**Unidad 1. 3 Entrega avances del Proyecto \_Rodriguez\_Juliana**

**Platos típicos de mi región**

Antecedentes:

La región Andina cuenta con una infinidad de platos que deleitaran tu paladar.

* Empezando por la lechona, un plato a base de cerdo y un guiso con papa, arveja ceca, arroz, cebolla, sal, pimienta y comino. Esta preparación es utilizada para rellenar el cuero del cerdo, sazonado por lado y lado, para posteriormente llevarlo al horno. Aunque cada ciudad suele variar un poco sus ingredientes, este plato sin duda, sea donde lo preparen es siempre delicioso.
* El tamal es un plato que por lo general se suele comer en las mañanas a la hora del desayuno. Este se prepara a base de harina de maíz con la que se realiza una masa la cual envolverá distintos cárnicos, garbanzos y vegetales, que finalmente irán envueltos con una hoja de plátano o bijao.
* El caldo de costilla también es un plato con el que usualmente desayunamos. Este, como su nombre lo indica contiene costilla de vaca, papas en rodajas, cebolla, ajo y cilantro.
* El ajiaco es uno de los platos mas comunes de la región andina. Esta es una sopa a base de pollo, tres tipos de papas, las cuales son, la pastusa, la sabanera y la criolla. Esta sopa no seria ajiaco sin unas hojas llamadas huascas que son las que le dan ese sabor único. El ajiaco por lo general se acompaña de alcaparras, crema de leche y aguacate.
* La bandeja paisa es un plato muy abundante que contiene entre 11 a 12 ingredientes visibles. Incluye frijoles, arroz blanco, chicharrón, carne en polvo, chorizo, morcilla, huevo frito, plátano maduro, aguacate, arepa y en ocasiones patacón.
* Otro caldo muy visto en los desayunos de los Andinos es la Changua. Este es un caldo en agua leche con huevo, sazonado con cebolla y cilantro, acompañado de tostadas o pan.
* Un plato exótico y típico de esta región es el caldo de pajarilla. Este este compuesto de Hígado de res, papas, zanahoria y arveja.
* El mute santandereano es unto plato que contiene bastantes ingredientes cómo la bandeja paisa. Pero sus componentes principales son, el mute, el garbanzo y la pata de res.
* El sancocho de gallina, como su nombre lo indica está compuesto de gallina, plátano hartón, mazorca, arracacha, cebolla y cilantro. Este es aun mas sabroso si es cocinado en fogón de leña.
* Definitivamente las sopas son muy importantes en el área Andina. Otra sopa es el cuchuco de trigo que contiene espinazo de cerdo con cuchuco de trigo, verduras y papas. Suele ser acompañado de aguacate y arroz.

("Platos típicos de la región Andina", 2017)

Definición del problema

¿Cuál es el valor nutricional de los menús o platos típicos de la región andina?

Justificación

Saber el valor nutricional de los platos con los que te alimentas o los platos que ofreces en tu negocio/menú, es muy importante pues tener el conocimiento de las proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales que consumes o que ofreces en un plato te permite tener un mayor control y balance de tu alimentación e ingesta de calorías.

Objetivo

Calcular el valor nutricional de algunos platos típicos de la región Andina con el fin de informar a aquellos que deseen consumirlo o simplemente necesiten la información.

Procedimiento

1. Elegir los platos o menús típicos con los cuales se llevará a cabo el proyecto.
2. Dividir o fraccionar los platos elegidos, es decir, clasificar su contenido dividiéndolo en sus ingredientes.
3. Determinar los pesos de cada ingrediente del plato.
4. Con ayuda de una tabla nutricional o calculador de componentes nutricionales, obtener el valor nutricional de cada ingrediente según su peso.
5. Realizar la sumatoria de los componentes nutricionales y las calorías de cada ingrediente según el plato.
6. Según el resultado se modificarán los platos para volverlos más balanceados y el impacto que realicen en los consumidores no sea negativo.
7. Con los platos modificados se retomarán las actividades de la 2 a la 5.
8. Concientizar a los clientes de la importancia de un balance en su alimentación.
9. Con el resultado final obtenido de la actividad 7 se realizará una tabla nutricional de cada plato la cual se le presentará al cliente en un formato independiente a la carta y si este lo desea.

      Desarrollo de las actividades

Es muy importante concientizar a los ciudadanos de una alimentación sana la cual les evite enfermedades o complicaciones médicas. Buscar un equilibrio alimenticio es vital para la salud del ser humano, pues rigiéndonos de la frase: “Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento, tu medicina” de Hipócrates, la forma como nos alimentamos tiene mucho que ver con nuestra salud física y mental, junto con otros elementos.

El siguiente enlace nos lleva a un video en el que explican un poco o dan razón de la frase de Hipócrates mencionada anteriormente.

https://www.youtube.com/watch?v=ev4V4DSBeyM

Lista de referencias:

BANDEJA PAISA - RECETA ANTIOQUEÑA. (s.f.). Recuperado 13 mayo, 2018, de http://www.chispaisas.info/cocina5.htm

Dinho, E. (2009, 4 agosto). Bandeja paisa. Recuperado 13 mayo, 2018, de https://www.mycolombianrecipes.com/es/bandeja-paisa

Platos típicos de la región Andina. (2017, 7 julio). Recuperado 13 mayo, 2018, de https://www.absolutviajes.com/la-gastronomia-de-la-region-andina/

Platos típicos de la región Andina. (2017, 5 septiembre). Recuperado 13 mayo, 2018, de https://comidastipicas.co/colombia/platos-tipicos-de-la-region-andina/