

**DESCRIPCIÓN CUALI-CUANTITATIVA DE CUATRO PLATOS TRADICIONALES DEL
NORTE DE SANTANDER**

ANGELA MARIA CARRILLO PEÑALOZA

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

NUTRICIONISTA DIETISTA

Directora

BLANCA YSABEL DAZA MARTÍNEZ ND. MSc. PhD.

Codirectora

LUISA FERNANDA TOBAR VARGAS ND. MSc

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá, D. C. Mayo de 2014

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

DESCRIPCIÓN CUALI-CUANTITATIVA DE CUATRO PLATOS TRADICIONALES DEL
NORTE DE SANTANDER

ANGELA MARIA CARRILLO PEÑALOZA

APROBADO

CONCEPCIÓN PUERTA. PhD.

Decano

MARTHA LIÉVANO F. ND. MSc.

Directora

Carrera de Nutrición y Dietética.

DEDICATORIA.

A la razón más importante de mi vida, mi familia. Gracias a mis padres y hermanas por que sin ellos esto no hubiera sido posible lograrlo, por su orientación, consejos y cariño incondicional. A mis sobrinos porque con sus travesuras y ocurrencias, lograron sacarme una sonrisa en momentos difíciles, y a las personas que de una u otra manera me brindaron su apoyo en este largo camino.

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a María Auxiliadora, por ser mi fortaleza y guía en este proceso, porque sin ellos no hubiera sido posible lograrlo.

A mis padres que fueron esos ángeles que Dios se encargó de colocar en mi camino para orientarme con amor, paciencia y fortaleza. Gracias a sus sacrificios y compañía incondicional pude alcanzar una meta más en mi vida.

A mis hermanas y primas, que fueron mi apoyo incondicional acá en Bogotá durante toda mi carrera.

A Camilo, que aunque no me acompañó en toda esta etapa, apareció en el momento indicado, para ayudarme con mucha paciencia y amor, en cada dificultad que se me presentó.

A Blanca Ysabel Daza y Luisa Fernanda Tobar, directora y codirectora de mi tesis, por su orientación, esfuerzo, dedicación y paciencia en cada etapa de este estudio.

A Don Lácydez Moreno gracias por su colaboración en la búsqueda del origen de los platos, y abrirnos amablemente las puertas de su casa.

Al restaurante La Dacha en la ciudad de Cúcuta, la cual abrió sus puertas por primera vez a una persona ajena, donde me acogieron con respeto y cariño, permitiéndome realizar una parte de mi estudio.

A Teresa Rubio por la colaboración, enseñanza y paciencia en la elaboración de algunos platos típicos.

TABLA DE CONTENIDOS

1.	Introducción.....	10
2.	Marco teórico.....	11
3.	Formulación del problema y justificación	12
4.	Objetivos	13
4.1.	Objetivo General:	13
4.2.	Objetivos específicos:	13
5.	Metodología	13
5.1.	Diseño del estudio:	13
5.2.	Población:	13
5.3.	Muestra:	14
5.4.	Criterios de inclusión:	14
5.5.	Criterios de exclusión:	14
5.6.	Operacionalización de variables:	14
5.7.	Recolección de información:	15
5.8.	Tabulación y análisis:	15
5.9.	Aspectos éticos:	16
6.	Resultados y discusión	16
7.	Resumen de origen de platos	24
7.1.	Pastel de garbanzo	24
7.2.	El mute	24
7.3.	La hallaca	25
7.4.	Capón relleno	25
8.	Aporte nutricional de los platos	26
9.	Conclusiones.....	28
10.	Recomendaciones	29
11.	Referencias.....	30

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación del lugar de residencia actual con la frecuencia de consumo de los platos tradicionales	20
Tabla 2. Aporte nutricional del pastel de garbanzo por porción	26
Tabla 3. Aporte nutricional del mute con sus acompañamientos por porción.....	27
Tabla 4. Aporte nutricional de la hallaca con sus acompañamientos por porción.....	27
Tabla 5. Aporte nutricional del capón de carne por porción	28

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa conceptual de la metodología del proyecto	16
Figura 2. Comparación del trabajo remunerado con el nivel educativo/ 2014	17
Figura 3. Porcentaje de conocimiento de los platos típicos del Norte de Santander	19
Figura 4. Porcentaje de consumo de los platos típicos del Norte de Santander	19
Figura 5. Porcentaje del lugar de consumo de los platos típicos.....	22
Figura 6. Porcentaje de la persona encargada de la preparación de los platos típicos en el hogar	23
Figura 7. Porcentaje de la persona encargada de la preparación de los platos típicos	23

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Encuesta - Descripción cuali-cuantitativas de platos tradicionales del Norte de Santander	
Anexo 2. Fichas técnicas de la preparación de los platos típicos	
Anexo 3. Análisis químicos por porción de los platos típicos	
Anexo 4. Fotos de la preparación de los platos típicos	

Resumen

El presente trabajo, tuvo como objetivo realizar una descripción cualitativa- cuantitativa de cuatro platos típicos (Mute, hallaca, pastel de garbanzo y capón) del departamento de Norte de Santander, 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 nortesantandereana 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 y, la hallaca y el capón esporádicamente. El aporte nutricional de los platos arrojo, que 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.

Abstract

The present investigation had as objective, to make qualitative and quantitative description of four typical dishes (Mute, Hallaca, Pastel del garbanzo, and Capón) of Norte de Santander Department, where was described the origin of these four dishes, was measured the frequency of the consumption, was established the nutritional input and possible recommendations regarding healthy options for every dish, without losing the essence. This study was qualitative, quantitative and descriptive. During the investigation of the origin of the every dish, a exhausted research was made in libraries, mayoralties and governorates. Surveys were applied in San Eduardo area, of San José de Cúcuta city, to 106 people; in order to measure the consumption frequency of every dish. Furthermore, the four selected recipes were elaborated, taking the weights of every raw ingredient in order to obtain an exact nutritional intake per portion for all of them. According to the origin, the food culture in Norte de Santander is influenced by the Middle East, Spain, Venezuela and natives from this department. Related to consumption frequency consumed on Sundays; the pastel de

garbanzo, once a week and; the hallaca and capón, sporadically. Regarding to nutritional intake analysis, mute has high caloric and carbohydrates intake; the hallaca and capon have a high fat intake and; the pastel de garbanzo has a low intake of fiber. As conclusion, dietary traditions of this department, denote identity from its origin to its frequency and preparation of chosen dishes.

1. Introducción

El ser humano desde su origen ha buscado métodos de supervivencia que le permitan satisfacer sus necesidades básicas, una de estas, es su alimentación, la cual se ha ido transformando a través de las épocas, por el intercambio de costumbres y hábitos especialmente alimentarios, provenientes de diferentes culturas que se han involucrado.

El departamento de Norte de Santander, posee diferentes platos típicos que conservan una historia alimentaria, la cual proviene de una interacción de diferentes culturas a través de los años; y es precisamente esta confluencia de aportes de las diferentes culturas lo que motivo a realizar esta investigación sobre el origen, frecuencia y aporte nutricional de cuatro platos tradicionales: Capón, Hallaca, Mute y Pastel de garbanzo.

Los resultados de la investigación arrojaron que estas preparaciones, presentan influencia de varias comunidades indígenas oriundas del departamento, al igual que de conquistadores de Europa y foráneos provenientes del Asia y África que en su momento llegaron a estas tierras. De acuerdo a la frecuencia de estos platos, se observó que el pastel de garbanzo es consumido una vez a la semana, principalmente de media mañana o media tarde según las costumbres alimentarias de la población encuestada (N=106). El mute fue consumido los días domingos por tradición familiar; a diferencia del capón y la hallaca que fueron consumidos esporádicamente, en fechas especiales tales como navidad y día de la madre.

Con este estudio, se logra dar una apreciación sobre el origen de algunos de los platos típicos del departamento, con el fin de enriquecer su cultura alimentaria y presentar posibles recomendaciones que mejoren la calidad nutricional de estos platos sin modificar su esencia y tradición.

2. Marco teórico

Cultura se define como un “conjunto de valores, costumbres, creencias, y prácticas que constituyen la forma de vida de un grupo específico” (Eagleton, T. 2001), esto implica que cada persona tenga un estilo de vida de acuerdo a esta, lo cual conlleva a tener diferentes hábitos ya sea en su alimentación y preparación de los mismos. A través de la alimentación, se puede desplegar la identidad cultural, manifestada a través de los hábitos alimentarios que reflejan costumbres según el lugar de origen, clase social, género e ideologías.

Los hábitos alimentarios, se formaron desde que el ser humano ha ido evolucionando, buscando así métodos de supervivencia para su vivienda y alimentación, como una necesidad del diario vivir; dentro de sus actividades se encontraba la caza y la recolección de frutos (Toledo y Ubieto, R. Santos, R. 2012) desde ese momento ha ido trascendiendo la historia a través de un intercambio, donde se presentaba una conexión entre las diferentes culturas, lo cual ha llevado a variar su dieta o suplir algún alimento que no se tuviera al alcance. Ahora bien, las comunidades fueron creando trueques comerciales, los cuales permitieron el asentamiento de una cultura, que fue influenciada por el intercambio que se estaba presentando. Desde ese momento las costumbres y tradiciones alimentarias del ser humano tuvieron una modificación, y es así como la explicación del origen de un plato típico, tiene transcendencia, debido a que la cultura alimentaria de un pueblo, región o país no solo proviene de un grupo de personas, sino de una interacción de varias comunidades a través de los años (Calanche, J. 2009).

De acuerdo a lo anterior, en el presente estudio se trabajó sobre algunos platos típicos del departamento de Norte de Santander, el cual limita al norte y oriente con Venezuela, al occidente con los departamentos de Cesar y Santander, y al Sur con los departamentos de Boyacá y Santander. Los climas predominantes en el departamento son el cálido, y templado ocupando una extensión del 76%; solo el 7.7% lo ocupan los páramos los cuales son poco aprovechables en el aspecto agropecuario. (Palacios, M.1997).

En el aspecto económico, este departamento cuenta con grandes recursos, tales como el petróleo y carbón, los cuales se utilizan para la exportación. En la agricultura, sobresale productos tales como el algodón, café, trigo, caña de azúcar y maíz (Palacios, M.1997), siendo el café uno de los productos pioneros en la historia del departamento y de la ciudad de San José de Cúcuta, conociéndose como el primer productor, consumidor y exportador (Gobernación del Norte de Santander, 2012).

Este territorio se encontraba ocupado por comunidades indígenas: los Chitareros que se ubicaban en las zonas aledañas de la montaña, y los Motilones que se encontraban en la

serranía del departamento, donde todavía habitan algunos de ellos (Gobernación del Norte de Santander, 2012).

Actualmente, los indígenas Motilones habitan al norte de río Catatumbo, los Tunebos en las riberas del río Margua, algunos colonos y mestizos, ubicados en la zona rural y urbana del departamento (Gobernación del Norte de Santander, 2012).

En este departamento existe diversidad en la alimentación, expresada en los diferentes platos típicos influenciados por las culturas que estuvieron presentes allí, entre los cuales se encuentran: Cabrito, Mute, hallacas, Arepa ocañera, Pastel de garbanzo, Cortados de leche de cabra, Masato, Rampuchada, Capón relleno y Sancocho.

3. Formulación del problema y justificación

La alimentación es una necesidad básica de todos los seres vivos, está no solo se hace con el fin de compensar dicha necesidad, sino que igualmente se realiza con el fin de brindar placer al consumir un alimento. La alimentación desde la etapa de la niñez, es primordial debido que permite obtener un crecimiento y desarrollo adecuado, y en los adultos, logra mantenerlos sanos evitando el desarrollo de enfermedades a corto o largo plazo.

Para los seres humanos los hábitos alimentarios son importantes y se relacionan con el régimen alimentario, el cual se define como “un complejo de conocimientos, valores, comportamientos y técnicas relativos a los alimentos producidos por una sociedad” (Calanche, J. 2009). Los hábitos y regímenes, se ven influenciados desde la niñez por factores tales como: el lugar de origen, la educación, la economía, el clima, el transporte, las relaciones afectivas y tradiciones que se van heredando de generación en generación. Estos factores influyen en la alimentación del ser humano.

Es importante resaltar que dentro de la alimentación, también se deben tener en cuenta los factores que definen el consumo de alimentos, y que se encuentran expresadas en cuatro leyes que son planteadas por Pedro Escudero: Ley de calidad, ley de la cantidad, ley de la armonía y ley de la adecuación; estas se utilizan de apoyo con el fin de lograr una alimentación saludable y balanceada, teniendo en cuenta el consumo de todos los grupos de alimentos, las porciones que se deben consumir, además de guardar armonía referida al aporte todos los nutrientes de acuerdo a los porcentajes recomendados y, la dieta que se consuma diariamente sea de acuerdo a la edad, estado de salud, sexo y hábitos o tradiciones alimentarias, entre otros (Andrejuk, E. 2012).

La tradiciones y la cultura alimentaria son un sello de identidad propio de cada región y país, marcan la particularidad de las expresiones gastronómicas de un pueblo, estas pueden ser influenciadas a través de las épocas, ya que de una u otra manera se presenta el intercambio

no solo de un producto, alimento, prácticas o preparaciones, sino también de una cultura que siempre avanza, nunca permanece de la misma manera como empezó (Daza, B. 2013).

De acuerdo a las tradiciones y a la cultura alimentaria del Norte de Santander, reconocida a nivel del país debido a su riqueza artística, histórica, musical y gastronómica, desde “Villa del Rosario como un municipio monumento nacional” (Gobernación del Norte de Santander, 2012) en la cual se dio el nacimiento y mandato del general Santander, hasta el lugar donde se ubican los Indios Motilones. También su música resalta, por ser un patrimonio el cual recuerda la historia del departamento, tal como la canción Las brisas del Pamplonita (Gobernación del Norte de Santander, 2012). Por último y no menos importante, su gastronomía la cual ha presentado gran influencia de los ancestros que conquistaron estas tierras, y del vecino país Venezuela con el cual limita al Norte y oriente.

En cuanto a su gastronomía se hallan diferentes platos, la hallaca, que es consumida en épocas especiales como la navidad y fin de año, el mute, un plato que es consumido los fines de semana, también la rampuchada, las arepas y cebollitas ocañeras, entre otros platos; que conforman una identidad cultural que los diferencian de las demás regiones del país. En relación a lo anteriormente descrito es fundamental comprender y entender cuál es el origen de las tradiciones alimentarias del departamento. Por ello, se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuál es el origen de 4 platos tradicionales del Norte de Santander y su aporte nutricional?

4. Objetivos

4.1. Objetivo General:

- ✓ Describir las características cuali-cuantitativas de cuatro platos tradicionales del Norte de Santander.

4.2. Objetivos específicos:

- ✓ Identificar y describir el origen de los platos típicos norte santandereanos seleccionados.
- ✓ Establecer el aporte nutricional de los platos típicos, y como sería su porción adecuada con el fin de diseñar la opción saludable de estos, sin perder su esencia y tradición en el departamento de Norte de Santander.
- ✓ Medir la frecuencia con la que se consumen los platos típicos en el Departamento.

5. Metodología

5.1. Diseño del estudio:

El estudio fue descriptivo cuali-cuantitativo, debido a que se describen los platos típicos anteriormente seleccionados, así como su información nutricional referido a su aporte de nutrientes.

5.2. Población:

Individuos de una población sana del sector San Eduardo de la ciudad San José de Cúcuta

5.3. Muestra:

Conociendo que la población es de aproximadamente 106 individuos adultos sanos,

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N: Total de la población = 146

Z: Nivel de confianza = 95% = 1.96²

p: proporción = 50% = 0.5

q: 1-p = 0.5

d: precisión = 5% = 0.05

$$n = 146 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 / 0.05^2 \times 145 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5$$

$$n = 106$$

Una vez delimitado el universo o población que son la totalidad de personas adultas sanas, en la que se llevó a cabo la investigación, con el fin de generalizar los hallazgos a esa población, es decir a 106 individuos adultos sanos. A esta muestra se llegó utilizando un método probabilístico por conglomerado, utilizando un nivel de confianza del 95%, una proporción del 50% y una precisión del 5%.

5.4. Criterios de inclusión:

De los criterios se incluyó :Personas sanas de la ciudad de San José de Cúcuta del sector San Eduardo, con rangos de edad entre 20 y 45 años, que conocieran la preparación de estos 4 platos .

5.5. Criterios de exclusión:

Información ajena al departamento o que no esté en relación con el tema. Para las encuestas, los criterios de exclusión no se tuvieron en cuenta niños y adultos enfermos.

5.6. Operacionalización de variables:

- Cultura alimentaria: Qué tipo de culturas están influenciadas en los hábitos alimentarios del departamento de Norte de Santander.
- Plato típico: Qué tipo de ingredientes y formas de preparación existen para los platos típicos
- Aporte nutricional: Cantidad de nutrientes que aporta un plato.
- Plato saludable: Composición de un plato, de acuerdo a un adecuado aporte de nutrientes.

- Frecuencia de consumo: Número de veces que se consume a la semana un plato típico
- Consumo en familia: Clasificación si se consume o no estos platos en familia.

5.7. Recolección de información:

Se realizó una búsqueda exhaustiva sobre el origen de los cuatro platos típicos de Norte de Santander en bibliotecas de la ciudad de Bogotá DC, alcaldías y gobernación del Norte de Santander; donde se encontró información para poder realizar este estudio. Los cuatro platos y el lugar donde se realizó el estudio, fueron escogidos por la investigadora, dando como justificación la preferencia y mayor consumo en el sector San Eduardo, en donde actualmente se tiene venta de estos cuatro platos, además de la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para la investigadora en el momento de la aplicación de las encuestas. La aplicación de estas se realizó en una semana, a personas del departamento del sector San Eduardo de la ciudad de San José Cúcuta, las cuales permitieron medir la frecuencia de consumo, en qué lugar se consumían y si se consumían en familia. Para esta encuesta se utilizó una muestra probabilística por conglomerados de 106 individuos sanos. Así mismo, se prepararon los platos típicos en cuestión, en compañía de personas idóneas con conocimientos previos sobre estos cuatro platos que residen en el sector San Eduardo de Norte de Santander, dispuestas a colaborar con la elaboración y las técnicas de preparación de los platos, con el fin de precisar la cantidad en gramos o mililitros de cada uno de los ingredientes que fueron adicionados en cada preparación. Se realizaron fichas técnicas, las cuales se efectuaron con el fin de presentar la información de manera didáctica y diferente. Con la información que se recolectó de lo anteriormente mencionado, se logró alimentar de manera precisa y adecuada, el estudio de cada uno de los platos, determinando las porciones adecuadas de los ingredientes para la preparación de los mismos, logrando así plantear una opción saludable de estos, sin perder su tradición y esencia.

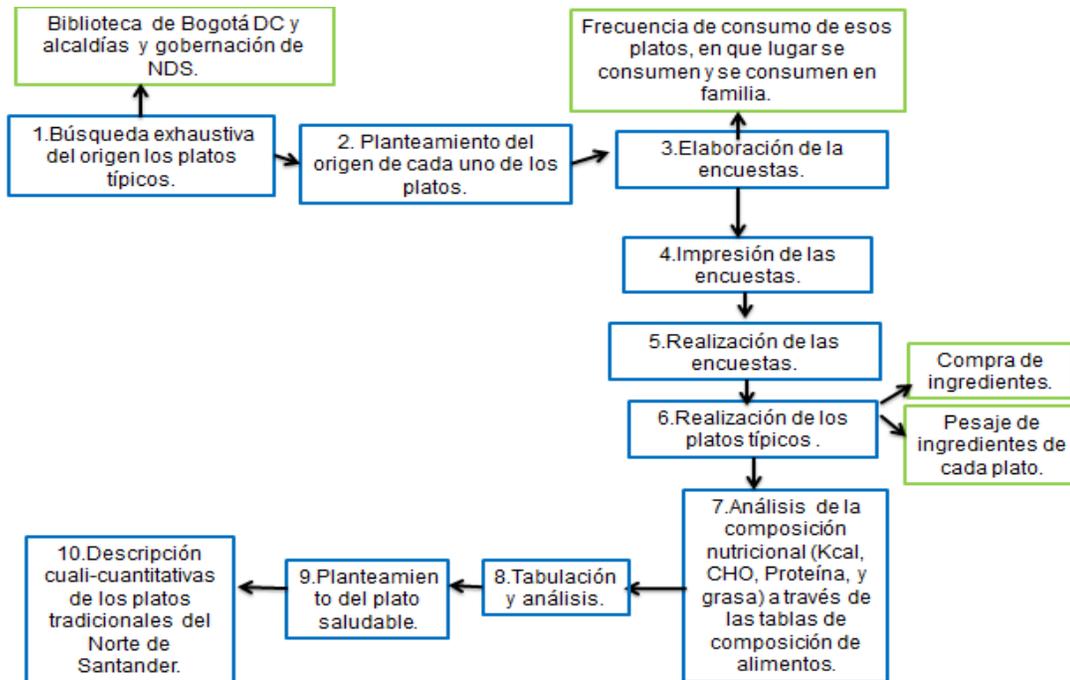
5.8. Tabulación y análisis:

Los datos obtenidos mediante la encuesta que se realizó en el sector de San Eduardo de la ciudad de Cúcuta, fueron tabulados en Excel y el análisis se realizó por estadística descriptiva, a través de distribución porcentual. Además, se midió el aporte nutricional de los platos escogidos a través de la tabla de composición de alimentos, para la cuantificación desde el momento del consumo, y así plantear una modificación de opción saludable sin perder su esencia para cada uno de los platos propuestos.

5.9. Aspectos éticos:

- Se indicó a alcaldías y gobernaciones del departamento, el fin último de buscar bibliografía acerca de los platos típicos.
- Se informó a los encuestados, previamente sobre el objetivo de la encuesta, con el fin de que se puedan obtener datos verídicos en el momento de analizar los resultados.

Figura 1. Mapa conceptual de la metodología del proyecto



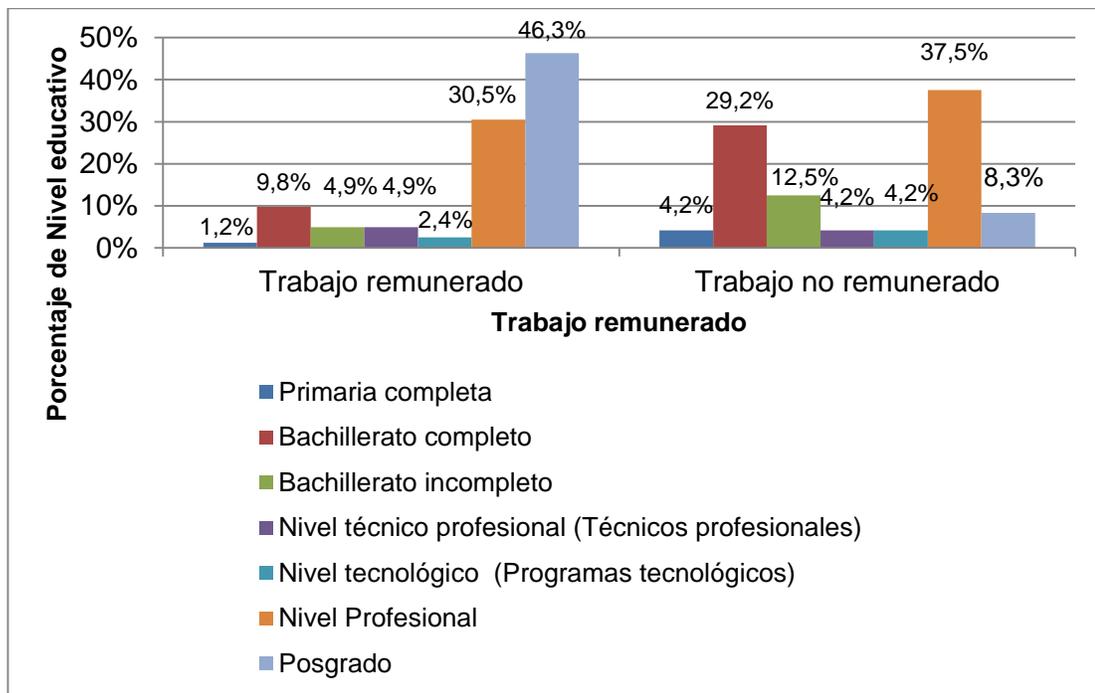
6. Resultados y discusión

En este capítulo se presentan los resultados del trabajo de campo realizado en la ciudad Cúcuta en el sector de San Eduardo, se encuestaron 106 personas (Anexo 1). Del total encuestado, un 59% correspondían a mujeres y un 41% a hombres, la edad promedio fue 45 años. De acuerdo al lugar de nacimiento un 50% eran oriundos de Cúcuta, un 43% de otros municipios del departamento (Abrego, Chinácota, Pamplona, Ocaña, entre otros) y tan sólo un 7% de otras lugares del país; su lugar de residencia, para el 91.5% de los encuestados, es Cúcuta, un 7.5% se localizan en otras ciudades del país (Bogotá, Bucaramanga, Tunja) y el 1% son habitantes del municipio de Chinácota. Según el estado civil de los encuestados, el 50% eran casados, 29.2% solteros, 9.4% viven en unión libre, 7.5% separados y 3.7% viudos. La ocupación se agrupó en profesionales con un 65.1% (abogados, docentes, ingenieros, supervisores, entre otros), 11.3% estudiantes, 10.4% trabajador independiente (Comerciante,

pintor entre otros), 8.5% amas de casa y un 4.7% empleado no profesional (mensajeros, empleada doméstica).

En la Figura 2 se representa el nivel educativo y la remuneración del trabajo, con respecto a los encuestados que contaban con trabajo remunerado se resalta que un 4.9% tenían bachillerato incompleto y nivel técnico profesional, 9.8% tenían bachillerato completo. Por otro lado, el porcentaje que alcanzaron un nivel profesional fue 30.5%, y un 46.3% tenían estudios de posgrado.

Figura 2. Comparación del trabajo remunerado con el nivel educativo/ 2014



De acuerdo a las personas que respondieron que no tenían un trabajo remunerado (Ver figura 2), se encontró un 12.5% tenían un bachillerato incompleto, 29.17% tenían bachillerato completo, aclarando que dentro este resultado, se encontró que un 11.32% del total de encuestados eran estudiantes y un 37.5% que tenían estudios profesionales.

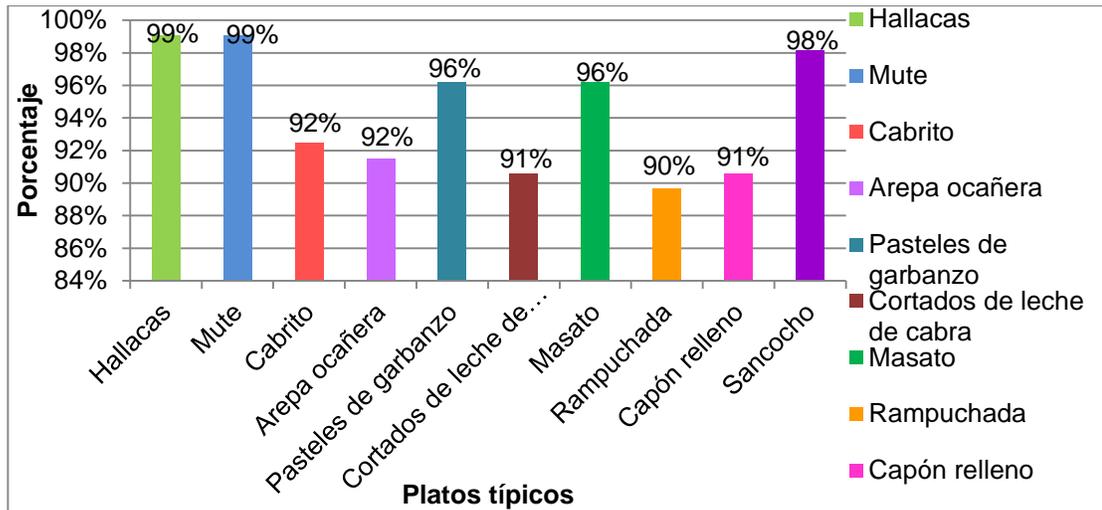
Comparando los resultados anteriores con el boletín de prensa del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), se encuentra que podría haber una posible relación entre el nivel educativo y los rangos de ingreso tal como lo plantea: “para 2011, la proporción de ocupados que no alcanzaban algún nivel educativo o tenía bachillerato y que

ganaron hasta un salario mínimo, fue de 68,7% y 48,9% respectivamente. Por su parte, el porcentaje de ocupados con educación técnica que ganaba entre un salario mínimo y un salario mínimo y medio fue de 29%. 38,8% de los ocupados con educación universitaria o postgrados ganaba entre dos salarios y cuatro salarios mínimos. Por otro lado, 34,6% de los ocupados con educación universitaria o postgrado ganaba más de cuatro salarios mínimo” (DANE. 2012).

Se evaluó si los encuestados conocían y consumían los platos típicos del departamento, el 100% respondió afirmativamente, esto puede reflejar un sentido de pertenencia, acogida de las tradiciones familiares que se presentan en el departamento como lo corrobora Colmenares (2008) “En su elaboración y producción se tuvieron en cuenta los hábitos y costumbres alimenticias de las familias nortesantandereanas. En cada receta, en cada ingrediente y en la misma sazón, está representada la idiosincrasia de nuestra gente” (Colmenares, J.2008), resaltando así que en la elaboración y producción de estos platos, los habitantes nortesantandereanos tienen en cuenta los hábitos y costumbres alimenticias propias del departamento.

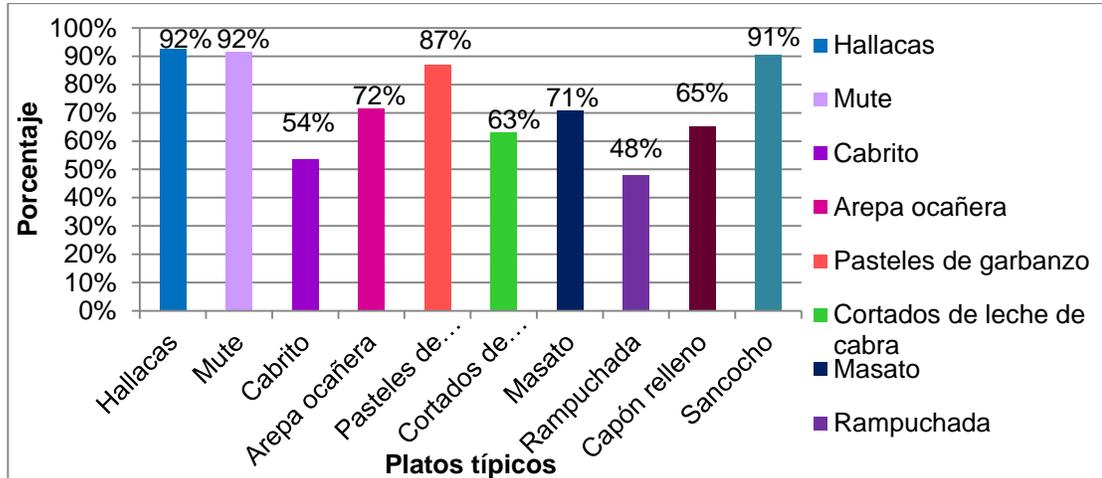
De acuerdo al conocimiento de los platos típicos del departamento (Ver figura 3), se encontró que todos fueron conocidos por un 90% de la población, la preparación menos conocida fue la rampuchada, aunque como se dijo anteriormente todas tuvieron un alto porcentaje. La razón expuesta para que este plato fuera el menos conocido, puede deberse a que proviene del municipio Zulia y, es consumido cuando se visita este municipio, principalmente fines de semana que tienen festivos como se afirma en el Diario La Voz, 2013 el pescado rampuche, “Sólo se le encuentra en un río, el Zulia, que corre manso por la frontera entre Colombia y Venezuela. Es así como todos los fines de semana, venezolanos, cucuteños, bumangueses y turistas de todos los confines, llegan al Zulia en busca de la rampuchada que consta de sartas de 6 a 24 pescaditos”.

Figura 3. Porcentaje de conocimiento de los platos típicos del Norte de Santander



En la figura 4 se observa que dentro de los platos menos consumidos se encuentra la rampuchada seguido del cabrito, debido a que estos platos se consumen en fechas especiales o festivas como se explicó anteriormente, además de no ser de la preferencia o gustos de todos los habitantes.

Figura 4. Porcentaje de consumo de los platos típicos del Norte de Santander.



Se relacionó el lugar de residencia actual con la frecuencia de consumo del mute, hallaca, pastel de garbanzo y capón de carne (Ver tabla 1). De acuerdo al consumo del mute, se puede observar que las personas que residen en la ciudad de Cúcuta, lo consumen dos veces al mes, otros lo consumen una vez a la semana y esporádicamente. La razón de los encuestados para consumir estos platos típicos, solo en días festivos, o los fines de semana, especialmente los domingos lo relacionan con la variación de la alimentación y el estado de la salud, referido

a que creen que dichos platos, tienen un alto contenido de grasa y carbohidratos (CHO) (C012-C024-C039) .

Tabla 1. Relación del lugar de residencia actual con la frecuencia de consumo de los platos tradicionales

Lugar de residencia actual	Plato típico	Frecuencia						Total
		3 veces a la semana	1 vez a la semana	2 veces al mes	1 vez al mes	Esporádicamente	Nunca	
Cúcuta	Mute		21	33	19	21	3	97
	Hallaca		18	22	23	33	1	97
	Pastel de garbanzo	8	28	10	15	25	11	97
	Capón de carne	1		2	7	74	13	97
Chinácota	Mute		1					1
	Hallaca			1				1
	Pastel de garbanzo	1						1
	Capón de carne					1		1
Bogotá	Mute			1	1	3		5
	Hallaca					4	1	5
	Pastel de garbanzo			1		2	2	5
	Capón de carne					4	1	5
Tunja	Mute					2		2
	Hallaca			1		1		2
	Pastel de garbanzo					2		2
	Capón de carne					1	1	2
Bucaramanga	Mute					1		1
	Hallaca					1		1
	Pastel de garbanzo				1			1
	Capón de carne					1		1

n=106

Cabe resaltar que nadie eligió que se consumía mute 3 veces a la semana (Ver tabla 1), ya que este es un plato que es característico consumirlo en familia o con amigos, los fines de semana como lo expresa Báez: “¿Quién, no ha salido un domingo cucuteño, con olla en la mano, a dirigirse a alguna venta tradicional de mute, tipo La Dacha, o a la casa vecina, en donde cuelga el consabido letrero.....MUTE LOS DOMINGOS?.....cucuteño que no lo haya hecho: es boyaco” (Báez, J.2012). Como se puede observar, las costumbres alimentarias de este departamento son arraigadas a su cultura que proviene desde hace muchos años, desde que surgió el origen de este plato y fue descubierto a la llegada de los españoles al continente americano.

Báez también manifiesta que el consumo del muté es algo primordial e infaltable los fines de semana, ya sea porque es preparado en sus casas por familiares o amigos o en restaurantes típicos: “Los domingos, es el día de la semana, donde gastronómicamente fluye, esa tochada, que llaman idiosincrasia ,pero que no es otra cosa, que nuestro arraigo a la olla de la nona, o de la vecina, o de La Dacha, olla en donde cada domingo, hierven en agua, el callo, los trozos de mano de res, la carne de cerdo, la costilla de res, la cebolla junca, el maíz blanco ya cocido, los garbanzos previamente remojados, las papas peladas y en rodajas, las conchitas de pasta,

la berenjena pelada y cortada en tajadas, la auyama pelada y picada, receta esta que poco y nada varía en cada cocina cucuteña, y que está en mora de ser declarado patrimonio cultural de la nación” (Báez, J.2012). Así pues, los resultados de acuerdo al consumo de mute (ver tabla 1), en otras regiones del departamento del Norte Santander como el municipio de Chinácota; se encontró que este plato típico se consume mínimo una vez a la semana. En Bogotá, Tunja y Bucaramanga, se destaca la elección esporádicamente, debido a que su consumo se presenta cuando viajan a Cúcuta o cuando se consiguen en el lugar de residencia actual, en un restaurante de comida típica nortesantandereana.

Con relación al consumo de la hallaca, se puede observar que se consume esporádicamente tanto en Cúcuta, como en otra región del departamento(Chinácota) y del país, dándose como principales justificaciones, que es consumida en ocasiones especiales como festividades navideñas, cumpleaños, salud (considerando su alto contenido de grasa y CHO) (C010-C018-C024) y preparación por algún familiar o por la persona que completo la encuesta; este consumo se justifica en el origen de la hallaca que se describe en el presente documento.

Con respecto al pastel de garbanzo, se observó que se consume principalmente una vez a la semana en la ciudad de Cúcuta (Ver tabla 1), seguido de esporádicamente; las razones para este consumo corresponden a: porque son sabrosos, es tradición consumirlos los fines de semana, se consumen como media mañana o media tarde entre semana, por salud (considerando su alto contenido de grasa) (C010-C025-C029) y/o en eventos especiales con familia y amigos. Dichas justificaciones son apoyadas por la gobernación del Norte de Santander: “Entre los platos típicos del departamento: se destacan los pasteles de garbanzo que se acompañan con mazato o una agua de panela de limón, el mute, deliciosa sopa que se prepara con carne de cerdo, maíz, papa y garbanzos; se sirve acompañado de arroz y pasteles de sombrerito o de garbanzo, plato regional por excelencia” (Gobernación del Norte de Santander, 2012). Cabe resaltar que las personas que se encuentran residiendo en otro lugar del país, responden que es esporádicamente, debido a que solo los pueden consumir en temporada de vacaciones, o cuando los encuentran en la ciudad de residencia actual, llegando a afirmar que este plato, puede llegar a ser muy apetecido y demandado por los oriundos del departamento o que residen allí.

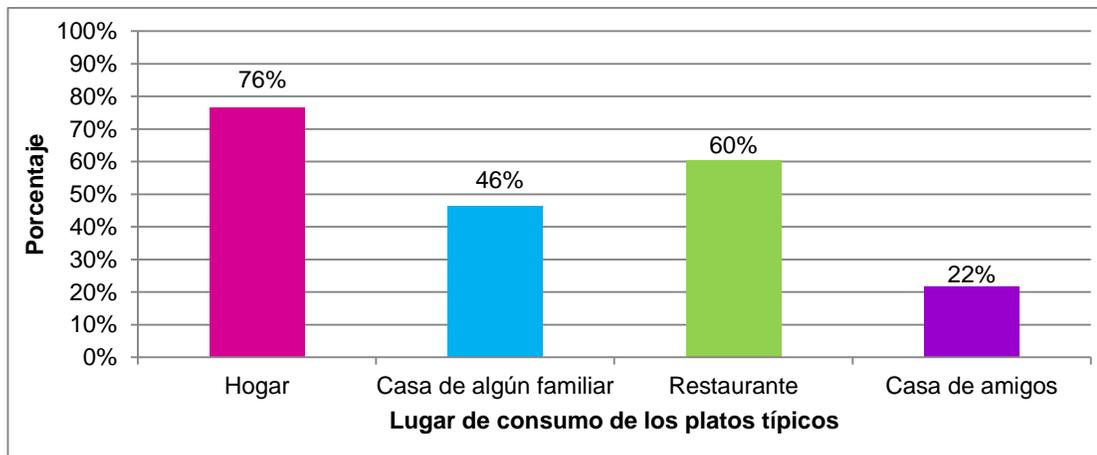
El capón de carne o también llamado capón de navidad, tuvo un resultado bastante notorio, debido a que en general se muestra que el consumo es esporádico (Ver tabla 1), tanto en las personas oriundas de Cúcuta que se encuentran en el sector de San Eduardo, como las personas que viven en otras regiones del país, cabe aclarar con lo anteriormente mencionado que estas personas llevan viviendo más de 15 años en esta ciudad y se encuentran actualmente estudiando en otras ciudades del país. Este es consumido en fiestas especiales

como navidad o día de la madre, u otras razones tales como de salud (considerando su alto contenido de grasa) (C002-C023) o por su alto costo.

Se tuvo en cuenta si los platos eran consumidos en familia, 100% de los encuestados contestó que sí, estos platos típicos representan una tradición para los habitantes de esta región y las costumbres pasan de generación en generación. La encargada de que las costumbres en cuanto a la preparación y frecuencia de consumo se conserven, es la familia. Según la Real Academia española, la familia es “*Conjunto de personas que tienen alguna condición, opinión o tendencia común*” (Real academia española. 2014), en otras palabras la familia es el núcleo que guarda las tradiciones de la comida típica nortesantandereana.

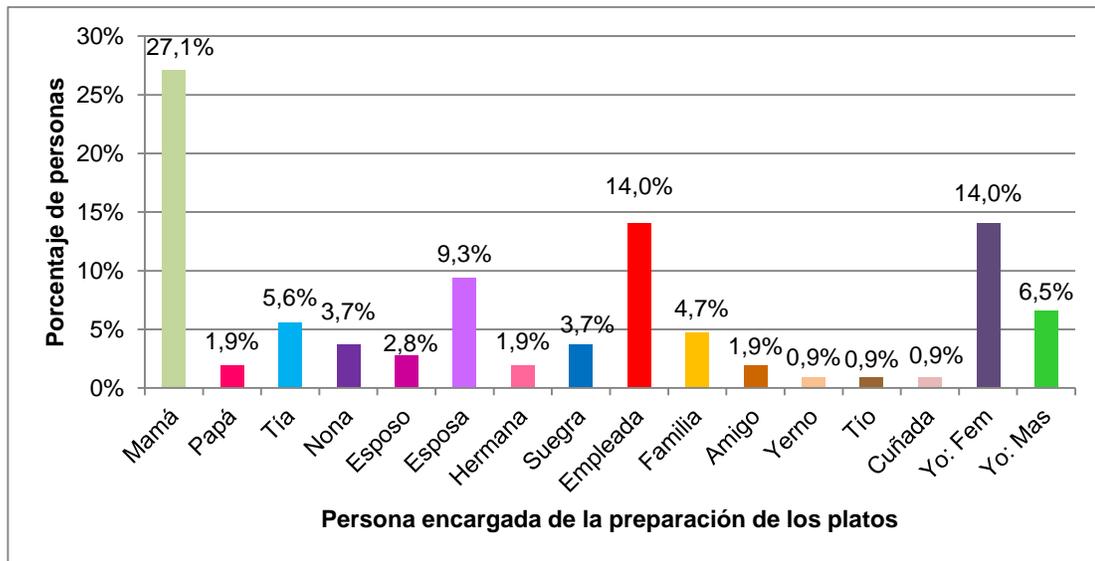
De acuerdo al lugar de consumo de los platos (Ver figura 5), se encontró que un 76% consumen los platos en el hogar, seguido de un 60% en el restaurante. El lugar donde menos se reúnen las personas a consumir estos platos es en la casa de amigos, lo que ratifica, que es la familia la encargada de transmitir las costumbres alimentarias de generación en generación.

Figura 5. Porcentaje del lugar de consumo de los platos típicos



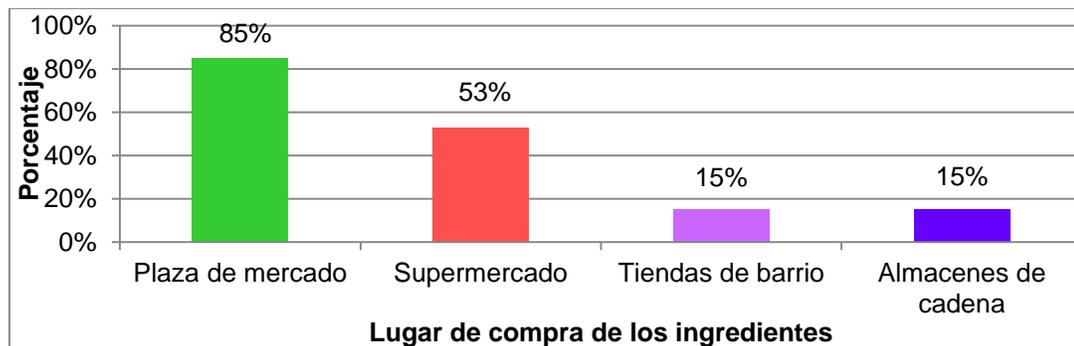
En la figura 6 se puede observar que la persona encargada de la preparación de alimentos en el hogar, es la madre principalmente, seguido de 14% de mujeres y un 6.5% de hombres quienes respondieron a la encuesta. También hay que destacar que la empleada del servicio doméstico, juega un papel importante en la preparación de los platos al igual que la esposa.

Figura 6. Porcentaje de la persona encargada de la preparación de los platos típicos en el hogar



En la figura 7 se aprecia que la plaza de mercado es lugar donde se hace principalmente la compra de los ingredientes, dentro de los lugares menos reportados por los encuestados se encuentra las tiendas de barrio y almacenes de cadena; esto se puede deber a que los precios en la plaza son más asequibles para las personas mientras que en almacenes de cadena puede aumentar el precio, disminuyendo la capacidad de compra de todos los ingredientes que necesitan para la preparación del plato. Otra posible razón de este resultado puede ser que algunos de los ingredientes no se consiguen fácilmente en las tiendas de barrio o almacenes de cadena.

Figura 7. Porcentaje de la persona encargada de la preparación de los platos típicos



7. Resumen de origen de platos

Norte de Santander es un departamento que se ubica al nororiente de la región Andina, donde presenta gran riqueza histórica, económica, cultural y gastronómica; esta riqueza puede estar influenciada en el continente americano por las tradiciones que se presentaron, en la conquista y colonia de los españoles y alemanes (De los Ríos, E., Estrada, J., Moreno, L., Patiño, G., Yances, MJ. 2012). De igual manera, este departamento se puede ver afectado por la migración sirio-libanesa que se dio en el vecino país de Venezuela, llegando así a fraguarse gran diversidad en sus platos típicos referido a sus ingredientes y preparaciones de estos mismos (De los Ríos, E., Estrada, J., Moreno, L., Patiño, G., Yances, MJ. 2012). Por lo anteriormente descrito se plantea a continuación el origen de 4 platos típicos: Pastel de garbanzo, Hallaca, Mute y Capón de carne, queriendo así resaltar la cultura gastronómica de este departamento.

7.1. Pastel de garbanzo

El pastel de garbanzo es un plato característico del departamento donde su masa es hecha con harina de trigo y su relleno está compuesto de arroz y garbanzo molido que se encuentran sazonados con diferentes alimentos y especias. El origen de este, surge a mediados o finales del siglo XVII en época referente a Juana Rangel, quien fue la fundadora de la ciudad de San José



de Cúcuta (Correa, J. 2013). Ella poseía esclavos que eran los encargados de las labores domésticas; dentro de ellos se encontraba uno llamado Magreb, que provenía del África y era el encargado de cocinar, dentro de los platos que mejor preparaba se encontraba un envuelto que se realizaba con harina de trigo y se rellenaba con garbanzo molido “proveniente del medio oriente” (De los Ríos, E., Estrada, J., Moreno, L., Patiño, G., Yances, MJ. 2012) sazonado con cebolla (Correa, J. 2013).

El garbanzo es una especie de leguminosa que fue ocupando el llamado “viejo mundo” principalmente por la cultura mediterránea (Flandrin J.L. y Montanari, M 2004). Este ha sabido extenderse por varias partes del mundo debido al llamado intercambio de productos, que se ha venido presentando en cada uno de los momentos de la historia. (Daza. B. 2013).

7.2. El mute

Plato Norte santandereano típico de los domingos que se compone de ingredientes tales como el callo, tendón, macarrones, garbanzos, ahuyama y variedad de papas, entre otros Este plato se deriva de la “palabra muti, en quechua, lo cual denota sus raíces indígenas” (Mantilla, O.

Quintero, M. 2011). A la llegada de los españoles a este departamento, se encontraron con pueblos indígenas: Chitareros y motilones (Gobernación del Norte de Santander. 2012). Como labor principal, los chitareros se encargaban del cultivo de maíz, con el cual realizaban chicha, mute, entre otros (Pulido, F. Valero, M. 2008).

Desde ese momento hasta la llegada de los españoles se han ido presentando diferentes cambios en la receta, ya sea manteniendo ingredientes principales tales como el maíz que era proveniente del continente Americano (Flandrin J.L. y Montanari, M. 2004) o agregando alimentos que en el momento del origen no se encontraban disponibles.



7.3. La hallaca

Plato representativo del Norte de Santander, está hecho de masa de maíz, con forma rectangular, relleno de carnes ya sea pollo, res o cerdo, junto con zanahoria y garbanzos. Este último, es considerado ingrediente esencial en muchos platos de este departamento.

Este plato es originario de Venezuela, en algunas regiones de Colombia se denomina "Tamal", posee diferente forma de preparación e ingredientes, y presenta bastante relación con el tamal mexicano (Culturizando.2013). De la hallaca se encontraron varias referencias sobre su origen, su ingrediente principal, el maíz, surgió en México hace 7000 o 10000 años, y de allá se derivó la preparación de este plato. (Departamento de agricultura y protección al consumidor. FAO). Ya en el momento de la colonización, a los indígenas esclavizados, se les atribuyen una combinación entre las preparaciones aborígenes y las de sus opresores, adecuando así este plato a su gastronomía (Culturizando.2013).



7.4. Capón relleno

El capón relleno es un plato norte santandereano exquisito el cual, también es llamado muchacho relleno en otras regiones del país.

En España se utiliza un pollo joven, carne que posee buen sabor; donde contiene: frutos secos, huevos, carne de cerdo y albaricoques, mezclado con un tipo de licor y finas hierbas. Esta preparación a nivel del departamento de Norte de Santander,



contiene diferencias notorias tales como: que dentro va relleno de carne, zanahoria, habichuelas, huevo, condimentos y especias que se utilizan en el momento de sazonar la carne (Daza. B. 2014).

El origen de este plato, va ligado a que antes del descubrimiento americano no se encontraba ningún tipo de carne ni mucho menos especias u hortalizas, por parte de los aborígenes. Si se mira desde una comparación, se puede encontrar algunos ingredientes en común tales como el huevo y especias. Se podría plantear que el origen de este plato pudo darse por los españoles y, que con el tiempo pudo ser modificado por los indígenas, que en el momento de la colonización trajeron este plato consigo, debido a que dentro de los nuevos alimentos traídos al continente americano se encontraban las gallinas, ganado vacuno, cerdos, además de condimentos tales como cilantro, pimienta, entre otros (Daza. B. 2014).

8. Aporte nutricional de los platos

De acuerdo al análisis nutricional realizado a los cuatro platos típicos, se desean encontrar mejoras a cada una de las preparaciones sin modificar su esencia; observando cuanto es el aporte nutricional de un plato que normalmente consume una persona en el departamento incluyendo sus acompañamientos.

Se realizaron fichas técnicas para cada plato típico, que se ubican en su anexo correspondiente, donde se especifica los ingredientes, su cantidad, forma de preparación, foto, y aporte nutricional (Anexo 2 y 3).

De acuerdo a lo observado en la preparación del pastel de garbanzo, se puede reconocer que el procedimiento para su elaboración es metódico, el restaurante lleva más de 30 años produciendo y distribuyendo pasteles a varios puntos de la ciudad. Desde su inicio, aún la misma señora continúa preparándolos. Con respecto a la adecuación del lugar, se encontró que se deberían mejorar algunos aspectos en relación con la seguridad e higiene.

Como se observa en la tabla 2, el contenido calórico del pastel es de 133 Kcal, lo que no representa un aporte alto, mientras no se consuman más de 2 pasteles diarios. Es importante destacar que este plato es preferido para el consumo entre semana como media mañana o media tarde o los fines de semana, resaltando que un 29% de la población que reside en Cúcuta lo consume mínimo una vez a la semana (Ver tabla 1), lo que significa que no se van a ver afectados mientras el consumo no sobrepase lo anteriormente recomendado.

Tabla 2. Aporte nutricional del pastel de garbanzo por porción

1 pastel de garbanzo aporta* :				
Kilocalorías: 133	Proteína: 2,5 g	Carbohidratos: 16.1 g	Grasa: 6.5 g	Fibra : 1,1 g

*El aporte especificado por ingredientes se encuentra en el anexo 3

En el plato tradicional del mute, se encontró que su elaboración es dispendiosa. Desde la consecución de todos los ingredientes hasta finalizar la preparación.

El análisis nutricional del mute (Ver tabla 3), muestra que tiene un alto aporte calórico por los carbohidratos. Además hay que tener en cuenta que se consume acompañado de arroz y pastel de garbanzo y aguacate. El aporte total de energía es de 885 kilocalorías, los carbohidratos son 121 gramos. Para este plato, sería recomendable disminuir las porciones de algunos de los ingredientes utilizados tales como las variedades de papa, mano de res pelada, tendón y callo. Se podrían hacer acompañamientos de diversas hortalizas y verduras acompañado del aguacate.

Tabla 3. Aporte nutricional del mute con sus acompañamientos por porción

APORTE NUTRICIONAL				
1 plato de mute aporta *:				
Kilocalorías: 499	Proteína: 40.8 g	Carbohidratos: 66.1 g	Grasa: 8.0 g	Fibra: 5.2 g
1 pocillo tintero de arroz aporta:				
Kilocalorías: 215	Proteína: 4.7 g	Carbohidratos: 47.2 g	Grasa: 0.24 g	Fibra: 0.18 g
1 pastel de garbanzo aporta:				
Kilocalorías: 133	Proteína: 2.5 g	Carbohidratos: 6.5 g	Grasa: 16.1	Fibra : 1.1
1 tajada pequeña de aguacate:				
Kilocalorías: 38	Proteína: 0.5 g	Carbohidratos: 0.9 g	Grasa: 4.0 g	Fibra : 0.5 g

*El aporte especificado por ingredientes se encuentra en el anexo 3

Cabe resaltar que el mute aporta más grasa que el pastel de garbanzo, debido a los ingredientes que lo conforman, además sus acompañamientos aumentan el aporte de este nutriente.

El aporte nutricional de la hallaca (Ver tabla 4), es de 365 Kcal. La grasa en este plato esta aumentada por los ingredientes utilizados como la manteca de cerdo, la carne de cerdo semigorda y mantequilla. Se sugiere disminuir la cantidad utilizada de manteca de cerdo y mantequilla, además de modificar carne de cerdo semigorda por magra.

Tabla 4. Aporte nutricional de la hallaca con sus acompañamientos por porción

APORTE NUTRICIONAL				
1 hallaca aporta*:				
Kilocalorías: 365	Proteína: 13.2 g	Carbohidratos: 37.7 g	Grasa: 17.9 g	Fibra: 1.9 g
1 pan tajado aporta :				
Kilocalorías: 71	Proteína: 1.8 g	Carbohidratos: 13.9 g	Grasa: 0.7 g	Fibra: 0.1 g

*El aporte especificado por ingredientes se encuentra en el anexo 3

En cuanto al capón de carne (Ver tabla 5), se observa que el aporte calórico en una porción es de 262 Kcal. El ingrediente principal para su elaboración, es la carne de cerdo semigorda, podrían cambiarse por carnes magras y así obtendríamos un plato más saludable.

Tabla 5. Aporte nutricional del capón de carne por porción

APORTE NUTRICIONAL				
1 porción de capón aporta*:				
Kilocalorías: 262	Proteína: 16.6 g	Carbohidratos: 5.2 g	Grasa: 19.5 g	Fibra: 0.1 g

*El aporte especificado por ingredientes se encuentra en el anexo 3

Para finalizar las recomendaciones hechas de los platos típicos de la región, se realizaron con el fin de obtener unas preparaciones saludables y equilibradas, pero sin perder la historia, tradición y esencia.

9. Conclusiones

- Los cuatro platos típicos del Norte de Santander tienen influencia de varias culturas del mundo tales como Medio Oriente, España, Venezuela por migración sirio-libanesa y colombiana por el aporte de los indígenas chitareros, manifestando así la riqueza cultural de los platos de este departamento.
- Los oriundos y habitantes de la región nortesantandereana conocen y consumen los platos típicos del departamento. Dentro de los cuatro platos más consumidos por la población estudio están la hallaca, mute, sancocho y pasteles de garbanzo. Los menos consumidos fueron la rampuchada, cabrito y los cortados de leche de cabra.
- La frecuencia de consumo del mute según las encuestas realizadas son los fines de semana principalmente el día domingo por tradición familiar. De manera similar, el pastel de garbanzo es consumido tradicionalmente los fines de semana o en tiempos de comida entre semana tales como media mañana o media tarde.
- La frecuencia de consumo de la hallaca y capón de carne según las encuestas es esporádico debido a que se consume en festividades navideñas y fechas especiales, como el día de la madre.
- La cultura alimentaria, las épocas del año, el lugar de residencia actual y factores relacionados con la salud, son los principales factores que intervienen y definen la frecuencia del consumo de los platos estudiados.
- El trabajo de campo develo como la familia es el núcleo en el cual se comparten estos cuatro platos típicos, se rescata su proceso de preparación e incluso la preferencia al

momento de la compra de ingredientes, es la mujer quien juega un papel crucial en la transmisión de este conocimiento desde la infancia, rescatando las costumbres alimentarias propias de la región.

- Los platos típicos tradicionales como la hayaca y el capón de carne aportan gran cantidad de grasa, debido a la utilización de ingredientes como carne de cerdo semigorda, mantequilla, manteca de cerdo que podrían ser reemplazados por otros de menor aporte calórico. El mote presenta alto aporte calórico y de carbohidratos, debido a las diferentes variedades de papa, maíz, arroz y pasta que contiene su receta, se podrían disminuir las cantidades de estos ingredientes con el fin de reducir el aporte calórico.

10. Recomendaciones

- Sería importante continuar con la indagación del origen, preparación y frecuencia de otros platos típicos nortesantandereanos y del país, con el fin de enriquecer la cultura alimentaria colombiana.
- A largo plazo esta investigación realizada para los diferentes platos típicos de Norte de Santander, podría ser tenida en cuenta para la elaboración de unas nuevas guías alimentarias.
- Completar el análisis del aporte nutricional de los platos típicos referido a otros nutrientes tales como con otros nutrientes como el sodio y vitaminas.

11. Referencias

- ✚ Andrejuk Esteban. 2012. 4 leyes de la alimentación. [En línea]. Disponible en: <<http://nutricionalesmedicinales.wordpress.com/2012/06/17/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>>. [Consulta el: 3 de febrero 2014].
- ✚ Báez Jorge. 2012. ¡AH, FALTA QUE HACE EL MUTE..!. Somos. [En línea]. Disponible en: < <http://somoslarevista.com/2012/04/ah-falta-que-hace-el-mute/>>. [Consultado el: 9 de mayo de 2014].
- ✚ Calanche Morales Juan. 2009. Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano. Anales Venezolanos de Nutrición [online] vol. 22: pag 32-40.
- ✚ Colmenares Ossa José Eustorgio. 2008. Sabores de mi Tierra, Comida Típica Nortesantandereana. La opinión. Norte de Santander. San José de Cúcuta. Pág. 10.
- ✚ Correa Jorge. 2013. Historia de los pasteles de garbanzo. Somos. [En línea]. Disponible en: < <http://somoslarevista.com/2013/11/historia-de-los-pasteles-de-garbanzo-ver-receta/>>. [Consultado el: 10 de mayo 2014].
- ✚ Culturizando. 2013. La Historia de: la hallaca. [En línea]. Disponible en: < <http://www.culturizando.com/2012/12/la-historia-de-la-hallaca.html>>. [Consultado el: 13 de mayo 2014].
- ✚ Daza Blanca Ysabel. 2013. Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia. Programa de doctorado. Universidad de Barcelona. Introducción pág. 1. Barcelona. Pág. 106-451.
- ✚ Daza Blanca Ysabel. 2014. Historia del Capón relleno. Pag.1-2.Revista Catheriing.
- ✚ Departamento Administrativo Nacional de Estadística.2012.Boletín de prensa, fuerza laboral y educación. Pag 8. [En línea]. Disponible en: < http://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/especiales/educacion/Bol_edu_2011.pdf>. [Consultado el: 6 de mayo de 2014].
- ✚ Departamento de agricultura y protección al consumidor, Organización para las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Origen, evolución y difusión del maíz. [En línea]. Disponible en: < <http://www.fao.org/docrep/003/x7650s/x7650s03.htm>>. [Consultado el: 14 de mayo 2014].
- ✚ Diario La Voz. 2013. El rampuche, el pescado afrodisíaco del río Zulia. [En línea]. Disponible en: < <http://www.diariolavoz.net/2013/01/08/el-rampuche-el-pescado-afrodisiaco-del-rio-zulia/>>. [Consultado el : 6 de mayo de 2014].
- ✚ Eagleton Terry. 2001. La idea de la cultura. Editorial Paidós. Barcelona. Pág. 58.

- ✚ Flandrin J.L. y Montanari, M. 2004. Traducción española, Historia de la alimentación, Gijón, Trea, DL. (Eds.). Historie de l'alimentation, París, Fayard, 1996.
- ✚ Gobernación del Norte Santander. 2012. Información General. [En línea]. Disponible en: <<http://www.nortedesantander.gov.co/infgeneral.php>>. [Consultado el: 27 de enero 2014].
- ✚ Mantilla Olga. Quintero María Catalina. 2011. La buena mesa colombiana: pretexto para el turismo. Primera edición. Bogotá. Colombia. Pág. 116.
- ✚ Moreno Lácydes. Patiño Germán. Estrada Julián. De los Rios Estrella. Yances Maria Josefina. 2012. Colombia, cocina de regiones. Primera edición. MNR Comunicaciones & Ediciones S.A.S. Colombia. Pág. 52-55
- ✚ Palacios Cárdenas Miguel Alberto. 1997. Monografía ilustrada Norte de Santander. Licenciado en Filosofía e historia. La opinión Ltda. Norte de Santander. San José de Cúcuta. Pág. 17-32.
- ✚ Pulido Flor. Valero María Clara. 1999. Cartilla de historia y geografía de Pamplona. Pamplona. Colombia.
- ✚ Real Academia Española. 2014. Avance de la vigésima tercera edición. [En línea]. Disponible en: < <http://lema.rae.es/drae/srv/search?id=uX8JwDBve2x5THCauPs>>. [Consultado el: 10 de mayo de 2014].
- ✚ Tabla de composición de alimentos colombianos –ICBF.
- ✚ Tabla de composición de alimentos peruanos. INCA.
- ✚ Toledo y Ubieto, R. Santos, R. 2012. Historia de la alimentación. Evolución y control alimentario.

ANEXOS.

Anexo 1. Encuesta - Descripción cuali-cuantitativas de cuatro platos tradicionales del Norte de Santander

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigador: Ángela María Carrillo Peñaloza

Lugar de realización de la entrevista: _____ Fecha de realización: _____

Nombre de participante: _____ N° Doc. Identidad: _____

Por medio de este documento, se le está invitando a participar de manera voluntaria en la encuesta que se realizará, con el fin de recolectar los datos necesarios para llevar a cabo el presente estudio, que servirá para cumplir el requisito de trabajo de grado para aspirante al título de Nutricionista Dietista de la estudiante Ángela María Carrillo Peñaloza de la Pontificia Universidad Javeriana. A continuación y para su mayor información se desglosan los resultados que se desean obtener:

Los resultados esperados:

- ✓ Los platos nortesantandereanos tengan influencia directa e indirecta de distintas culturas y tradiciones.
- ✓ Se tiene la expectativa que el consumo de estos platos sea significativo en el departamento.
- ✓ Alto aporte calórico de los platos típicos, para así poder llegar a proponer mejoras en la preparación de estos, sin perder su esencia.

Cabe resaltar que la idea del estudio surgió a partir de la inquietud por conocer y profundizar sobre algunos platos típicos del departamento del Norte de Santander su frecuencia de consumo y forma de preparación.

Aclaraciones:

- Su participación será libre y voluntaria.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico o de otra índole por su participación.
- Su nombre o identidad no serán utilizados para otros fines diferentes al aquí mencionado.
- La información que usted proporcione se mantendrá bajo estricta confidencialidad, de acuerdo a la ley estatutaria 1581 del 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.
- Sus declaraciones, solo la investigadora tendrá acceso a las mismas.

De la sinceridad y honestidad en sus respuestas se logrará la calidad de la investigación.

Firmas:

He leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Firma y Documento de Participante

Firma y Documento del Investigador

ENCUESTA

DESCRIPCIÓN CUALI-CUANTITATIVAS DE CUATRO PLATOS TRADICIONALES DEL NORTE DE SANTANDER.

La alimentación es una necesidad básica de todo ser humano, por tal motivo es de vital importancia reconocer que aspectos intervienen, y establecen diferencias entre las culturas de nuestro país. La presente encuesta, tiene como propósito identificar la frecuencia de consumo de platos típicos del Departamento del Norte de Santander.

CARACTERIZACION DEL PARTICIPANTE.

1. Sexo: a) Masculino b) Femenino		2. Edad : _____ años	
3. Lugar de nacimiento: _____		4. Lugar de residencia actual: _____	
5. Estado civil: a) Soltero/a b) Casado/a c) Unión Libre d) Viudo/a e) Separado/a			
6. Nivel educativo:			
a)	Primaria completa	e)	Nivel técnico profesional (Técnicos profesionales)
b)	Primaria incompleta	f)	Nivel tecnológico (Programas tecnológicos).
c)	Bachillerato completo	g)	Nivel Profesional
d)	Bachillerato incompleto	h)	Posgrado
7. Actualmente tiene un trabajo remunerado: a) Si b) No		8. Ocupación : _____	

CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES:

9. ¿Conoce los platos típicos del departamento Norte de Santander? a) SI b) No

Elija cuales platos conoce si su respuesta es sí (marque todos los que apliquen).

a)	Hayacas	f)	Cortados de leche de cabra
b)	El mute	g)	Masato
c)	Cabrito	h)	Rampuchada
d)	Arepa ocañera	i)	Capón relleno
e)	Pasteles de garbanzo	j)	Sancocho

14. ¿Con qué frecuencia usted consume pastel garbanzo?

a)	3 veces a la semana	d)	1 vez al mes
b)	1 vez a la semana	e)	Esporádicamente
c)	2 veces al mes	f)	Nunca

Justifique su respuesta

Si su respuesta fue e) esporádicamente, especifique la frecuencia con la que consume este plato

15. ¿Con qué frecuencia usted consume capón de carne?

a)	3 veces a la semana	d)	1 vez al mes
b)	1 vez a la semana	e)	Esporádicamente
c)	2 veces al mes	f)	Nunca

Justifique su respuesta

Si su respuesta fue e) esporádicamente, especifique la frecuencia con la que consume este plato

16. ¿Consume estos platos en familia?

a) Si

b) No

17. ¿Dónde consume los platos tradicionales? Marque varias si aplica

a) En el hogar. b) Casa de algún familiar. c) Restaurante. d) Casa de amigos

18. ¿Si los consume en el hogar, quién es el encargado de la preparación de los

platos? _____

19. ¿Dónde se consiguen los ingredientes para preparar los platos tradicionales?

Observaciones: _____

Anexo 2. Fichas técnicas de la preparación de los platos típicos

Ficha técnica 1 de la preparación del pastel de garbanzo.

NORTE DE SANTANDER				
PASTELES DE GARBANZO		Descripción: Plato típico norte santandereano, relleno de garbanzo molido y otros ingredientes, que hacen que sea muy apetecido no solo por los oriundos de esta tierra, sino también por los visitantes que conocen el departamento.		
Número de porciones: 500 pasteles y 40 vasos de ají.				
Ingredientes	Unidades	Peso neto	Foto	
Trece puñados de harina de trigo Robinson fortificada (Cada paquete de 500 g)	Gramos	6500 g		
Trece puñados, libra y media de sal para la harina	Gramos	750 g		
Agua	Litros	5 Lt		
Arroz	Gramos	3000 g		
24 pocillos de agua (un pocillo 282 ml)	Mililitros	6768 ml		
Dos puñados, 1/5 libra de sal	Gramos	110 g		
Tres puñados de color Rey	Gramos	54 g		
1/4 pocillo de aceite	Mililitros	90 ml		
Cebolla junca o larga	Gramos	2000 g		
Cebolla cabezona	Gramos	2000 g		
Diez pimentones	Gramos	1000 g		
Diez tomates	Gramos	1250 g		
Tres puñados de color Rey	Gramos	54 g		
Cilantro	Gramos	500 g		
Ají	Gramos	15 g		
Vinagre	Litros	8 Litros		
Garbanzo	Gramos	6000 g		
Aceite	Mililitros	3000 ml		
Preparación:				
<ol style="list-style-type: none"> En un recipiente grande, se introducen los trece paquetes de harina, con la libra y media de sal y los cinco litros de agua. Se revuelve por diez minutos aproximadamente hasta que quede una masa homogénea. Luego se deja reposar por quince minutos tapada con una manta por fuera del recipiente. La noche anterior, se deja en una olla grande se dejan los seis kilos de garbanzo reposando con diez litros de agua. Al día siguiente se lava el garbanzo, se deja aproximadamente tres horas y media cocinando. Después se lleva el garbanzo en la maquina encargada de molerlo, y se deja en un recipiente hasta que llegue el momento de mezclarlo con los otros ingredientes. Los 3 kilos de arroz se introducen en una olla grande precalentada con 90 ml de aceite durante 10 minutos, se agregan 24 pocillos de agua, esta mezcla se revuelve junto con el color rey (54 g) y la sal (110 g). Esta se deja a fuego medio de 30-40 minutos sin tapar la olla, y después cuando se esté secando se tapa y se deja 10 -15 minutos más y luego se apaga. Para la preparación de la sazón del garbanzo, se pica media kilo de cebolla larga y medio kilo de cebolla cabezona en pedazos muy pequeños y delgados. También se pica el tomate y pimentón finamente y se mezcla todo. A la mezcla anterior se adiciona el color rey (54 g) y se introduce en un recipiente donde no rebose el contenido. El restante de cebolla larga y cabezona se utiliza para el ají, por consiguiente se pica en pedazos muy pequeños y delgados, al igual que el cilantro y el ají. El ají tiene que molerse en un mortero con un poco de agua con el fin de que no queden restos en el instrumento utilizado. Conjuntamente se revuelven la cebolla, el cilantro, ají y los 8 litros de vinagre; así queda listo el ají para servir en vasos desechables. Para hacer el relleno del pastel, se mezcla el garbanzo molido, el arroz amarillo y la sazón que se preparó, revolviendo hasta obtener una masa homogénea. Esta mezcla se coloca sobre la mesa con el fin de hacer bolas 5 x 5 de tamaño. Con anterioridad se precalientan 3 litros de aceite en la olla aproximadamente por 10 minutos. La masa que se dejó reposando, se amasa hasta que quede suficientemente delgada. Con un molde circular se cortan 2 láminas para armar cada pastel. Sobre una lámina de masa se coloca la bola de relleno de garbanzo y se tapa con otra lámina de masa, rotándolas circularmente para cerrar sus extremos. Con un tenedor se hacen rayas en la parte externa del pastel y se chuzo una sola vez la parte del relleno con el fin de que se cocine. Por ultimo cuando ya está listo, se colocan varios pasteles en una tabla y son vertidos al aceite aproximadamente de 10 -15 minutos. Se dejan escurrir y se sirven junto con el ají. 				
APORTE NUTRICIONAL				
1 pastel de garbanzo aporta:				
Kilocalorías: 133	Proteína: 2,5 g	Carbohidratos: 16,1 g	Grasa: 6,5 g	Fibra: 1,1 g

Ficha técnica 2 de la preparación del mute.

NORTE DE SANTANDER				
MUTE		Descripción: Plato exquisito nortesantandereano típico de los domingos, que contiene ingredientes tales como maíz, callo, macarrones, y el infaltable garbanzo, entre otros.		
Número de porciones : 18 platos acompañado de arroz, aguacate y pastel de garbanzo				
Ingredientes	Unidades	Peso neto	Foto	
Dos zanahorias	Gramos	123 g		
Dos ramas de cebolla larga	Gramos	56 g		
Libra y media de ahuyama	Gramos	808 g		
Diez papas pastusas	Kilogramos	1 Kg		
Doce papas criollas	Gramos	390 g		
Una libra de carne de cerdo	Gramos	500 g		
Una libra y media de mano de res pelada y partida	Gramos	879 g		
Una libra de tendón	Gramos	466 g		
Una libra y un cuarto de callo	Gramos	640 g		
Una libra y media de garbanzo	Gramos	822 g		
Libra y media de maíz precocido	Gramos	750 g		
Media libra de macarrones (pasta)	Gramos	300 g		
Una berenjena pequeña	Gramos	235 g		
Hojas de guascas	Gramos	30 g		
Apio en rama	Gramos	109 g		
Cilantro	Gramos	38 g		
Agua	Litros	10 litros		
Pimentón	Gramos	24 g		
Tres cucharadas de sal	Gramos	42 g		
Preparación:				
<ol style="list-style-type: none"> Los garbanzos se dejan en remojo el día anterior (24 horas), y al siguiente día se ponen en olla presión con cuatro tazas de agua durante veinte minutos, se revisa y si ya están blandos, se escurren y se dejan en un recipiente reposando. El callo ya picado se deja cocinando tres horas antes de la preparación, en olla presión con tres tazas de agua durante 30 minutos. Se baja, se revisa, si está blando se escurre, y se deja en un recipiente tapado con vinipel (papel transparente). La mano de res pelada y partida junto con el tendón picado se ponen en una olla presión cada una aparte con cinco tazas de agua durante 30 minutos en olla presión. Al cabo del tiempo, se revisa si están blandos los ingredientes; si es así, se escurren y se dejan en un recipiente tapado con vinipel; si no, se dejan diez minutos más en la olla presión. Se coloca en una olla grande los 10 litros de agua a fuego medio durante 15 minutos, al cabo de este tiempo se le agrega la sal, las hojas de guascas, las hojas del apio en rama y el cilantro finamente picado para dar sabor. Se pela y se pica en cuadritos la berenjena, papa criolla, zanahoria y papa pastusa, seguido de agregar a la olla la berenjena, papa criolla y papa pastusa. En el caso de la ahuyama, sólo se pela y se echa tal cual como esté, dejándolo en cocción todo por diez minutos. Antes de la próxima adición se le sacan las hojas de guascas y las hojas de apio en rama. Al cabo de diez minutos se le adiciona la zanahoria, el pimentón picado y la cebolla junca finamente picada dejándolo por quince minutos. Después se le agrega la carne de cerdo, mano de res, el tendón y el callo, y se deja cocinar durante veinte minutos, se revuelve todo y cuando pase el tiempo estimado se adiciona los garbanzos y el maíz. A los diez minutos se le agrega los macarrones y se revuelve durante los próximos quince minutos. Cuando ya esté lista la preparación se sirve junto con el arroz, pastel de garbanzo y aguacate. 				
APORTE NUTRICIONAL				
1 plato de mute aporta:				
Kilocalorías:499	Proteína: 40,8 g	Carbohidratos: 66.1 g	Grasa: 8.0 g	Fibra: 5.2 g
1 pocillo tintero de arroz aporta:				
Kilocalorías: 215	Proteína: 4.68 g	Carbohidratos: 47.28 g	Grasa: 0.24 g	Fibra: 0.18 g
1 pastel de garbanzo aporta:				
Kilocalorías: 133	Proteína: 2.5 g	Carbohidratos: 6.5 g	Grasa: 16.1	Fibra: 1.1
1 tajada pequeña de aguacate:				
Kilocalorías: 38	Proteína: 0.5 g	Carbohidratos: 0.9 g	Grasa: 4.0 g	Fibra: 0.5 g

Ficha técnica 3 de la preparación de la preparación de la hallaca.

NORTE DE SANTANDER				
HALLACA Número de porciones: 40 hallacas y 1 pan tajado.		Descripción: Plato típico nortesantandereano consumido en fechas especiales, diferenciado del conocido tamal por su forma e ingredientes, tales como el infaltable garbanzo.		
Ingredientes	Unidades	Peso neto	Foto	
Un paquete de harina pan de maíz amarillo precocida	Kilogramos	1 Kg		
Una caja de maicena (Pura fécula de maíz)	Gramos	90 g		
Mantequilla	Gramos	124 g		
Cinco tazas de agua	Litros	2.5 Lt		
Tres ramas de cebolla junca	Gramos	87 g		
Apio españa	Gramos	62 g		
Hojas de Cimarrón	Gramos	7 g		
Cuatro cucharaditas de orégano	Gramos	24 g		
Seis cucharadas de sal	Gramos	72 g		
Dos pizcas de pimienta	-	-		
Dos cucharaditas de ajo molido	Gramos	10 g		
Dos pimentones	Gramos	225 g		
Dos pocillos y medio tinteros de manteca de tocino	Mililitros	194 ml		
Dos caldos de gallina	Gramos	130 g		
Una cucharada de color rey	Gramos	7 g		
Cinco zanahorias	Gramos	496 g		
Garbanzo	Kilogramos	1 Kg		
Hojas de plátano y bijao	-	-		
Pita	-	-		
Carne de cerdo	Kilogramos	1 Kg		
Pollo	Kilogramos	1Kg		
Preparación:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para la preparación de la masa se revuelve la harina pan junto con la maicena, mantequilla ,tres tazas de agua y tres cucharadas de sal durante diez minutos, seguidamente se deja reposar quince minutos en un recipiente tapado con vinipel. 2. Se pica finamente la cebolla junca, el pimentón, la zanahoria, el apio españa y cimarrón. 3. En una licuadora se agrega el apio españa, cimarrón, color rey, caldo de gallina knor y dos tazas de agua. Se licua y se le agrega a la masa. 4. Se coloca la masa en una olla a fuego lento durante una hora, revolviendo el contenido durante el tiempo estimado (una hora). Para su enfriamiento se cambia de recipiente. 5. Los garbanzos se dejan en remojo el día anterior (24 horas), y al siguiente día se ponen en olla presión con cuatro tazas de agua. Durante veinte minutos, se revisa y si ya están blandos, se escurren y se dejan en un recipiente reposando. 6. En una olla se agrega carne de cerdo y en la otra el pollo, seguidamente se le agrega la zanahoria, cebolla junca, pimentón, orégano, pimienta, ajo molido, sal, garbanzo y manteca de tocino repartiendo equitativamente para las dos ollas. 7. Se lavan y se limpian las hojas de plátano y bijao con agua caliente, seguido de recortarlas de acuerdo al tamaño de la hayaca. 8. Se adecua una mesa en la cual se puedan colocar todos los ingredientes para la preparación. 9. La hoja de bijao se coloca en la parte externa siendo la más grande y la hoja de plátano encima, seguido se extiende la masa en la hoja y por consiguiente el contenido que se encuentra en las ollas ya sea de pollo o carne de cerdo junto con los otros ingredientes. 10. Las hojas se cierran y se doblan buscando la forma rectangular de la hayaca. 11. Por último se amarra la pita alrededor de esta. 12. Se coloca la olla con agua, donde cubra la mitad de esta junto con las hayacas ya envueltas, y se dejan cocinando durante 3 horas tapadas. 13. A las tres horas, se destapa la olla con el fin de dejarlas enfriar aproximadamente media hora. 14. Se sacan y quedan listas para servir. 				
APORTE NUTRICIONAL				
1 hallaca aporta:				
Kilocalorías: 365	Proteína: 13.2 g	Carbohidratos: 37.7 g	Grasa: 17.9 g	Fibra: 1.9 g
1 pan tajado aporta :				
Kilocalorías: 71	Proteína: 1.8 g	Carbohidratos: 13.9 g	Grasa: 0.7 g	Fibra: 0.1 g

Ficha técnica 4 de la preparación de la preparación del capón de carne.

NORTE DE SANTANDER				
CAPÓN DE CARNE Número de porciones: 20 porciones.		Descripción: Plato típico nortesantandereano consumido principalmente en fechas navideñas, también llamado muchacho relleno.		
Ingredientes	Unidades	Peso neto	Foto	
Carne de cerdo (Recubrimiento)	Kilogramos	1,4 Kg		
Carne de cerdo (Relleno molido)	Gramos	300 g		
Dos cucharadas de salsa inglesa	Mililitros	10 ml		
Dos cucharadas de salsa soya	Mililitros	10 ml		
Apio en rama	Gramos	100 g		
1 taza de agua	Mililitros	500		
Perejil	Gramos	14 g		
Medio pimentón pequeño	Gramos	34 g		
Una rama de cebolla junca	Gramos	70 g		
Media zanahoria mediana	Gramos	129 g		
Dos pizcas de ajo molido	-	-		
Dos pizcas de orégano	-	-		
Dos pizcas de comino (condimento)	-	-		
Tocineta	Gramos	69 g		
Cuatro huevos	Gramos	210 g		
Cinco salchichas	Gramos	123 g		
Papel aluminio	-	-		
Pita	-	-		
Preparación:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pica finamente la cebolla, zanahoria y el pimentón. 2. En una olla pequeña se deja los cuatro huevos con agua cocinando durante cuarenta minutos a fuego medio. Al pasar el tiempo estimado se bajan, y se dejan en un recipiente tapados con vinipel. 3. Se pica la tocineta y se deja tapada en un recipiente con vinipel junto con las salchichas sin picar. 4. En la licuadora se agrega el agua, la cebolla, el apio en rama y el perejil, se licua y se deja en un recipiente. Después se agrega al recubrimiento de la carne con el fin de darle sabor a esta. 5. Con respecto al relleno de carne de cerdo, se le agrega y revuelve la zanahoria, pimentón, salsa inglesa, salsa soya, ajo, molido, orégano, y comino. 6. Ya preparado el relleno, se empieza a introducir dentro del recubrimiento, agregando conjuntamente la tocineta, huevo y salchicha. 7. Por último se cose con aguja e hilo la parte final del capón, se envuelve en papel aluminio y se amarra con pita. 8 Se coloca en una olla tapada con agua que recubre el capón y se deja por aproximadamente tres horas. 9. Se baja y se deja enfriar. 10. Se manda a cortar en un centro especializado, y se sirve. 				
APORTE NUTRICIONAL				
1 porción de capón aporta:				
Kilocalorías: 262	Proteína: 16.6 g	Carbohidratos: 5.2 g	Grasa: 19.5 g	Fibra: 0.1 g

Anexo 3. Análisis nutricionales por porción de los platos típicos

Tabla 6 Análisis nutricional por porción del pastel de garbanzo.

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
Aceite	6,18 ml	54,6	0,0	6,2	0,0	0,0
Arroz	6 g	21,5	0,5	0,0	4,7	0,0
Cebolla cabezona	2 g	0,7	0,0	0,0	0,1	0,0
Cebolla junca	2 g	0,7	0,0	0,0	0,1	0,0
Garbanzo	12 g	8,5	0,6	0,2	1,1	0,8
Harina de trigo fortificada	13 g	43,0	1,3	0,2	9,8	0,2
Pimentón	2 g	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0
Tomate	2,5 g	0,4	0,0	0,0	0,1	0,0
	TOTAL	130	2,5 x (4)	6,5 x (9)	16,1 x (4)	1,1
		TOTAL	10	59	64	
				TOTAL DE ENERGIA (Kcal)	133	

Tabla 7 Análisis nutricional por porción del mute.

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
Auyama	44.4 g	17	0.4	0.2	3.7	0.5
Berenjena	12.9 g	4	0.1	0.0	0.9	ND
Callo ^A	35.2 g	33	5.1	1.4	0.0	0.0
Carne de cerdo	27.5 g	51	5.1	3.3	0.0	0.0
Cebolla junca	3.1 g	1	0.0	0.0	0.2	ND
Cilantro	2.1 g	1	0.1	0.0	0.2	ND
Garbanzo	45.2 g	32	2.4	0.6	4.3	3.2
Maíz	41.3 g	131	3.4	1.3	28.4	0.7
Mano de res pelada	48.3 g	60	13.6	0.7	ND	ND
Papa común	55.0 g	50	1.0	0.1	11.6	0.3
Papa criolla	21.5 g	18	0.5	0.0	4.0	0.5
Pastas	16.5 g	58	1.8	0.1	12.1	0.0
Pimentón	1.3 g	0	0.0	0.0	0.1	0.0
Tendón	25.6 g	32	7.2	0.4	ND	ND
Zanahoria	6.8 g	2	0.0	0.0	0.6	0.1
	TOTAL	491	40.8 x (4)	8.0 x (9)	66.1x (4)	5.2
		TOTAL	163	72	264	
				TOTAL DE ENERGIA (Kcal)	499	

A. Tomada de tabla INCA.

Tabla 8 Análisis nutricional por porción del Hallaca.

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
Ajo molido	0.25 g	0	1.2	0.0	0.1	ND
Apio	1.55 g	0	0.0	0.0	8.1	ND
Caldo de gallina knorr	20 g	40	0.0	2.0	4.0	0.0
Carne de cerdo	25 g	62	4.1	4.9	0.0	0.0
Cebolla junca	2.2 g	1	0.0	0.0	0.2	ND
Garbanzo	25 g	18	1.3	0.4	2.4	1.8
Harina de maíz amarillo	25 g	93	1.4	0.7	20.0	0.0
Maizena	2.25 g	8	0.0	0.0	1.9	0.0
Manteca de tocino	4.85 ml	43	0.0	4.8	ND	ND
Mantequilla	3.1 g	23	0.0	2.5	0.0	0.0
Pollo	25 g	45	5.1	2.6	0.0	0.0
Zanahoria	12.4 g	4	0.1	0.0	1.0	0.1
	TOTAL	337	13.2 x (4)	17.9 x (9)	37.7 x (4)	1.9
		TOTAL	53	161	151	
				TOTAL DE ENERGIA (Kcal)	365	

Tabla 9 Análisis nutricional por porción del capón de carne.

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORIAS	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	FIBRA (g)
Apio	5 g	1	0	0	0.3	ND
Carne de cerdo	85 g	211	14	16.7	0	0
Cebolla junca	3.5 g	0	0	0	0	ND
Huevo	10.5 g	17	1.3	1.2	0.1	0
Perejil	0.7 g	0	0	0	0.1	ND
Pimentón	1.7 g	0	0	0	0.1	0
Salchicha	6.15 g	16	0.9	1.3	0.2	0
Salsa de inglesa	10 ml	0	0	0	2	0
Salsa de soya	10 ml	10	0	0	2	0
Tocineta	3.45 g	3	0.2	0.2	ND	ND
Zanahoria	6.45 g	2	0	0	0.5	0.1
	TOTAL	261	16.6 x (4)	19.5 x (9)	5.2 x (4)	0.1
		TOTAL	66	175	21	
				TOTAL DE ENERGÍA (Kcal)	262	

Anexo 4. Fotos de la preparación de los platos típicos

Pastel de Garbanzo



Foto 1-12. Carrillo A.



Foto 13-25. Carrillo A.

Mute



Foto 26-36. Carrillo A.

Hallaca





Foto 37-50. Carrillo A.

Capón de carne



Foto 51-59. Carrillo A.

ANEXO 3
BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO
FORMULARIO

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO			
Descripción cuali-cuantitativa de cuatros platos típicos tradicionales del Norte de Santander			
SUBTÍTULO, SI LO TIENE			
AUTOR O AUTORES			
Apellidos Completos		Nombres Completos	
Carrillo Peñalosa		Angela María	
DIRECTOR (ES) TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			
Apellidos Completos		Nombres Completos	
Daza		Blanca Ysabel	
FACULTAD			
Ciencias			
PROGRAMA ACADÉMICO			
Tipo de programa (seleccione con "x")			
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado
x			
Nombre del programa académico			
Nutrición y Dietética			
Nombres y apellidos del director del programa académico			
Martha Constanza Liévano			
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:			
Nutricionista Dietista			
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):			
CIUDAD	AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO		NÚMERO DE PÁGINAS
Bogotá	2014		48
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")			
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos
		x	
			Mapas
			Fotografías
			Partituras
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO			
Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.			

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS					
Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. <i>(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).</i>					
ESPAÑOL			INGLÉS		
Cultura alimentaria			Food culture		
Plato típico			Traditional dish		
Aporte nutricional			Dietary contribution		
Plato saludable			Healthy Dish		
Frecuencia de consumo			Frequency of consumption		
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					

Resumen

El presente trabajo, tuvo como objetivo realizar una descripción cualitativa- cuantitativa de cuatro platos típicos (Mute, hallaca, pastel de garbanzo y capón) del departamento de Norte de Santander, 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. 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 nortesantandereana 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 y, la hallaca y el capón esporádicamente. El aporte nutricional de los platos arrojo, que 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.

Abstract

The present investigation had as objective, to make qualitative and quantitative description of four typical dishes (Mute, Hallaca, Pastel del garbanzo, ando Capón) of Norte de Santander Department, where was described the origin of these four dishes, was measured the frequency of the consumption, was established the nutritional input and possible recommendations regarding healthy options for every dish, without losing the essence. This study was qualitative, quantitative and descriptive. During the investigation of the origin of the every dish, a exhausted research was made in libraries, mayoralties and governorates. Surveys were applied in San Eduardo area, of San José de Cúcuta city, to 106 people; in order to measure the consumption frequency of every dish. Furthermore, the four selected recipes were elaborated, taking the weights of every raw ingredient in order to obtain an exact nutritional intake perportion for all of them. According to the origin, the food culture in Norte de Santander is influenced by the Middle East, Spain, Venezuela and natives from this department. Related to consumption frequency consumed on Sundays; the pastel de garbanzo, once a week and; the hallaca and capón, sporadically. Regarding to nutritional intake analysis, mute has high caloric and carbohydrates intake; the hallaca and capon have a high fat intake and; the pastel de garbanzo has a low intake of fiber. As conclusion, dietary traditions of this department, denote identity from its origin to its frequency and preparation of chosen dishes.