

UCANSUCA

Cultura - Ciencia - Cocina

NOVIEMBRE DE 2021 - NÚMERO 08

Nutricionismo

Temática octava
edición

**Nutrición
& dietética**

Retos actuales





SOBRE NOSTROS

- **EDICIÓN**
Juan Felipe Gaviria Pérez
Valeria Sierra Osorio
- **DISEÑO**
Carolina Rodríguez Preciado
Natalia Andrea Silva Martínez
Camilo Alexander Robelto Soto
Lorena Patricia García Ardila
- **MERCADEO**
Carolina Rodríguez Preciado
Valeria Sierra Osorio
- **FOTOGRAFÍA**
Valeria Sierra Osorio
Carolina Rodríguez Preciado
- **DIRECCIÓN**
Ana María Cruz Vidal
Felipe Castilla Corzo

REVISTA UCANSUCA

Índice

- 06** Nota del editor
- 07** **Artículos de opinión**
- 08** ¿Listo para la parrillada del fin de semana? Consejos para escoger el mejor corte
- 10** Jugos, extractos y bebidas nutritivas. La otra cara de la moneda
- 12** Importancia de la limpieza en cocinas para disminuir el riesgo de contagio por Covid-19 en centros de consumo
- 14** Nutrición, el deber que tenemos con nuestro cuerpo
- 16** Nutrición desde cuarentena
- 18** Desarrollo e Innovación alimentaria a partir de un producto no destacable: Caso del Camote
- 20** La innovación de productos plant-based para la industria de los alimentos
- 22** Significado de la alimentación saludable en Valledupar
- 25** Amemos del gluten. Al menos no lo satanicemos
- 27** ¿Comer más grasas y bajar de peso? La dieta keto y sus ventajas
- 29** Desigualdad en la alimentación. Malnutrición, hambre, y exceso.
- 31** El nutricionismo, la nueva era de la desnutrición
- 33** **Posters**
- 34** Del saber al comer: Una experiencia nutricional





- 35** Una pausa para almorzar
- 37** La sal no da todo el sabor
- 38** SALud al plato
- 39** Calorías extras contra calorías mínimas
- 40** Ensayos
- 41** Intercambio gastronómico de la cocina Magreb como imaginario nutricional actual

NOTA DEL EDITOR

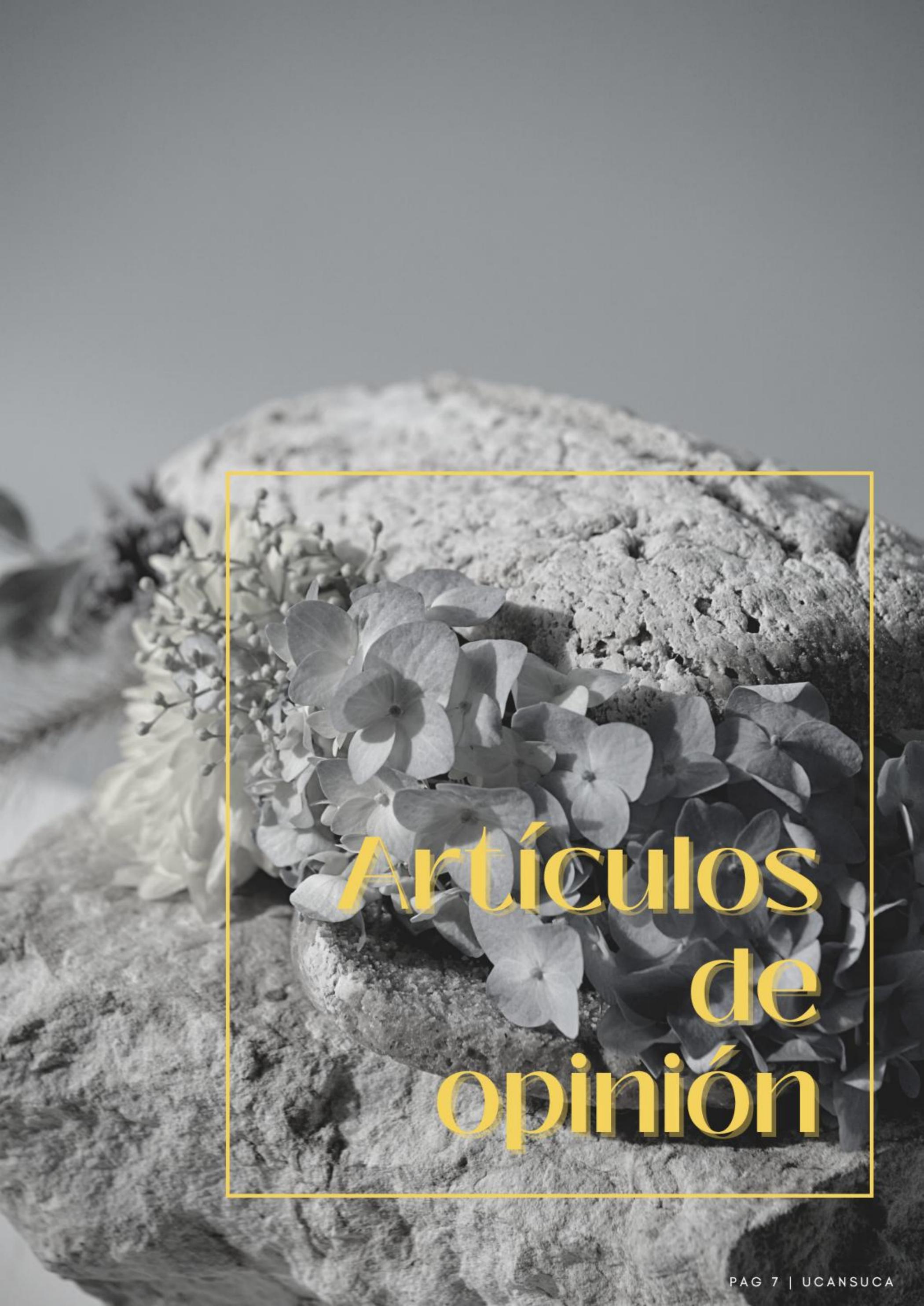
Durante los últimos 3 años y medio, y celebrando que con esta edición cumplimos 4 grandiosos años, la revista Ucansuca nos ha demostrado que la gastronomía es un área multidimensional sin límites. Desde la primera edición, y recordando la reciente edición sobre cine, se ha demostrado que la cultura y antropología de la alimentación es un campo esencial que se evidencia en nuestro diario vivir. Reconociendo que la gastronomía comprende además los campos de Artes Culinarias, Administración y Gestión, y Ciencia y Tecnología, con orgullo nos permitimos introducir un nuevo apartado de Ciencia de la Alimentación, que además será tema de esta presente edición. Es por eso que decidimos sacar una nueva sección en esta revista que incluya todo ese componente científico que complementa lo que es realmente la gastronomía, esta nueva sección llamada **Amorbphos** tiene el propósito de mostrar a la comunidad el gran esfuerzo de los estudiantes en el componente de ciencias, para generar un impacto dentro de la comunidad. Esta nueva edición trae consigo un tema muy importante que está presente en la vida de muchas personas, y es el **nutricionismo**.

¿Y qué es el nutricionismo? Es un paradigma que supone o indica que son específicamente los nutrientes comprobados científicamente los que definen el valor nutricional de un alimento. Esto demuestra claramente los enfoques que han empezado a dominar la nutrición, el mercadeo de alimentos, y los consejos sobre esta área de estudio, los cuales están estrechamente ligados al componente cultural y a las costumbres de las sociedades hoy en día. Además, teniendo en cuenta la situación actual de la pandemia COVID-19 ha sido evidente la necesidad de muchas personas alrededor del mundo respecto al cuidado de su salud y la medición de los nutrientes, por lo que resulta un tema de suma importancia por su impacto cultural.

El tema fue escogido no solamente para concientizar a la comunidad sobre la importancia de la nutrición en los ámbitos sociales y científicos, si no también por que en la misma se pueden representar todas las áreas de la gastronomía, complementándose unas a otras. En esta edición encontrarán artículos con opiniones críticas sobre ciertos tipos de alimentación, así como también posters científicos con recetas para diferentes tipos de dietas. Esperamos que disfruten esta nuevo apartado de ciencia tanto como nosotros, y que logren enriquecer más sus conocimientos.

Juan Felipe Gaviria y Valeria Sierra - Editores





Artículos de opinión



¿Listo para la parrillada del fin de semana? Consejos para escoger el mejor corte

/ ESTELA FERNANDA ROSALES, LUIS ERNESTO ROSALES, CLAUDIA SÁNCHEZ Y JULIETA DOMÍGUEZ

Universidad Panamericana - México

La adquisición de carne de res es una práctica que ha cobrado interés casi universal en los últimos tiempos, ya que, desde chefs profesionales con un conocimiento amplio en temas culinarios, hasta personas que simplemente buscan disfrutar del consumo de estos productos se han cuestionado la forma de hacer la mejor compra y de disfrutar al máximo la experiencia involucrada en una parrillada.

Existen factores que son determinantes al momento de escoger un corte de carne y que te permitirán lograr obtener el mejor producto, y por ende desarrollar la mejor experiencia culinaria. Debemos, primeramente, tomar en cuenta las características de estructura y composición de la carne, que nos lleva a relacionarlo con su contenido nutricional; así como las características sensoriales.

La grasa de la carne nos aporta características de palatabilidad únicas, además de que genera características de aroma muy particulares cuando el producto es cocinado. En general, una carne con más grasa tendría características sensoriales más agradables; sin embargo, muchas personas están interesadas en productos más saludables, es decir, prefieren cortes con más proteínas y menos grasas sacrificando un poco el sabor.

De tal forma que al comprar un corte de carne debemos considerar el contenido de grasa dentro del músculo, que se conoce como el marmoleo. La clasificación propuesta por la USDA (United States Department of Agriculture que por sus siglas en inglés se refiere al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Americanos), que es una institución

dedicada a la estandarización de aspectos relacionados con el tema agroindustrial en dicho país y que nos puede servir como marco de referencia.

La carne se clasifica principalmente en tres calidades: **select** que se identifica con un marmoleo mínimo; **choice**, el cual tiene un marmoleo moderado; y finalmente el **prime**, moderadamente abundante o ligeramente abundante en relación a su marmoleo, en ocasiones se puede encontrar una cuarta clasificación que es **top choice** que se encuentra entre **choice** y **prime**. Esto bajo una combinación de parámetros como terneza, jugosidad y sabor de la carne, nos dará el platillo perfecto.

Visualmente, para elegir el producto cárnico de mejor calidad debemos tener en cuenta el color, buscando siempre que sea color rojo cereza, el cual está relacionado directamente con la oxidación de las proteínas de la carne. Un color café, no sería adecuado al ojo del consumidor y se consideraría un defecto sensorial; sin embargo, este defecto no necesariamente está asociado a una proliferación bacteriana. Para mantener el color, se han implementado diferentes tipos de empaques que disminuyan la exposición al oxígeno, a fin de mantener dichas características por mayor tiempo. De tal forma, que se sugiere que los consumidores no expongan a la carne a la intemperie por tiempo prolongado; y los productos que no sean consumidos sean almacenados correctamente.

El otro punto primordial sería la firmeza de la carne que nos puede reflejar el tipo de manejo recibido durante la cadena agroalimentaria, tomando en cuenta: el sacrificio y el manejo posterior del producto durante la cadena agroalimentaria. Siendo de vital importancia la conservación adecuada de la calidad del producto en toda la cadena de valor. Finalmente, es importante hacer un especial énfasis a que los consumidores cuiden que no se rompa la cadena de frío.

Aun cuando no somos chefs profesionales debemos buscar el corte de carne de mayor calidad tomando principalmente tres puntos en consideración: composición química basada en una proporción proteína/grasa, color y firmeza; que son puntos clave para poder elegir el producto perfecto y obtener la parrillada perfecta.

Bibliografía:

- FEDEGAN. (2018). FEDEGAN. Obtenido de La importancia del color de la carne de res.: <https://www.contextoganadero.com/blog/la-importancia-del-color-de-la-carne-de-res>
- USDA. (2020). USDA Agricultural Marketing Service. Obtenido de USDA Agricultural Marketing Service: <https://www.ams.usda.gov/grades-standards/beef/shields-and-marbling-pictures>

Universidad Panamericana
- México

En la cultura colombiana tenemos normalizado tomar jugo al desayuno, almuerzo, cena y onces, es decir, cada vez que sea posible. Se nos enseña en casa a preparar jugos en leche, agua, con pulpa, colados, sin colar, frappe, espesos, poco densos y también extractos. Fuera de que la cultura nos enseñó a tomar jugos, hay otros factores de tecnología e innovación que nos permiten preparar jugos con más facilidad y mejores características organolépticas. Siendo Colombia un país tropical y con alta accesibilidad a las frutas, se decidió asignarle al jugo el papel de bebida acompañante.

Sin embargo, a pesar de esta costumbre, se ha descubierto que los jugos no son la mejor opción para acompañar nuestras comidas. Sabiendo que la nutrición y el nutricionismo colombiano permiten la ingesta de jugo en las distintas comidas del día, podemos ver como se hace caso omiso a otros estudios que presentan una realidad muy distinta. Se promete que los jugos son curativos, de buenas características nutricionales y que además le aportan al cuerpo beneficios

varios; pero la realidad es que cuando una fruta se somete a una transformación física o química, esta pierde su fibra y con ella su principal función que es estimular el sistema digestivo. Estas transformaciones resultan en un líquido espeso cargado de sabor y color, pero con nutrientes vacíos. Y como si fuera poco, la costumbre en el país también nos ha enseñado a añadir azúcares procesados, los cuales lo único que logran es bajarle aún más el valor nutricional al jugo, pero "aumentar" su aceptabilidad. También existe una postura respaldada en estudios que dicta que los jugos hacen a la fruta perder su valor nutricional, cambiar las características organolépticas y como lo presentamos anteriormente, influir sobre la fibra de esta.

Por nuestras vivencias y estudios en el programa de gastronomía, hemos podido evidenciar que los jugos no son lo que prometen ser y que, aunque nuestra cultura y sociedad esté acostumbrada a consumirlos no siempre toca seguir la tendencia sino investigar

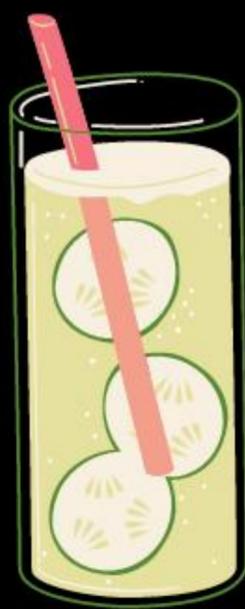
Jugos, extractos y bebidas nutritivas. La otra cara de la moneda.

/ STEVEN GROSMAN NUCHTERN, LINA MARIA PARRA CUEVAS

Universidad de La Sabana - Colombia

y consumir los productos que realmente nos aporten en vez de restarnos. Queremos terminar este escrito plasmando que, desde el punto de vista nutricional y científico, no debemos consumir jugos con nuestras comidas ya que al final terminan teniendo una repercusión negativa en nuestra salud y no es el elixir milagroso del que tan bien nos han hablado. Se debe tener entonces una conciencia colectiva que nos permita estar arraigados a nuestra cultura y sociedad sin poner en riesgo nuestra salud, la de nuestros seres queridos y la de la sociedad colombiana en general.

Universidad de La Sabana
- Colombia



Importancia de la limpieza en cocinas para disminuir el riesgo de contagio por Covid-19 en centros de consumo

/ GARCÍA-ALVARADO, L.-G.; GONZÁLEZ-NORIEGA, M.-C.; DE LA TORRE-ANAYA, A.-A.; HERNÁNDEZ-LOZANO, L.-C.*

Universidad Panamericana - México

A nivel mundial a través del tiempo han existido distintas enfermedades provenientes de microorganismos que se transmiten tanto de persona a persona como a través de alimentos, por ello la industria de mano de la inocuidad ha trabajado en protocolos de limpieza y desinfección que se llevan a cabo tanto empresas procesadoras de alimentos como establecimientos que ofrecen servicio de alimentos y bebidas que han ayudado a disminuir las malas prácticas de higiene y manipulación y con ello los peligros asociados a estas malas prácticas; gracias a la pandemia que vivimos hoy día estos protocolos se han adaptado siendo más rigurosos, para así evitar o prevenir un contagio del virus que hoy acecha nuestra vida. Debe aclararse que hasta hoy no hay evidencia que sugiera que la manipulación o el consumo de alimentos esté asociada al COVID-19, sin embargo las prácticas de limpieza pueden estar directamente relacionadas con su prevención o contagio.(CDC, 2021).

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades desde un resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, estos virus circulan entre humanos y animales.

Hoy el mundo entero está preocupado especialmente por el SARS-COV2. Este apareció en China en



diciembre del 2019 y provoca una enfermedad conocida como COVID-19, que se extendió por el mundo rápidamente por lo que la Organización Mundial de la Salud la declaró pandemia en marzo del 2020 (Gobierno de México, 2020).

Las investigaciones muestran que el COVID-19 se propaga de persona a persona cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el virus (CDC, 2021), incluso a través de superficies que puedan estar contaminadas, hasta lo que se conoce ahora el tiempo en que puede sobrevivir los virus en una

superficie depende del tipo de material por ejemplo: en el aire: 4 horas, en gotas de tos: 24 horas, en moco nasal: 30 minutos, en manos: < 5 minutos, en ropa: < 8 horas, en madera: 48 horas, en acero inoxidable: 24 horas (Romero et al. 2021).

Con el conocimiento que se tiene hasta hoy se han reforzado procedimientos de limpieza y desinfección dentro de los establecimientos que con la ejecución correcta ayudarán a reducir la propagación del COVID-19 entre empleados y clientes. Es importante crear un plan de limpieza y desinfección en el cual se prioricen las superficies y utensilios de alto contacto y uso compartido; además del correcto uso del cubrebocas, ya que como menciona la OMS Organización Mundial de la Salud (2020) el adecuado uso del cubrebocas (cubriendo nariz y boca) llegará a reducir hasta el 90% el riesgo de adquirir el coronavirus. Es por eso que se recomienda que todos los empleados y/o colaboradores porten durante todo el turno de trabajo cubrebocas que cubra nariz y boca y en el caso de los clientes, que lo porten antes y después de ingerir el alimento.

Otro de los procedimientos importantes a tomar en cuenta y llevar a cabo es la higiene de manos; se recomienda que los empleados laven frecuentemente sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes, durante y después de tener contacto con alimentos o con sus ojos, nariz y boca, en el caso de que no se dispone de agua y jabón, aplicar desinfectante de manos con al menos 70% de alcohol. Los clientes dentro del establecimiento deben aplicarse frecuentemente desinfectante de manos con al menos

70% de alcohol, logrando así que las gotitas respiratorias no puedan esparcirse a más lugares y personas.

La limpieza y desinfección de las superficies y utensilios de alto contacto o de uso compartido del establecimiento es fundamental para prevenir el contagio; se debe realizar con productos especializados y autorizados por la autoridad competente repetidamente durante el día, siguiendo las instrucciones del proveedor, para así eliminar o disminuir las partículas del virus que se encuentren en estos lugares u objetos. Sin olvidar limpiar (con agua y jabón) y desinfectar las mesas de acceso a los comensales cada que entre nuevo servicio.

Debido a la pandemia hemos podido mejorar y ampliar los protocolos de limpieza y desinfección en los establecimientos de producción y servicio de alimentos; siendo sumamente importante, ya que son lugares en donde se acumula una gran cantidad de personas. Con estos sencillos procedimientos podemos mantener un espacio seguro y libre de contagios para los trabajadores y clientes del lugar, logrando así que el establecimiento no sea cerrado o clausurado y pueda seguir siendo una fuente de ingreso para los empleados y sus familias.

Referencias bibliográficas:

- Gobierno de México. (2020). COVID-19. Octubre 13, 2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/#>
- CDC. (2021). Cómo se propaga el COVID-19 . Octubre 13, 2021, de Centros para el Control y Prevención de Enfermedades Sitio web: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- Romero, J., Agnetti, C., Coral, A., & Medrano, A. . (2020). Retos en la cadena de suministro de alimentos asociados a la pandemia de COVID-19. Octubre 13, 2021, de Heladería Panadería Latinoamericana N° 269 Sitio web: <http://alaccta.org/wp-content/uploads/2020/07/HPL-269.pdf>
- World Health Organization, 2020. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 51. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10.



Nutrición, el deber que tenemos con nuestro cuerpo

/ VALERIA HERNÁNDEZ GIL

Universidad de La Sabana - Colombia

La nutrición es un deber que tenemos como personas y también un derecho del que nos privamos muchos por decisión propia. Este tema siempre ha sido muy controversial para mí, y permanecí mucho tiempo tomando medidas desafortunadas por acomodarlo a mis objetivos personales sin fundamento alguno.

Definí nutrición de acuerdo con la cantidad de ensalada que comía al día y las veces que decía no a alimentos que "no eran saludables". Nutrirse sonaba a un trayecto estricto donde no se permite ser flexible y toca adaptarse con rapidez, buscaba en internet esta palabra y estaba llena de alimentos poco deseables y sosos en su sabor, no me encontraba del todo dispuesta a adoptar esta costumbre, pero lo fui haciendo cada día, sin darme cuenta me sentía insatisfecha y la hora de comer era tan deseable como poco saciable.

Estaba convencida de que me estaba nutriendo sin siquiera haber acudido a un profesional como lo es un nutricionista y solicitar un plan ideado por este. Me sentía capaz de juzgar los platos de las personas a mi alrededor y hacía juicios sobre estos, despreciaba a la gente que me ofrecía cosas deliciosas, ya que lo delicioso era antónimo de nutrición. No toleraba que alguien decidiera que iba o no en mi plato y aborrecía las miradas desde todos los ángulos de la mesa. 1200 calorías al día era como definía la nutrición.

La idea de tener una dieta que seguir donde comiera dos harinas al almuerzo desarmaba mi cabeza. Existían las harinas, las proteínas, las grasas y en ninguna de estas categorías pertenecían las frutas y verduras. Darme cuenta de que comía en su mayoría carbohidratos desplomó ese ideal que tenía, eran días en los que no

estaba decidida a definirlos como macronutrientes y seguía privando a mi cuerpo de su derecho de nutrirse y funcionar adecuadamente por miedo a cambiar su forma física.

La debilidad llegó y la importancia de la comida junto a ella. Empecé a valorar cada bocado y decidí disfrutarlo, dejé de buscar las fuentes de más fácil acceso y comprensión y tomé la decisión de informarme y aprender de profesionales. Con ello acepté lo equivocada que estaba y el papel tan importante que le cedí a mi cabeza en vez de a mi cuerpo.

He definido la nutrición y lo he modificado con el tiempo. Aprendí que no se trata de una ensalada sin aderezo, ni una cinta métrica, tampoco lo son 8 vasos de agua al día y menos aún el cuarto de comida que dejas en tu plato. La nutrición es otorgarle a tu cuerpo el derecho y placer de comer en proporciones adecuadas, ser conscientes de qué nutrientes puede llegar a absorber, limitar el consumo de comida procesada pero no adoptarlos en nuestra rutina, y dar pequeños pasos que se vuelvan hábitos. Este no es un proceso que debe costarnos, es algo que debemos hacer de forma consciente y responsable, es el deber con nuestro cuerpo y un derecho consigo mismos.

Referencias

- TED. (8 de julio de 2021). A cleanse won't detox your body - but here's what will | Body Stuff with Dr. Jen Gunter [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=DESCcjSQSKY&feature=youtu.be>
- TEDx Talks. (9 de julio de 2015). Exercise, Nutrition, and Health: Keeping it Simple | Jason Kilderry | TEDxDrexelU [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=qUfWOT3ZujY&feature=youtu.be>

Universidad de La Sabana
- Colombia

Desde el inicio de la pandemia la forma en que nos alimentamos ha cambiado para muchos de gran forma, tanto para bien como para mal, donde para algunos los domicilios a restaurantes se volvieron su mejor amigo, o para otros quedarse en casa significó tener más tiempo y facilidad de prepararse sus alimentos. Esto generó que la pandemia se utilizara como un periodo para cuidarse en la alimentación, o por el contrario como un empujón hacia la comida chatarra y ultra procesada. Por esto, es sumamente importante entender y ser consciente de lo que comemos, para así en estos casos acercarse desde algo tan cercano como nuestra propia cocina a la alternativa de comer bien para sentirse bien, sobre todo en estos momentos de dificultad que, aunque sean menores o mayores, ninguno se ha salvado del impacto de la pandemia.

El encierro, la ansiedad, el estrés y la depresión, generados por la constante incertidumbre de qué pasará con mi vida, mi familia, mis amigos, mis estudios, el trabajo y muchos más aspectos, pudieron llegar a afectar

nuestra alimentación y el modo en el que nos nutrimos. Comer muchos paquetes o snacks no saludables, abusar de los helados y dulces, o hasta incluso saltarse comidas eran situaciones que ya no parecían extrañas para algunos, sino mas bien cotidianas. Sin embargo, la virtualidad dentro de ese contexto no muy esperanzador nos daba más bien una oportunidad para alimentarnos mejor de lo que antes lo hacíamos. La disponibilidad de tiempo libre, estar en casa gran parte de ese tiempo, y la búsqueda de mantener la cabeza ocupada, era la mezcla perfecta para darnos cuenta de lo que comíamos día a día, y cómo mejorarlo y hacerlo desde casa. Nuestra nutrición está en nuestras manos y cada vez se tienen menos excusas para evadirlo, por lo que hay que dejarlas de lado y aprovechar la oportunidad, sin ser costoso, difícil, solo para chefs o nutricionistas, o con dietas estrictas que a veces no son tan beneficiosas y asustan a las personas sobre tener una alimentación y nutrición correcta. Muchas veces con simplemente comer lo que conocemos como "casero" en lugar de pedir pizzas, hamburguesas u otras de los miles de opciones no muy saludables que vemos

Nutrición desde cuarentena

/ DIEGO RIVERA PARRA

Universidad de La Sabana - Colombia

en los domicilios, ya es un gran paso, inclusive para nuestro bolsillo, agregando que muchas veces los horarios de estudio o las cargas laborales hacían que los momentos para comer quedaran en un segundo plano. Así pues, para lograr que nuestras comidas, partiendo de lo casero y lo sencillo, sean realmente saludables, debemos tener otra tarea, y es saber a consciencia con qué llenamos la despensa para así tener opciones nutritivas y no caer en la tentación. De esta manera, con que estos ingredientes tengan su base en que sean frescos y naturales, nos ayudan ya con gran parte del camino, para así con nuestras propias manos crear preparaciones responsables y consientes con nuestra nutrición desde la comodidad de nuestro hogar y con las manos en el timón.

Por esto, propongo que estar más cerca de las preparaciones e ingredientes que consumimos es una oportunidad que la pandemia nos da para ser sensatos en cómo afrontamos nuestra nutrición, evitando que las afectaciones del aislamiento y las restricciones perdure en nosotros tanto mentalmente como físicamente, y que estos nuevos hábitos de alimentación se conserven.

Universidad de La Sabana
- Colombia



Desarrollo e Innovación alimentaria a partir de un producto no destacable: Caso del Camote

/ ESTÉVEZ-RIOJA, A (1), HERNÁNDEZ-LOZANO, L.-C. (1), RAMÍREZ VENCES, H. (1) Y DOMÍNGUEZ-SOBERANES, J. (1)

Universidad Panamericana - México



El camote (*Ipomea batatas*) conocido en diferentes regiones como: batata, papa dulce, boniato, es un producto que no ha tenido tanto éxito comercial; pero está presente en varios de los platos típicos latinoamericanos (ceviche en Perú; cerdo a la canasta en Bolivia; locro en Argentina; guisado de camote y garbanzo en Chile; dulce de batata en Paraguay y Uruguay; llapingachos de camote en Ecuador; sopa de camote en Brasil; dulces de Puebla en México, sobrebarriga santandereana en Colombia, entre otros). Sin embargo, con el paso del tiempo la falta de consumo está provocando que los productores se vean en la necesidad de cambiar su producción primaria por otro producto agroalimentario que genere más ganancias. Existen algunas referencias en cuanto a la exitosa transformación y comercialización de alimentos agrícolas que estaban teniendo la misma suerte que el camote, como lo son la calabaza, la papa y el betabel. Además, de semillas como la chía y el amaranto. Sin embargo, todos ellos han logrado tomar un papel relevante dentro de la dieta de los consumidores en los últimos años, ya sea como un ingrediente o como alimento principal. Todos ellos muestran una gran versatilidad para crear nuevos alimentos ya que pueden ser tratados con diferentes métodos industriales y culinarios sin perder sus principales cualidades. Además de que se ha estudiado mucho de los beneficios nutrimentales del consumo de estos productos, satisfaciendo las necesidades de consumir productos más saludables.

El cultivo del camote no necesita muchos requerimientos y esa es la razón por la cual se extiende por casi toda Latinoamérica. Además, no se ve afectado de gran manera por la parte climática ya que este cultivo crece por debajo del suelo y esto ayuda a reducir el impacto exterior que pueda tener. En cuanto a la parte nutrimental podemos comentar que los beneficios que proporciona el consumo del camote son funcionar como: antioxidante, antidiabético, antiinflamatorio, anticáncer y anti obesidad. Además, de combatir la malnutrición en las variedades que tienen alto contenido de vitamina A (Zhu et al., 2016; Wang et al., 2017; García, 2016; Alam, 202). Sí tenemos tantas cualidades en un producto de fácil acceso,

¿Por qué no apoyamos a crear productos de valor agregado?

La buena noticia es que, para lograr un producto de valor agregado, debemos de conquistar el corazón de un consumidor, que es una tarea no es imposible actualmente. Lo anterior, debido a que contamos con más herramientas para lograrlo. Es decir, el acceso a la información es más práctico y mejor aún, los usuarios de manera voluntaria están publicando información para saber ¿cómo son?, ¿qué les gusta?, ¿qué desean y cuál es su dinámica de vida? Por lo tanto, tenemos una oportunidad nunca antes vista en el mundo de los negocios de desarrollo e innovación de alimentos.

Dentro de los productos que se pudieran desarrollar a partir del camote están la barra energética, cerveza, cereales, helados, etc. Además, de utilizarlo como ingrediente ya sea como extensor o como sustituto de harina de trigo, buscando las características de las féculas y harinas.

Bibliografía:

- García A., M. Pérez., A. García., y Madriz. P. (2016). "Caracterización postcosecha y composición química de la batata" (*Ipomoea batatas* (L.) Lamb.) variedad topera." *J. Agron Mesoam.* 27(2):287-300.
- Alam, M. K. (2021). A comprehensive review of sweet potato (*Ipomoea batatas* [L.] Lam): Revisiting the associated health benefits. *Trends in Food Science & Technology.*
- Zhu et al., (2016). Chemical constituents and health effects of sweet potato. *Food Res Int.* Vol. 89:90-116.
- Wang et al., (2017) . Dietary antioxidant synergy in chemical and biological systems. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 57(11): 2343-2357.

Universidad Panamericana
- México

La ciencia de los alimentos es toda una industria que está empujando e impactando esta nueva etapa de innovación, así como al consumidor; esto influye desde los hogares hasta las tendencias de consumo a nivel global, por lo que esto conlleva el auge de lo saludable en el consumo alto en proteína vegetal y en la reducción de lácteos; con el fin de implementar la reestructuración de una cultura alimentaria.

Una proporción mayor de la población está alienada en torno a los principios del buen comer y a los valores de un estilo de vida más saludable, lo cual ha detonado la creación de nuevos mercados y que muchos existentes incrementarán su oferta debido a la demanda.

En este 2021, millones de personas se han sumado a las dietas veganas, vegetarianas, paleo, cetogénicas, sin gluten, y lácteos. En la actualidad, la tendencia de la sociedad es el consumo de alimentos "plant-based" (Vegan Food). Esto ha generado interés por la industria de alimentos y centros de investigación para proponer alimentos usando formulaciones Plant-based; entre las áreas estratégicas el desarrollo de un queso análogo vegano a base de leche de coco que se adapte a las nuevas tendencias y necesidades nutricionales del pueblo mexicano. Por virtud de lo anterior, la investigación está fundamentada sobre un análisis de las alternativas de lácteos a base de plantas que pueden considerarse una opción para los productos alimentarios tradicionales, generando un impacto benéfico con aportaciones nutricionales específicas. Un estudio realizado por Food Innovation Studio afirma que un 40% de las decisiones de compra de estas alternativas plant-based se basan en la curiosidad (Vilches, 2021); por ende, es importante

LA INNOVACIÓN DE PRODUCTOS PLANT-BASED PARA LA INDUSTRIA DE LOS ALIMENTOS

/ VALDÉS-TADEO, V., DOMÍNGUEZ-SOBERANES, J. Y PERALTA-CONTRERAS, M.

Universidad Panamericana - México

para el consumidor tener una buena experiencia, no solo organoléptica, sino saludable y ecoamigable (sustentable y sostenible). A lo largo de los años, el mercado global de alternativas de los análogos de lácteos se ha convertido en negocios muy bien posicionados, con una gran liquidez financiera. Por ende, la innovación alimentaria en productos de consumo frecuente, como lo es la quesería tradicional de México y en sus platillos tradicionales (gorditas, quesadillas, sopes, tostadas, gratinados, entre otros), son una alternativa innovadora para que las personas con distintas necesidades nutricionales puedan seguir disfrutando de la gastronomía.

Ahora bien, si hablamos de mantener un estilo de vida saludable, deben considerarse muchos factores que influyen en la dieta. Profundizando más en las investigaciones publicadas por la Asociación Europea Cardiológica Preventiva acerca del consumo de productos lácteos con el desarrollo o empeoramiento de otras enfermedades como la HTA (hipercolesterolemia), el síndrome metabólico y la incidencia de diabetes tipo 2 (Kai,2013) ; además de las estadísticas del IMSS en cuanto al porcentaje de población intolerante a la

lactosa a nivel mundial (que abarca un 83% de los seres humanos); asimismo, las personas que sufren otras enfermedades tales como: la bacteria del acné (hormonal o por enfermedad cutánea), colesterol elevado (Barnard,2017), o, que simplemente cuidan un déficit calórico bajo en grasa, no pueden consumir estos productos con lactosa procesados, ya que provocan efectos secundarios negativos en el interior del cuerpo y por ende la calidad de vida del consumidor.

En virtud de lo anterior, es fundamental concientizar las necesidades de ese nicho de mercado que se ha incrementado con el paso de las décadas. Por lo tanto, se debe tener en cuenta que los alimentos análogos ayudan a cubrir las demandas alimentarias de un sector amplio de la población mexicana, así como la mundial. Finalmente, esta tendencia de nuevas propuestas alimentarias salutíferas se basa en varios factores, como el cambio de estilo de vida (por razones éticas y morales, introducción a la vida espiritual, intolerancia o alergias a ciertos productos), el interés por las dietas alternativas (vegetarianas, veganas), la influencia digital (tendencias culturales o sociales); o por el simple hecho de desarrollar una conciencia coherente sobre la producción sostenible y sustentable de alimentos involucrando toda la cadena de valor agroalimentaria.



No sé si es mi imaginación o la realidad, pero de un tiempo para acá hablar sobre tendencias de consumo se ha vuelto popular; tanto, que todos nos sentimos libres de opinar sobre ello. La sobreinformación ha dado surgimiento a nuevos conceptos sobre lo que se entiende por alimentación saludable; de hecho, a la hora de redactar esto, aún tengo dudas sobre algunos temas relacionados a dicho término, sin embargo, desde mi perspectiva; como estudiante de gastronomía de primer semestre y habitante de Valledupar me atrevo a escribir y reflexionar sobre estas tendencias, más exactamente sobre la connotación que tiene la comida saludable en mi ciudad. Poniéndolo así, las vivencias narradas intentarán conectar con mi experiencia; quiero dejar en claro que los personajes involucrados en la narrativa desarrollada existen en la realidad, aunque no son nombrados propiamente, nunca está demás puntualizar ya que sin ellos no se respondería la pregunta motivadora.

La nutrición como ciencia natural y ciencia social

Desde la biología, la nutrición se define como "la ciencia de los alimentos, los nutrientes y otras sustancias; su acción, interacción y balance con relación a la salud y a la enfermedad y los procesos por los cuales el organismo los ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta" Leyva, D. & Pérez, A. (2017). Por su parte, la FAO (2003) considera que la nutrición es el proceso involuntario y autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir las funciones vitales, por otro lado, define alimentación saludable, como aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Significado de la alimentación saludable en Valledupar

/ VALERIA ARRIETA LAVALETT

Universidad de La Sabana - Colombia

No obstante, la alimentación saludable es también producto de la cultura, que está condicionada por diversos factores sociales como la noción ética y moral de lo que se considera saludable subjetivamente o las tendencias de consumo. Desde las ciencias sociales, la elección de los alimentos que consumimos está arraigado a la cultura alimentaria que se transforma continuamente.

De acuerdo a las categorías expuestas, se puede definir que la alimentación saludable está subordinada a la nutrición, que involucra los conocimientos de las ciencias naturales y de la cultura, más específicamente del comportamiento del ser humano que abarca desde sus necesidades alimenticias hasta la repercusión en la salud de los componentes de los alimentos que consume.

1. Saciadad igual a nutritivo

El primer ejemplo puntual y real que quiero traer a colación es el de Nancho, quien tiene 30 años y su estrato socioeconómico es 2, vive con sus padres y suele comprar en la plaza de mercado alimentos básicos de la canasta familiar como arroz, aceite, papas, plátano, pastas, huevos, carnes como res y pollo, entre otros; su mercado es variado, sin embargo, al final de cada mes su familia lucha con hacerlo rendir.

Ante esto, Nancho y su familia hacen lo posible por sentirse saciados antes que preocuparse por el contenido de nutrientes de los alimentos que consumen, un ejemplo exacto de esta situación, es que un almuerzo promedio de ellos suele contar con más de la mitad del plato con arroz o acompañar las pastas con plátano maduro cocido.

La alimentación para la familia Ramírez ha seguido el mismo hilo desde la generación de sus abuelos, dándose en cantidades desproporcionadas que no aportan lo que teóricamente se piensa que son los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento de sus

organismos. Por otro lado, cabe resaltar que las comidas suelen servirse en iguales cantidades para todos, sin tener en cuenta las condiciones fisiológicas de cada individuo, su edad, sexo, talla, peso, y actividad física que realizan.

Como se vio anteriormente, los aspectos que deciden los hábitos alimenticios en la vida de Nancho están ligados a sus condiciones económicas y, asimismo, a lo que se ha habituado y normalizado, que resulta en dietas altamente calóricas que culturalmente están aceptadas y, por el contrario, sí se definen coloquialmente como nutritivas por el hecho que son saciantes.

2. Un habitus social sobre el comer

Contrario al caso anterior, existe Joche, joven de 25 años, estrato 3 y dependiente de sus padres. Al final de cada mes el mercado en su casa sobra, y en la alacena y nevera hay más diversidad de alimentos que hacen de sus comidas más atractivas y variadas y que, fácilmente contienen todos los nutrientes para ofrecerle las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Sin embargo, sus almuerzos no se diferencian mucho de los de Nancho, siguiendo cantidades desmedidas de estas sustancias. La diferencia radica en que Joche es consciente que su alimentación no es la mejor, y reconoce que, a pesar de tener los medios, alimentarse balanceadamente no es su prioridad porque le "exige tiempo y cohibirse de ciertos gustos".

En este orden de ideas, la alimentación para este individuo está arraigada a patrones culturales, que priorizan el consumo de alimentos por su sabor por encima de su composición nutritiva, favoreciendo, por ejemplo, un almuerzo que, a pesar de tener los medios para ser más equilibrado nutricionalmente, sigue estando desproporcionado.

De acuerdo a los ejemplos anteriormente expuestos, se puede deducir que independientemente del

contexto social o económico de cada habitante, las tendencias alimenticias están enfocadas en cumplir gustos antes que necesidades, ya que culturalmente el consumo de preparaciones no saludables y las dietas no balanceadas son el pan de cada día para el valduparense promedio, esto se ve reflejado claramente en la oferta de restaurantes que tiene la ciudad, donde los establecimientos de comida rápida prevalecen.

En conclusión, podemos interpretar que la sociedad nos impone patrones culturales, entre ellos, los hábitos alimenticios, que se ven influenciados por las creencias sobre los alimentos, las preferencias personales, el estilo de vida y la economía de cada hogar. El valduparense considera que comer saludablemente significa comer caro y de forma aburrida, debido a que culturalmente se maneja ese concepto; no obstante, resulta atrevido emitir un juicio a lo que es "una buena comida o una mala comida", ya que depende del enfoque se le dé. Lo que debe de estar presente es que cada grupo étnico tiene sus hábitos, así pues, se debe considerar la existencia de las variaciones de dietas y reconocer que éstas son aceptables bajo diferentes circunstancias.

Bibliografía:

- Eriksson, G. & Machin, D. (2019). Discourses of 'GoodFood': The commercialization of healthy and ethical eating. *Discourse, Context & Media*. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2019.100365>
- FAO. (2003) Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- FAO. (2010) Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s.pdf>
- Leyva Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez, A. (2017). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867-881. <https://doi.org/10.29312/remexca.v6i4.626>
- Velázquez, G. (2006). *Fundamentos de Alimentación Saludable*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Yin, J., Yang, D., Zhang, X., Zhang, Y., Cai, T., Hao, Y., Cui, S., & Chen, Y. (2020). Diet shift: Considering environment, health and food culture. *Science of the Total Environment*. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.137484>



Universidad
de La Sabana
- Colombia



Amemos el gluten. Al menos no lo satanicemos

/ JUAN CAMILO PRIETO CHAPARRO

Universidad de La Sabana - Colombia

Las dietas sin gluten han comenzado a ganar popularidad desde la segunda mitad de la década de los 2000, que fueron diseñadas para las necesidades alimentarias de los pacientes con celiaquía (Newberry et al, 2017). La celiaquía es una enfermedad autoinmune causada por un precedente genético que causa una reacción adversa al gluten que atrofia las vellosidades del intestino delgado y puede generar anticuerpos que atacan a otros órganos del propio cuerpo (Cueto Rúa et al, 2008).

Por otro lado, el gluten es una proteína compuesta por gliadina y glutenina, es el elemento fundamental de la panadería, siendo la fuente de la elasticidad y el aire de la masa de los panes (Aguilar-Isaza, 2020; Ramírez-Cabrera, 2021). Estas dietas se han vuelto muy populares porque se empezó a expandir la percepción sobre sus beneficios y el miedo al posible

peligro de consumir gluten (Newberry et al, 2017). Sin embargo, al no traer consecuencias negativas al cuerpo humano en perfecto estado de salud, no debe ser considerado como un componente que le va a hacer daño a todos.

No podemos dejar de reconocer la necesidad de productos comerciales libres de gluten, después de todo, existe una población que vive con una enfermedad incurable que se controla con una dieta que cumpla este requisito, por lo que es fundamental encontrar productos de esta naturaleza en el mercado. El problema comienza cuando se han presentado más 10 mil malos diagnósticos, donde se recetaba una dieta libre de gluten sin necesidad de ella. Lo anterior, se ha tomado como una estrategia para poder acceder a dietas libres de gluten. Además, se ha identificado que el gusto por las dietas

libres de esta proteína no tiene como causa una creciente conciencia sobre la enfermedad, sino por el gusto de las "dietas paleo" que evita alimentos tecnificados como el trigo o las carnes criadas (BBC News, 2015).

Sin embargo, es necesario que podamos entender de donde viene el gluten, las principales fuentes de gluten son el trigo y el centeno, en algunos casos se incluye la avena. Uno de los mayores problemas de esta tendencia surge cuando empezaron a salir a la luz campañas de mercadeo que resaltaban la ausencia del gluten en productos que naturalmente no contienen gluten, lo que llevaba a aumentos de precio en productos que no tenían ningún valor agregado, formando un mercado cercano a los 9 mil millones de dólares, de los cuales un porcentaje importante eran productos sin un verdadero valor agregado (BBC News, 2015).

Las dietas libres de gluten no son efectivas para un organismo libre de enfermedad celiaca, en especial si se hace un cambio abrupto en la forma de alimentación. La supresión de cereales, además de eliminar el contenido de gluten, también eliminan componentes claves de la dieta, como la misma proteína y vitaminas presentes en este tipo de alimentos (BBC News, 2015). Como en cualquier otro caso, no se debe iniciar una nueva forma de alimentación sin consultar a un profesional de la salud.

En resumen, las dietas libres de gluten tienen su origen bajo una necesidad médica de un sector de la población. Sin embargo, muchas personas han decidido cambiar sus hábitos alimenticios y ejercer una dieta libre de esta proteína, lo cual se ha convertido en una tendencia.

Esta tendencia tiene unas razones de ser, sin embargo, no cuentan con una base científica que genera desinformación dentro de la población que se interesa por cambiar sus hábitos de alimentación. Por lo tanto, el principal objetivo del presente artículo no es criticar los hábitos alimenticios de las personas que siguen esta dieta, pues cada persona es libre de llevar su alimentación como desee, sino más bien contribuir con la transmisión de una información correcta y precisa para los lectores.

Bibliografía:

- Aguilar-Isaza, M. C. (2020). Cadenas agroalimentarias. Chía Universidad de La Sabana
- BBC News. (2015). La injustificada moda de la dieta sin gluten. Recuperado de: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150718_salud_gluten_dieta_moda_celios_finde_jm
- Cueto Rua, E. A., Guzmán, L., Nanfita, G., Barrera, S., & Drut, R. (2008). Celiaquía, una enfermedad paradigmática. Archivos argentinos de pediatría, 106(2), 151-154.
- Newberry, C., McKnight, L., Sarav, M., & Pickett-Blakely, O. (2017). Going gluten free: the history and nutritional implications of today's most popular diet. Current gastroenterology reports, 19(11), 1-8.
- Ramírez-Cabrera, N. (2021). Intemediate Cuisine. Chía: Universidad de La Sabana

Universidad de La Sabana
- Colombia

¿Comer más grasas y bajar de peso? La dieta keto y sus ventajas

JUAN CAMILO GARAVITO ACUÑA

Universidad de La Sabana - Colombia

La dieta cetogénica o dieta keto es una dieta que consiste en consumir alimentos altos en grasas y proteínas y reducir considerablemente la ingesta de hidratos de carbono, los cuales deben consumirse alrededor de 0,2 a 0,4g por kg por día (Armeno, Caraballo, Vaccarezza, Alberti, Ríos, Galicchio, & Sosa, 2014; Pérez, 2008). Las dietas cetogénicas pueden ser altas en grasa o altas en proteínas, la ingesta de grasas puede ir desde 35% a un 70% de la ingesta calórica diaria, pero se considera alta si supera el 51% las calorías diarias. Las proteínas pueden consumirse en el mismo rango (35% al 70%). Por otro lado, en los estudios consultados se evidenció que las dietas altas en proteínas tienen mejores resultados que las altas en grasas ya que un gramo de proteína aporta 4kcal en cambio un gramo de grasa aporta 9kcal, adicionalmente cuando el consumo de grasa es elevado se genera un aumento del colesterol malo o LDL, lo cual afecta la función cardiovascular (Covarrubias, Aburto, Sámano, 2013).

Esta forma de alimentación tiene su origen en 1921 en la clínica Mayo donde se sugirió que la dieta tenía una respuesta metabólica similar al ayuno lo cual ayudaría a los pacientes con epilepsia quienes ayunaban para disminuir la glucosa disponible y con esto evitar convulsionar, su primera implementación y estudio se dio en el hospital John Hopkins en 1926 (Armeno, et.al, 2014).

Debido a la aparición de fármacos para el tratamiento de la epilepsia en los años 40, la dieta pasó a un segundo plano, pero en los años 70 resurge para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad (Covarrubias, 2013).

Actualmente se usa para ayudar en la pérdida de peso y el tratamiento de la diabetes mellitus tipo II la cual es una de las enfermedades más comunes en la actualidad, resulta efectiva para la pérdida de peso ya que se necesitan 110g de proteínas para la formación de 60-65g de glucosa, lo cual genera una pérdida diaria de 400 a 600 Kcal/día aproximadamente y para el tratamiento de la diabetes por

Las dietas cetogénicas se consideran efectivas en el tratamiento de diabetes mellitus tipo II, ya que se genera un cambio en el metabolismo, las células dejan de consumir glucosa para consumir grasas, a consecuencia de esto, los lípidos resultan ser la principal fuente energética, disminuyendo la insulinoresistencia y favoreciendo la síntesis de glucógeno (Covarrubias, et.al 2013; Pérez, 2008). Adicionalmente, que las células funcionen a partir de grasa ayuda a disminuir la muerte celular y la mala replicación por lo cual es efectiva para el tratamiento de la epilepsia y es un tratamiento adicional en los pacientes con cáncer en quienes se ha visto una reducción en el tamaño de los tumores y mejoría en su condición (Armeno, et.al, 2014; Covarrubias, et.al, 2013; Pérez, 2018)



Desigualdad en la alimentación. Malnutrición, hambre, y exceso.

YOJHAN DANIEL ACOSTA ROSERO

Universidad Autónoma de Manizales - Colombia

“El hambre es un problema mundial, las estadísticas dicen que entre 720 y 811 millones de personas pasaron hambre en el mundo” (FAO, 2020); sin embargo se hace necesario realizarse ciertas preguntas incluso bastante pertinentes si se trata de tratar de comprender, opinar, averiguar o pensar acerca de un tema de tal magnitud como es el hambre: ¿Qué es el hambre? ¿Qué consecuencias trae?, ¿A qué se debe? ¿Es el hambre solo una palabra abstracta o es el causante o la consecuencia de muchas otras problemáticas del mundo actual? Conocemos el hambre, estamos acostumbrados al hambre: sentimos hambre dos, tres veces al día. No hay nada más frecuente, más constante, más presente en nuestras vidas que el hambre y, al mismo tiempo, para la mayoría de nosotros, nada más lejos que el hambre verdadera. (Caparrós, 2015). El hambre se puede determinar como la necesidad o el deseo de

comer, un instinto básico. Sin embargo lo que nos atañe como tema y lo que nos señala Martín Caparrós en el fragmento del libro Hambre, es la ausencia generalizada de alimentos, la mal nutrición y el poco o nulo acceso de una población a alimentos. La FAO define el hambre de la siguiente forma: “El hambre es una sensación física incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria. Se vuelve crónica cuando la persona no consume una cantidad suficiente de calorías (energía alimentaria) de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable.” (FAO, 2020)

Se ha dicho y han existido casos donde se documenta que una persona en situaciones donde influyen factores múltiples como el esfuerzo físico, el lugar en el que habita o su salud de base puede aguantar alrededor de 30 a 60 días sin comer, el resultado final de

este plazo sería la muerte. Los resultados de una mala alimentación o la no alimentación son atroces, algunas enfermedades relacionadas a esto pueden ser: anemia nutricional, xeroftalmia y arriboflavinosis (enfermedades causadas por la ausencia de nutrientes, derivado de la mala nutrición).

La inanición

El tejido adiposo o lo que se conoce como grasa es la reserva de energía de los seres humanos, una cantidad sana de tejido adiposo en un hombre sano va del 8 a 15% de su masa corporal, en una mujer significa desde el 15 a 20%. Cuando una persona no tiene los alimentos necesarios o definitivamente no los tiene, el metabolismo empieza a consumir las reservas de energía. Entonces la inanición puede considerarse como la consecuencia de la ausencia prolongada de alimentos o una dieta pobre en nutrientes y micronutrientes. Las personas que pasan por este proceso además de otras múltiples consecuencias pueden distinguirse por su deterioro físico, expresado en delgadez, piel seca y deterioro de los músculos. Las personas que pasan por un proceso de inanición también pueden presentar problemas psicológicos y mentales. (FAO, 2020)

Desde 2019 a 2020 el número de personas subalimentadas alcanzó 118 millones, la mayoría en lugares con condiciones sociales y económicas con tendencia desfavorable. Si hablamos del caso colombiano en 2015, la encuesta nacional de situación nutricional identificó que el 10,8 de los niños colombianos entre 0 y 5 años sufren de desnutrición crónica, y desde 2019 se han presentado al menos 18 muertes de menores por enfermedades

relacionadas a la desnutrición crónica. (UNAL, 2021)

Algunos hallazgos han determinado que la alimentación de las personas en el mundo ha cambiado, en los últimos 50 años la composición de la dieta se ha reducido de alrededor de 50 alimentos hasta unos 10 o 12. El hambre y la malnutrición son problemas mundiales que responden a agudas crisis sociales; la desigualdad en la distribución de los recursos, las guerras, los desplazamientos masivos y otros fenómenos sociales consecuencia de los modelos de económicos son a su vez causas del hambre. Es irónico, en el año 2019 hubo unas 931 millones de toneladas de alimentos desperdiciadas, esta cifra corresponde al 17% de la producción mundial, sin embargo existen lugares que por sus condiciones geográficas y sociopolíticas el acceso a alimentos es limitado y muchas veces de pésima calidad, igual el acceso al agua. (FAO, 2020)

Universidad Autónoma de
Manizales
- Colombia

Encontrar “comida real” en los supermercados se ha vuelto una tarea complicada. Con esto, me refiero a una comida no procesada, sin conservantes y sin ningún tipo de aditivos. Todavía me pregunto en qué momento la sociedad reemplazó los alimentos realmente nutritivos, por aquellos que encontramos comúnmente en los supermercados. El nutricionismo impactó la modernidad llegando al punto de desnutrirnos.

El nutricionismo es la nutrición moderna, esta práctica encuentra la manera de suplir las vitaminas y nutrientes ‘faltantes’ en un alimento, los cuales realmente se encuentran en todos los alimentos naturales que hay en el mercado, como las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, etc. Hoy en día hemos agregado estos nutrientes, de manera artificial a otros productos como galletas, enlatados, jugos embotellados y más; entonces, el nutricionismo, como dice Pollan (2016): “creo el problema y encontró la solución”.

Adicionalmente, llegó el problema con el azúcar, éste genera una adicción que proviene desde el cerebro y nos impide dejar de consumirlo; es como una droga. Ahí está la razón por la que hoy en día miles de productos que encontramos en el supermercado, antes no llevaban azúcar y hoy la tienen. Por ejemplo: la salsa de tomate, uno de sus ingredientes principales es azúcar y es así como el productor, logra generar en el consumidor una adicción al producto, asegurando su compra permanentemente.

Es por esto por lo que la solución es simple: comer comida de verdad. Comida natural y no procesada; y entender que por mas letreros

El nutricionismo, la nueva era de la desnutrición

SOFÍA GÓMEZ VERGARA

Universidad de La Sabana - Colombia

convincentes que encontremos en los paquetes, como ‘bajo en grasa’ o ‘+ vitaminas’ estos productos no dejan de ser procesados y de contener ingredientes que al final terminan siendo dañinos para nuestro cuerpo. La respuesta a la buena nutrición siempre será dejar de reemplazar alimentos naturalmente sanos, por aquellos que deben pasar por una cantidad de procesos químicos “para serlo”. La idea sería consumamos aquellos alimentos, que por su composición natural, tienen vitaminas y aportan naturalmente los nutrientes que hoy buscamos suplir.

Por otro lado, no está de más aclarar que debemos cuidar los excesos, esto también se ha vuelto un problema más que el nutricionismo ha agregado a la sociedad; está claro que debemos empezar a alimentarnos de comida más natural, pero no podemos por esto dejar de alimentarnos. Hoy en día la sociedad asocia el comer bien con el no comer, pero la realidad es que el daño que están realizando en su cuerpo es mucho peor. La clave está en aprender a comer, sin extremos ni excesos.

Para finalizar, debemos cuestionarnos si en realidad estamos alimentándonos correctamente, o siempre estamos buscando falsos nutrientes agregados, dejándonos engañar por la publicidad que sabe como trabajar con la mente del consumidor. O si estamos dejando a un lado la alimentación porque creemos que esto es saludable. Es realmente alarmante en lo que se convirtió la nutrición y además lo dañinos que son estos 'alimentos' que hoy consumimos. Hemos optado por una opción que realmente nunca fue la mas fácil, y es buscar reemplazar algo que ya existe, llevándonos así a acortar nuestro tiempo en la tierra.

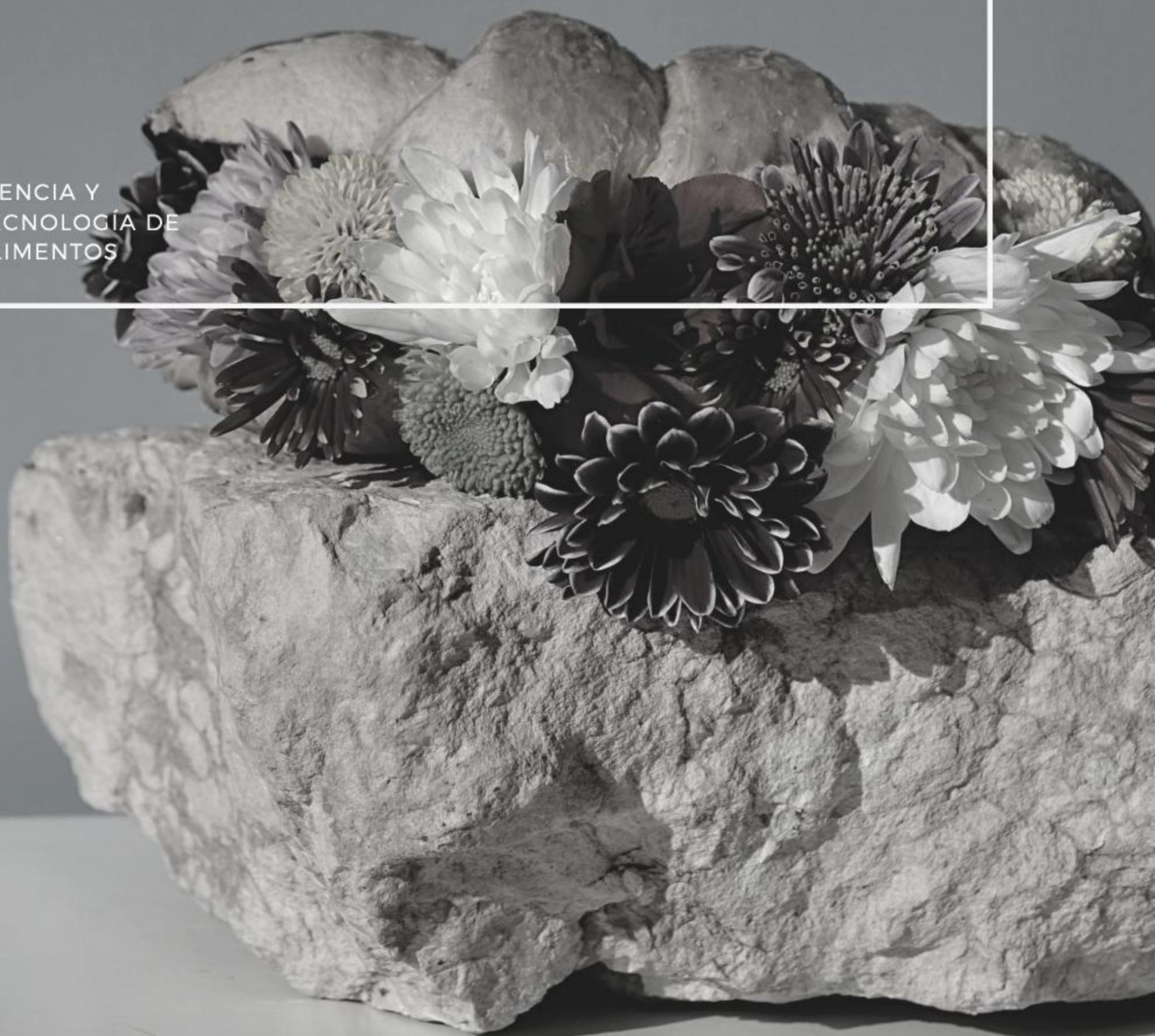
Universidad de La Sabana
- Colombia



Amorbphos

Posters

CIENCIA Y
TÉCNOLOGÍA DE
ALIMENTOS



Del saber al comer Una experiencia nutricional

Angélica María Cruz Lancheros - angelicaerla@unisabana.edu.co
Karen Daniela Martínez Pulido - karenmapu@unisabana.edu.co
Nutrición y Dietética, Gastronomía.



CUCHAREABLE DE CHOCOLATE Y FRUTAS

**HOMBRE
80 AÑOS
AF LIGERA
PESO 70 KG
ESTATURA 1.70M**

Objetivos

- 1 Diseñar una merienda bajo las recomendaciones dietéticas de la alimentación saludable de un hombre de 80 años con actividad física ligera.
- 2 Calcular el porcentaje de aporte calórico y nutricional de la merienda teniendo en cuenta la actividad metabólica basal del paciente y la actividad física realizada.

Resultados y análisis

Calorías diarias
2063.05
Calorías totales
237.45

	Cal obtenidas	Cal requeridas
% cal prot.	11	10% - 15 %
% cal Grasa	34	30% - 35%
% cal Carbo	55	45% - 70%

Macronutrientes	cal	g
Proteínas	26	6.6
Grasas	80.5	8.9
Carbohidratos	130.6	32.6
Agua	0	190.1

Merienda adecuada, con los nutrientes básicos esenciales y textura apta.

Gasto de energía basal

1331 kcal/d

Gasto de energía total

2063 kcal/d

Conclusión



Se cumplió con los objetivos establecidos, ya que se diseñó una merienda nutritiva, balanceada y saludable que permitió satisfacer las necesidades de un adulto mayor, pues se cumplieron con los rangos establecidos tanto para el aporte calórico como en el peso total de esta. Asimismo, se reflexionó acerca de la actividad metabólica basal del paciente y la actividad física respecto al aporte calórico y nutricional de la merienda.

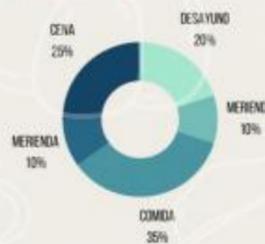
Introducción

La merienda ideal, teóricamente puede estar compuesta por cualquier tipo de alimento. Lo más importante es que debe existir variedad en los productos capaces de brindar nutrientes al organismo. (Portal Cuba 2018)

- Comer alimentos que le aporten muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra
 - Sin calorías vacías o huecas
 - Alimentos bajos en colesterol y grasas
 - Suficientes líquidos
- (Medline Plus 2019)

Se recomienda evitar el consumo de los alimentos de niveles altos de calorías, grasas saturadas o trans, azúcar simple o refinada y sal (sodio)

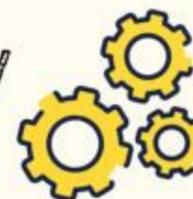
(Portal Cuba 2018)



**FRUTAS Y VERDURAS
GRANOS
PROTEÍNAS
LÁCTEOS**



Materiales y métodos

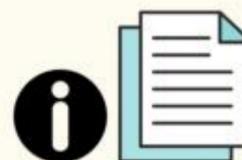


Ingredientes	Medida casera	Peso (gr)
Leche de almendras	1/2 taza	100
Banano	1/2 unidad	45
Fresas	2 unidades	35
Arándanos	32 unidades	32
Cacao en polvo	1 cucharada	16
Mantequilla de maní	1 cucharadita	8
Miel	1 cucharadita	3
Nueces de Brasil	1 Pizca	2

Paso a paso

- 1 Lavar las fresas y los arándanos.
- 2 Reservar de 3-4 arándanos y 1/2 fresa en pequeños cuadros para decorar.
- 3 Triturar en pequeños trozos la nueces de Brasil.
- 4 Licuar el banano, cacao en polvo, miel, fresas y arándanos con la leche de almendras hasta obtener una textura homogénea.
- 5 Servir la mezcla previamente obtenida.
- 6 Decorar con arándanos, fresas y nueces previamente arregladas.

Referencias





Universidad de
La Sabana

Una pausa para almorzar

María Paula Cely Montoya - Manuela Fernanda Oyola Vega - Jose Alejandro Téllez Mendoza

220781 - 216837 - 220308

mariacelmo@unisabana.edu.co - manuelaoyve@unisabana.edu.co - joseteme@unisabana.edu.co

Introducción

Una alimentación saludable es aquella que permite el crecimiento y desarrollo del individuo. El consumo suficiente de todos los nutrientes es indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo (Doepking, Zuñiga & Troncoso, 2013), lo cual es de suma importancia en el grupo de adultos, ya que en esta etapa la buena alimentación ayuda a conservar la salud, a que haya un mayor rendimiento en el trabajo, estar fuertes y no enfermarse (ICBF, 2018). Nuestro cuerpo necesita un aporte nutricional para seguir funcionando, por tal motivo el almuerzo aporta la energía que el cuerpo necesita, para afrontar cualquier actividad. Almorzar será la clave para mantener activos mente y cuerpo y poder seguir con vitalidad el resto del día (Takahashi, 2004). Se espera que proporcione entre el 25% al 35% de la ingesta diaria de calorías.

El desorden alimenticio es un trastorno común en una sociedad que demanda mayor productividad en el menor tiempo posible. Por tal motivo es común observar casos de personas que comen en cualquier momento del día cuando tienen tiempo, o que en ocasiones sacrifican alguna de sus comidas diarias debido a su ocupación (Slama et al., 2015). Es muy importante tener tiempos determinados para alimentarse a diario por una razón vital: nuestro metabolismo. Establecer horas determinadas para comer para así evitar desórdenes metabólicos y posibles trastornos nutricionales. Fijar una hora para almorzar es importante para poder lograr recuperar energía por medio de los nutrientes de los alimentos que se consumen, y así nuestro metabolismo se mantendrá activo (Bark, et al., 2010).

Realizar un almuerzo (comida principal) teniendo en cuenta los criterios de proteínas, grasas, carbohidratos, fibra y sodio de acuerdo con los patrones de alimentación saludable, para una ama de casa teniendo en cuenta su actividad física.

Objetivo

Materiales

202g Agua	10g Breva	5g Zanahoria
60g Arroz castellano	10g Champiñón	4g Avellanas sin piel
35g Cuadriles de pollo	10g Hígado de res	4g Rábano rojo
32g Fríjoles remojados	10g Lechuga romana	3g Tomate de árbol
25g Arracacha	8g Aceite de girasol	2g Ajo en cabeza
20g Leche entera	8g Apio	2g Salsa soya
20g Mango	8g Brócoli	1,5g Sal
20g Papas criollas	8g Feijoa	1,25g Aji dulce costeño
20g Papa richie	8g Miel de agave	
20g Tomate chonto	8g Pimentón rojo	
18g Cebolla roja	8g Remolacha	
18g Mora	6g Cilantro castilla	
15g Cebolla larga	6g Pimentón amarillo	
15g Crema de leche	6g Queso ricotta sin sal	
15g Tomate cherry	5g Mostaza	



Metodología



Resultados y análisis



Figura 1. Grupos de alimentos en la práctica.

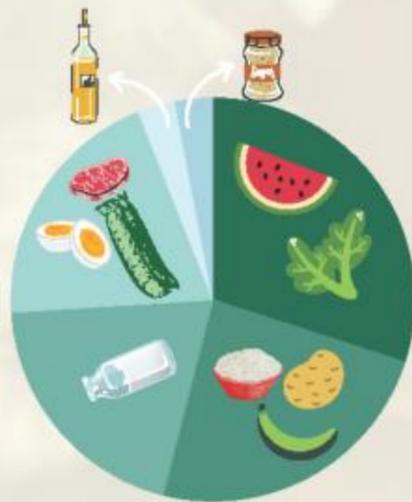
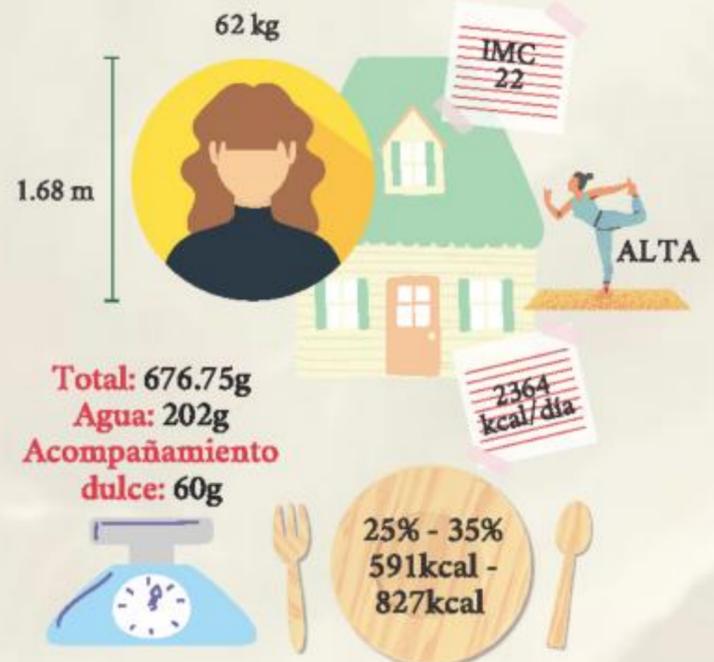


Figura 2. Grupos de alimentos del modelo del plato saludable de la familia colombiana del ICBF.



	Práctica %	ICBF %
	41.88	30
	28.53	24
	8.79	20
	17.37	20
	1.72	3
	1.72	3

Figura 3. Tabla comparativa entre los porcentajes sugeridos por el ICBF de los grupos de alimentos y los obtenidos en la práctica.

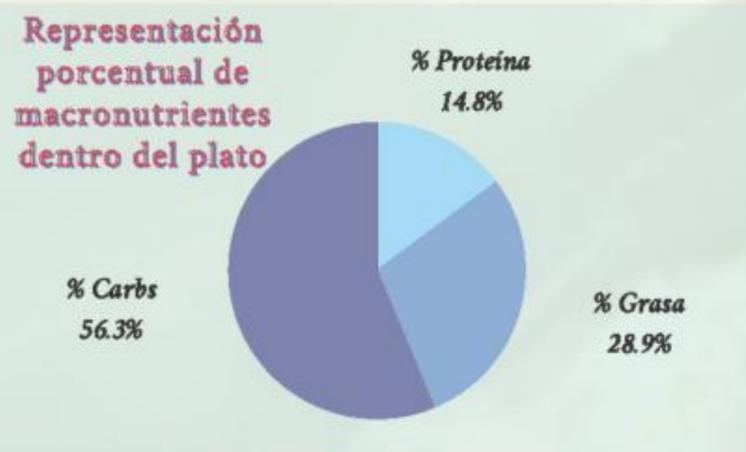


Figura 4. Porcentaje de macronutrientes dentro del plato presentado



Conclusiones

1. Es posible realizar un plato balanceado para la hora del almuerzo con una amplia variedad de ingredientes.
2. En las comidas principales se pueden mantener niveles adecuados de sodio y colesterol, además de un amplio aporte de fibra.
3. Cumplir con el modelo de plato saludable de la familia colombiana es un requisito que genera dificultad al balancear un plato y no se logró cumplir con ambas cosas, pero se le dio prioridad al balance de macros.

Referencias

- Doepking, C., Zuñiga, C., & Troncoso, C. (2013). Estudio cualitativo sobre la percepción de estudiantes universitarios sobre horario de almuerzo. *Medwave*, 13(02).
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guasmenor2anos_documento_tecnico_2018.pdf.
- Takahashi, M., Nakata, A., Haratani, T., Ogawa, Y., & Arito, H. (2004). Post-lunch nap as a worksite intervention to promote alertness on the job. *Ergonomics*, 47(9), 1003-1013.
- Slama, H., Deliens, G., Schmitz, R., Peigneux, P., & Leproult, R. (2015). Afternoon nap and bright light exposure improve cognitive flexibility post lunch. *PLoS One*, 10(5), e0125359.
- Barik, K., Stenberg, M., Sutherland, S., & Hayes, D. (2010). Scheduling recess before lunch. *Journal of child nutrition & management*.





LA SAL NO DA TODO EL SABOR

Daniel Pinzón - Jorge Quiroz
0000220405 - 0000217675

danielpira@unisabana.edu.co-jorgequigu@unisabana.edu.co
Nutrición y dietética, Programa de Gastronomía

Objetivo

Práctica 23 de Septiembre, 2021

Diseñar un plato apetecible y con buen sabor para una dieta hiposódica leve que cumpla con los requerimientos de calorías y nutrientes asignados.

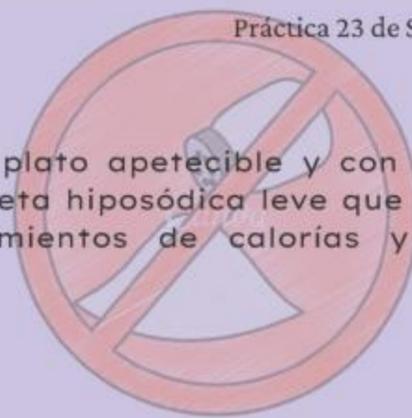


Imagen 1. Sal. Canva
Imagen 2. Sal. Canva

Introducción

El avance generacional trae cambios que responden a los contextos donde se encuentran las personas. Dentro de las modificaciones producidas entre cada generación se encuentra el paladar y el uso de la sal, cada generación ha tenido que adaptarse a las altas dosis de sal que se han venido empleando como conservante y aditivo. El aumento en el consumo ha sido tan radical que en la actualidad el ser humano consume entre 10 y 30 veces más la cantidad de sal necesaria y no perjudicial para la salud (Pereira, 2013).

El consumo excesivo de sal trae problemas para la salud como la tensión arterial elevada, problemas de corazón, daño a los riñones, entre otros. Además de ello, es frecuente que aparezcan otras enfermedades asociadas a riesgos cardiovasculares como la obesidad, hipercolesterolemia y diabetes (Vilaplana, 2005). Es por esto que se recomienda para las personas con esta condición evitar los productos ultraprocesados como chips, salsas comerciales, embutidos y conservas. Igualmente no deben consumir bebidas alcohólicas y no fumar (Vilaplana, 2005).



Imagen 3. Sal. Canva

Materiales y métodos

- Agua (Hielo) 100g
- Filete de tilapia 70g
- Pasta Integral 65g
- Cujada 30g
- Tomate Uvalina 25g
- Piña 25g
- Brócoli 25g
- Cebolla Puerro 25g
- Miel 25g
- Maracuyá 25g
- Guatila 25g
- Zuchini Verde 20g
- Zuchini Amarillo 20g
- Lechuga 20g
- Cebolla Cabezona Blanca 20g
- Pimentón Verde 15g
- Vinagre 10g
- Queso Ricota 10g
- Mantequilla 10g
- Leche de Coco 10g
- Limón 10g
- Jengibre 10g
- Coco Rollado 10g
- Cebollín 10g
- Cubios 5g

- Perejil 5g
- Pera 5g
- Panela 5g
- Orégano 5g
- Aceite de Oliva 5g
- Almendras 5g
- Ajo en Cabeza 5g
- Vinagre Balsámico 5g
- Laurel 3g
- Eneldo en Rama 3g
- Tomillo 2g
- Romero 2g
- Pimienta 2g
- Canela 2g
- Albahaca 2g
- Estragón 2g
- Sal 0,6g

Para la siguiente receta, utilizar el gramaje mencionado en la sección inmediatamente a la izquierda

Encocado de tilapia con pasta:

1. Hervir agua en una olla y agregar la pasta.
2. Retirar la pasta de la olla cuando este al dente y reservar en un recipiente.
3. Cortar el zuchini verde y amarillo en rodajas delgadas
4. Sofreír en una olla las rodajas de zuchini en mantequilla. Añadir la porción de tilapia. Una vez listo, retirar y reservar.
5. Cortar cebollín, cebolla, puerro y pimentones en brunoise (Dados de 2mm).
6. Sofreír los cortes anteriores con un poco de aceite.
7. Agregar leche de coco y coco rallado.
8. Agregar sal y las hierbas aromáticas.
9. Agregar la tilapia y los zuchinis reservados para terminar de cocinar.
10. Mezclar la pasta con el liquido de cocción. Servir

Ensalada:

- Cortar lechuga, tomate y brócoli en el tamaño que se desee. Servir.
- Triturar almendras y añadir encima de los cortes anteriores.
- Realizar una vinagreta de aceite balsámico, queso ricota y vinagre balsámico para acompañar.

Raspado:

- Congelar la maracuyá y la piña.
- Cortar jengibre en cubos muy pequeños.
- Licuar con hielo la fruta congelada con el jengibre y miel.
- Servir.
- Decorar con rodajas de pera.



Imagen 4. Plato Final

Análisis de resultados

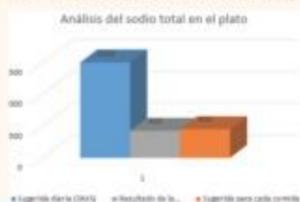


Gráfico 1. Análisis del sodio total en el plato

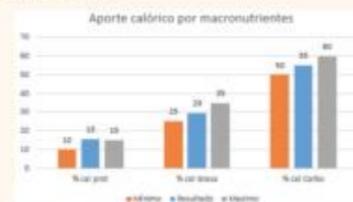


Gráfico 2. Aporte calórico por macronutrientes



Gráfico 3. Aportes Mínimos de sodio

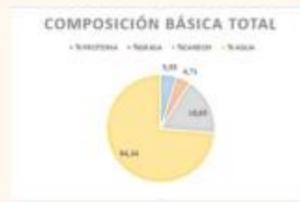


Gráfico 4. Composición Básica Total



Gráfico 5. Aportes Máximos de sodio

	Sugerido diario (Macro Nutrientes)	Resultado del plato
Sugerido diario (Macro Nutrientes)	2823	100
Sugerido para... (Marcus, 2013)	888	35
Resultado del plato	1000	35

Gráfico 6. Análisis calórico

Conclusiones

- Para tener un mayor control del sodio en los platos que consumimos, no es únicamente importante controlar la sal añadida, porque a pesar de ser la mayor fuente de sodio, no es la única, un gran porcentaje de los alimentos que consumimos a diario ya tienen un contenido de Na.
- Los platos diseñados cumplen con los aportes calóricos en macronutrientes sugeridos.
- El filete de tilapia y la cuajada son los ingredientes que más aporte de sodio tienen, sumando un total de 87,4 mg de sodio.
- Las hierbas, especias y demás condimentos son muy importantes en dietas bajas en sodio debido a que sustituyen el papel de la sal en afianzar sabores.

Pereira, J., & García, P. (2013). Recomendaciones nutricionales para el paciente con Hipercolesterolemia. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. <https://www.seen.es/docs/apartados/106/hipercolesterolemia.pdf>

Vilaplana, M. (2005). Dieta hiposódica cardiosaludable: Objetivos y recomendaciones generales. Ámbito Farmacéutico: Nutrición. Vol 24. Núm 11.

SALud al plato

Angélica María Cruz Lancheros - angelicaerla@unisabana.edu.co
Alejandro Muñoz Restrepo - alejandromure@unisabana.edu.co
Nutrición y Dietética, Gastronomía.



Salteado de tallarines

Introducción

El sodio es un mineral que se produce de forma natural en los alimentos o que se añade durante la fabricación de los mismos. (Asociación Americana del Corazón, 2019)

✓ El cuerpo necesita una determinada cantidad de sodio para funcionar adecuadamente, pues ayuda en la función de los nervios y los músculos; además mantiene un equilibrio adecuado de los líquidos. (El ministerio de salud, 2020)

✗ En exceso provoca retención de líquido (edema) y aumenta la presión de la sangre (hipertensión). (El ministerio de salud, 2020)

Dependiendo de la necesidad del paciente el nivel de sodio varía, de esa forma se categorizan de la siguiente forma: Dieta hiposódica leve (900 - 2100 mg), dieta hiposódica moderada (500 - 900 mg) y dieta hiposódica severa (menos de 500 mg). (Villamil, 2010)

- Restringe la adición de sal en las preparaciones y los alimentos fuente de sodio.
- La restricción del sodio tiene un impacto positivo en la regulación de la presión arterial sistémica y previenen diversas enfermedades cardiovasculares y renales. (Aguirre, 2019)

HOMBRE
30 AÑOS
AF MODERADA
PESO 70 KG
ESTATURA 1.68 M



Objetivos

- Crear una preparación que cumpla con los requerimientos para una dieta hiposódica moderada y pueda ser aplicada dentro de una dieta con restricción de sodio
- Evidenciar cómo la restricción de sodio se puede llevar a cabo sin la necesidad de eliminar completamente algunos alimentos.



Materiales y métodos

- Pasta integral..... 120g
- Agua..... 90g
- Sobrebarriga..... 48g
- Cebolla cabezona blanca..... 32g
- Zucchini amarillo..... 30g
- Cebollín..... 26g
- Pimentón verde..... 26g
- Zanahoria..... 25g
- Brócoli..... 21g
- Piña Golden..... 20g
- Ajo en cabeza..... 15g
- Leche de coco..... 15g
- Jengibre..... 12g
- Aceite de girasol..... 12g
- Pasta Philo..... 10g
- Azúcar morena..... 9g
- Azúcar blanca..... 9g
- Ajonjolí..... 6g
- Mantequilla..... 6g
- Salsa de soya..... 5g
- Pimienta..... 3g
- Agua de azahar..... 2g

Análisis y resultados

Calorías requeridas

1035 KCAL/D

Calorías almuerzo

1003 KCAL/D

Sodio

237,53 MG/G

Coolesterol

56,1 MG/G

Peso total

542 G

Peso plato fuerte

455 G

Peso postre

87 G

Peso bebida

250 G



% Calorías macronutrientes

	Cal obtenidas	Cal requeridas
% cal Carbo	52.99	45% - 70%
% cal Grasa	33.19	30% - 35%
% cal prot	13.82	10% - 15%



Cantidad de micronutrientes

Micronutrientes	gr
Ácido fólico	0
Vitamina B12	0.41
Vitamina C	0.28
Vitamina D	1.23
Vitamina E	1.89
Calcio	115.86
Hierro	27.16

Paso a paso

Salteado de tallarines

1. Hacer la marinada tostando el ajonjolí y macerándolo muy bien. Luego añadirle la salsa de soya, jengibre, ajo, azúcar morena, aceite de sésamo y agua. Llevarlo a reducción hasta que tome consistencia.
2. Picar la carne en bastones, marinar con la mezcla previamente elaborada y reservar, llevando a vacío por tres ciclos.
3. Cortar la cebolla cabezona blanca, zanahoria, pimentón verde y zucchini en finas julianas; y el cebollín, el ajo y el jengibre en brunoise.
4. Calentar agua y agregar la pasta por aproximadamente 8 min hasta que esté al dente. Cortar cocción con agua fría y reservar con un poco de aceite de girasol.
5. En el wok saltear la carne, luego los vegetales, agregar el ajo, el jengibre, finalizando con la pasta y los jugos de la marinada. Servir con el cebollín y un poco de ajonjolí.

Hojaldre de piña colada

1. Licuar la piña con la leche de coco y el azúcar blanco. Luego colar y llevar a fuego lento hasta espesar.
2. Poner diferentes capas de la masa philo pegándolas con mantequilla. Rellenar y sellar, pintándolas con mantequilla. Finalmente, llevar al horno hasta dorar.

Referencias

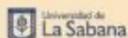
Escanea el código



Conclusión

Se cumplió con los objetivos establecidos, pues se diseñó un almuerzo balanceado y saludable que permitió satisfacer las necesidades de un hombre de 30 años, teniendo en cuenta el aporte calórico y nutricional con base en el estilo de vida, en donde la cantidad de sodio máxima diaria corresponde a 800 mg de los cuales el 30% se consume en el almuerzo.





CALORÍAS EXTRAS CONTRA CALORÍAS MINIMAS

Andrés Hastamorir- Jorge Quiroz
andreshaor@unisabana.edu.co- jorgequigu@unisaba.edu.co
219762- 217675
Programa de Gastronomía

Objetivo

Realizar dos productos, de los cuales uno deberá tener características de ser hipercalórica y el otro de ser hipocalórico según el tamaño de la porción y la condición para el caso de los individuos elegidos.

Introducción

La obesidad puede considerarse además de una enfermedad, un factor de riesgo de enfermedades crónicas y de otras enfermedades. Se estima que por lo menos 1.1 billón de personas se encuentran en sobrepeso y al menos 312 millones son obesos (Loarte 2008).

Es por eso que en cantidades moderadas, los alimentos reducidos en energía y grasas son ideales para la estrategia de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como lo son las dislipemias, diabetes de tipo II, sobrepeso y obesidad (Sardoy, 2009).

Por el contrario a esto, hay casos en donde es necesario aumentar la cantidad de calorías. Una dieta hipercalórica es una dieta normal, la cual consiste en el aumento del aporte calórico a través de un consumo mayor de farináceos y/o arroz, proteínas y verduras. Está indicada en pacientes con bajo peso, pacientes con desnutrición crónica y pacientes con estados hipercatabólicos (Cárdenas, 2017).

Materiales y métodos



Escanear para ver
ingredientes y recetas



Imagen 1. Ensalada de atún

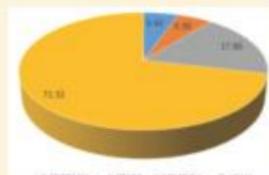


Imagen 2. Wok con pato

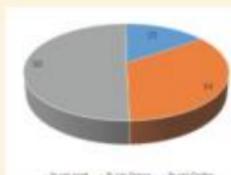


Imagen 3. Platos hiposódicos

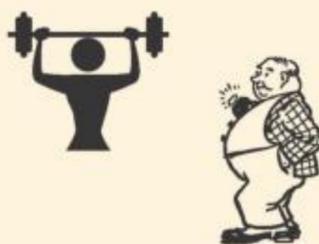
Resultados



Grafica 1. Composición plato hipercalórico



Grafica 2. Contenido calórico plato hipercalórico



ALIMENTOS QUE APORTAN MÁS CALORIAS	
Aguacate	201
Queso crema	127

Tabla 1. Alimentos con más calorías plato hipercalórico

PRODUCTO QUE APORTA MAYOR CANTIDAD DE			
MACRONUTRIENTE	PRODUCTO	CANTIDAD EN g	Porcentaje aporte
PROTEINA	Jamo de cerdo	11.4	43.0%
GRASA	Aceite de ajonjolí	7	30.0%
CARBOHIDRATOS	Cebada perlada	28.7	31.0%
FIBRA	Cebada perlada	6.1	38.0%
Na (valor en mg)	Sal	776	94.0%

Tabla 2. Productos que aportan más cantidades plato hipercalórico

COMPARACIÓN CALÓRICA	
PLATO HIPERCALÓRICO	898
PLATO HIPOCALÓRICO	433

Tabla 3. Comparación calórica dos platos

COMPARACIÓN MICRONUTRIENTES		
	Vitamina C	Hierro
PLATO HIPERCALÓRICO	99	9
PLATO HIPOCALÓRICO	34	2

Tabla 4. Comparación micronutrientes dos platos

Conclusiones

- Los alimentos altos en grasa pueden ser muy buenos para aumentar las calorías en un plato pero no son muy recomendados para personas que están en un regimen de obesidad o sobrepeso.
- Los alimentos que menos calorías aportan son la hierbas y alimentos frescos con poca o nula transformación.
- Para una dieta hipocalórica es necesario tener un porcentaje bajo en grasas.
- La vitamina C y el hierro son micronutrientes que aportan en ambas dietas positivamente.

• Cárdenas Castro, S. (2017, 15 agosto). MANUAL DE DIETAS SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD SUR E.S.E. Recuperado de <https://www.subredsur.gov.co/sites/default/files/planeacion/EA-H05-MA-01%20V1%20MANUAL%20DEN%20DIETAS.pdf>
 • Loarte, A., & Javier, M. (2008). Efecto de la elevada ingesta de calcio proveniente de lácteos y suplementos en la disminución de peso en ratas obesas con dieta hipocalórica. *Revista especializada de Nutricion (ReNut)*, 2(5), 222-227.
 • Sardoy, G., & de las Mercedes, M. (2009). Productos alimentarios dietéticos en la sociedad moderna: Utilidad e impacto en la alimentación hipocalórica en adultos. *Dieta*, 27(128), 7-14.



Ensayos

Intercambio gastronómico de la cocina Magreb como imaginario nutricional actual

/ CAROLINA RODRÍGUEZ PRECIADO

Universidad de La Sabana - Colombia



La comida como un lenguaje adquiere un valor simbólico y especial, el cual se considera históricamente contingente y subjetivo, en cuanto a diversas cualidades positivas y afectivas de los alimentos, referente a su necesidad, sabor y valor nutricional. Es por ello que se iniciará discutiendo la cultura Magreb como punto de partida para entender la relación entre diversas dinámicas implícitas en este mestizaje culinario entre África y Medio Oriente, desde una perspectiva más amplia. Por lo cual, se continuará hablando de cómo la comida constituye continuamente a la formación de quienes lo consumen y por ende su cultura implícita desde el valor simbólico en sus prácticas culinarias desde el concepto de nutricionismo. Por último, entendiendo cómo dietas antiguas parten de la Magreb se reflejan actualmente con discursos nutricionales errados frente al nutricionismo. Es por ello que surge la siguiente pregunta: ¿Cómo los imaginarios nutricionales actuales han influenciado las implicaciones gastronómicas de la cocina Magreb en el territorio del Norte de África?

La gran Magreb, constituida por territorios como Argelia, Túnez, Libia, Marruecos, Mauritania, la República de Saharai y Sahara Occidental del noreste de África, nacen a partir de la búsqueda de la libre circulación de las personas, los capitales y bienes entre países asociados, por lo que esta unión resultó ser la respuesta de África a la aculturación dada por la cultura europea (López, 2000). Es así, como al hablar de la gastronomía Magreb, se refiere a influencias

tanto de la cocina africana y turca, como mediterránea, donde parte de su origen grecorromano el cual comparte con la gastronomía Andalusí (parte del territorio de la Península Ibérica). Esta, se fusiona hacia el oriente islámico compartiendo sus costumbres religiosas y así mismo sus innovaciones de la cocina árabe (Villagra, 2018), donde, por ejemplo, los grupos nómadas bereberes llamados Almorávides y Amohades provenientes del norte de África, incorporan de nuevos ingredientes, técnicas y hábitos de alimentación; o bien adaptaciones culinarias como resultado de factores externos y evolutivos (Peña, 2020, p2).

Por ende, generando un mestizaje entre la cocina del cono sur de España y la llegada del Imperio Bizantino (Mojica, 2018), integrando el umbral cultural como una práctica evolutiva desde la naturaleza y por ende su comida (Garine, 2016). Además, teniendo en cuenta ingredientes esenciales tales como el cordero, los dátiles y el cuscús, hoy en día uno de los productos más representativos para

la gastronomía árabe (Soria, 2020), como parte de un imaginario de comida saludable por sus formas de preparación y propiedades nutricionales.

En este sentido, la nutrición como una asociación directa a la buena alimentación, el "comer saludable" y "cuidarse" refiriéndose al criterio utilizado para la compra de alimentos conceptualizados de "saludables" o "nutritivos", como muestra de las significaciones imaginarias sobre los alimentos (Cortés, 2013). Así pues, la adherencia de la dieta mediterránea como representación de la prevención de diversas patologías y enfermedades cardiovasculares, gracias al uso de alimentos de origen natural y vegetal en gran porcentaje (Álvarez y García, 2015, p53), lo cual en relación con la ideología del nutricionismo y el contexto histórico puede llegar a ser una clara expresión de vincular la salud con la comida, como usualmente se ha hecho durante siglos dado que se ha establecido "el imaginario de los alimentos como combustibles que proporciona energía - medible como calorías" (Daza, 2019) diferencia entre la nutrición y el nutricionismo.

Ahora bien, el impacto que ha generado la ciencia nutricional ha sido la encargada de introducir el nutricionismo como el momento en el que los nutrientes rigen la forma de vida de las personas, por lo que al verse tan naturalizado se pueden llegar a contradecir o hasta minimizar otras formas de comprender el concepto de alimentación, y su relación con el cuerpo (Daza, 2017). Sin embargo, la nutrición y el nutricionismo al estar relacionadas, no traducen los mismo, por lo que la dieta humana desde esta ideología se ve directamente inmersa desde factores socioculturales que argumentan la formación o adaptación

de una dieta ideológicamente correcta y/o aceptada. Por lo cual, los discursos de esta afectan el significado de las prácticas, tanto de preparación y consumo, referente a la relación con la salud, alimentación y ciencia (Daza, 2019) de la integración de conocimientos de la cultura del África y Medio Oriente.

En conclusión, se puede decir que la comida contribuye continuamente a la formación de quienes los consumen y por ende su cultura, de tal manera refiriéndose al intercambio de alimentos como una implicación pura y propia desde dos formas: la comida de origen que constituye una misma economía de producción y la asociación entre culturas o bien, mestizaje culinario lo cual conforma la gran variedad de ingredientes de distintos orígenes, técnicas, y actores en una fusión e intercambio de ideas (Duque & Shawn, 2008). Es por ello que se observa una crisis de identidad dada por la presente aculturación mundial, es decir, se pierde el contexto o todo lo que recorre históricamente la dieta Magreb, en cuanto a sus preparaciones, hábitos y productos representativos, tomándolos desde el nutricionismo como un reflejo de un estilo de vida saludable, con características nutricionales subjetivamente adecuadas y socialmente naturalizadas entre la relación que existe entre ideales de salud y la práctica de cocinar desde una perspectiva social y culturalmente transformable. Resultando entonces en una corriente gastronómica actual, que se ha venido implantando poco a poco hasta llegar a arraigarse y cuestionar el verdadero significado de la nutrición (Contreras, 2019), y por ende los cambios producidos en los regímenes alimentarios.

Referencias

- Álvarez, J & García, R. (2015). La dieta mediterránea como recurso para mejorar el estado nutricional en los jóvenes. Revista Injuve. Tomado de: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_4.pdf
- Contreras, J. (2019). La alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización. Universidad de Barcelona. Tomado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:uYnK1zTmml4J:https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/339254+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>
- Cortés, A. (2013). Significaciones imaginarias sobre la alimentación y su relación con la seguridad alimentaria de niños y niñas de tercer grado de un colegio distrital. Universidad Distrital. Tomado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:lr1DLgpj64cJ:https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/infancias/article/download/4665/7115+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>

Universidad de La Sabana
- Colombia

OCTAVA EDICIÓN

NOVIEMBRE DE 2021

