



Fundación Universitaria
SAN MATEO

TÉCNICO PROFESIONAL EN
PROCESOS GASTRONÓMICOS Y
DE BEBIDAS



Fundación Universitaria
SAN MATEO

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y AFINES
TÉCNICO PROFESIONAL EN PROCESOS GASTRONÓMICOS Y DE BEBIDAS

PREPARACIONES HECHAS EN HOJAS ORGÁNICAS
TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO

ANA MARIA GUTIÉRREZ JIMÉNEZ

DIRECTORA

CLAUDIA MILENA RODRIGUEZ

PROFESORA

YENI CAROLINA DIAZ GONZALEZ

BOGOTÁ D.C.

2020

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

INTRODUCCIÓN	13
CAPITULO I	15
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	15
PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1. <i>Las plazas de mercado</i>	15
2. <i>Las ágoras</i>	15
JUSTIFICACIÓN	19
OBJETIVOS	21
1. <i>Objetivo General</i>	21
2. <i>Objetivos Específicos</i>	21
CAPITULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
LA PLAZA DE MERCADO EN COLOMBIA	21
SELECCIÓN DE LAS PLAZAS PARA LA INVESTIGACIÓN	23
1. <i>La Perseverancia</i>	23
2. <i>El 7 de agosto</i>	24
3. <i>Las Ferias.</i>	25
ANTECEDENTES DE ALIMENTOS ENVUELTOS EN HOJAS DE PLANTAS	26
PRINCIPALES ALIMENTOS ENVUELTOS EN HOJA	27
OFERTA GASTRONÓMICA	29

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	29
1. Tema: las plazas de mercado en Bogotá	29
2. Tema: orígenes de los alimentos envueltos (los tamales)	30
BASES TEÓRICAS O FUNDAMENTOS CONCEPTUALES	30
1. Plaza de mercado	30
2. Amasijo	31
3. Hoja de Bijao	31
4. Plátano(cachaco)	31
5. Maíz	32
6. Cultura	32
7. Patrimonio gastronómico	32
8. Receta	33
9. Inocuidad	33
BASES LEGALES DE LA INVESTIGACIÓN	33
CAPITULO III	34
DISEÑO METODOLÓGICO	34
TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
1. Enfoque de la Investigación	35
2. Nivel de Investigación	35
3. Diseño de Investigación	36
POBLACIÓN Y MUESTRA	36
CAPITULO IV	37
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	37

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 1	37
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 2	38
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 3	40
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=63NLPC2oOd8	41
CAPÍTULO V.	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS	46
ANEXOS	51

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Mercado de la Corredera baja de San Pablo. Madrid.	16
Ilustración 2 Mercedes Patiño de Parra. Fundadora Las Ferias	25
Ilustración 3 Representación del tamal en mural de Petén, 100 a.C. Tamales con salsa de chocolate.	26
Ilustración 4 Análisis a la identificación de preparaciones con hojas de plantas	37
Ilustración 6 Video educativo	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Principales alimentos envueltos en hojas	27
Tabla 2 Oferta gastronómica	29
Tabla 3 Bases legales de la investigación	33
Tabla 4 Diseño metodológico	34
Tabla 5 Población y muestra	36

"Es legítimo considerar la comida como el tema más importante del mundo: es lo que más preocupa a la mayoría de la gente durante la mayor parte de su tiempo"

Lord Northcliffe

DEDICATORIA

A mis padres por darme la mejor herencia que es la educación y a Dios por permitirme nacer en este hermoso país, ¡Colombia!

AGRADECIMIENTOS

A los profesores Juan Manuel Montes y Edwin Castiblanco por su preocupación de salvaguardar los conocimientos de esta profesión que es la Gastronomía y enseñarlos con tanto amor y pasión. Al coordinador Roger Gutiérrez por orientarme hacia el hermoso camino de la investigación profesional.

RESUMEN

Este proyecto pretende incentivar el uso de las hojas vegetales en las preparaciones típicas de Colombia, realizando indagaciones a los comercializadores de alimentos en las principales plazas de mercado en Bogotá. Demostrando que se debe conservar el patrimonio y generar sentido de pertenencia.

PALABRAS CLAVE:

Plaza de mercado, amasijo, hoja de bijao, plátano(cachaco), maíz, cultura, patrimonio gastronómico, tradición, receta, inocuidad.

ABSTRACT

This project intends to encourage the use of plant leaves in typical preparations of Colombia, carrying out inquiries to food marketers in the main market squares in Bogota. Demonstrating that heritage must be preserved and a sense of belonging generated.

KEY WORDS:

Market square, amasijo, bijao leaf, banana(cachaco), corn, culture, gastronomic heritage, tradition, recipe, safety.

INTRODUCCIÓN

Dentro del desarrollo de establecer el proceso del reconocimiento de preparaciones autóctonas a partir de la elaboración de productos con hojas orgánicas, se establece que las recetas son compartidas por las generaciones y así mismo, las adecuan al gusto personal o por el ambiente; por ejemplo: el tamal, es una preparación que lleva un relleno envuelto con una hoja y suele ser de plátano (cachaco), bijao o de maíz. En la necesidad de encontrar nuevas tierras, la gente y la receta se iba desplazando en las diferentes regiones del país y se modificaba con lo que se cultivaba, llegando a obtener un nuevo producto. Es allí, donde deciden dar a conocer su invento ante quienes los rodean y se comienza a vender en los sitios más concurridos, las plazas de mercado.

Notablemente, se han incorporado nuevos platos en la mesa de las familias, haciendo que se dejen a un lado dichas tradiciones de compartir lo típico enseñado y trabajado durante mucho tiempo. Chori Agamez, cocinera tradicional de Colombia en una entrevista al periódico El Tiempo dice que:

Aprendí a envolver en hojas mirando a las cocineras que llegaban a la finca. Observaba cómo lo hacían y ensayaba. Según la clase de hoja que se encuentra en cada región, así se envuelve. Hay bijao, plátano, zapallo,

mazorca, iraca, caña dulce, palma. He trabajado con entre 70 y 100 tipos de hojas (Polo, 2019).

De acuerdo a lo anterior y con la finalidad de rescatar raíces con esta investigación, se quiere plasmar las preparaciones típicas envueltas en hojas orgánicas en Colombia, que son genuinamente comercializadas en las principales plazas de mercado del país (Las ferias, La Perseverancia y el 7 de Agosto); esto, con el fin de mantener un sentido de pertenencia gastronómico; una parte fundamental de este desarrollo consiste en realizar entrevistas a comerciantes quienes aún quieren y luchan por trabajar en una Política de conocimiento, salvaguardia, fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. (El Ministerio de Cultura adoptó en el año 2009 la Política de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, fomentando identidad a las personas de su región y su comunidad en el ámbito gastronómico).

CAPITULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Dentro de la búsqueda de conocer cuáles son los factores para reconocer las principales preparaciones con hojas de plantas, se desglosarán términos fundamentales en el proceso investigación, con el fin de entender de una manera más completa todos los temas que se van a tratar durante su desarrollo.

1. Las plazas de mercado

Se definen las plazas de mercado como:

Un tipo de equipamiento urbano que ha influido en la transformación de las áreas urbanas, en el desarrollo de actividades comerciales y el incremento en la densificación en su entorno que a través de su historia han enmarcado su fuerte influencia en la consolidación comercial de diferentes tipos y el desarrollo de servicios conformándose como un epicentro de la actividad urbana en los principios de la era medieval hasta la actualidad (Baquero, 2011).

2. Las ágoras

En sus inicios, nacen las ágoras, sinagogas o actualmente conocidas como plazas de mercado en Grecia. En la biblia, se evidencian los primeros

actos de cambio de elementos además para lo que las crearon los filósofos, intercambio de ideas:

La comunidad intelectual de Atenas estaba alborotada. En el ágora, o plaza de mercado, de la ciudad griega se publicaban constantemente nuevas ideas. Pero esta vez era algo muy diferente. Un judío recién llegado a la ciudad parecía ser “publicador de deidades extranjeras”. Estaba haciendo afirmaciones sorprendentes a “los que por casualidad se hallaban allí”. “¿Qué es lo que este charlatán quisiera contar?”, preguntaban los altivos epicúreos y los serios estoicos. Si había un lugar donde se podían mantener debates públicos sobre prácticamente cualquier tema concebible, este era, sin duda, el ágora ateniense. Pero presentar dioses extranjeros... ¡ah no, eso era demasiado! De la Biblia Cristiana (Hechos 17:17, 18.)

Ilustración 1 Mercado de la Corredera baja de San Pablo. Madrid.



Fuente: (Baquero,2011) LA PLAZA DE MERCADO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LO URBANO

Entonces, se convierte en el centro de diversidad de actividades públicas, comerciales, políticas y religiosas.

Gracias a su evidente crecimiento económico, el mercado se implanta sobre la vía pública principal alimentada por el flujo peatonal a los lados de la misma, llegando hasta algunos países europeos como Madrid (ilustración1) (Baquero, 2011)

Para 1480 en el Reino de Granada, se ordena llamar “plaza mayor” a los lugares abiertos usados para realizar mercadeo. En la conquista a América, se crean las “plazas de armas”, por si ocurría algún ataque y luego serían las “plazas mayores”. En la época de la Baja Edad Media, se crean espacios con una planta irregular y heterogénea, y al mismo tiempo lugares con una estructura programada, un ejemplo de esta última es la Plaza de San Francisco de Sevilla (Rozúa, 2017).

En el siglo XIX, la visita de ciertos personajes hace que se construya en el caso de Bogotá la “Plaza Mayor”, que en caso es la Actual Plaza de Bolívar; denotando la venta de los productos alimenticios consumidos en esta época:

El mercado se realiza los viernes en la Plaza Mayor. Aunque allí se puede comprar todos los días de la semana, el viernes es el gran día en que los campesinos se reúnen en cientos representando una escena animada y pintoresca en extremo... se observa mucho orden en el arreglo de los diferentes tipos de provisiones, que están dispersas en filas sobre el pavimento, siguiendo la forma de la plaza. Los vegetales, los granos y las frutas se ubican juntos, por lo general. Los carniceros tienen pequeños puestos, donde se expende excelente carne de res, cordero y cerdo a precios muy bajos. Luego vienen los pollos, los huevos y la mantequilla; la losa de la madera y de barro, etc. Luego las telas burdas del país, como

algodones a franjas, de basta factura, ruanas, sombreros de paja, hamacas y alpargatas, etc.; ...Hay frutas y vegetales de regiones cálidas, frías y templadas, todos frescos. Naranjas, limones, piñas, granadas, mangos, las deliciosas chirimoyas, melones de varios tipos, fresas, etc....coliflores, berenjenas, papas, repollos, alcachofas y toda la familia de los vegetales abundan aquí y son excelentes. (Steuart, 1936-1937)

Además de esto, se nota un gran orden y distribución de lo que las personas solían comercializar, mayormente en el día viernes. Lo que provocaba atraer más compradores.

En Colombia, la preparación de amasijos realizados con hojas orgánicas se ha hecho durante años por personas que han compartido las recetas a través del tiempo con sus familiares (Álvarez, 2007); sin embargo, se presenta una desinformación acerca de factores como las Buenas Prácticas de Manipulación (BPM), ordenadas por el INVIMA y reglamentadas con la Resolución 2674 de 2013, que contempla el cumplimiento de ciertas condiciones generales aplicables a todos los establecimientos destinados a la fabricación, procesamiento, envase, almacenamiento, distribución, comercialización y expendio de alimentos. Siendo así, no se asegura la inocuidad en la comida que realizan y provoca que quienes frecuentan las plazas de mercado ya no compren sus productos por miedo a adquirir enfermedades gastrointestinales. De acuerdo a estudios realizados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salmonelosis,

la infección por Escherichia Coli, entre otras; enferman a más de 582 millones de personas en el mundo. (OMS Y OPS, 2015) Esto, debido a que la higiene no es visible o es dudosa.

- ¿Cómo recuperar la tradición gastronómica de comidas envueltas en hojas orgánicas con una óptima manipulación alimentaria?

JUSTIFICACIÓN

Se quiere recuperar y salvaguardar las costumbres que han trascendido de generación en generación en las cocinas colombianas de las preparaciones que se hacen envueltas en hojas orgánicas; ya que, es un deber del ciudadano fomentar y difundir sus saberes con respecto a la cultura gastronómica (Ordoñez Caicedo, 2012) Si no se genera interés a los ciudadanos de su patrimonio, se puede correr el riesgo de pérdida de tradiciones culinarias que son resultado de tanto esfuerzo de nuestros ancestros.

Se puede evidenciar que en los lugares más apartados o extremos de Colombia es donde hay mayor porcentaje de mala manipulación alimentaria, como es el caso de la leche cruda que presenta patógenos. La investigación de “Desarrollo de procesos productivos de quesos madurados en tres municipios del departamento de Caldas”, arroja como resultado que: “es factible elaborar una serie de

quesos madurados con calidad higiénica, técnica y sensorial adecuada para el mercado nacional e internacional en los municipios del norte e incluso en el occidente del Bajo Caldas, siempre y cuando los productores mejoren las condiciones y prácticas de ordeño, sobre todo en el caso del municipio de Viterbo". (Mazzeo Meneses Política de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, 2009). Aquí se identifica que se conocen las técnicas, pero no como asegurar la inocuidad.

Esta investigación se basará en consultar que pretenden las actuales normas de seguridad alimentaria en cuanto a las tradiciones gastronómicas y plasmar en un medio audio visual la forma correcta de preparación antes y después de una comercialización, cumpliendo lo que exige el INVIMA y asegurándonos que toda la población aquí involucrada logre conocer los resultados y que corrijan los eventuales errores. Esto se hará por medio de encuestas realizadas directamente a los trabajadores de las plazas de mercado principales en Bogotá, con el análisis de los datos recolectados (Campos Isla, 2019).

OBJETIVOS

1. Objetivo General

Generar estrategias de recuperación tradicional gastronómica de comidas envueltas en hojas orgánicas aplicando una correcta manipulación de alimentos.

2. Objetivos Específicos

- Identificar los alimentos envueltos en hojas orgánicas comercializadas en las principales plazas de mercado en Bogotá.
- Realizar encuestas de manipulación alimentaria a los establecimientos que comercializan preparaciones envueltas en hojas de plantas.
- Diseñar en un medio audiovisual los resultados obtenidos de la investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

LA PLAZA DE MERCADO EN COLOMBIA

En base a lo que afirma (Baquero, 2011), se entiende que una plaza de mercado es un lugar estratégico de abastecimiento cultural, social y económicamente activo para realizar negocios directos entre comprador y campesino; donde se pueden encontrar alimentos recién cosechados, frescos y bajos en uso de químicos.

Las plazas de mercado en Colombia comienzan a aparecer con la colonización, antes de la independencia entre los años 1700 y 1800, donde se realizaban actos de comercialización en las plazas principales en cada una de las ciudades o pueblos. Los eventos con mayor fuerza eran las importaciones por los puertos de productos poco consumidos o conocidos. Carlos Ordoñez, en su libro de la Gran cocina colombiana narra cuales son los que actualmente destacan en las recetas típicas nacionales y que en su época eran los que más se vendían y notablemente son de gran influencia extranjera, tales como: plátano, arroz, mango, limón, naranjo, caña de azúcar y café; animales como vacas, cerdos y gallinas.

La creciente económica de aquella época, conllevó a que se tuvieron que expandir más lugares donde realizar dichas ventas debido a que los viernes entre los siglos XIX y XX se volvían muy agitados en la principal plaza de mercado (actualmente Plaza de Bolívar). Esto permitió el desarrollo económico del país y la expansión de las ciudades, dejando a un lado la idea del monopolio como centro único y vital de lo que era la antigua Bogotá. (CASTRO, 1996)

Para los años 60s, Bogotá ya contaba con 18 plazas de mercado minoristas. Actualmente, la ciudad cuenta con 19 plazas de mercado principales en cada localidad y 44 entre públicas y privadas. Abastos, también conocida como Corabastos, es la central de comercio mayorista más grande de todas, la cual surte con sus diferentes productos a las que son más pequeñas. El siguiente es el listado de ellas y su ubicación: (Alcaldía Mayor de Bogotá, S.F.).

- Plaza de mercado 12 de octubre. Calle 72 #39-62 - Barrios Unidos
- Plaza de mercado 20 de Julio. Carrera 6 #24-60 Sur- San Cristóbal
- Plaza de mercado 7 de agosto. Ak. 24 #64-26 - Barrios Unidos
- Plaza de mercado Boyacá. Calle 68B #73A-44 - Engativá
- Plaza de mercado El Carmen. Diagonal 49A #29-15 sur - Tunjuelito
- Plaza de mercado Fontibón. Carrera 103 #26-71- Fontibón
- Plaza de mercado Kennedy. Calle 42S #81A-50- Kennedy
- Plaza de mercado La Concordia. Calle 14 #1-40- Candelaria
- Plaza de mercado La Perseverancia. Carrera 5A #30-30 -Santa Fe
- Plaza de mercado Las Cruces. Calle 1AF #4-60- Santa Fe
- Plaza de mercado Las Ferias. Calle 74B #69Q-35- Engativá
- Plaza de mercado Lucero. Carrera 17F #69A-50 Sur- Ciudad Bolívar
- Plaza de mercado Quirigua. Calle 90 #91-51- Engativá
- Plaza de mercado Restrepo. Carrera 19 #18-51 Sur- Antonio Nariño
- Plaza de mercado Samper Mendoza. Carrera 25 #22A-13- Mártires
- Plaza de mercado San Benito. Carrera 17 #56A-18 Sur - Tunjuelito
- Plaza de mercado San Carlos. Carrera 19C #50A-90 Sur- Tunjuelito
- Plaza de mercado Santander. Calle 26 Sur #30-51 -Antonio Nariño
- Plaza de mercado Trinidad Galán. Carrera 60 #5-00. Puente Aranda

SELECCIÓN DE LAS PLAZAS PARA LA INVESTIGACIÓN

Realizando un análisis de los productos vendidos en las plazas de mercado, se seleccionaron: La Perseverancia, el 7 de Agosto y Las Ferias. Con el fin de tener características similares que ayuden a desarrollar esta investigación.

1. La Perseverancia

Nace con la necesidad de alimentar a los trabajadores de la fábrica cervecera de Bavaria en 1932, quienes habitaron el primer barrio obrero de

Bogotá llamado La Perseverancia, ya que vivían en lugares muy lejanos como: Las Cruces, Egipto, Belén y Santa Bárbara y su desplazamiento era complicado. Es así, como comienzan a construir la plaza de mercado nombrada en honor al sector donde estaría localizada. (Bogotá, Plazas de mercado, S.F.)

Actualmente, cuenta con 79 locales, en los cuales cuenta con restaurantes, fruterías y fritangerías. En un día promedio, reciben entre 1.000 personas. El pasado mes de marzo fueron nominados como "mejor restaurante de comida tradicional colombiana" en los premios La Barra. Los cuales se encargan de hacer un reconocimiento a los lugares más influyentes de la gastronomía cada año. (Comunicados de Prensa, 2019)

2. El 7 de agosto

Al inicio de la historia de esta plaza, comenzaron vendiendo frutas y verduras en general, sobre una propiedad perteneciente al señor Nemesio Camacho, mismo que ayudó a la creación del actual estadio Nemesio El Campín.

Su mercancía provenía de la región Cundi-Boyacense, en donde exhibían dichos productos en casetas improvisadas construidas por los mismos comerciantes. Es para el año 1972 que se entrega oficialmente el sitio y hasta el 2007 el Instituto Para la Economía Social (IPES) se encarga de administrar las 19 plazas de mercado. Desde entonces se comienza a hacer notorio el cambio constante y la actualización de sus instalaciones, ubicados en la localidad de Barrios Unidos.

Actualmente cuentan con 275 módulos, en donde destacan principalmente la venta de frutas, verduras, carnes, artesanías, ropa y una gran sección de restaurantes tradicionales. (Instituto Para La Economía Social, 2017)

3. Las Ferias.

El mercado de las ferias, fue inaugurado en la alcaldía de Jorge Gaitán Cortés (1920-1968) en el año 1964. En el desarrollo de diferentes administraciones ha contado con importantes cambios, los cuales han permitido un mejor desarrollo económico y comercial.

En este mercado lo que más impacta es la permanencia de sus fundadores, principalmente mujeres entre los 60 y hasta 97 años de edad, caso de la señora Mercedes, quien afirma que ir a la plaza es lo que la mantiene viva. Testigos presenciales de la creación desde que era un gran potrero hasta lo que hoy se conoce con pisos en baldosas, acentuados en dichas instalaciones hasta que la vida lo permita, así como narra la señora Mercedes (97 años):

Ilustración 2 Mercedes Patiño de Parra. Fundadora Las Ferias



Fuente: (León, 2018) *De potrero a plaza de mercado*

"Por aquí quedaban unos callejones muy feos. Estaban haciendo la plaza y un día llegué con mi mercado y la Policía me dio un lugar en la plazoleta, luego me entraron y rodé por muchos puestos, hasta que llegó un administrador que me echó a la calle por vender pollos vivos, pero después pude volver a entrar y me acomodé aquí en la puerta, y de aquí ya no me muevo"

ANTECEDENTES DE ALIMENTOS ENVUELTOS EN HOJAS DE PLANTAS

La referencia más antigua de elaboración de alimentos envueltos en hojas se encontró en una representación pictórica de lo que parecen ser tamales, como lo muestra el señor Savkic en su investigación acerca de la Pirámide de las Pinturas (2017) en el Mural de San Bartolo, Petén, Guatemala, entre los años 400-100 a.C. Pero algunos creen que su origen coincide con la época de la domesticación del maíz, 3000 años atrás.

Ilustración 3 Representación del tamal en mural de Petén, 100 a.C. Tamales con salsa de chocolate.



fuate: Prada, 2015 de: de tamales y tamales

El nombre por lo menos, es de origen náhuatl, la lengua común de muchos pueblos mesoamericanos. Tamal deriva de la voz náhuatl, tamalli. "pan o pastel

de maíz, cuya pasta se cuece envuelta en las hojas de la mazorca [tamal]
(Prada, 2015)

PRINCIPALES ALIMENTOS ENVUELTOS EN HOJA

Las siguientes recetas expuestas son tomadas del libro escrito por Carlos Ordóñez Caicedo en su tomo 9 de la Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, “El gran libro de la cocina colombiana”; resultado de Investigación y recopilación durante varios años.

Tabla 1 Principales alimentos envueltos en hojas

CLASIFICACION	NOMBRE	DESCRIPCION
1. EL TAMAL	1. (Popayán) Tamales de pipián:	su masa es de maíz añejo con relleno de cerdo, pipián (mezcla de papas coloradas, maní molido, ajo, cebolla, tomate y achiote), huevo envuelto en hojas de plátano
	2. Tamal antioqueño:	su masa se hace con maíz amarillo molido, pierna y tocino de cerdo
	3. (Cúcuta) Hallacas:	son tamales de forma cuadrada con masa de maíz pilado con manteca de cerdo y achiote molidos. Relleno de cerdo y con guiso. Cocido al vapor
	4. Tamales santandereanos:	su masa es de maíz boludo, tocino, cerdo, gallina
	5. Tamal tolimense	su masa es de arroz seco y maíz blanco trillado, relleno de arvejas secas, gallina, tocino, cerdo, zanahoria, papa, huevo. Envuelto en hojas de plátano y se cocinan en el caldo donde se cocinaron las carnes
EL ENVUELTO	1. (Cali) Envueltos de chiquichoque:	su preparación consiste en moler maíz remojado ocho días antes, luego se cocina en olla de barro con poca agua y sal hasta que quede suave, se envuelve en hojas de maíz y se cocina en agua

	2. (Cali) Envueltos de choclo:	Se muele los granos de mazorca con el queso, se amasa con el huevo, azúcar y sal. Se envuelve en las hojas de la mazorca y se cocinan al vapor en una cama de las mismas tusas
	3. (Tolima) insulso:	hervir el maíz en una aguapanela, dejar enfriar y colocar en hojas de plátano, hornear.
	4. (Huila): Quimbolitos	hecho con mantequilla cremada, harina, aguardiente, queso y pasas, envueltas en hojas de achira y cocinadas al vapor
	5. (Boyacá) Envueltos de mazorca	se muele la mazorca tierna y el chicharrón, mezclados con mantequilla, leche, queso, yemas, y levadura. Envueltos en los ameros y cocinados al vapor.
	6. (Boyacá) Tungos	se muele la mazorca con mantequilla, panela y levadura. Se rellenan los ameros con esta masa, bocadillo y cuajada, cocinado en agua.
OTROS ALIMENTOS	1. (Santander) Bocadillo beleño	su materia prima es la guayaba, que se mezcla en una paila con azúcar y leche; es envuelto en hojas de bijao secas y metidos en cajas de madera. Tiene denominación de origen de Vélez, Santander
	2. (Antioquia) Arepa de choclo	Se elabora con granos de choclo molido, mantequilla, huevos, melao de panela, queso campesino. Se amasa y se colocan sobre hojas de plátano soasadas (se refiere a las hojas de plantas pasadas sobre para eliminar bacterias y aligerarlas) y se colocan sobre la parrilla
	3. Fiambre	básicamente son diferentes preparaciones que se sirven sobre las hojas, generalmente son de bijao o plátano. (término utilizado por los campesinos para referirse a un envoltorio en hojas orgánicas con alimentos que se van a consumir en el camino)
	4. (Región Andina) Queso de hoja o quesillo	es un queso elaborado con cuajada añeja, tajada, lavada, prensada para eliminar el agua, molida se le agrega sal y se amasa; se envuelve en hojas de plátano con un tono amarillo, ya que estas le darán su color característico y finalmente se refrigera. Se come generalmente acompañado, bien sea con bocadillo, agua de panela o con chocolate en el desayuno

OFERTA GASTRONÓMICA

Tabla 2 Oferta gastronómica

ASPECTO	DEFINICION
EDAD	De 25 años en adelante
ESTRATO	1, 2 y 3
GUSTOS O PREFERENCIAS AL COMPRAR	<ul style="list-style-type: none">• Sopas• Carnes• Tamales• Envueltos• Frutas• Rellenas
TIPO DE POBLACION	Vendedores de las plazas y personas que compran alimentos preparados en los restaurantes de lunes a viernes
LUGAR	Plazas de mercado: <ul style="list-style-type: none">• Las ferias• El 7 de agosto• La Perseverancia

Elaboración propia

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Haciendo un análisis de estudios e indagaciones anteriormente realizadas, se busca profundizar acerca de sus temas expuestos y así tener un soporte correlacionado a los alimentos envueltos en hojas orgánicas comercializadas en tres plazas de mercado en Bogotá; tema principal de la presente investigación como proyecto de grado.

1. Tema: las plazas de mercado en Bogotá

Las plazas de mercado como catalizadores urbanos. Bogotá D.C., Diana Lizeth Baquero Duarte, (2011).

Con respecto al origen y desarrollo que han tenido las plazas de mercado en Bogotá, se obtiene información verídica y puntual que ayuda explicar cuál es su importancia y como visionar un sentido de pertenencia en los ciudadanos.

2. Tema: orígenes de los alimentos envueltos (los tamales)

Pirámide de las Pinturas de San Bartolo, El Petén, Guatemala: espacialidad. *Estudios de cultura maya*. Sanja Savkic, (2017)

Data acerca de los primeros rasgos de escritura pictográfica en murales hallados en la historia y el más antiguo que tiene muestras de los inicios de los alimentos envueltos como el tamal, aparece en Mural de San Bartolo, en Petén, Guatemala.

BASES TEÓRICAS O FUNDAMENTOS CONCEPTUALES

1. Plaza de mercado

Baquero (2011), conceptualiza una plaza de mercado como una zona estratégica donde se abastecen las personas de manera cultural, social y económica donde a su misma vez, realizan negocios directos entre comprador y campesino. Además, se pueden encontrar alimentos frescos y sin uso abusivo de químicos.

2. Amasijo

Los amasijos, son aquellos platos que son tradición de una región, relacionados con su elaboración artesanal ya que, se amasan con las manos y no con herramientas industriales. Gemelamente, se hacen con materias primas como quesos, harinas de maíz u otros tubérculos.

Una denominación que probablemente hace referencia a la mezcla desordenada de ingredientes que da como resultado una masa, pero de la que no ha habido hasta ahora una convención sobre las proporciones que debía respetar cada fórmula, sino que cada franja o territorio ha desarrollado su receta particular. (Masas fermentadas, 2014)

3. Hoja de Bijao

Bijao, es una planta de la familia de las marantáceas y con nombre científico *Calathea lutea*; es una hoja muy utilizada en la cocina tradicional de Colombia, también se le conoce como “Hoja blanca, biao o bihao”. Generalmente se usa en preparaciones como él y el bocadillo beleño. (FedeVeleños, S.F.)

4. Plátano(cachaco)

Los cultivos de plátano son diversos, pero una de sus clases es del cachaco. Éste es pequeño, gordito y verde. Aunque las personas cultivan esta planta no es común que utilicen su fruto, solamente lo hacen por la hoja ya que un solo árbol produce muchas de ellas. Esta es la base para elaborar el verdadero tamal

tolimense y es sustento de cientos de familias para los habitantes de los municipios de Coyaima y sus alrededores. (Redaccion canal trece, 2018)

5. Maíz

Es un cereal y se conoce con el nombre común de Maíz dulce, Choclo, Elote, pero su nombre científico o latino es *Zea mays* var. *saccharata*. Pertenece a la familia botánica de las Gramíneas y es originario de América. (Bonduelle, S.F.). Su uso en las recetas ancestrales y tradicionales en Colombia es tan importante, que se podría decir que la mayoría de amasijos lo contiene. Incluso, es tan bueno que se utilizan sus hojas para hacer los envueltos, abonar las tierras y alimentar los animales de granja.

6. Cultura

La Real Academia Española (RAE, S.F.) define cultura como el “conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.”. De este modo, permite desarrollar juicios críticos con conocimientos conjuntos a un grupo de personas o individuos.

7. Patrimonio gastronómico

Definido por (Fusté-Forné, 2016), como “un elemento de comunicación cultural, donde se manifiestan tanto las tradiciones propiamente culturales como las idiosincrasias naturales de un lugar. La cocina y la gastronomía implican una indisoluble relación entre la vida rural y el sector de los servicios. Así, gastronomía es desarrollo local y también desarrollo turístico”.

Entonces, se puede decir que un patrimonio gastronómico está ligado a todo aquello que es propio de un lugar y da sentido de pertenencia, identificándolos por las recetas que los hacen diferentes de los demás

8. Receta

“La receta es un texto instructivo que entrega las indicaciones e ingredientes para preparar un plato”, explica Ceina Iberti. (Iberti, S.F.). Éste instruye a las personas interesadas de realizar una preparación, les indica el tiempo que se tomará elaborarlo y las porciones que se obtendrán. Generalmente cualquiera lo puede hacer, solo necesita tener conocimientos básicos de cocina.

9. Inocuidad

La inocuidad es el aseguramiento responsable antes, durante y después de la preparación de un alimento para los consumidores, que no le generará ningún peligro a su bienestar. Se deben tomar todas las medidas que se requieran con el fin de cumplir el objetivo de satisfacer al comensal. Así como lo dispone el Ministerio de Salud:

“La inocuidad de los alimentos puede definirse como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud” (Minsalud, S.F.)

BASES LEGALES DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 3 Bases legales de la investigación

BASE LEGAL	APLICACIÓN
-------------------	-------------------

Resolución 2674 de 2013	<p>Ésta resolución establece los requisitos que deben tener las locaciones que manipulen alimentos, con el fin de asegurar inocuidad a quienes los consumen.</p> <p>En este trabajo se evidenciará que se puede realizar un rescate de costumbres gastronómicas y que las personas no deben temer por su salud, ya que se generara conciencia de la higiene que deben tener los trabajadores y así mismo, más gente llegue a comprar.</p>
Política de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial	<p>Esta política se basa en la protección de aquellos caracteres únicos de una región, donde se vela por hacer una difusión de la cultura, tradición y patrimonio.</p> <p>Se demuestra así en esta investigación, la lucha por conservar lo nuestro y generar identidad territorial.</p>

Elaboración propia

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

Tabla 4 Diseño metodológico

TAREA	ACCIÓN	RESPONSABLE	TIEMPO
Investigar las herramientas	Buscar en plataformas de investigaciones confiables acerca de los temas a tratar en el proyecto (Dialnet, Scielo, Jum) y otras bibliotecas (Mincultura, red de bibliotecas públicas)	Ana María	Un día a la semana (lunes)
Consolidar información	Documento escrito con los temas encontrados y estudiados Entrevistas, cuestionarios Toma de fotos y videos	Ana María	Un día a la semana (jueves)
Construcción de la herramienta	Elaboración de un medio audiovisual con la información recolectada, que sea	Ana María	Cinco horas a la semana (una hora de lunes a viernes)

		comprendida por la población seleccionada		
	Validación/ confiabilidad	Lectura del documento construido	Profesora Yeni Diaz Coordinador Roger Gutierrez	Un día a la semana (lunes)

Elaboración propia

TIPO DE INVESTIGACIÓN

1. Enfoque de la Investigación

Es de tipo experimental, pues los datos siempre son planeados, longitudinales (antes y después), analíticos (comparados) y de nivel investigativo "explicativo" (causa-efecto) - (se encontrarán modificaciones debidas a la intervención); además de ser controlados. (Lucero, S.F.)

2. Nivel de Investigación

Esta investigación se basa de manera aplicada, ya que como lo define la Docente Mg. Anndy D. González "Plantea resolver problemas o intervenir en la historia natural del evento. Enmarca a la innovación técnica, artesanal e industrial como la ciencia".

Es así, como en este trabajo se analizan los procesos elaborados por los trabajadores de la plaza y como afectan a los consumidores e intervenir por el mejoramiento de los mismos, ya que están causando pérdida de tradiciones; y con el estudio que realizo de Gastronomía Profesional, puedo aplicar técnicas adecuadas de procesamiento en los mismos (Gutiérrez Quecano, 2019).

3. Diseño de Investigación

Este proyecto está basado en un diseño experimental puro, ya que se a su vez tiene tratamientos múltiples. Es decir, que a cada grupo que se está estudiando se le realiza una acción diferente, ya que todos muestran distintitas situaciones. (Carolina, 2010)

POBLACIÓN Y MUESTRA

Tabla 5 Población y muestra

POBLACIÓN	Personas que están en las plazas de mercado: Las ferias, el 7 de agosto y la perseverancia
MUESTRA	Vendedores, cocineros y compradores en restaurantes localizados en las plazas de mercado de lunes a viernes
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Edad: 25 años en adelante Estrato: 1, 2 y 3 Preferencias: alimentos que estén envueltos en hojas orgánicas o que en su proceso de elaboración tuvieron contacto con las mismas

Elaboración propia

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 1

- Identificar los alimentos envueltos en hojas orgánicas comercializadas en las principales plazas de mercado en Bogotá.

Se realizó una visita a las tres plazas de mercado seleccionadas para la investigación, en donde se tomó una muestra poblacional de cuatro personas entre comerciantes y compradores. Los encuestados debían responder si habían consumido dentro de la plaza alguno de los alimentos que se nombrarían enseguida con un “sí” o “no” y respectivamente se marcaría una X si su respuesta era afirmativa (ver anexo 1). Los resultados fueron:

Ilustración 4 Análisis a la identificación de preparaciones con hojas de plantas

ALIMENTO	PLAZA	LAS FERIAS	7 DE AGOSTO	LA PERSEVERANCIA	PROMEDIO
TAMAL	Hallaca	3	1	2	2
	Tolima	3	4	4	4
ENVUELTO	Choclo	3	2	2	2
	Insulso	2	2	3	2
	Mazorca	4	4	4	4
OTROS	Bocadillo veleño	4	4	4	4
	Arepa de choclo	3	2	4	3
	Fiambre	2	1	1	1
	Quesillo	3	2	2	2

Elaboración propia basada en las encuestas del Anexo 1: IDENTIFICACIÓN DE PREPARACIONES CON HOJAS DE PLANTAS EN PLAZAS DE MERCADO EN BOGOTÁ

Según las encuestas, los alimentos más consumidos y encontrados en las plazas de mercado son los envueltos de mazorca, el bocadillo veleño y el tamal tolimese. El plato menos encontrado es el fiambre.

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 2

- Realizar encuestas de manipulación alimentaria a los establecimientos que comercializan preparaciones envueltas en hojas de plantas.

En base a la resolución 2674 de 2013, se elaboró una herramienta de verificación de calidad para las plazas de mercado, donde se seleccionó un restaurante para examinar cada una de las condiciones sanitarias de instalaciones y de los procesos que se exigen en dicha reglamentación (ver anexo 2)

Los aspectos a evaluar se clasificaron en cinco ítems así:

1. Edificación e instalaciones
2. Equipos y utensilios
3. Personal manipulador de alimentos
4. Requisitos higiénicos
5. Saneamiento

	ASPECTOS ENCONTRADOS	
PLAZA DE MERCADO	POSITIVOS	NEGATIVOS
	* (Edificaciones e instalaciones) El baño se encuentra lejos del restaurante	* (Edificaciones e instalaciones) Las paredes no son completamente laminadas ni

<p>LAS FERIAS Restaurante Daidana</p>	<p>* (equipos y utensilios) se encuentran correctamente equipados * (personal manipulador) sus trabajadores se capacitan constantemente en aspectos de cocina</p>	<p>blancas * hay muchas dilataciones en las paredes, por lo tanto se genera mucha suciedad * (personal manipulador) se necesitan dispensadores de jabón para el correcto lavado de manos</p>
<p>7 DE AGOSTO Restaurante Maria C</p>	<p>* (Edificaciones e instalaciones) El baño se encuentra lejos del restaurante</p>	<p>* (Edificaciones e instalaciones) Se necesitan más mesones para trabajar * hay muchas dilataciones en las paredes, por lo tanto se genera mucha suciedad * (equipos y utensilios) falta mantenimiento * (personal manipulador) se necesitan dispensadores de jabón para el correcto lavado de manos * (saneamiento) faltan canecas y una limpieza profunda</p>
<p>LA PERSEVERANCIA Restaurante Comidas Pili</p>	<p>* (Edificaciones e instalaciones) El baño se encuentra lejos del restaurante * (personal manipulador) sus trabajadores se capacitan constantemente en aspectos de cocina</p>	<p>* (Edificaciones e instalaciones) Se necesitan más espacio para trabajar * No tienen piso adecuado, tienen demasiada suciedad * (Saneamiento) Se requiere control para las palomas</p>

Elaboración propia basada en la resolución 2674 de 2013 y las encuestas realizadas a las plazas de mercado

Con el transcurso del tiempo las diferentes administraciones en la alcaldía de Bogotá han trabajado por conseguir lugares limpios que brinden

seguridad a los consumidores que llegan a las diferentes plazas de mercado, como explica (Martinho, 2016) (pág. 05)

Se trata de poner en el mercado alimentos que sean seguros, con la finalidad de proteger la salud pública ante la ciudadanía. La libre circulación de alimentos seguros y saludables es un aspecto esencial del mercado interior y contribuye significativamente a la salud y el bienestar de los ciudadanos, así como a sus intereses sociales y económicos.

La inocuidad alimentaria que se busca cada día en la venta de alimentos no solo es por la salud de quien lo consume, sino también genera un crecimiento económico y social al Estado, ya que cuando se tiene un ambiente libre de peligros físicos y biológicos llegan más turistas a invertir en negocios que afectan positivamente al país.

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 3

-Diseñar en un medio audiovisual los resultados obtenidos de la investigación.

En el siguiente link se puede ver el video donde se recolectó de manera educativa y didáctica la información relevante para que las personas puedan aprender acerca de los temas a tratar que son: los alimentos envueltos en hojas orgánicas comercializadas en las principales plazas de mercado en Bogotá; además, se muestra la visita a los locales que comercializan los platos típicos preferidos por los compradores.

Finalmente, se identifica cuáles son los aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de hacer una manipulación alimentaria y como generar el sentido de pertenencia con la cultura gastronómica colombiana.

Ilustración 5 Video educativo



<https://www.youtube.com/watch?v=63NlpC2oOd8>

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Identificación de alimentos más consumidos envueltos en hojas de plantas

Bogotá ha sido desde hace muchos años el monopolio capitalino de comercio y turismo que dan fuerza a la economía y el desarrollo social, debido a que se puede encontrar una cantidad de restaurantes que representan cada una de las regiones de la nación.

La transformación que ha caracterizado al mercado turístico en las últimas décadas ha señalado la necesidad, por parte del mercado y de los viajeros, de categorizar las diferentes tipologías de turismo que el demandante puede encontrar en una localidad determinada. La gastronomía ha adquirido una gran importancia en los últimos años, convirtiéndose así en uno de los reclamos turísticos más atractivos para promocionar. (Aguirregoitia Martínez & Fernández Poyatos, 2017)

Es así, como en esta investigación se encontraron diferentes preparaciones típicas de Colombia, las más consumidas son los envueltos de mazorca, el bocadillo veleño y el tamal tolimense.

Dentro del rol de alumno gastrónomo, es importante realizar investigaciones muy profundas acerca de la tradición y la cultura culinaria del país, con el fin de adquirir el aprendizaje, fortalecer los conocimientos básicos y hacer un desarrollo social. Demostrar que una cocina no solo es para realizar preparaciones, sino que también, es un entorno para compartir

historias, experiencias y analizar la trascendencia que ha sido resultado de las necesidades de los ancestros de mejorar, crear y reconstruir recetas.

- Factores involucrados en la revisión de la manipulación alimentaria dentro de las plazas de mercado

Al realizar una herramienta de verificación de calidad que se aplicó a las plazas de mercado, se pudo encontrar que la mayoría tiene problemas con la higiene y la manipulación alimentaria. No se asegura inocuidad al cien por ciento y se está generando desinformación de lo que se vende en dichos lugares, ya que quienes van a comprar les da desconfianza la trazabilidad de lo que consumirían.

Estos lugares de acopio y distribución de alimentos están ubicados en cada una de las localidades de la ciudad de Bogotá. En el desarrollo de sus actividades, las plazas de mercado son generadoras de residuos orgánicos de origen vegetal y animal, de alimentos, empaques, papeles y residuos inorgánicos, vertimientos y emisiones. (Ramoni Perazzi, Orlandoni Merli, Prasad Sinha, Torres Rivas, & Zambrano, 2017)

Estas deficiencias no solo afectan a los clientes sino a los trabajadores que pasan largas jornadas realizando duros trabajos y no son remunerados de una manera equitativa. Tal cual lo expresan (Ramoni Perazzi et al., 2017): “Los trabajadores del sector informal de las plazas de mercado son personas que realizan actividades mal remuneradas, cumplen jornadas extenuantes y muchas veces en condiciones que pueden afectar su salud y seguridad”

El gobierno actualmente está cambiando la estructura física de las plazas de mercado, sin embargo, no toman en cuenta que también se debe mejorar el estudio a sus trabajadores en aspectos relacionados a la manipulación alimentaria.

Si bien, el SENA les da clases periódicamente pero no se realiza un seguimiento estricto de sus actividades y no se aplica totalmente lo enseñado, los errores más comunes son en cuanto a los manipuladores: usar accesorios, no tener la ropa de trabajo adecuada, el lavado de las manos, los equipos y utensilios. Esto, es lo que genera a primera vista la desconfianza a los turistas y compradores, provocando que dejen de consumir dichos alimentos y se pierda la tradición.

- Crear de una herramienta didáctica con los resultados de la investigación.

El uso de herramientas didácticas permite tener varias fortalezas en el aprendizaje, tal como identifica (Vílchez-Quesada, 2019) (pág.13) en las siguientes categorías, entre otras:

- Refuerzan los contenidos vistos en clase de forma más dinámica y, por lo tanto, fortalecen los procesos de aprendizaje.

- Permiten un aprendizaje visual al hacer uso de gráficas y animaciones. El software promueve una visualización clara y completa de conceptos y teoremas.
- Brindan un acercamiento a ejemplos reales pudiendo aplicar los conocimientos teóricos-prácticos aprendidos en el curso.

Con la difusión de saberes en medios didácticos como el video que se realizó en esta investigación, se genera acción sobre la Política de Salvaguardia Inmaterial que el Ministerio de Cultura promueve desde el año 2009. Siendo así como cree la chef Leonor Espinosa que “si nuestra cocina continúa consolidándose, habría un incremento considerable en el turismo gastronómico”.

Países iconos de la gran cocina como Perú y México adoptaron en sus políticas de Gobierno cocinas locales en el turismo y lograron ser reconocidas por todo el mundo. Además, se genera el sentido de pertenencia en los ciudadanos y consecuentemente luchan por proteger, recuperar, conservar, dar sostenibilidad, divulgación del patrimonio gastronómico nacional y finalmente identidad cultural.

REFERENCIAS

- Aguirregoitia Martínez, A., & Fernández Poyatos, M. (2017). La gastronomía como recurso turístico en la provincia de Alicante. *International Journal of Scientific Management and Tourism*, 3(3), 25–45.
- Alcaldia Mayor de Bogotá. (S.F.). *Cultura, recreacion y deporte*. Obtenido de Las Plazas de Mercado de Bogotá: <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/bogodatos/las-plazas-de-mercado-de-bogota>
- Baquero, D. (2011). Las plazas de mercado como catalizadores urbanos.
- Campos Isla, A. (2019). La dietética en la conquista de sí. *Sosquua. Revista Especializada En Gastronomía*, 1(2), 35-43. Recuperado a partir de <http://cipres.sanmateo.edu.co/index.php/sosquua/article/view/277>
- CASTRO, B. (1996). Historia de la vida cotidiana en Colombia Bogotá, Plazas de mercado. (S.F.). *Bogotá, Plazas de mercado*. Obtenido de La perseverancia: <http://www.plazasdemercado.com/plazas-de-mercado-de-bogota/>
- Bonduelle. (S.F.). <https://bonduelle.es/>. Obtenido de Maíz: <https://bonduelle.es/maiz>
- Carolina. (31 de agosto de 2010). *Slideshare.net*. Obtenido de Diseño experimental puro: <https://es.slideshare.net/CARRROM/sintesis-metodos>

Comunicados de Prensa. (11 de MARZO de 2019). *Instituto Para La Economía Social IPES*. Obtenido de PLAZA LA PERSEVERANCIA NOMINADA EN LOS

FedeVeleños. (S.F.). *Bocadillo Veleño*. Obtenido de Hoja de Bijao:
<https://www.bocadillovelenodo.com/cultivo-y-produccion-de-la-hoja-de->

Fusté-Forné, F. (16 de junio de 2016). Obtenido de Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0797-36912016000100001&lng=es&tlng=es

Gutiérrez Quecano, R. (2019). La restauración del proceso del aprendizaje-investigativo de la gastronomía colombiana, a partir de su arraigo cultural. *Sosquua. Revista Especializada En Gastronomía*, 1(1), 82-89. Recuperado a partir de
<http://cipres.sanmateo.edu.co/index.php/sosquua/article/view/146>

guiatodo.com. (S.F.). *guiatodo.com*. Obtenido de AREPA DE CHOCOLO:
https://www.guiatodo.com.co/Comida/medellin/arepa_de_chocolo

Hernández, O. G. (15 de mayo de 2018). *Noticias Caracol*. Obtenido de Bocadillo Veleño, producto único:
<https://www.youtube.com/watch?v=qU1ImPkj65Q>

Iberty, C. (S.F.). *Icarito*. Obtenido de La receta:
<http://www.icarito.cl/2009/12/la-receta.shtml/>

Instituto Para La Economía Social. (09 de 03 de 2017). *ipes.gov.co*. Obtenido de Plaza Distrital de Mercado Siete de Agosto: <http://www.ipes.gov.co/index.php/programas/plazas-de-mercado/plaza-distrital-de-mercado-siete-de-agosto>

Lozano, G. (17 de junio de 2015). *El Balcon*. Obtenido de Fabricación Queso de Hoja: <https://www.youtube.com/watch?v=q-7JrHW31bl>

Lucero, M. A. (S.F.). *Academia.edu.co*. Obtenido de Tesis I Tipos, Niveles y Diseños de Investigación: https://www.academia.edu/30135667/Tesis_I_Tipos_Niveles_y_Dise%C3%B1os_de_Investigaci%C3%B3n

Martinho, M. P. (2016). ACTUALIZACIÓN EN HIGIENE ALIMENTARIA, MANIPULACIÓN, TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS Mercedes. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17993/Med.2016.25>

Mazzeo Meneses, M. H. (2009). Desarrollo de procesos productivos de quesos madurados en tres municipios del departamento de Caldas. *Ingeniería e Investigación*, 42-47.

Masas fermentadas. (10 de febrero de 2014). *pasteleria.com*. Obtenido de Amasijos de queso, maíz y yuca: <https://www.pasteleria.com/recetas-profesionales/1548-amasijos-queso-maiz-yuca>

Minsalud. (S.F.). *Minsalud.gov.co*. Obtenido de Calidad e inocuidad de alimentos: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/inocuidad-alimentos.aspx>

OMS Y OPS. (07 de abril de 2015). *www.paho.org*. Obtenido de Los alimentos insalubres causan más de 200 enfermedades: https://www.paho.org/par/index.php?option=com_content&view=article&id=1298:los-alimentos-insalubres-causan-mas-200-enfermedades&Itemid=214

Ordoñez Caicedo, C. (2012). Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. *Ministerio de Cultura Colombia*, 1–352

Prada, N. S. (20 de enero de 2015). *ElTiempo.com*. Obtenido de De tamales y tamales: <http://blogs.eltiempo.com/love-cooking-love-history/2015/01/20/de-tamales-y-tamales/>

PREMIOS LA BARRA: <http://www.ipes.gov.co/index.php/informacion-de-interes/noticias/plaza-la-perseverancia-nominada-a-en-los-premios-la-barra/509>

RAE. (S.F.). *Real Academia Española*. Obtenido de Cultura: <https://dle.rae.es/cultura?m=form>

Ramoni Perazzi, J., Orlandoni Merli, G., Prasad Sinha, S., Torres Rivas, E., & Zambrano, A. (2017). ¿Hacia dónde se mueven los desempleados en Venezuela? *Civilizar*, 17(32), 105. <https://doi.org/10.22518/16578953.821>

Redaccion canal trece. (03 de septiembre de 2018). *Canaltrece.com*.

Obtenido de El secreto para preparar un tamal:

<https://canaltrece.com.co/noticias/colombianos-de-pura-cepa-el-secreto-para-preparar-un-buen-tamal/>

Savkic, Sanja. (2017). Pirámide de las Pinturas de San Bartolo, El Petén,

Guatemala: espacialidad. *Estudios de cultura maya*, 50, 61-94.

<https://dx.doi.org/10.19130/iifl.ecm.2017.50.805>

Vílchez-Quesada, E. (2019). Estudio de caso: Estrategia de enseñanza y

aprendizaje asistida por computadora para un curso de matemática

discreta a través del uso del paquete VilCretas en el software Wolfram

Mathematica. *Revista Electrónica Educare*, 23(2), 1–25.

<https://doi.org/10.15359/ree.23-2.13>

ANEXOS

DOCUMENTOS

Anexo 1. Tabla de encuesta

Anexo 2. Herramienta de verificación de calidad

Anexo 3. Análisis de manipulación