo de la ceniza, después moler y amasar la masa si es necesario con un poco de agua, dividir en 60 porciones, en hojas para tamal agregar la masa y extenderla de acuerdo a la hoja de manera que se pueda cerrar de los lado y extremos, luego colocar en un perol poner a cocer por 30 minutos con un mínimo de agua a fuego lento.

6. BAHO.**Tiempo de preparación:** 3 horas**Tiempo de cocción:** 2 ½ horas**Rendimiento:** 30 porciones**Tamaño de porción:** 1 platillo mediano**Peso de Porción:** 1 libra**Ingredientes:** 8 libras de carne magra de res, 3 libras cecina, 12 unidades de plátano verde y 12 unidades de plátano maduro, 3 chiltomas, 2 libras de cebolla, 3 libras de tomate, 8 libras de yuca, 8 cucharadas de sal, 1 repollo pequeño y el ½ litro vinagre.**Equipo:** perol de capacidad de 40 libras, cucharon, cuchillo.**Forma de preparación:**

Ponerle sal a la carne, cebolla picada y dejarla marinando de 2 a 3 días o ponerla en un cordel expuesta al sol. Pelar yuca, plátanos verdes, plátanos maduros y cortarlos a la mitad. La cebolla se hace en rodajas grandes al igual que los tomates. Luego se coloca la yuca alrededor procurando que quede un hoyo al centro, colocar los plátanos verdes y encima los maduros. En el hoyo, colocar la carne y ponerle encima la cebolla y los tomates. Cerrar las hojas encima de todos los ingredientes, alrededor fuera de la hoja echar 3 tazas de agua. Dejar hervir por 1 ½ horas, bajar la llamar y dejar cocinar 1 horas más. Se sirve con ensalada de repollo y tomate encima.

7. SOPA DE RES.

Tiempo de preparación: 3 horas

Tiempo de cocción: 2:45 horas

Rendimiento: 40 tazas

Tamaño de porción: 1 taza grande

Peso de Porción: 15 onzas

Ingredientes: 6 libras de hueso con carne, 8 libras de carne, 2 onzas de achiote, 3 onzas ajo, 3 unidades de chiltomas, 1 moño de cilantro (2 onzas), 2 moños de hierba buenas (4 onzas), 2 libras de tomate, 4 libras de yuca, 4 libras de quequisque, 4 libras de malanga, 8 unidades de chayote, 1 unidad de repollo pequeño, 1 unidad de ayote mediano, 8 unidades de plátano verde, 3 libras de chilote, 5 onzas de sal.

Equipo: olla o perol de 50 libras, cucharon soper, cuchillo, pana de 10 libras.

Forma de preparación:

Se pone en cocer durante 2 horas o menos, la carne o el hueso de res, condimentada con achiote, en una olla con suficiente agua, se le agrega sal, culantro, cebolla, hierba de buena, ajo machacado y chiltoma.

Esta suave la carne o pasado los 2 horas, se les van agregando las verduras, empezando por la yuca en trozos pequeños, plátanos verdes pelados, chilote y por ultimo o 20 minutos antes de bajar la sopa del fuego, se le agregan los quequisques, ayote, chayote, repollo y tomate.

8. SOPA DE MONDONGO.**Tiempo de preparación:** 4 horas**Tiempo de cocción:** 3 horas**Rendimiento:** 30 tazas**Tamaño de porción:** 1 taza grande**Peso de Porción:** 16 onzas**Ingredientes:** 15 libras de mondongo lavado y pelado, 6 naranjas agrias, 3 libras de tomate, 2 libras de cebolla, 1 libra de chiltoma, 1 unidad de ayote mediana, 8 unidades de chayote, 1 unidad de repollo pequeño, 2 libras de chilote, 2 onzas de achiote, 4 libras de quequisque, yuca, cilantro, sal.**Equipo:** perol de capacidad de 50 libras, cuchillo, pana de 20 libras, cucharón.**Forma de preparación:** Se corta en 30 trozos el mondongo y se coloca en el perol con agua, agregando sal y achiote, cebolla chiltoma, cilantro, dejar cocer hasta que este suave por dos horas y media. Luego agregar gradualmente los demás vegetales para que se deshagan.

9. VIGORÓN.**Tiempo de preparación:** 2 horas**Tiempo de cocción:** 1 horas**Rendimiento:** 70 porciones**Tamaño de porción:** 1 platillo mediano**Peso de Porción:** 14 onzas**Ingredientes:** 7 libras de charrasca, 50 libras de yuca, 1 unidad de repollo, 2 libras de tomate, 1 botella de vinagre blanco, 8 onzas de sal.**Equipo:** perol de 50 libras de capacidad, cuchillo, tabla de picar y pana de 10 libras.**Forma de preparación:**

Poner a cocer la yuca en agua con sal, una vez pelada y en trozos. Una vez cocida la yuca se parte a lo largo en cuatro trozos. Luego se pica el repollo y una vez picado se deja por un momento en agua con sal (5 minutos). Mientras se cortan los tomates en rodajas, luego se mezclan con el repollo y se le agrega el vinagre y un poco de sal. Se pone el plato con las yucas encima se agrega la charrasca y encima de todo la ensalada.

10. FRITO CON TORTILLA.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Rendimiento: 45 porciones

Tamaño de porción: 1 platillo mediano

Peso de Porción: 6 onzas

Ingredientes: 8 libras de carne gorda de cerdo para freír con hueso, 2 onzas de achiote, 4 onzas de sal, 45 tortillas de maíz, 1 unidad de repollo pequeño, 2 libras de tomate, ½ litro de vinagre.

Equipo: Cacerola de 10 libras, cuchillo y una pana de capacidad 10 libras.

Forma de preparación:

Preparar la carne con achiote, sal y poner a freír, luego agregar un poco de agua y tapar, cuando se seque, moverlo para que no se pegue y luego bajarle el fuego; para la ensalada se pica el repollo y una vez picado se deja por un momento en agua con sal. Mientras se cortan los tomates en rodajas, luego se mezclan con el repollo y se le agrega el vinagre y la sal. Servirlo con la tortilla, frito y ensalada encima.

11. CHANCHO CON YUCA.

Tiempo de preparación: 2 1/2 horas

Tiempo de cocción: 2 horas

Rendimiento: 70 Porciones

Tamaño de porción: 1 platillo mediano.

Peso de Porción: 14 onzas

Ingredientes: 32 libras de carne de res sin hueso, 50 libras de yuca, ½ libra de sal, 1 repollo mediano, 2 libras de tomate, 1 libra de chiltoma, 1 botella de vinagre 12 onzas y 8 onzas de jugo de limón.

Equipo: perol de capacidad 60 libras y otro de capacidad 40 libras, tabal de picar, cuchillo, 1 pana de 20 libras.

Forma de preparación: Poner a cocer la yuca con un poco de sal, freír la carne con chiltoma, jugo de limón y sal, hacer la ensalada de repollo con tomate agregando el vinagre.

12. GALLO PINTO.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Rendimiento: 40 porciones

Tamaño de porción: 1 ¹/₃ tazas de gallo pinto, 4 onzas de queso, 1 unidad de tortilla.

Peso de Porción: 20 onzas

Ingredientes: 5 libras de arroz, 2 libras de frijoles, ½ litro de aceite, 2 unidades de chiltomas grandes, 1 cebolla grande, 5 libras de queso, 4 onzas de sal.

Equipo: 2 cacerolas, dos cucharones, cuchillo, tabla de picar.

Forma de preparación:

Cocer frijoles con 2 onzas de sal, cocinar arroz con 10 onzas de aceite y 4 onzas de sal, una unidad de chiltoma, estando lista las dos preparaciones, freír los frijoles con 5 onzas de aceite, cebolla y la otra chiltoma, dejar consumir y luego revolver con el arroz, dejar conservar, bajar.

13. SOPA DE QUESO.

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: ½ hora

Rendimiento: 30 porciones

Tamaño de porción: 1 taza pequeña

Peso de Porción: 12 onzas

Ingredientes: 6 libras de masa, 3 libras de tomate, 2 libras de cebolla, 2 onzas de ajo, 7 libras de queso, 6 unidades de huevo, achiote 2 onzas, 1 litro de aceite, 1 libra de chiltoma, sal 2 onzas, leche 5 litros, hierba buena 1 moño grandecito.

Equipo: 1 cacerola de 20 libras de capacidad, 1 cacerola para freír, 1 cuchillo, tapa de picar.

Forma de preparación: Amasar 5 libras de masa con queso rallado o molido, picar la hierba buena, la mitad y agregar a la masa con 1 onza de achiote, batir los huevos y hacer las tortitas pasándola por el huevo para freír en aceite hasta que este dorado, para la sopa poner en una cacerola aceite, cebolla, ajo picado y chiltoma sofreír, agregar 2 litros de agua, la sal, amasar y agregar tres litros de agua para revolver luego agregarlo a la paila y revolver constantemente, agregar el resto de hierba buena picado y el tomate, dejar cocer, de ultimo agregar la leche, servir con las tortitas de queso.

14. ATOLILLO.**Tiempo de preparación:** 25 minutos**Tiempo de cocción:** 15 minutos**Rendimiento:** 20 porciones**Tamaño de porción:** 1/2 taza**Peso de Porción:** 4 onzas**Ingredientes:** 1 libra de maicena, 2 litros de leche, 1 libra de azúcar, 1 onza de clavo de olor, 2 onzas de canela, 2 onzas de vainilla, 3 gramos de sal (una pizca) 1 litro de agua.**Equipo:** una pana, una cacerola de capacidad de 10 libras,**Forma de preparación:** Batir la maicena en agua a punto de atol, agregar leche y mezclar; continuar agregando canela, clavos de olor. Poner a cocer a fuego lento hasta conseguir consistencia pastosa, agregar la vainilla y la pizca de sal. Servir porciones calientes de atolillo en trastes redondos, dejar enfriar, esparcirle canela en polvo encima hasta cubrir la mitad de la parte de arriba.

15. ALMÍBAR.**Tiempo de preparación:** 6 horas**Tiempo de cocción:** 5 ½ horas**Rendimiento:** 40 Porciones**Tamaño de porción:** ¾ de taza**Peso de Porción:** 6 onzas**Ingredientes:** 6 tapas de dulces, 2 papayas medianas, 12 mangos rosa, 4 libras de jocote, 3 libras de tamarindo, canela 4 onzas, 4 onzas de clavo de olor, 1 piña grande, 4 onzas de pimienta de chocolate, 2 libras de marañón.**Equipo:** Cuchillo, tabla de picar, 3 tazas grandes, una cacerola con capacidad de 40 libras, un cucharón, una licuadora.**Forma de preparación:** Pelar las frutas, papaya, mango y piña, cortar en trozos la piña y licuarla, cortar en tozos el mango, marañón y papaya, desvarar en agua el tamarindo, colocar a cocer el mango, el jocote la papaya y el marañón por 45 minutos con poca agua, no dejar mucho tiempo para que no se deshagan, botar el agua de estos, colocar en otra cacerola un poco de agua con el dulce echo en trozos dejar que hierba, luego agregar canela, el calo de olor y la pimienta, cuando haiga soltado agregar las frutas pre cosidas, agregar el tamarindo y la piña licuada, revolver constantemente y dejar que hierba una media hora, luego moderar el fuego, dejar hasta que se consuma el agua y se haga miel.

16. AYOTE EN MIEL.

Tiempo de preparación: 3 horas y 10 minutos

Tiempo de cocción: 3 horas

Rendimiento: 30 porciones

Tamaño de porción: $\frac{3}{4}$ de taza

Peso de Porción: 5 onzas

Ingredientes: 2 ayotes o calabas maduras grandes (8 libras), 4 tapas de dulce, 4 onzas de canela, 4 onzas de clavo de olor y 4 onzas de pimienta de chocolate.

Equipo: cuchillo, tabla de picar, una cacerola de 20 libras de capacidad.

Forma de preparación: Partir en 60 trozos el ayote, extrayendo la semilla, en una cacerola poner a coser al fuego con poca agua, una vez suave, agregar en trozos el dulce desbaratado en agua, agregar la canela, el clavo de olor y la pimienta de chocolate; tapar bien y dejar a fuego lento de manera que se introduzca el dulce y se forme la miel, bajar y dejarlo enfriar.

17. ARROZ CON LECHE.

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 45 minutos

Rendimiento: 10 porciones

Tamaño de porción: 1 vaso chiquito de 4 onzas

Peso de Porción: 4 onzas

Ingredientes: 6 onzas de arroz, 1 litro de leche, 5 onzas de azúcar, ½ onza de canela molida.

Equipo: pana, cuchara, olla, recipiente profundo.

Forma de preparación: Primero se limpia y se lava el arroz, reconstituir la leche con el agua. Se pone la leche a hervir a fuego lento, se agrega el arroz, canela y el azúcar. Se sirve con canela molida.

18. BUÑUELOS.**Tiempo de preparación:** 1 hora**Tiempo de cocción:** 45 minutos**Rendimiento:** 10 porciones**Tamaño de porción:** $\frac{3}{4}$ de taza (3 tortitas) con miel**Peso de Porción:** 6 onzas**Ingredientes:** 1 libra de masa de maíz nesquizado, 1/2 libra de yuca, 1 libra de queso, 1/2 litro de aceite, 1 libras de azúcar, 3 gotas de limón.**Equipo:** Cucharón, paila.**Forma de preparación:** se muele la yuca y el queso, se revuelve con la masa y se amasa bien se hacen 30 tortitas y luego se echan a freír cuando doren se sacan de la cazuela, se prepara la miel con agua, en una cacerola agregar azúcar y tres gotas de limón esperar q espese, servir los buñuelos con la miel.

5.4.9 Fotos

Comidas típicas

Indio viejo



Nacatamal



Sopa de albóndiga



Baho



Sopa de res



Sopa de mondongo



Vigorón



Frito con tortilla



Chancho con yuca



Gallo pinto



sopa de queso



sopa de queso



InstaMag

Atolillo



Almíbar



Ayote en miel



Arroz con leche



Buñuelos



Tamal pizque



Güirila



Otras

