# **nidad 1 actividad integradora-m. independiente Entrega avances del proyecto**



**Por: Guzmán B. Ana Patricia**

**1. Título del proyecto**:

**La cocina tradicional paisa**

**2. Antecedentes:**

La alimentación hace parte de la construcción de identidad regional ya que permite la reagrupación de rasgos culturales semejantes que constituyen los hábitos alimentarios. La alimentación comienza a estructurarse desde la cultura, en cuanto la definición de lo comestible, la mezcla de ingredientes y el sometimiento a diferentes agentes transformadores (fuego), que cumplen una gran función al interior de una familia, simboliza las reacciones institucionalizadas en las que el principal rol lo ejerce la mujer. Igualmente este se constituye en referentes espacio temporales, definidos por producción, comercio y distribución, ciclo vital, percepciones y concepciones sobre salud, nutrición, manifestaciones religiosas, festivas, tradiciones, entre otros elementos que diferencian un grupo cultural de otro.

[La Arepa](http://solopaisas.com.co/la-arepa/)**:** con diferentes acompañamientos también hace parte del listado de comidas típicas de la región. Es preparada con maíz entero blanco o amarillo y es consumida normalmente a la hora del desayuno o durante el almuerzo con el plato fuerte.



El Quesito Antioqueño: uno de los acompañamientos preferidos a la hora de comer arepa, es un tipo especial de queso fresco, hecho con cuajo y leche de bovino y conocido tradicionalmente como quesito.



[El Tamal](http://solopaisas.com.co/tamales-antioquenos/): por su lado, aunque no es originalmente de la región, tiene características propias en la forma de hacer la masa y algunos ingredientes que contiene. La mazamorra, igualmente, se consume de manera diferente comparada con otras regiones del país, los paisas la comen fría por lo general.

****

El Calentao: es un plato que se hace de alimentos que no se consumieron el día anterior, se refrigeraron y se volvieron a alistar para su consumo el día siguiente; generalmente se sirve al desayuno, acompañado con cacao (chocolate), o aguapanela, y arepa. Suele también añadírsele hogao.



[El Mondongo Antioqueño](http://solopaisas.com.co/mondongo-antioqueno/): es igualmente muy consumido por habitantes y turistas, una sopa preparada con panza de res, limpia y cortada en trozos finos; carne blanda de cerdo, también cortada en trocitos; varios vegetales y verduras, todo cocinado por largo tiempo y acompañado de aliños y especias.



**Historia de la alimentación en Antioquia**

Los grupos indígenas que poblaron el territorio antioqueño, según cronistas y excavaciones arqueológicas, el maíz, el fríjol, yuca, tubérculos, hortalizas, hiervas aromáticas especias, frutas silvestres y carnes de animales de caza y pesca constituían la base de su alimentación.

Los españoles trajeron víveres, carnes secas, aceites, vinos y aceitunas y frutos secos, harinas y conservas. Cuando dichas raciones se terminaron tuvieron que adaptar su dieta. Sin embargo, al tiempo los indígenas fueron desplazados de sus tierras y modificaron su dieta.

A medida que el colonizador español se apropió de las tierras indígenas introdujeron cultivos de origen europeo y poco a poco se impusieron y se mezclaron nuevos hábitos alimentarios que se distinguían según las estratificaciones sociales impuestas en los nuevos modelos culturales.

Durante los siglos XVII y XIX la base de la alimentación de la población era la carne de cerdo, maíz, fríjol, plátano y panelas, tanto en el área rural como en la urbana y se establecieron las comidas del desayuno, media mañana, el almuerzo, el algo, la comida y la merienda.

A finales del siglo XIX y comienzos del XX con la colonización del suroeste el auge cafetero y el comienzo de la industrialización en Medellín varían los hábitos alimentarios. En los años cincuenta se introduce la refrigeración y se introducen nuevas preparaciones y productos o se modifican las existentes. En los años setenta ya solo se preparan dos comidas, las demás se toman en restaurantes en donde la variedad de preparaciones es innumerable.

A pesar de que los hábitos alimenticios de una región cambian en el espacio y el tiempo, a la población Antioqueña se la asocia con el consumo exclusivo del maíz y el fríjol, lo anterior no solamente se debe a que históricamente han sido productos predominantes en la dieta, sino que prevalecen las parcelas campesinas. Los Hábitos de consumo alimentario también son reflejo de una estratificación social, que varían según los ingresos, lo que permite la incorporación de nuevos ingredientes para diferentes preparaciones.

Es así como, la imagen que tipifica la comida antioqueña en la “**bandeja paisa”**con chicharrón, carne molida, morcilla, patacones, arroz, huevo, aguacate, “hogao” y arepa, además de los frijoles constituyen una proyección del estereotipo de la “comida paisa”.

La transformación de las formas de vida de las diferentes comunidades rurales, la migración a las ciudades y los procesos económicos impulsan al consumo masivo de comidas regionales como tamales, buñuelos, arepas, empanadas, papas rellenas, embutidos, que los ofrecen con comidas como los sándwich, las pizzas, el pollo y las hamburguesas, entre otros.

La **Gastronomía de Antioquia** o **antioqueña** es la [gastronomía](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa) típica y tradicional que se practica en el departamento de [Antioquia](http://es.wikipedia.org/wiki/Antioquia), [Colombia](http://es.wikipedia.org/wiki/Colombia). Hace parte esencial de la “identidad regional” y por extensión de su cultura; se practica en toda la llamada [región paisa](http://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_paisa) de Colombia o [Eje Cafetero](http://es.wikipedia.org/wiki/Eje_Cafetero). Hoy, parte de la gastronomía de Antioquia se practica en otras regiones del país, por lo que esta influencia y es influenciada por el resto de la gastronomía de Colombia.

La gastronomía de Antioquia se refiere esencialmente al conjunto de platos típicos y a las prácticas gastronómicas de esta región, a menudo con un origen [rural](http://es.wikipedia.org/wiki/Rural), y a su interrelación con otros elementos culturales. Hay que observar que en Antioquia, sin embargo, se practican por igual la gastronomía y la alta cocina internacional, así como la gastronomía de otras regiones de Colombia, especialmente en [Medellín](http://es.wikipedia.org/wiki/Medell%C3%ADn_(Colombia)) y en las ciudades regionales más visitadas, por razones de desarrollo o turísticas.

Está caracterizada por su variedad, tanto de ingredientes utilizados, como por las formas de presentación y maneras de preparación. Además goza de gran reconocimiento a nivel nacional e internacional.

La gastronomía antioqueña es una mezcla de la gastronomía de varias culturas. Los primeros habitantes de la región, en [épocas precolombinas](http://es.wikipedia.org/wiki/Precolombina), ya conocían algunos de los alimentos que hacen parte de los platos antioqueños actuales. El [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz), el [fríjol](http://es.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%ADjol), la [yuca](http://es.wikipedia.org/wiki/Yuca), algunos [tubérculos](http://es.wikipedia.org/wiki/Tub%C3%A9rculo), algunas [hortalizas](http://es.wikipedia.org/wiki/Hortalizas), ciertas [hierbas aromáticas](http://es.wikipedia.org/wiki/Hierbas_arom%C3%A1ticas), [especias](http://es.wikipedia.org/wiki/Especias), [frutas silvestres](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta) y carnes de animales de [caza](http://es.wikipedia.org/wiki/Caza) y [pesca](http://es.wikipedia.org/wiki/Pesca) ya hacían parte de la dieta de los pueblos que habitaban la región, antes de la llegada de los europeos. Con la colonización, llegaron alimentos que eran típicos de otras culturas, [aguacate](http://es.wikipedia.org/wiki/Aguacate) de [América Central](http://es.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9rica_Central), [embutidos de cerdo](http://es.wikipedia.org/wiki/Embutidos) de [Europa](http://es.wikipedia.org/wiki/Europa), [plátano](http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_balbisiana) de [África](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81frica), [arroz](http://es.wikipedia.org/wiki/Arroz) de [Asia](http://es.wikipedia.org/wiki/Asia), etc.

Así, para el siglo XIX la población local se alimentaba con carne y [tocino](http://es.wikipedia.org/wiki/Tocino_de_cerdo) de cerdo, [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz), [fríjol](http://es.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%ADjol), [plátano](http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_balbisiana), [panela](http://es.wikipedia.org/wiki/Panela) y [chocolate](http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate). Esta época también marca una tendencia a la estratificación de la gastronomía según las clases sociales, la urbanización o la ruralidad. A comienzos del siglo XX el auge cafetero hace variar los hábitos alimentarios de los habitantes de la región Sur. Con la llegada de la [refrigeración](http://es.wikipedia.org/wiki/Refrigeraci%C3%B3n) aparecen nuevas formas de preparación de los alimentos, generándose así un panorama gastronómico muy similar al actual.

Los especialistas en el tema ven en la gastronomía antioqueña una [célula](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9lula_(desambiguaci%C3%B3n)) independiente con respecto al resto de la gastronomía colombiana. Según ellos, “la célula gastronómica es la región, y no la nación”. En otras palabras, la población local, de forma general, “hace de las recetas con las que creció, uno de los símbolos más apreciados de su identidad regional”. Este hecho se da principalmente porque “Colombia es un país de regiones y ello hace que cada región posea características específicas y costumbres culinarias propias”.

Con la llegada de algunos españoles como Jorge Robledo en [1530](http://es.wikipedia.org/wiki/1530), el [cerdo](http://es.wikipedia.org/wiki/Cerdo) se establece en la región antioqueña y de a poco va desplazando la [carne de res](http://es.wikipedia.org/wiki/Carne_de_res), pero sin llegar a sustituirla. La convivencia carne de cerdo-carne de res termina por hacer bajar los precios de la carne de cerdo y volverla más asequible. Así, a principios del siglo XX, las recetas con cerdo comienzan a proliferar en Antioquia, llegando hoy a ser el departamento colombiano donde más se consume dicha carne (tres veces más que en otras regiones). Hoy, el cerdo sirve para preparar chorizos y chicharrones, ingredientes esenciales de algunos platos típicos como la [bandeja paisa](http://es.wikipedia.org/wiki/Bandeja_paisa).

La gastronomía antioqueña y su cocina ofrecen una amplia variedad de platos genéricos de la cultura antioqueña, pero existe también cierta polarización en varias subregiones hacia algunos tipos de [alimentos](http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento) específicos. Es así como en el departamento existen el municipio del [cacao](http://es.wikipedia.org/wiki/Cacao), el de la [panela](http://es.wikipedia.org/wiki/Panela), el del [maíz](http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz), el de la [trucha](http://es.wikipedia.org/wiki/Trucha), el de la [carne](http://es.wikipedia.org/wiki/Carne), el de las [frutas](http://es.wikipedia.org/wiki/Fruta), el del [fríjol](http://es.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%ADjol), los del [café](http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9), del [plátano](http://es.wikipedia.org/wiki/Musa_balbisiana), de la [guayaba](http://es.wikipedia.org/wiki/Guayaba), de la [piña](http://es.wikipedia.org/wiki/Pi%C3%B1a_(fruta)), y así sucesivamente, lo que produce ofertas muy variadas según el lugar, sin que por lo general se abandone nunca la alimentación genérica. En la comarca como un todo se conservan, tanto una base general alimentaria, como una gastronomía típica también generalizada, y ambas tradicionales.

Soy instructora SENA, vivo en el Medellín Antioquía, tierra hermosa y con una gran variedad de climas, que hacen de esta región un lugar convertido en una gran despensa para todo el territorio antioqueño en cuanto a alimentos se refiere, con gran variedad de platos como para escoger, nacionales e internacionales

La cocina antioqueña se reconoce a nivel nacional e internacional por algunos platos y preparaciones características de la región como:

1. El tamal Antioqueño
2. La morcilla
3. La bandeja paisa
4. El cura en vereda
5. Desayuno de calentado
6. Arroz con leche
7. Mondongo
8. Sancocho de gallina
9. Arepa
10. Chorizo Antioqueño

**3. Definición del problema:**

La cocina colombiana y en espacial la antioqueña, se caracteriza por la cantidad de alimentos que se sirven a una persona, esto es característico de la región, la abundancia de la comida en los hogares antioqueños, siempre teniendo en cuenta una frase muy conocida en la región, donde comen dos, comen tres o Échele mas agua a la sopa.

La cantidad de alimentos se remota la historia de la cocina antioqueña, y a la gran variedad de productos con los que cuenta a región, pero en su preparación y consumo no se ha tenido en cuenta el valor nutricional básico de cada uno de estos y de las preparaciones en general. Los antioqueños y colombianos en general consumimos los alimentos sin tener certeza de cuanto nos nutre o nos alimenta, cuantas calorías nos aportan y sus características en el proceso digestivo, ya que su característica principal es que son productos fritos y preparaciones con gran cantidad de harinas y almidones que son pesados o de difícil digestión, aportando una gran cantidad de calorías a nuestro cuerpo.

Cada preparación tiene un valor nutricional que desconocemos, analicemos la carga alimenticia de un día normal en una familia antioqueña:

Muchas personas crecieron consumiendo siete comidas al día.  Al amanecer mientras la neblina se despejaba de las montañas de Antioquia se consumía el primero de estos siete alimentos que hacía parte de la dieta paisa por muchos años, eran “los tragos”. Estos se consumían entre las 4:30 y 5:30 de la mañana, se trataba de un perico o café con leche, un tinto o agua de panela bien caliente. Mientras tanto, se cocinaba el maíz para las arepas del desayuno a eso de las  7:00 de la mañana, porque a un desayuno paisa no le puede faltar la arepa con mantequilla, huevos revueltos y quesito, además de un delicioso calentado con las sobras del día anterior que podía llevar fríjoles, arroz y huevo o unas migas de arepa remojadas en leche y luego calentadas con huevos y hogao. Todo esto acompañado de un chocolate caliente con leche, o sin leche al que se le llama agua de cacao. En el transcurso de la mañana para poder tener energías en el trabajo llegaba la “media mañana” entre las 10:00 y las 11:00 a.m. que era un ligero bocado  de frutas, café con leche o tinto  como abrebocas para un almuerzo cargado de energías.

De 12:00 m a 12:30 p.m. se servía el almuerzo que consistía de sancocho trifásico: gallina o pollo, res y espinazo de cerdo; o sopas de: arroz, verduras, guineo, albóndiga o patacón, todo esto acompañado de arroz, aguacate, tajadas de maduro  y ensalada con agua de panela fría con limón o jugo natural. De postre mazamorra con bocadillo o con panela.

Mientras se ponía el sol a eso de las 3:00 de la tarde se comía el “algo”, por lo general se consumía “parva”: panes en sus distintas variedades, dulces y postres tradicionales como lenguas, rollos, pionono, cola de ratón, masato de arroz o maíz, arroz con leche y dulces de: vitoria, guayaba, tomate de árbol, miguelucho  o dulce de leche.

Al anochecer llegaba la comida con unos frijolitos calentados con arepa y carne frita. Finalmente  antes de dormir, a eso de las 9:00 de la noche, la merienda era de una colada y a la cama.

Son estas combinaciones de productos y horarios lo que hace de la cultura gastronómica antioqueña una de las más ricas y bastantes de la cocina colombiana.

Pero ¿Nuestra cocina antioqueña y sus menús, posee el valor nutricional básico para quienes lo consumen?

La cultura paisa se caracteriza por ser tener una población trabajadora, pujante, incasable y con una energía única, pero ¿es la alimentación la razón por la cual somos así?

**El tamal antioqueño**

****

**Valor Nutricional del Tamal Antioqueño:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información Nutricional** | **Por Ración** | **% CDO** |
| Valor calórico | 247 kcal  1.034 kJ | 12,4 % |
| Grasas | 12,8 g | 19,7 % |
| ⌊Grasas saturadas | 3,8 g | 17,4 % |
| ⌊Grasas monoinsaturadas | 4,6 g | 15,9 % |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | 2,9 g | 19,4 % |
| Carbohidratos | 22,4 g | 8,3 % |
| ⌊Azúcares | 0,7 g | 1,3 % |
| Proteínas | 10,4 g | 14,3 % |
| Fibra alimentaria | 3,4 g | 1,1 % |
| Colesterol | 28,4 mg | 94,7 % |
| Sodio | 0,7 g | 0,1 % |
| Agua | 93,8 g | 4,7 % |
| **Vitaminas** |  |  |
| Vitamina A | < 0,1 mg | 0,2 % |
| Vitamina B1 | < 0,1 mg | 5,2 % |
| Vitamina B11 | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B12 | < 0,1 mg | 5,7 % |
| Vitamina B2 | < 0,1 mg | 5,1 % |
| Vitamina B3 | 1,8 mg | 11,5 % |
| Vitamina B5 | 0,5 mg | 8,6 % |
| Vitamina B6 | 0,2 mg | 13,4 % |
| Vitamina C | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina D | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina E | 0,8 mg | 6,3 % |
| Vitamina K | < 0,1 mg | < 0,1 % |
| **Minerales** |  |  |
| Calcio | 106,5 mg | 10,7 % |
| Cobre | < 0,1 mg | 7,1 % |
| Hierro | 1,2 mg | 8,2 % |
| Magnesio | 36,9 mg | 12,3 % |
| Manganeso | 0,3 mg | 13,2 % |
| Fósforo | 170,4 mg | 24,3 % |
| Potasio | 215,8 mg | 10,8 % |
| Selenio | < 0,1 mg | 46,4 % |
| Cinc | 1,7 mg | 24,3 % |
|  |  |  |

**La morcilla**

****

* **Valor Nutricional de la Morcilla**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información Nutricional** | **Por Ración** | **% CDO** |
| Valor calórico | 95 kcal  397 kJ | 4,7 % |
| **Grasas** | 8,6 g | 13,3 % |
| ⌊Grasas saturadas | 3,4 g | 15,2 % |
| ⌊Grasas monoinsaturadas | 4,0 g | 13,7 % |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | 0,9 g | 5,8 % |
| Carbohidratos | 0,3 g | 0,1 % |
| ⌊Azúcares | 0,3 g | 0,6 % |
| Proteínas | 3,7 g | 5,0 % |
| Fibra alimentaria | 0,0 g | 0,0 % |
| Colesterol | 30,0 mg | 100,0 % |
| Sodio | 0,2 g | < 0,1 % |
| Agua | 11,8 g | 0,6 % |
| **Vitaminas** |  |  |
| Vitamina A | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B1 | < 0,1 mg | 1,6 % |
| Vitamina B11 | < 0,1 mg | 0,3 % |
| Vitamina B12 | < 0,1 mg | 10,0 % |
| Vitamina B2 | < 0,1 mg | 2,3 % |
| Vitamina B3 | 0,3 mg | 1,9 % |
| Vitamina B5 | 0,2 mg | 2,5 % |
| Vitamina B6 | < 0,1 mg | 0,7 % |
| Vitamina C | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina D | < 0,1 mg | < 0,1 % |
| Vitamina E | < 0,1 mg | 0,3 % |
| Vitamina K | 0,0 mg | 0,0 % |
| **Minerales** |  |  |
| Calcio | 1,5 mg | 0,2 % |
| Cobre | < 0,1 mg | 1,0 % |
| Hierro | 1,6 mg | 10,7 % |
| Magnesio | 2,0 mg | 0,7 % |
| Manganeso | < 0,1 mg | 0,1 % |
| Fósforo | 5,5 mg | 0,8 % |
| Potasio | 9,5 mg | 0,5 % |
| Selenio | < 0,1 mg | 12,9 % |
| Cinc | 0,3 mg | 4,6 % |
|  |  |  |

**Bandeja paisa**

****

* **Valor Nutricional de la Bandeja Paisa**

**Hogao 1 Porción**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Medida Casera** | **Cantidad (g o ml)** | **Calorías** | **Proteína** | **Grasas** | **CHO´S** | **Nutrientes que aporta** |
| Cebolla | 1 Cdita | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Tomate | 1 Cdita | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Ajo | ½ Diente | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Cilantro | 1 Pizca | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **TOTAL** |  | 8.5g | 0 | 0 | 0 | 0 |  |

**Proteína 1 Porción**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Medida Casera** | **Cantidad (g o ml)** | **Calorías** | **Proteína** | **Grasas** | **CHO´S** | **Nutrientes que aporta** |
| Carne Molida | 2 Cda | 50g | 75 | 10.75 | 3.25 | 0 |  |
| Tocino | 4 Patas | 50g | 190 | 34.94 | 17.84 | 0 |  |
| Chorizo | 1 Unidad | 15g | 42 | 2.75 | 3.1 | 0.05 |  |
| Morcilla | 1 Unidad | 25g | 161 | 3.65 | 8.62 | 0.32 |  |
| Huevo de Codorniz | 1 Unidad | 9.2g | 14.6 | 1.2 | 1.02 | 0.04 |  |
| Aceite | 5 Porciones | 25g | 216 | 00 | 25 | 0.0 |  |
| **TOTAL** |  | 174.2g | 698 | 53.29 | 58.83 | 0.41 |  |

**Guarnición Energética 1 Porción**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrediente** | **Medida Casera** | **Cantidad (g o ml)** | **Calorías** | **Proteína** | **Grasas** | **CHO´S** | **Nutrientes que aporta** |
| Frijol | ½ Cucharon | 50g | 63.5 | 4.35 | 0.25 | 11.4 | Fosforo, Potasio, Hierro |
| Arroz | 3.5 Cdas | 40g | 43.5 | 0.8 | 0.05 | 9.7 | Complejo B |
| Plátano | ¼ Unidad | 30g | 41 | 0.35 | 0.05 | 10.9 | Potasio |
| Arepa | ¼ Unidad | 15g | 27.75 | 1.075 | 0.125 | 5.575 |  |
| Aguacate | 1 Tajada | 28g | 34 | 0.42 | 3.08 | 1.79 |  |
| Aceite | 1 Porción | 10cc | 84 | 0 | 10.0 | 0 |  |
| **TOTAL** |  | 173g | 293 | 6.995 | 13.555 | 39.365 |  |

**Preparación Completa Bandeja Paisa**

|  |
| --- |
| **Datos de Nutrición** |
| **Tamaño de la porción:347 g(g o ml)**  **Medida de la porción: 1** |
|  |
| Cantidad por porción 347 |
| Calorías: 991.2 Cal. de grasa: 650.95 |
| **% Valor diario** |
| **Grasa total: 72.38g %** |
| **Grasa Sat. 58.83 g %** |
| **Carbohidratos 39.8 g %** |
| **Azucares\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_g %** |
| **Proteínas 60.285 g %** |
| Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas. |
|  |

**El calentado al desayuno**



* **Valor Nutricional Desayuno de Calentado**

|  |
| --- |
| **Tamaño de la porción: 1 porción 300gr** |
| **Por porción** |
| |  |  | | --- | --- | | Kilojulios | 2883 kj | |
| |  |  | | --- | --- | | Calorías | 689 kcal | |
| |  |  | | --- | --- | | Proteína | 30,85 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Grasa** | 35,31 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Saturada | 12,043 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Poliinsaturada | 4,474 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Grasa Monoinsaturadas | 16,306 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Colesterol** | 264 mg | |
| |  |  | | --- | --- | | **Carbohidrato** | 59,5 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Fibra | 5,9 g | |
| |  |  | | --- | --- | | Azúcar | 2,35 g | |
| |  |  | | --- | --- | | **Sodio** | 1496 mg | |
| |  |  | | --- | --- | | **Potasio** | 590 mg | |
|  |

**Arroz con leche**

****

**Valor nutricional Arroz con Leche**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Información Nutricional** | **Por Ración** | **% CDO** |
| Valor calórico | 369 kcal  1.547 kJ | 18,5 % |
| Grasas | 9,3 g | 14,4 % |
| ⌊Grasas saturadas | 4,8 g | 21,8 % |
| ⌊Grasas mono insaturadas | 2,6 g | 8,9 % |
| ⌊Grasas poliinsaturadas | 1,1 g | 7,5 % |
| Carbohidratos | 63,0 g | 23,5 % |
| ⌊Azúcares | 38,6 g | 77,2 % |
| Proteínas | 8,1 g | 11,1 % |
| Fibra alimentaria | 1,3 g | 0,4 % |
| Colesterol | 20,2 mg | 67,5 % |
| Sodio | 0,3 g | < 0,1 % |
| Agua | 170,5 g | 8,5 % |
| **Vitaminas** |  |  |
| Vitamina A | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B1 | < 0,1 mg | 5,8 % |
| Vitamina B11 | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina B12 | < 0,1 mg | 10,1 % |
| Vitamina B2 | 0,2 mg | 17,5 % |
| Vitamina B3 | 0,8 mg | 4,9 % |
| Vitamina B5 | 1,3 mg | 22,3 % |
| Vitamina B6 | < 0,1 mg | 4,5 % |
| Vitamina C | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina D | 0,0 mg | 0,0 % |
| Vitamina E | 0,5 mg | 4,4 % |
| Vitamina K | 0,0 mg | 0,0 % |
| **Minerales** |  |  |
| Calcio | 227,7 mg | 22,8 % |
| Cobre | < 0,1 mg | 7,8 % |
| Hierro | 0,6 mg | 3,9 % |
| Magnesio | 27,8 mg | 9,3 % |
| Manganeso | 0,3 mg | 16,3 % |
| Fósforo | 210,0 mg | 30,0 % |
| Potasio | 359,3 mg | 18,0 % |
| Selenio | < 0,1 mg | 31,2 % |
| Cinc | 1,3 mg | 18,1 % |

**Justificación:**

El conocimiento de la composición nutricional de nuestros menú en la región del departamento de Antioquia, nos permite saber hasta qué punto nuestros alimentos son nutritivos y a su vez si las horas en las que se consumen son las más apropiadas, ya que dependiendo de su composición, algunos alimentos deben ser consumidos a primeras horas del día o en su transcurso.

Nuestra forma de alimentarnos es tradición en los hogares antioqueños, nuestros abuelos siempre nos alimentaron en grandes cantidades, sin pensar en los valores nutricionales, los importante era alimentar las grandes familias antioqueñas.

**5. Objetivo:**

Identificar y realizar una correcta composición de menú, teniendo en cuenta las costumbres gastronómicas de la región antioqueña.

**6. Procedimiento:**

**6.1 Análisis:**

**6.2 Planeación**

**6.3 Ejecución**

**6.4 Evaluación**

**7. Desarrollo de las actividades:**

Con el desarrollo de este proyecto me quedan algunas dudas como:

Se desean cambiar los componentes de los platos aquí mencionados?

Se desean cambiar por otros componentes más nutritivos y menos cantidades?

Se desean cambiar métodos de cocción’?, Porque no es lo mismo un alimento cocido que en fritura.

Se desea cambiar las costumbres de la cocina regional antioqueña? Para nutrirnos y alimentarnos más sanamente?

Yo creo que lo importante de este proyecto es que se conozca la información nutricional de los platos de esta región (Antioquia) y que las personas nos concienticemos de la calidad de los alimentos y, la nutrición, más no de las cantidades y de los malos hábitos alimenticios.

Le pido por favor que una vez tenga el informe, me haga saber que es lo se busca con este proyecto

Referentes:

<https://www.solopaisas.com.co/la-gastronomia-en-antioquia/>

<http://cocinapaisa.blogspot.com.co/p/historia-de-la-gastronomia-paisa.html>