**1. TÍTULO DEL PROYECTO: DEL PLACER AL SABER COMER**

**2. ANTECEDENTES DEL PROYECTO:**

**PLATOS TRADICIONALES DE LA REGION DEL HUILA**

**ASADO HUILENSE**

* Carne de cerdo : 300gr

Calorías 741

Grasa 60

Proteína 100gr

* Yuca (100gr)

Calorías 160 kcal

Proteína 1,8g

Grasa 1g

Carbohidrato 39 g

* Envuelto hueco (80gr)

Calorías 230 kcal

Carbohidratos 47 g

Azúcar 2 g

Proteína 7

* Insulso (100)

Calorías 102 kcal

Proteína 3.7g

Grasas 2.9g

Hidratos de carbono 15g

* Arepa 50 gr

Calorías 108 kcal

Grasas 2g

**VALOR TOTAL EN CALORIAS 1341**

**TAMAL**

* Carne de cerdo (200 gr)
* Calorías 240 kcal
* Proteína 42g
* Grasa 6.9g
* Colesterol 130mg
* Sodio 100mg
* Potasio 732mg
* Pollo (200 gr)

Calorías 234 kcal

Proteína 35g

Grasa 9,28g

Colesterol 105mg

Sodio 105mg

Potasio 321mg

* Arroz

Calorías 365kcal

Proteína 7g

Carbohidrato 80g

Sodio 5mg

Potasio 115mg

* Arveja

Calorías 20g

Proteína 1g

Carbohidrato 2

* Masa de maíz 100 gr

Calorías 216 kcal

Grasas 4g

* Guiso criollo 50 gr

Calorías 42 kcal

Grasa 4 gr

Carbohidratos 36 gr

Proteína 6 gr

* Papa 50 gr

Calorías 45 kcal

Grasa 1g

Carbohidratos 8g

**VALOR TOTAL EN CALORIAS 1090**

**LECHONA**

* Carne de cerdo 175g
* Tocino 10 gr
* Arroz 150g
* Arveja 30gr
* Arepa 40gr

**VALOR TOTAL EN CALORIAS ES DE 754**

**ACHIRA PORCION 25 GR**

* Almidón de achira (sagú)
* Queso cuajada
* Mantequilla
* Huevo
* Sal.

**VALOR TOTAL EN CALORIAS 499**

**SANCOCHO DE GALLINA**

* Arroz 40 gr
* Aguacate 60 gr
* Gallina 160 gr
* Mazorca 50gr
* Plátano 90gr
* Yuca 90 gr
* Papa 60 gr
* Hogo 10

**VALOR TOTAL EN CALORIAS 990**

**3. DEFINICION DEL PROBLEMA.**

**Al saborear cualquiera de estos suculentos platos estamos resaltando el valor y tradición de la cocina del sur del país y de un departamento maravilloso el cual me ha acogido por más de 6 años, donde he aprendido no solo a preparar sus platos tradicionales si no a dejarme envolver por su sabor y tradición.**

**Pero muy pocas veces hasta ahora me había detenido a ver el trasfondo nutricional de los diversos platos con los cuales me he deleitado y he deleitado a propios y extraños que a menudo escogen cualquiera de estos como plato principal de sus opciones de menú. Para ver más afondo de lo que estoy hablando me refiero es a la cantidad de calorías que estamos consumiendo al ser unos platos desbalanceados y sobresaturados de carbohidratos y harinas.**

**4 JUSTIFICACION DEL PROYECTO**

**Lo más importante al tocar este tema es el de concientizar a la gente desde el punto de la salud que el consumo de tantas calorías está deteriorando nuestra salud, nos esta convirtiendo cada vez en una población más obesa, con más enfermedades que simple y sencillamente se puede estar controlando con una buena dieta alimenticia, mejorando el consumo de verduras, mejorando los métodos de cocción y por su puesto aumentando el consumo de agua.**

**5. OBERTIVO DEL PROYECTO**

**Diversificar la oferta gastronómica de la región para mejorar los hábitos saludables de los comensales, con productos autóctonos de la región.**

**De esta manera desde mi humilde punto de vista le haría crear conciencia a las personas para que mejores hábitos alimenticios, sin desestimar la tradición de los platos propios y culturales, pero si dándoles a conocer nuevas opciones, para que tengan muchas más variedad para satisfacer su paladar.**

**6 PROCEDIMIENTO**

**Como instructor del Sena en una de las regiones más bendecidas del País como es la región del Sur del Huila, puntualmente en el municipio de Pitalito el cual es epicentro y el motor de la economía del Sur del Departamento, al estar situado estratégicamente siendo un corredor vial para los departamentos del Putumayo, Caquetá, Cauca. Además al contar con esta gran influencia gastronómica y la diversidad de productos a los cuales tenemos absceso; me veo en la obligación de fomentar estrategias donde los aprendices puedan redescubrir productos que tal vez se han quedado en el olvido, productos que para nuestros abuelos eran importantes y que se cultivaban en los patios, solares y fincas de cada familia, donde se les daba un valor agregado, eran el sustento de las familias pero también eran alimento de cada día, productos como la YOTA, EL CHACHAFRUTO, LA SIDRA BORE Y MUCHOS MAS). Con los cuales me quiero dar la pelea y poderlos rescatar para que dejen de estar en el olvido y de nuevo se conviertan en una opción de gran valor nutricional, de poco valor económico y de buena sustentabilidad.**

**Para esto he generado una estrategia de investigación con un grupo de amigos con los cuales tenemos como meta generar conciencia sobre estos productos y buscar nuestros portadores de saberes, esas personas que se han quedado en el olvido pero para nosotros van a cumplir un valor importante pues se convertirán en nuestra fuente de conocimiento, por supuesto dándole todo el reconocimiento, pero lo más importante es poder entregarle a la población del Sur del Huila nuevamente los productos que en algún momento de su vida fueron importantes, y que lo volverán hacer con nuevas técnicas de cocción y nuevas formas de presentación sin alterar su valor nutricional.**

**7 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**

búsqueda de un portador de saberes (persona con amplio conocimiento del cocina tradicional de la región

Entrevistita tomando registro fotográfico.

Plasmar en un documento todo este conocimiento para ampliar nuestra investigación.

REFERENCIAS

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15334000>

<http://www.aacporcinos.com.ar/articulos/la_carne_de_cerdo_y_su_valor_nutricional.html>

<https://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/achiras-del-huila-achiras-469602520>