



Fundación Universitaria
SAN MATEO

TÉCNICO PROFESIONAL EN
PROCESOS GASTRONÓMICOS Y DE
BEBIDAS



Fundación Universitaria
SAN MATEO

FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y AFINES
TECNICA PROFESIONAL EN PROCESOS GASTRONOMICOS Y DE BEBIDAS

EL PUSANDAO COMO EXPRESIÓN GASTRONOMICA DEL PACIFICO
TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO

CAMARGO CAMELO LAURA VALENTINA

DIRECTOR
CORREA PERDOMO ROMAN

INVESTIGACION VIRTUAL
2021

NOTA DE SALVEDAD DE RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL

"La Fundación Universitaria San Mateo NO se hace responsable de los conceptos emitidos en el presente documento, el departamento de investigaciones velará por el rigor metodológico de la investigación".

CONTENIDO

Contenido

INDICE DE ILUSTRACIONES.....	6
FICHAS TÉCNICAS.....	7
DEDICATORIA.....	8
AGRADECIMIENTOS.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
OBJETIVO GENERAL.....	11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
JUSTIFICACIÓN.....	12
ABSTRACT.....	13
CAPITULO I.....	14
UBICACIÓN GEOGRAFICA.....	14
CULTURA.....	14
ECONOMIA.....	15
FIESTAS Y TRADICIONES.....	21
Carnaval negros y blancos.....	21
Festival folclórico.....	22
La ayahuasca.....	23
FLORA.....	24
Mangle piñuelo.....	24
Palmera.....	25
Brassavola.....	26

Bromelia.....	26
FAUNA.....	27
El tigrillo.....	28
El mono titi.....	28
El flamenco.....	29
La guacamaya.....	29
Pez sierra.....	30
COMPONENTE NUTRICIONAL.....	31
Sal nitro.....	31
Problemas y repercusión.....	31
OMS con la sal de nitro.....	32
Método alternativo.....	33
Proceso de la sal ahumada.....	34
CAPITULO II.....	35
Descripción del proyecto.....	35
Presentación del problema de investigación.....	35
CAPITULO III.....	38
Marco teórico.....	38
Fichas técnicas.....	38
CAPITULO IV.....	46
Diseño metodológico.....	46
Tipo exploratorio.....	46
Tipo descriptivo.....	46

Tipo explicativo.....	46
TIPO DE ESTUDIO.....	46
Metodología cualitativa.....	46
Investigación aplicada.....	46
Investigación documental.....	47
Dirigido a la población estudiantil.....	47
CAPITULO V.....	48
Resultados de investigación.....	48
Resultados 1.....	48
Resultados 2.....	48
Resultados 3.....	48
CAPITULO VI.....	49
Conclusiones y recomendaciones.....	49
ANEXOS.....	50
Recetario.....	51
Bibliografías.....	64

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

- Recetario del pusandao y sus derivaciones
Autor: Laura Camargo51 – 63
- Infografía de la Región Pacífica
Autor: Laura Camargo)18 – 19

ÍNDICE DE TABLAS

FICHAS TECNICAS DEL PUSANDAO

- Carne Serrana: Beneficios nutricionales y consecuencias.....35
- Plátano Verde: Beneficios nutricionales y consecuencias.....36
- Pollo: Beneficios nutricionales y consecuencias.....37
- Yuca: Beneficios nutricionales y consecuencias.....38
- Papa: Beneficios nutricionales y consecuencias.....39
- Huevo: Beneficios nutricionales y consecuencias.....40
- Cilantro: Beneficios nutricionales y consecuencias.....41
- Pimienta: Beneficios nutricionales y consecuencias.....42

DEDICATORIA

“Es un trabajo con un amplio conocimiento cultural, del cual he aprendido mis raíces colombianas, he sabido trabajar con amor y servir a los demás y dejar una pequeña huella en el ámbito gastronómico”. *(Laura Camargo)*

Dedico este gran esfuerzo primeramente a Dios quien fue quien me formo y me dio la vida y me tiene en el lugar donde él me puso para aprender y aportar conocimientos que él me ha dado, por otro lado, va dirigido a mis padres, por estar conmigo, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ser las bases que me ayudaron a llegar hasta aquí.

El presente trabajo es dedicado a mi familia, y hermanos quienes han sido parte fundamental para hacer esta investigación, ellos son quienes me dieron grandes enseñanzas y los principales protagonistas de este “sueño alcanzado”.

AGRADECIMIENTOS

Mi formación académica y como profesional la agradezco en su totalidad, a todos los profesores y directivos de gastronomía de la universidad San Mateo, como grandes chefs y profesionales, que enseñan que antes de ser una gran profesional, tienes que ser una gran persona en la vida.

De ante mano, agradezco al profesor Román Correa y el Profesor Royer Gutiérrez, que han estado conmigo en este proyecto de investigación aportando su conocimiento y amor en esta investigación.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

Mediante este proceso gastronómico se busca, a través de la investigación del plato **pusandao** de la región pacífica de Colombia, resaltar y dar a conocer en la comunidad académica de la **Fundación Universitaria San Mateo**, este baluarte inmaterial que se posee, que no es tan conocido en la sociedad y en la cultura gastronómica nacional, que posee un factor diferenciador, al utilizar ingredientes naturales del pacífico basados en lo ancestral y cultural, todo esto evidenciado en un recetario, en donde se observará se analizará el origen de este plato y otros derivados de él. Se indagará en esta investigación los beneficios y consecuencias de cada ingrediente que compone este plato junto con sus derivaciones.



OBJETIVO GENERAL

Diseñar factores que puedan ampliar el conocimiento cultural y ancestral evidenciando que estas recetas tradicionales no se pierdan en el tiempo, mediante estudios gastronómicos e investigaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ilustrar las técnicas usadas en esta región que corresponden a este plato.
- Expresar las propiedades y beneficios que tiene la materia prima por medio de fichas técnicas.
- Se explica por medio de un recetario, basándonos en el plato pusandao, y en sus derivados.

JUSTIFICACIÓN

Existen diversos establecimientos con una amplia gastronomía colombiana que ofrecen gran calidad y variedad de productos, pero que carecen de brindar técnicas ancestrales y dar un poco de raíces colombianas a ciertos platos que ya se están perdiendo. Centrándose en un producto principal como lo es la carne, el plátano, la yuca y el coco. Tomándose como como expresión gastronómica del pacífico.

Se detecta la oportunidad que tiene la cocina suramericana (**Colombia**). de dar un gran impacto a la sociedad evitando la pérdida de recetas autóctonas y tradicionales con la implementación de recetarios que respeten el origen del plato, fundamentado en dar valor a los recursos naturales mediante la utilización de tubérculos, plátano, carne, huevo y fusionándolas.

Dicha investigación, hace relevancia a la variabilidad e innovación en la manera de utilizar ingredientes naturales que son para su aplicación. Teniendo en cuenta lo anterior, se busca generar un recetario, que de confianza a las personas que lo lean, para dar una muy buena calidad de productos y respetando las técnicas, mediante la implementación de un producto llamativo para que sientan las raíces colombianas.

ABSTRACT

Through this gastronomic process it is sought, through the investigation of the dish pusandao of the pacific region of Colombia, to highlight and make known in the academic community of the San Mateo University Foundation, this immaterial bastion that is owned, which is not so well known in society and in the national gastronomic culture, which has a differentiating factor, using natural ingredients of the Pacific based on the ancestral and cultural, all this evidenced in a recipe book, where the origin of this dish and other derivatives of it will be observed and analyzed. The benefits and consequences of each ingredient that composes this dish along with its derivations will be investigated in this research.

CAPITULO I REGIÓN PACIFICA

Ubicación geográfica

Los 1.300 kilómetros de costa en Colombia, que se extienden desde la frontera con Panamá hasta la frontera con Ecuador, delimitan un espacio regional donde se concentra el 17% de la población nacional y es conformado por los departamentos de Chocó, Valle del Cauca, Cauca y Nariño.

Cultura 0.

La cultura de la región pacifico colombiana se destaca por tener la mayoría de población afrocolombiana. Esta cultura se caracteriza por expresar lo que son en su historia y en su folclor, como, por ejemplo, las danzas, la música, la gastronomía y muy importante recalcar, hasta en la forma de vestir de ellos es muy diferente, son personas fuertemente marcadas por esta afrocolombianidad.

La cultura de los habitantes del pacifico, se puede describir o resumir, como una región alegre, llena de color, sabor y muchas veces sencilla. Las culturas más pronunciadas en esta región son las ciudades de Tumaco, Buenaventura y Quibdó en donde se ven más desarrolladas las influencias negras, indígenas y españolas que se quedaron en esta zona.

Pacífico nace a partir del asentamiento de comunidades negras esclavas en zonas de la región chocoana, producto de la colonización.

En esta zona se llevaron a cabo numerosas insurrecciones por parte de estas comunidades africanas esclavizadas. Estos levantamientos generaron decenas de asentamientos de negros cimarrones o libres, que sentaron las bases de la comunidad afrocolombiana que hoy se conoce.



Tomado de: <https://www.lifeder.com/cultura-region-pacifica-colombia/>

Economía

Colombia es el único país de Suramérica con costas sobre el océano Pacífico y el mar Caribe, mientras Chocó es el único departamento colombiano que cumple con esta doble condición marítima.

La pobreza de la economía chocoana se ve reflejada en indicadores sociales como el índice de necesidades básicas insatisfechas del 79%, el más elevado de Colombia. Precisamente debido a la pobreza y la falta de oportunidades, el Chocó aparece como uno de los departamentos con

mayor emigración de su población, compuesta en un 82% por afrodescendientes y 13% por indígenas. El artículo cierra identificando cinco elementos que han determinado en el transcurso de la historia el atraso relativo del Chocó: instituciones débiles producto del legado colonial; condiciones ambientales y geográficas adversas que afectan la productividad de los factores; baja dotación de recurso humano departamental; economía especializada en la minería aurífera y aislamiento económico con respecto al mercado nacional. El autor propone mejorar el capital humano departamental a través de inversiones en educación, salud y saneamiento básico; integrar el Chocó con el resto del país a través de vías de comunicación e impulsar el crecimiento sostenible de la economía departamental.

En el caso del Departamento del Valle del Cauca sólo se tomó el municipio de Buenaventura, por ser el único que tiene jurisdicción sobre la costa Pacífica. Éste es el municipio más pobre del Valle del Cauca, con un índice de 63%, tres veces superior al registrado en Cali, la capital departamental. En este puerto, el 89% de su población se autor reconoce como afrodescendiente (Sáenz, 2020).

Pese a su dinámica, el puerto presenta muchas dificultades en el calado del canal navegable y las vías de acceso terrestres. La situación socioeconómica de Buenaventura se ha caracterizado históricamente por

elementos geográficos (selva tropical, clima húmedo, altas temperaturas y tierras de baja fertilidad); el legado histórico-colonial (economía esclavista con instituciones caracterizadas por la desigualdad); y la presencia del puerto y sus actividades conexas. Pese a las limitaciones geográfico-ambientales y de capital humano, en el municipio existe potencial productivo en las actividades forestales, pesqueras y ecoturísticas (Nieto, 2020).



REGIÓN PACÍFICA

LAS INSTALACIONES DE COPESCOL, UNA DE LAS EMPRESAS PESQUERAS MÁS ANTIGUAS DE BUENAVENTURA, SON HOY APENAS UN RECUERDO. SUS BODEGAS, UBICADAS A ORILLAS DEL ESTERO SAN ANTONIO, SE UTILIZAN AHORA PARA ALMACENAR CARBÓN. UN DEPÓSITO QUE POCO A POCO ESTÁ CONTAMINANDO EL ESTERO. DE BAHÍA CUPICA, LA MAYOR EMPRESA PESQUERA DEL PACÍFICO DE FINALES DE LOS 90 Y PRINCIPIOS DEL 2000, NO QUEDA SINO UN AVISO APENAS VISIBLE DESDE EL PUENTE DE EL PIÑAL. LA COMPAÑÍA FUE CERRADA EN EL 2008 LUEGO DE SU INTERVENCIÓN POR PARTE DE LA DIRECCIÓN NACIONAL DE ESTUPEFACIENTES, DNE. LLEGÓ A TENER 50 BARCOS PESQUEROS, Y A PESAR DE LAS PROMESAS DEL GOBIERNO DE REACTIVARLA, SU NAUFRAGIO ES CASI SEGURO.



PESCA



PRODUCCIÓN PALMITO

EL PALMITO DE LA PALMA *Euterpe oleracea* EN EL SUR DE LA COSTA PACÍFICA DE COLOMBIA Y UN DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE APROVECHAMIENTO, A PARTIR DE LA DOCUMENTACIÓN DE LA CADENA DE VALOR. EL ESTUDIO INCLUYÓ ENTREVISTAS SEMI-STRUCTURADAS Y OBSERVACIÓN PARTICIPATIVA CON LOS DIFERENTES ACTORES DEL SISTEMA. LA CADENA DE VALOR ESTÁ COMPUESTA POR CUATRO SEGMENTOS: COSECHA, ACOPIO, PROCESAMIENTO Y COMERCIALIZACIÓN. DESPUÉS DE TREINTA AÑOS DE APROVECHAMIENTO, EL SISTEMA CONTINÚA SIENDO NETAMENTE EXTRACTIVO, PUES DEPENDE DE LA OFERTA DEL RECURSO EN CONDICIONES NATURALES Y DE LA VOLUNTAD DEL CORTEIRO PARA PROVEER DE MATERIA PRIMA A LAS PLANTAS DE PROCESAMIENTO QUE OPERAN EN LA ZONA

Problemática humanitaria

La violencia como primera medida es el conflicto que abunda en esta zona acompañado de la producción de coca y el narcotráfico se han disparado a lo largo de la costa pacífica de Colombia desde el acuerdo de paz de 2016, con el expresidente Santos y entre el gobierno y las guerrillas de las FARC. Nuevos y antiguos grupos armados se enfrentan por el control de comunidades, territorios y bastantes negocios ilegales, provocando desplazamientos y una guerra de baja intensidad.

Las luchas de la región del Pacífico, que desde hace mucho tiempo es una de las más pobres y periféricas de Colombia luchando con las poblaciones de bajos recursos.



Tomado de: <http://www.colombiainforma.info/especial-en-el-pacifico-persiste-el-conflicto-armado/>

FIESTAS Y TRADICIONES

Carnaval de negros y blancos de Pasto

Se trata de uno de los carnavales más famosos de Colombia y de América Latina, que se celebra en Pasto. El nombre se debe al mestizaje histórico de la zona, compuesto por incas, africanos y europeos. Es Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad.

A través del juego se ha conservado el tradicional Carnaval de Negros y Blancos. Su origen comenzó con la rebelión de los esclavos payaneses en el siglo XVII, quienes exigieron un día libre y la corona española les concedió el 5 de enero, cuando salían a las calles a bailar música africana y a pintar de negro las paredes blancas de las casas.



Tomado de: <http://lavozdelarte.bigpress.net/texto-diario/mostrar/1369544/carnaval-negros-blancos>

Festival folclórico del Litoral Pacífico

En Buenaventura se celebra una festividad de la región pacífica de Colombia. El centro de este evento es recordar o traer a memoria las tradiciones más puras, el legado de los ancestros y el folclor cultural con la música más regional.

El Festival Folclórico del Litoral Pacífico se realizó por primera vez en el año 1986 con el fin de resaltar y distinguir todos los aspectos que rodean a las tradiciones afrodescendientes del pacifico colombiano.

Con la realización de este festival los habitantes del puerto de buenaventura, querían enaltecer el trabajo de su gente y como estos han mantenido intacto un inigualable patrimonio cultural inmaterial, representado en danzas como el currulao, la gastronomía, la música y la diversidad de etnias que habitan en el pacífico.



Tomado de: <https://www.elpais.com.co/multimedia/fotos/imagenes-del-xxx-festival-folclorico-del-pacifico.html>

La ayahuasca

Esta planta es considerada como medicinal para las tribus indígenas de Nariño y alrededores, siendo una planta a la que las personas que recurren a los rituales y elaboraciones de chamanes que saben trabajar con este vegetal.

Hay quienes consideran la ayahuasca o yagé como una droga, mientras que quienes la consumen creen que es una bebida medicinal, pero ¿qué es? Este té es el resultado de mezclar dos plantas que se encuentran en la zona del Amazonas: la enredadera de ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*) y un arbusto llamado chacruna (*Psychotria viridis*), que contiene el alucinógeno dimetiltriptamina (DMT).



Tomado de: <https://www.psicoadictiva.com/blog/la-ayahuasca-yage-droga-medicina/>

FLORA

La enorme cantidad de ríos y quebradas que atraviesan los ecosistemas junto con la proximidad al agua salada, han fomentado la aparición de hasta cuatro especies de mangle: rojo, negro, blanco y piñuelo, siendo este último el más abundante.

A pesar de su alta humedad, el suelo es cálido y con una alta concentración de sedimentos. Aparte del mangle, algunas de las plantas más encontradas son el helecho, la palmera, la bromelia, la caoba de hoja grande, el fresco y el abarco.

La caoba de hoja grande es actualmente una especie vegetal amenazada debido a la destrucción de su hábitat.

Mangle piñuelo

Árboles siempre verdes de tronco recto sostenido por raíces de aproximadamente un metro de altura. Presentan hojas alternas y flores solitarias. Esta especie protege de la erosión a las costas y previene las tormentas.



Tomado de: <https://www.flickr.com/photos/feliperodriguez90/10978217174>

Palmera

La palma africana tiene mucha importancia en el ecosistema del Pacífico colombiano, ya que es un árbol que provee de alimento a una gran cantidad especies que la merodean. Por desgracia, la tala por su aceite y madera ha propiciado una deforestación en su entorno muy grave.



Tomado de: <https://www.jardineriaon.com/caracteristicas-de-las-palmeras.html>

Brassavola

Especie de orquídea con flores de color blanco y de tallo generalmente corto. Su característica más notable es su cítrica y agradable fragancia, la cual la desprende cuando llega la noche.



Tomado de: <https://elmundoyusplantas.blogspot.com/2014/08/orquidea-brassavola.html#.Y13Ao7VKiUk>

Bromelia

Árbol de clima tropical muy adaptativo a su entorno, donde es capaz de sintetizarse perfectamente con otras especies. Sus hojas son realmente bellas, siendo generalmente confundidas con flores.



Tomado de: <https://www.hogarmania.com/jardineria/fichas/plantas/bromelia-5103.html>

FAUNA

La enorme cantidad de ríos y quebradas que atraviesan los ecosistemas junto con la proximidad al agua salada, han fomentado la aparición de hasta cuatro especies de mangle: rojo, negro, blanco y piñuelo, siendo este último el más abundante.

A pesar de su alta humedad, el suelo es cálido y con una alta concentración de sedimentos. Aparte del mangle, algunas de las plantas más encontradas son el helecho, la palmera, la bromelia, la caoba de hoja grande, el fresco y el abarco.

La caoba de hoja grande es actualmente una especie vegetal amenazada debido a la destrucción de su hábitat.

El tigrillo

El tigrillo, conocido también como gato tigre menor, habita en bosques de vegetación densa. Mide entre 40 y 55 centímetros y tiene una cola de unos 40 centímetros. Pesa entre 2 y 3,5 kilos.



Tomado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Leopardus_tigrinus

El mono tití

Este animal habita en los bosques y zonas húmedas de la región. Suele mantenerse entre la vegetación, a no más de 5 metros de altura.



Tomado de: <https://misanimales.com/mono-titi-caracteristicas-comportamiento-habitat/>

El flamenco

Habita en ciénagas y lagunas. Mide entre 130 a 192 centímetros de longitud, y tiene un peso de unos 4 kilogramos.



Tomado de: <https://www.bioenciclopedia.com/flamenco/>

La guacamaya

Habita en las zonas altas de los bosques y selvas cerca de los ríos. Es un ave de plumaje color azul, rojo, amarillo y blanco, de cola larga y pico fuerte.



Tomado de: <https://www.ranchomagico.com.mx/blog/ave-tropical-famosa-guacamaya/>

Pez Sierra

El pez sierra común es una de las cinco especies de pez sierra poseen hocicos en forma de sierras denominadas rostras. Esta especie alguna vez nadó en aguas cálidas en todo el mundo, mostrándose a muchas culturas. Principalmente debido a la pesca, esta especie está hoy en peligro crítico de extinción.



Tomado de: <https://www.atlantimex.com/productos/pescados/sierra-carito.html>

COMPONENTE NUTRICIONAL

Sal nitro

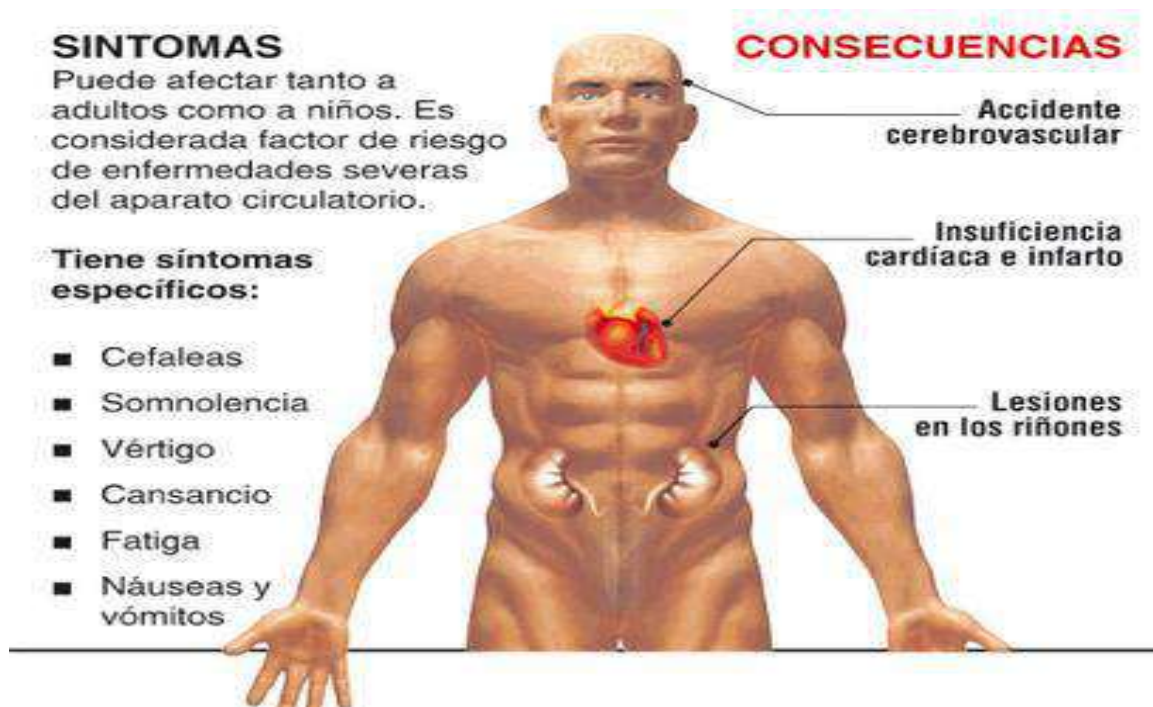
La sal nitro no es otra cosa que nitrato de potasio, sustancia que se encuentra en la naturaleza y tiene forma de pequeños cristales blancos.

Esta "sal" es un poderoso bactericida que, de acuerdo con el Diccionario Gastronómico Larousse Cocina, se utiliza para conservar productos alimentarios (como charcutería, carnes y comida enlatada), en los cuales se fija su color y que da como resultado un tono roseado.

Problemas y repercusión

El nitrito de sodio, un aditivo químico que se emplea muy frecuentemente para preservar carnes y fiambres, provoca cáncer en los animales de laboratorio y podría causarlo también a los seres humanos, según anunciaron las autoridades sanitarias norteamericanas. El anuncio oficial, hecho conjuntamente por el Ministerio de Agricultura y la Administración de Alimentos y Medicinas, se hizo público después de conocidos los resultados de un estudio de tres años sobre los nitritos, realizado por el Instituto Tecnológico de Massachusetts. El estudio indica que un alto porcentaje de los animales a los que se les suministró nitrito de sodio contrajeron cáncer en el sistema linfático que les provocó la muerte.

Se calcula que el nitrito de sodio está presente en un 7% de la comida que se consume en Estados Unidos. Un 10% de la carne de vaca que se vende en Norteamérica lleva añadidos nitritos y también las dos terceras partes de toda la carne de cerdo.



Tomado de: <https://www.foodnewslatam.com/inocuidad/54-ingredientes/2157-efectos-de-la-sal-en-los-riñones-arterias-corazon-y-cerebro.html>

OMS con la sal de nitrato

Se estima que en 2017 murieron 17,8 millones de personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 32% de todas las muertes registradas en el mundo. La tensión arterial alta (hipertensión) es

un factor de riesgo importante de las enfermedades cardiovasculares, en especial de los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares.

Método alternativo

Sal

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos.

La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal).

Estas recomendaciones complementan las directrices de la OMS sobre el consumo de potasio y no deben interpretarse en el sentido de que las sustituyan o reemplacen. Las intervenciones de salud pública deberían tratar de reducir la ingesta de sodio y al mismo tiempo aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos.

Sal Ahumada

Hoy en día podemos encontrar diferentes tipos de sal: refinada, baja en sodio, rosa o en piedra. Sin embargo, la sal ahumada destaca de las demás por su característico sabor ahumado, su forma de polvo y su tamaño granulado pequeño.

Además, una de las ventajas de la sal ahumada es que se puede elaborar con sal marina, una alternativa mucho más nutritiva que la sal común.

Cuando se prepara de esta manera, se obtiene una sal ahumada con altas propiedades nutritivas, incluso puede ser consumida por personas que padecen enfermedades como hipertensión o colesterol alto.

Proceso de la sal ahumada

Para darle el toque ahumado a la sal se utiliza humo de leña de manzano. El proceso demora 12 días (dependiendo de los factores del clima). Para hacerlo, se coloca la sal en varios niveles en un contenedor de acero fabricado específicamente para ese propósito y se prende la leña. El humo es conducido al interior hasta lograr que se adhiera a las paredes de los granos. El ahumado debe ser constante, es decir, no se debe dejar apagar la fuente de calor; de hacerlo no se obtendrán los olores y colores deseados.



Tomado de: <https://twitter.com/opsoms/status/701934808243507200>

CAPITULO II

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Presentación del problema de investigación

El problema investigado que no deja que surja este plato ancestral, es que ha pasado de generación en generación y lo que se ha hecho es cambiar la estructura a lo largo de la historia, a medida del tiempo van cambiando sus ingredientes y su manera de hacerlo, de ante mano se habla también la mala economía que azota esta región y el abandono del estado y la sociedad que son los principales causantes de que el plato este en el olvido:

- La pobreza de la economía chocoana se ve reflejada en indicadores sociales como el índice de necesidades básicas insatisfechas del 79%, el más elevado de Colombia. Precisamente debido a la pobreza y la falta

de oportunidades, el Chocó aparece como uno de los departamentos con mayor emigración de su población, compuesta en un 82% por afrodescendientes y 13% por indígenas.

- La violencia como primera medida es el conflicto que abunda en esta zona acompañado de la producción de coca y el narcotráfico se han disparado a lo largo de la costa pacífica de Colombia desde el acuerdo de paz de 2016, con el expresidente Santos y entre el gobierno y las guerrillas de las FARC. Nuevos y antiguos grupos armados se enfrentan por el control de comunidades, territorios y bastantes negocios ilegales, provocando desplazamientos y una guerra de baja intensidad.

- *Estrategias de la intervención*

(En esta investigación se realizará el desarrollo de un recetario, donde se hablará brevemente de la historia del pusandao, sus ingredientes, procedimiento y una ilustración de este mismo, acompañado con platos que comparten las mismas técnicas y algunos de sus ingredientes).

- En la Región conviven personas de todas las razas, blancos, negros, indígenas y mestizos, concentra cerca del 30% de las comunidades indígenas y 44% de la población afro de todo el país, lo que la convierte en la de mayor diversidad poblacional e identidad cultural. Cuenta con recursos naturales y ventajas competitivas muy importantes, la rodea 339.100 km² de mar – el 37% de los mares y 45% de las zonas costeras del país – que hace a los departamentos

del Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Chocó fundamentales para la expansión comercial de Colombia hacia la Cuenca del Pacífico (*Su población es de 1,500,753 habitantes*).


- ¿Cómo establecer las principales características del pusandao, para su reconocimiento en la región pacífica colombiana?

CAPITULO III


MARCO TEÓRICO


Fichas Técnicas

Carne Serrana	Beneficios nutricionales	Consecuencias
	<p>Es rica en vitaminas del grupo B y en minerales como hierro, zinc, fósforo y potasio. Lleva poco sodio, lo cual es positivo si mantenemos este contenido bajo al cocinar o, sobre todo, en la elaboración de derivados (embutidos). La presencia de purinas (precursores del ácido úrico) es moderada.</p> <p>El contenido calórico no es muy alto (120-330 kcal/100 g), sobre todo en las partes magras.</p>	<p>Los riesgos de consumir este tipo de productos proceden de los patógenos o bacterias que están en el sistema gastrointestinal del animal que ingerimos, señala Miguel Ángel Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y divulgador científico.</p> <p>Con la cocción “se eliminan las bacterias y los parásitos que puede contener la carne”</p>


Plátano Verde	Beneficios nutricionales	Consecuencias
	<p>Los plátanos verdes contienen altos niveles de vitamina B6 que resulta indispensable para mantener las funciones neurológicas normales, también resultan un buen aliado para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, interviene en la producción de hemoglobina y descompone las proteínas, con el fin de producir anticuerpos.</p>	<p>Consumir un alto nivel de almidones provoca que cada plátano que comes sea difícil de digerir, ocasionando que esta fruta comience a fermentarse en tu estómago y empieces a sentir hinchazón, calambres, dolores abdominales, flatulencias, náuseas o diarrea.</p>


Pollo	Beneficios nutricionales	Consecuencias


	<p>El pollo tiene un valor calórico de 145 kilocalorías por una porción comestible de 100 gramos (con piel).</p> <p>Tal y como desglosa la Fundación Española de Nutrición y Fedecarne en su guía nutricional de la carne, en 100 gramos de pollo el 70,3% es agua, el 9,7% son lípidos o grasas y el 20% proteínas. Por ello, las proteínas, sin contar el agua es el macronutriente más destacado en la composición nutricional del pollo.</p>	<p>Consumir carne blanca, es decir, de pollo, conejo, pavo, lechón o cordero siempre ha sido considerado mucho más saludable que consumir carnes rojas, pero un estudio del Children's Hospital Oakland Research Institute (CHORI) y la Universidad de California en San Francisco, ha señalado que el consumo de cantidades similares de ambos tipos de carne aumenta los niveles de colesterol "malo" (LDL) en formas muy parecidas.</p>
---	--	--

Yuca	Beneficios nutricionales	Consecuencias
	<p>La yuca es un tubérculo que se cultiva en Sudamérica y es fuertemente popular. Suele emplearse para comer muchos platos tradicionales que, además poseen gran cantidad de propiedades y beneficios para el organismo y la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protege los huesos • Baja en grasas • Fuente de proteínas • Efecto saciante • Minerales • Buena para la digestión • Apta para celíacos 	<p>Tiene un peligro: que se confunda con la yuca amarga, que puede provocar la muerte. Los niveles de cianuro o ácido cianhídrico presentes en la yuca amarga, si no es tratada y cocinada de forma adecuada, pueden causar desde intoxicación hasta un fallo masivo en los órganos vitales, como el hígado y el cerebro.</p>

Papa	Beneficios nutricionales	Consecuencias

	<p>La papa contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.</p>	<p>Ya sea fritas, hechas puré, hervidas en un estofado o al horno junto con otros vegetales: consumir papa más de tres veces por semana aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial.</p>
---	---	---

Huevo	Beneficios nutricionales	Consecuencias
	<p>Los huevos son uno de los alimentos más nutritivos del planeta, y una extraordinaria fuente de proteína. Un solo huevo aporta seis gramos de proteína y 14 nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas A, B, D y E, además de ser fuente de calcio, selenio y yodo.</p>	<p>El consumo de huevos crudos también aumenta el riesgo de contraer la bacteria salmonela y desarrollar una deficiencia de biotina, una vitamina importante para la piel, el cabello y las uñas. Los huevos contienen avidina, una proteína que se destruye parcialmente cuando se cocina.</p>

Cilantro	Beneficios nutricionales	Consecuencias
	<p>Es una hierba aromática originaria del sudeste asiático y del norte de África, de sabor fuerte y múltiples beneficios para la salud. Es un buen antiinflamatorio, tiene propiedades antisépticas (bloquea la proliferación de microorganismos), es diurético y muy rico en vitamina C y K.</p>	<p>Una toma persistente de cilantro, durante periodos largos y en dosis elevadas, podría conllevar problemas respiratorios por irritación de las mucosas de las vías altas.</p>

Pimienta	Beneficios nutricionales	Consecuencias
	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la digestión. La pimienta negra contiene piperina, un compuesto que estimula naturalmente la liberación de las enzimas digestivas del páncreas. • Favorece la pérdida de peso. • Poderosa contra la gripe. • Capacidad antioxidante. • Mejora la absorción de nutrientes. 	<p>Oralmente puede causar sensación de quemazón en la boca. Si se pone en contacto con los ojos causa enrojecimiento y lagrimeo. Se han reportado casos de muertes por aspiración de grandes cantidades de pimienta. La ingestión de grandes cantidades de pimienta negra puede causar efectos abortivos.</p>

CAPITULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación está enfocada de la siguiente manera en la siguiente jerarquía:

Tipo exploratorio:

Este proceso de investigación se realizó sabiendo que no hay muchos documentos alusivos a este plato y a su trayectoria, ya que muy poco se ha indagado.

Tipo descriptivo:

Todo lo que se investigó como: datos, imágenes, historia, economía, cultura, raíces y demás, todo se narró y plasmo en este documento.

Tipo explicativo:

Cada dato que se plasmó en este trabajo se argumentó con fuentes bibliográficas.

TIPO DE ESTUDIO

Metodología cualitativa:

Buscamos los referentes teóricos, se busca dar las diferentes características del pusandao.

Investigación aplicada:

Se dan conocimientos adquiridos por medio de la investigación.

Investigación documental:

En su totalidad se basa todo el documento de investigación en fuentes bibliográficas.

(Dirigido a la población estudiantil)

CAPITULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Como resultado se encontró que este plato aporta una tradición y una historia significativa para el pacífico, aporta variedad de ingredientes y se obtuvo la mejoría de la sal nitro por otros métodos alternos que son la sal normal y la sal ahumada en pequeñas cantidades.

Resultados del objetivo específico no. 1

Se explica que una gran parte de la raza y cultura del pacifico tiene un gran índice de pobreza económica y de violencia contra la raza afroamericana.

Resultados del objetivo específico no. 2

Se pudo obtener un conocimiento en la parte nutricional, estudiando cada ingrediente en las tablas técnicas que componen este plato.

Por otro lado, se cambiaron las técnicas de la sal respetando legítimamente sus raíces africanas.

Resultados del objetivo específico no. 3

Nutricionalmente en este documento se orienta la manera de hacer la carne serrana cuidando nuestro cuerpo con derivaciones alternas de la sal corriente y la sal ahumada.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Se explico en gran manera las técnicas adecuadas para elaborar este plato, que corresponde a la región pacífica.
- Nutricionalmente se investigó los beneficios de cada ingrediente y sus propiedades medicinales.
- Se mostro una amplia indagación en la tradición y cultura de esta región en general.
- Se dio a conocer un recetario elaborado del pacifico basándonos en el plato pusandao, y en sus derivados.
- Como recomendación en este documento se argumenta con fuentes sostenibles, las causas que contiene consumir la sal de nitro y como alternativa se explica otros métodos a utilizar.

ANEXOS

Diseño de la propuesta (Recetario)



HOMENAJE A LA REGIÓN
PACÍFICA

Recetario

PUSANDAO Y SUS DERIVACIONES

LAURA VALENTINA CAMARGO CAMELO
PROFESIONAL EN GASTRONOMÍA

PUSANDAO

LA SOPA CONLLEVA MUCHA VARIEDAD DE PRODUCTOS DE LA TIERRA PUES ADEMÁS DE LA CARNE LLEVA PLÁTANO, YUCA, HUEVO, PAPA Y LECHE DE COCO. EXISTE OTRO TIPO DE PUSANDAO A BASE DE PESCADO, PERO SIEMPRE COCIDO CON LECHE DE COCO PARA DARLE EL TOQUE COSTEÑO. LA VARIACIÓN DE LA CARNE SE DENOMINA CARNE SERRANA Y NACE DE BARBACOAS.

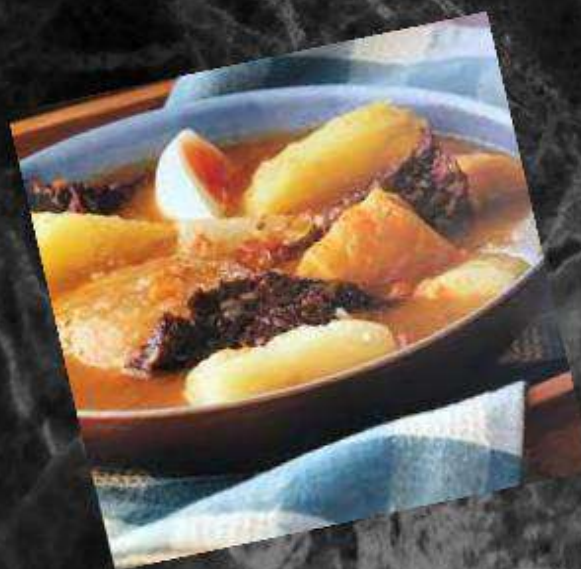
LA RECETA DEL PUSANDAO ES UNA TRADICIÓN ANCESTRAL DE LA COSTA QUE ERA PREPARADA POR QUIENES TRABAJABAN EN LA TALA DE MADERA Y GRACIAS A LA CANTIDAD DE INGREDIENTES QUE TIENE EL POTAJE, LOS RECARGABA DE ENERGÍAS.

INGREDIENTES

- 8 TAZAS (2 LITROS) DE AGUA
- 1 LIBRA (500 GRAMOS) DE CARNE SERRANA VER NOTA
- 2 PLÁTANOS VERDES PELADOS Y PICADOS EN TROZOS MEDIANOS
- 4 PIEZAS DE POLLO Y PICADO EN TROZOS CON EL HUESO
- 1 LIBRA (500 GRAMOS) YUCA PELADA Y PICADA
- 6 U 8 PAPAS PELADAS Y PICADAS
- ½ TAZA (6 CUCHARADAS) DE HOGAO (GUIZO DE TOMATE, CEBOLLA Y CONDIMENTOS)
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE CHILLANGUA O CILANTRO PICADO
- SAL, PIMIENTA Y COMINOS AL GUSTO

PREPARACIÓN

- SE PONE LA CARNE SERRANA A EN AGUA HIRVIENDO CON CÁSCARAS DE PLÁTANO VERDE POR ALGUNOS MINUTOS PARA QUE DESALE.
- APARTE SE COLOCA 4 TAZAS AGUA, CONDIMENTOS Y SE AGREGA LA CARNE SERRANA A COCINAR POR 30 MINUTOS.
- SE AGREGAN EL POLLO, PLÁTANO Y PAPAS Y SE DEJAN COCINAR POR 15 MINUTOS
- SE AÑADE LA YUCA Y EL HOGAO, CHILLANGUA O CILANTRO Y SE DEJA A FUEGO MEDIO POR OTROS 30 MINUTOS.
- SE COCINAN APARTE LOS HUEVOS CON CASCARA HASTA QUE ESTÉN DUROS, SE DEJAN ENFRIAR Y SE PELAN.
- SE COLOCA EN UN PLATO DE SOPA Y SE DESHUESA EL POLLO Y SE AGREGA UN HUEVO EN TAJADAS POR CADA PLATO
- SE PUEDE ACOMPAÑAR DE ARROZ BLANCO, DE COCO Y AGUACATE.



INGREDIENTES Y PREPARACIÓN DE LA CARNE SERRANA

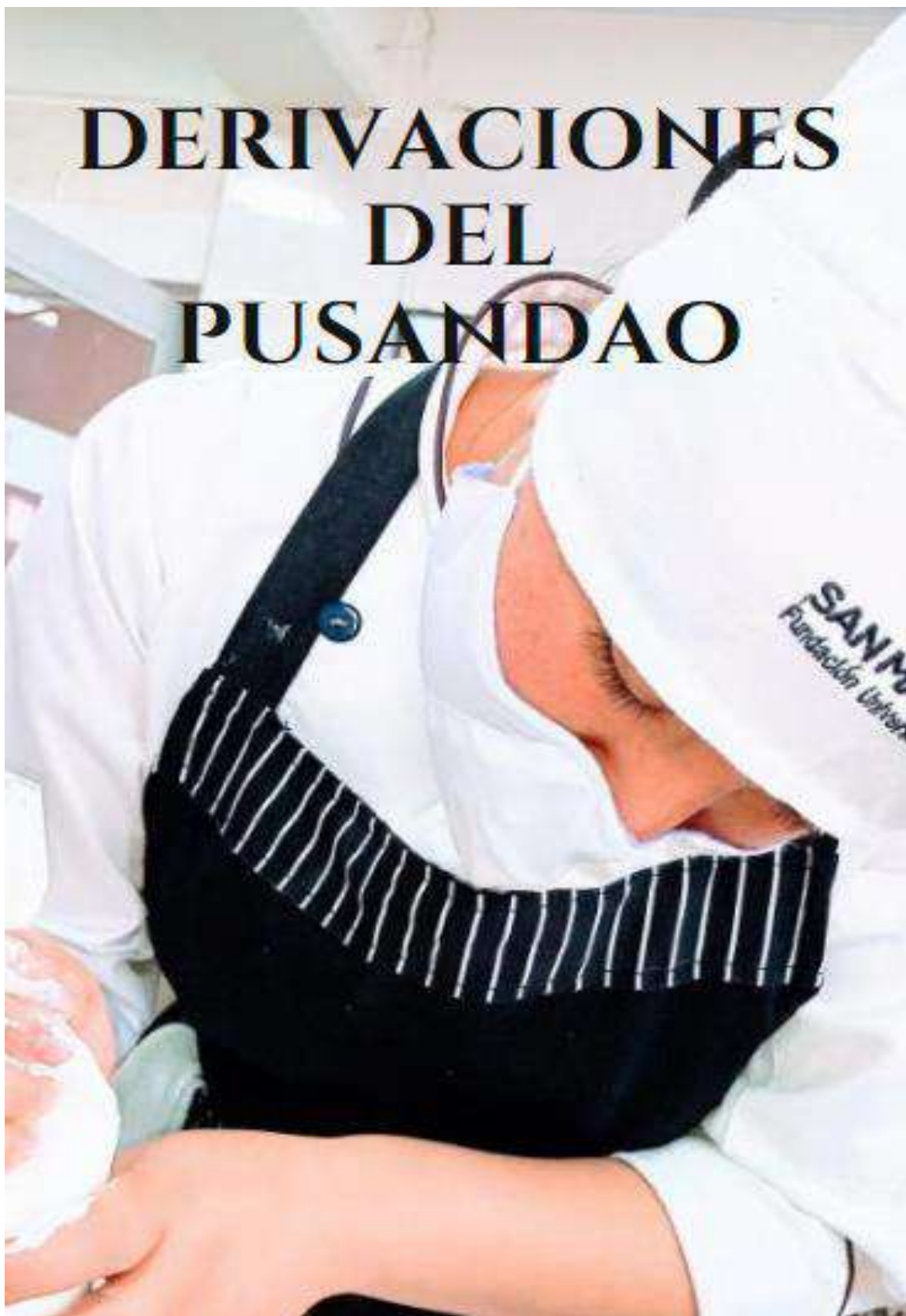
INGREDIENTES:

- 1 LIBRA (500 GRAMOS) DE CARNE DE RES BIEN DELGADA Y SIN GRASA
- 2 CUCHARADAS DE SAL
- 1/2 CUCHARADITA DE COMINO
- 1/2 CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA,
- 1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 1/2 CUCHARADITA PIMIENTA

PREPARACION:

- EN UNA TAZA SE MEZCLA LA SAL Y LOS CONDIMENTOS.
- LAS PIEZAS DE CARNE SE ESPOLVOREAN CON ESTA MEZCLA DE SAL, POR AMBOS LADOS Y SE COLOCAN EN UN PLATO.
- SE DEJAN REPOSAR DURANTE 2 HORAS SOBRE UNA PARRILLA CON UN PLATO POR DEBAJO Y SE COLOCA EN LA NEVERA.
- LUEGO, SE SACA LA CARNE DE LA NEVERA Y SE ACOMODA SOBRE UNA PARRILLA PARA ASAR.
- SE PUEDE SECAR AL SOL POR VARIAS HORAS O DÍAS O SE PUEDE USAR EL HORNO.
- SI SE USA EL HORNO, COLOCARLO A UNA TEMPERATURA DE 50 °C_120 °F, GAS MARCA 1, (O A LA TEMPERATURA MÍNIMA) Y ADEMÁS SE COLOCA EN LA PARTE INFERIOR DEL HORNO UNA BANDEJA PARA RECOGER EL GOTEADO DE LA CARNE.
- SE DEJA ALLÍ POR 2 HORAS O HASTA QUE LA CARNE ESTÉ COMPLETAMENTE SECA.
- CUANDO LA CARNE YA ESTÁ BIEN SECA, SE RETIRA DEL HORNO Y SE DEJA ENFRIAR.
- SE PUEDE GUARDAR EN UNA BOLSA PLÁSTICA HERMÉTICA O UNA TAZA PLÁSTICA CON TAPA POR VARIOS DÍAS O SEMANAS.

DERIVACIONES DEL PUSANDAO



CALDO DE COSTILLA

ORIGINALMENTE EL CALDO DE COSTILLA NO ES UNA RECETA DE ORIGEN LATINO Y MUCHO MENOS DE ORIGEN COLOMBIANO. LA RECETA DEL CALDO DE COSTILLA LLEGA A COLOMBIA A FINALES DEL SIGLO XIX Y A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX CUANDO SE EMPEZARON A CONSTRUIR PUENTES Y VÍAS FÉRREAS, PARA ESE ENTONCES LOS DIRECTIVOS QUE COORDINABAN DICHA CONSTRUCCIÓN CONTRATARON A INGENIEROS Y MANO DE OBRA INGLESA, YA QUE SUPONÍA UNA DE LAS MEJORES TECNOLOGÍAS Y TÉCNICAS INGENIERILES, LOS OBREROS INGLESES QUE TRABAJABAN EN LA CONSTRUCCIÓN DE ESTAS OBRAS FÉRREAS TENÍAN CON SIGO UNA DIETA AL DESAYUNO EQUIPADA CON PROTEÍNA, CARBOHIDRATOS, Y SALES PARA ASÍ ADQUIRIR LA ENERGÍA SUFICIENTE QUE NECESITABAN PARA EL DURO TRABAJO, Y LA RECETA QUE CUMPLÍA CON ESTAS ESPECIFICACIONES ERA EL CALDO CON COSTILLA Y PAPA, ES AHÍ CUANDO ALGUNOS COLOMBIANOS CONOCIERON ESTA RECETA, DELEITARON SU EXQUISITO SABOR Y COMENZARON A PROPAGAR LA RECETA POR TODAS LAS REGIONES DEL PAÍS.

INGRDIENTES:

- TAZAS DE AGUA
- COSTILLA DE RES
- PAPAS GRANDES
- CILANTRO AL GUSTO
- TALLO DE CEBOLLA VERDE
- SAL AL GUSTO



PREPARACIÓN:

- EN UNA OLLA INCORPORA EL AGUA, LAS COSTILLAS, UNAS RAMITAS DE CILANTRO Y EL TALLO DE CEBOLLA.
- AGREGA SAL AL GUSTO Y TAPA LA OLLA.
- DEJA COCER LOS INGREDIENTES A FUEGO LENTO, HASTA QUE LA CARNE ESTÉ BLANDA.
- MIENTRAS TANTO, PELA LAS PAPAS Y CÓRTALAS EN TROZOS RELATIVAMENTE GRANDES.
- AÑADE LAS PAPAS CORTADAS AL CALDO, Y MANTÉN EL FUEGO BAJO.
- RETIRA LOS TALLOS DE CILANTRO Y DE CEBOLLA, Y REvisa LA SAZÓN.
- SIRVE INMEDIATAMENTE Y ESPARCE UN POCO DE CILANTRO PICAADO SI LO DESEAS.



SANCOCHO DE CARNE SERRANA



EL SANCOCHO ES UNA SOPA HECHA CON CARNES, TUBÉRCULOS, VERDURAS Y CONDIMENTOS, TÍPICA DE PAÍSES LATINOAMERICANOS COMO COLOMBIA, ECUADOR, REPÚBLICA DOMINICANA, PANAMÁ, PUERTO RICO, TRINIDAD Y TOBAGO Y VENEZUELA. ENTRE SUS ORÍGENES PARECEN ESTAR EL AJIACO TAÍNO, EL COCIDO ESPAÑOL, LA OLLA PODRIDA ESPAÑOLA, Y LOS ESTOFADOS CORSO, IRLANDÉS, DANÉS, ALEMÁN, ITALIANO Y FRANCÉS

INGREDIENTES:

- 12 TAZAS DE AGUA
- 750 GR DE CARNE SERRANA, CORTADA EN TROZOS PEQUEÑOS
- 6 PLÁTANOS VERDES, PELADOS Y PICADOS A 4 CMS DE GROSOR
- 500 GR DE YUCA, PELADA Y PICADAS A 4 CMS DE GROSOR
- 400 GR DE PAPAS PASTUSAS, PELADAS Y CORTADAS EN CUADRITOS
- 2 TALLOS DE CEBOLLÍN
- 4 HOJAS DE CHILLANGUA, PICADAS Y MOLIDAS
- 1 CUCHARADA DE POLEO MOLIDO
- 1 TOMATE MADURO, PELADO Y PICADO FINO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN:

- SE DESALA LA CARNE, DEJÁNDOLA 10 MINUTOS EN AGUA HIRVIENDO CON ALGUNAS CÁSCARAS DE PLÁTANO VERDE. SE SACA Y SE DESECHA EL AGUA. RESERVAR
- SE COLOCA LA CARNE CON LAS 12 TAZAS DE AGUA, LA CEBOLLA LARGA Y LOS PLÁTANOS. SE DEJA COCINAR A FUEGO ALTO POR 20 MINUTOS
- SE LE AGREGAN LA YUCA, LAS PAPAS, EL TOMATE, LA CHILLANGUA, EL POLEO, SAL Y PIMIENTA. SE DEJAN COCINAR 25 MINUTOS APROXIMADAMENTE HASTA QUE ESTÉ TODO TIERNO
- SE SIRVE BIEN CALIENTE Y SE ACOMPAÑA CON REBANADAS DE AGUACATE

TRIFASICO

JUNTO CON LA AREPA, EL SANCOCHO ES CONSIDERADO PLATO BANDERA DE LA GASTRONOMÍA DE COLOMBIA. EN EL ORIGEN DEL SANCOCHO SE CREE QUE HAN INFLUIDO PLATOS COMO EL COCIDO ESPAÑOL, LA OLLA PODRIDA ESPAÑOLA, O EL AJIACO TAÍNO. ES UN PLATO TAN POPULAR QUE EN NUMEROSAS OCASIONES SE HA PROPUESTO COMO PLATO NACIONAL.

EL SANCOCHO SUELE CONSUMIRSE PRINCIPALMENTE DURANTE EL ALMUERZO COMO PLATO PRINCIPAL O EN CELEBRACIONES ESPECIALES. ES UN PLATO MUY RICO Y VARIADO EN CUANTO A LOS INGREDIENTES QUE SE UTILIZAN EN SU ELABORACIÓN, PRINCIPALMENTE CARNE (DE CERDO, POLLO, GALLINA, COSTILLA, PAVO, ETC.), PESCADO, LEGUMBRES Y VERDURAS. ADEMÁS, DE LOS PRODUCTOS PRINCIPALES, SE INCLUYE EL MAÍZ, LA YUCA, LA PAPA, EL PLÁTANO VERDE, EL PLÁTANO MADURO, Y ESPECIAS.

INGREDIENTES:

- 5 PIERNAS DE POLLO
- 10 TROZOS DE YUCA
- 3 LIBRAS DE COSTILLA DE RES
- 2 LIBRAS DE CARNE DE CERDO
- 10 TROZOS PEQUEÑOS DE AHUYAMA
- 5 TROZOS DE MAZORCA
- 10 TROZOS DE PLÁTANO VERDE
- 10 PAPAS CORTADAS EN MITADES
- 2 ZANAHORIAS
- 2 TOMATES
- AGUA
- CILANTRO
- UN TALLO DE CEBOLLA LARGA
- 2 AJOS



PREPARACIÓN:

- PONGA TODAS LAS CARNES EN UNA OLLA Y CÚBRALAS CON AGUA.
- SAZONE CON UN POCO DE SAL Y CEBOLLA LARGA. LLEVE A FUEGO LENTO.
- AGREGUE LA YUCA, LA MAZORCA, EL PLÁTANO, LA PAPA Y LAS ZANAHORIAS PICADAS EN RODAJAS. TAPE LA OLLA Y DEJE HERVIR HASTA QUE LAS CARNES SE ABLANDEN.
- MEZCLE LOS TOMATES PICADOS EN CUBOS PEQUEÑOS CON EL CILANTRO, LOS DOS AJOS MACERADOS CON SAL, UN POCO DE CEBOLLA LARGA PICADA FINAMENTE. AGREGUE ESTA MEZCLA POCO ANTES DE BAJAR DEL FUEGO. RECTIFIQUE SABORES.
- SIRVA CON UNA PORCIÓN DE CADA CARNE. SI PREFIERE, AGREGUE HOGAO.



PUSANDAO DE BAGRE



INGREDIENTES:

- 3 LIBRAS DE PESCADO CORTADO EN RODAJAS
- 4 PLÁTANOS VERDES, PELADOS Y PARTIDOS (SIN EL CORAZÓN)
- 1 LIBRA DE PAPAS PEQUEÑAS PELADAS Y BIEN LAVADAS
- 1 LIBRA DE YUCA PELADA Y PARTIDA
- ½ TAZA DE REFrito
- 4 TAZAS DE AGUA DE LECHE DE COCO
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO ESPESA (PRIMERA)
- 2 CEBOLLAS CABEZONAS GRANDES, PELADAS Y PICADAS FINAS
- 3 TOMATES MADUROS, PELADOS Y PICADOS FINOS
- 4 TALLOS DE CEBOLLA LARGA PICADA
- 2 AJÍES CRIOLLOS PICADOS
- 4 AJOS PICADOS FINOS
- 1 PIMENTÓN VERDE PICADO FINO (OPCIONAL)
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO PICADO
- 1 CUCHARADA DE POLEO PICADO
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE ACHIOTADO (BIJA)
- SAL, PIMIENTA Y COMINO AL GUSTO

PREPARACIÓN

- EN LAS CUATRO TAZAS DE AGUA-LECHE DE COCO SE PONEN A COCINAR LAS PAPAS, LOS PLÁTANOS, LA YUCA Y EL REFrito POR UNOS 30 MINUTOS.
- CUANDO ESTÉN BLANDOS, SE LES AGREGA EL PESCADO Y LA TAZA DE LECHE DE COCO ESPESA. SE TAPA Y SE DEJA REPOSAR A FUEGO LENTO POR 20 MINUTOS Y SE SIRVE.
- PARA EL REFrito, SE MUELE TODO CON PIEDRA DE MANO Y SE PONE A SOFREÍR EN EL ACEITE, REVOLVIENDO HASTA LOGRAR UNA SALSA SUAVE (10 MINUTOS APROXIMADAMENTE). SE PUEDEN AUMENTAR O DISMINUIR LOS INGREDIENTES SEGÚN EL USO QUE SE LE VAYA A DAR O EL GUSTO PERSONAL.

MUCHAS GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN...



BIBLIOGRAFÍA

- Nieto, A. (Ed.). (2020). *Perspectivas turísticas: Una discusión entre lo social y lo cultural*. Editorial Universitaria San Mateo.
- Sáenz, M. (2020). Bebidas ancestrales y tradicionales de Colombia (región del Pacífico). *Sosquua*, 2(1), 57-66.
<https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i1.139>
- <https://www.lifeder.com/cultura-region-pacifica-colombia/#:~:text=La%20cultura%20de%20la%20regi%C3%B3n,se%20destaca%20por%20ser%20afrocolombiana.&text=Las%20danzas%2C%20la%20m%C3%BAsica%2C%20la, fuertemente%20marcadas%20por%20esta%20afrocolombianidad.>
- <https://www.banrep.gov.co/es/node/28928>
- <https://www.crisisgroup.org/es/latin-america-caribbean/andes/colombia/076-calming-restless-pacific-violence-and-crime-colombias-coast>
- <https://www.lifeder.com/flora-fauna-region-pacifica-colombia/>
- <https://www.aviatur.com/blog/experiencias/carnaval-negros-blancos>
- <https://www.calendariodecolombia.com/fiestas-nacionales/festival-folclorico-del-litoral-del-pacifico-en-buenaventura#:~:text=El%20Festival%20Folcl%C3%B3rico%20del%20Litoral%20Pac%C3%ADfico%20se%20realiz%C3%B3%20por%20primera, tradiciones%20afrodescendientes%20del%20pacifico%20colombiano.>
- <https://www.20minutos.es/noticia/3352326/0/que-es-ayahuasca-efectos/>
- <https://www.cocinadelirante.com/tips/que-es-la-sal-nitro>
- https://elpais.com/diario/1978/08/15/sociedad/271980009_850215.html

- [https://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/es/#:~:text=Recomendaciones%20de%20la%20OMS,g%2Fd%C3%ADa%20de%20sal\).](https://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/es/#:~:text=Recomendaciones%20de%20la%20OMS,g%2Fd%C3%ADa%20de%20sal).)
- <http://www.mycolombiancocina.com/recipes/main-dishes/378-pusandao-de-carne-serrana>
- [https://www.porcicultura.com/destacado/El-consumo-de-carne-de-cerdo-y-sus-beneficios-nutricionales#:~:text=Es%20rica%20en%20vitaminas%20del,del%20%C3%A1cido%20%C3%BArico\)%20es%20moderada.](https://www.porcicultura.com/destacado/El-consumo-de-carne-de-cerdo-y-sus-beneficios-nutricionales#:~:text=Es%20rica%20en%20vitaminas%20del,del%20%C3%A1cido%20%C3%BArico)%20es%20moderada.)
- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/12/09/son-riesgos-comer-carne-cruda-pollo-hecho-175912.html#:~:text=Los%20principales%20microorganismos%20que%20encontramos,enumera%20el%20experto%20de%20CMED.>
- <https://www.diariolibre.com/revista/los-beneficios-del-platano-verde-para-la-salud-GA17608680#:~:text=Los%20pl%C3%A1tanos%20verdes%20contienen%20agua,con%20el%20fin%20de%20producir>
- <https://www.cocinadelirante.com/tips/esto-ocurre-cuando-comemos-platano-verde#:~:text=Consumir%20un%20alto%20nivel%20de,%20C%20flatulencias%20n%C3%A1useas%20o%20diarrea.>
- <https://www.aldelis.com/carne-pollo-propiedades-beneficios/>
- <https://igualdadanimal.mx/blog/consumir-carne-de-pollo-es-mucho-mas-perjudicial-de-lo-que-se-creia/>
- <https://okdiario.com/salud/descubre-beneficios-que-nos-aporta-yuca-2889653>

- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-39213495#:~:text=Pero%20tiene%20un%20peligro%3A%20que,el%20h%C3%ADgado%20y%20el%20cerebro.>
- <http://www.fao.org/potato-2008/es/lapapa/hojas.html#:~:text=La%20papa%20contiene%20una%20cantidad,folato%2C%20%C3%A1cido%20pantot%C3%A9nico%20y%20riboflavina.>
- <https://www.telemundoarizona.com/noticias/salud/estudio-comer-mucha-papa-podria-ser-danino/1942387/>
- <https://www.institutohuevo.com/los-expertos-en-nutricion-elogan-los-beneficios-del-huevo-para-la-salud-en-el-dia-mundial-del-huevo-2019/#:~:text=1.,de%20calcio%2C%20selenio%20y%20yodo.>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180613/4557069997/cilantro-hierba-propiedades-beneficios.html#:~:text=Valor%20nutricional%20del%20cilantro&text=Es%20un%20buen%20antiinflamatorio%2C%20tiene,en%20vitamina%20C%20y%20OK.>
- <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-del-cilantro-y-contraindicaciones#:~:text=Una%20toma%20persistente%20de%20cilantro,mucosas%20de%20las%20v%C3%ADas%20altas.>
- <https://www.clikisalud.net/beneficios-de-comer-pimienta/>
- <http://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/es/#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20UNESCO,y%20humanas%2C%20comunicaci%C3%B3n%20e%20informaci%C3%B3n.>
- <https://es.slideshare.net/dlrghdafkg/pusandao>

- <http://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/es/index/G>
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-38782458>
- <https://www.elpais.com.co/opinion/columnistas/german-patino/pusandao.html>
- <https://www.mincultura.gov.co/Sitios/patrimonio/bibliotecas-de-cocinas/tomos/tomo09.pdf>
- <https://www.google.com/search?q=COMUNIDADES+ETNICAS+QUE+SON&oq=COMUNIDADES+ETNICAS+QUE+SON&aqs=chrome..69i57j0.6342j1j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

