

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

UNAN- León

FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS



Tema: Rescate de los alimentos autóctonos de la comunidad de Troilo, del departamento de León.

Tesis para optar al título de Ingeniero en Alimentos

Autores:

Br. Wilton Antonio Altamirano.

Br. Michael Danilo Mazariego.

Br. Héctor Noel Medina.

Tutora:

M.Sc. Indiana Dávila Prado

Febrero 2010

ÍNDICE

Contenido

Página

AGRADECIMIENTO	
DEDICATORIA	
INDICE DE TABLA	
RESUMEN	
LISTADO DE ABREVIATURAS	
I. INTRODUCCIÓN	
II. ANTECEDENTES	
III. JUSTIFICACIÓN	
IV. OBJETIVOS	
V. MARCO TEÓRICO	
VI. DISEÑO METODOLÓGICO	
VII. RESULTADOS y ANÁLISIS	
VIII. CONCLUSIONES.	
IX. RECOMENDACIONES	
X. BIBLIOGRAFÍA	
XI. ANEXOS	

AGRADECIMIENTO

El principio de la sabiduría es el temor a Jehová. Proverbios 1:7.

Agradecemos infinitamente y primordialmente a Dios, por darnos la fortaleza y sabiduría para alcanzar este logro más en nuestras vidas.

Le agradecemos todos los instructores de la escuela de Ingeniería de Alimentos por compartir sus conocimientos con nosotros, en especial a la M.sc. Indiana Dávila, por su comprensión y disposición durante la realización de este trabajo monográfico.

Agradecemos también a Msc. Carla corrales y Msc. Ivania Toruño, en su colaboración para la compilación de datos.

Agradecemos a los organismos impulsores de este proyecto como son PESA – FAO, MINED, UNAN-León.

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico muy en especial a mi Madre **Aura Lillian Sánchez**, por su apoyo incondicional de toda la vida para alcanzar mis metas.

A mis tías y primos por su disposición a ayudarme en los momentos difíciles con sus consejos y ayuda económica ocasionalmente.

A mi novia **Arianna Rocío Muñoz Bárcenas**, por su apoyo y comprensión en momentos difíciles durante la lucha por cumplir mis objetivos.

A mis compañeros **Héctor Noel Medina** y **Michael Danilo Mazariego**, por su disposición a trabajar en equipo y alcanzar nuestras metas en común.

Wilton Antonio Altamirano Sánchez.

DEDICARORIA

Este trabajo lo dedico primordialmente a Dios por darme la vida, fortaleza, sabiduría, paz y salud durante todo este tiempo de estudios.

A mis padres **Luz Marina Meza** y **Enrique Josué Mazariego Mendoza** por su apoyo moral, socioeconómico, por haber depositado toda su confianza y el seguimiento fundamental durante todo el transcurso de mi carrera.

A mi hermana **Raquel Iveth** que ha servido como inspiración para culminar esta meta.

A mi esposa **Rubenia Lorio Cerros** y su familia que con su apoyo he culminado con la realización de este trabajo.

Michael Danilo Mazariego Meza

DEDICATORIA

Este trabajo monográfico está dedicado principalmente a **DIOS** quien ha sido una fortaleza en los momentos tristes, mi amigo en los momentos de soledad, mi inspiración y mi auxilio incondicional en cada instante de mi vida.

"Gracias Dios por cargarme en el camino de mi vida".

A mi madre **Sra. Flor de Jesús Medina Miranda** por ser mi fuente de vida, cariño y amor en todo momento. Gracias por haberme brindado su apoyo incondicional y su comprensión.

A mi abuela **Sra. Juana Francisca Miranda Miranda**. Por dedicar cada instante de su vida a mi crianza, educación y formación. Por llenarme de valores éticos y morales, sobre todo por enseñarme a vivir.

A mis hermanos **Nancy Massiel Medina Miranda y José René Medina Miranda**, por ser fuente de inspiración, amor y cariño. Por ser el motivo de superación y ser parte esencial en mi vida.

A mis amistades por darme su apoyo en los momentos difíciles, por compartir conmigo en los momentos de felicidad.

Héctor Noel Medina Miranda

ÍNDICE DE TABLAS

	<u>Página</u>
Tabla 1. Resultados de la cosecha del año 2009 (colonia de Troilo)	9

Tabla 2.	Datos socio demográficos de la colonia Troilo (25%)	10
Tabla 3.	Resumen de problemática, potencialidades y propuestas de la zona v	10
Tabla 4.	Grupos y tipos de alimentos del patrón alimentario de Nicaragua	14
Tabla 5.	Cantidades de alimentos en unidades de consumo universal y suficiencia alimentaria	15
Tabla 6.	Cantidades de kilocalorías, proteínas, grasas Y carbohidratos contenidas en los alimentos del patrón alimentario en el nivel nacional	16
Tabla 7.	Suficiencia energética y adecuación proteica de la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar y participación de los macronutrientes al contenido total de energía disponible	17
Tabla 8.	Niveles de adecuación energética	17
Tabla 9.	Estructura energética del patrón alimentario de Nicaragua	19
Tabla 10.	Requerimientos de energía propuestas para Centroamérica y Panamá	20
Tabla 11.	Distribución adecuada de las comidas	20
Tabla 12.	Composición ideal de cada comida	25
Tabla 13.	Comidas, bebidas, meriendas y postres tradicionales de la comunidad de Troilo.	28
Tabla 14.	Comidas autóctonas que se consumen es Semana santa, Navidad y otros días en la comunidad de Troilo.	30
Tabla 15.	Bebidas autóctonas que se consumen en la época de Semana santa, Navidad y otros días en la comunidad de Troilo.	31
Tabla 16.	Meriendas autóctonas que se consumían en la comunidad de Troilo en la época de Semana Santa, Navidad y otros días festivos.	31

ÍNDICE DE TABLAS

1.	Postre autóctonos que se consumían en la comunidad de Troilo en las épocas de Semana Santa, Navidad y otros días festivos.	32
----	--	----

Tabla 18.	Factores que influyen en la disminución o desalación del consumo de comidas en la comunidad de Troilo.	35
Tabla 19.	Factores que influyen en la disminución o desalación del consumo de bebidas en la comunidad de Troilo.	36
Tabla 20.	Factores que influyen en la disminución o desalación del consumo de meriendas en la comunidad de Troilo.	36
Tabla 21.	Factores que influyen en la disminución o desalación del consumo de postres en la comunidad de Troilo.	37

RESUMEN

El estudio monográfico consiste en el rescate de la cultura alimenticia nicaragüense, fomentando de hábitos alimentarios saludables y preparación de alimentos autóctonos en la comunidad de Troilo, el cual fue realizado con el apoyo del Ministerio de Educación MINED, el programa especial para la seguridad alimentaria PESA – FAO y la UNAN-León.

El lugar de estudio está ubicado en la zona v del municipio de León, en la colonia de Troilo, situado a 18 km al oeste del centro urbano de León. El universo lo conformaron las madres o responsables femeninas de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de la escuela rey Pablo Hernández del sector a estudiar (colonia Troilo), nuestra muestra se escogió tomando en cuenta criterios de inclusión, con ayuda de los maestros del centro de educación primaria antes mencionada.

El estudio se ejecutó mediante la aplicación de grupos focales donde participaron las amas de casa y maestros del la escuela de educación primaria de Troilo. Cada grupo focal fue conformado de 20 participantes y estuvo coordinado por tres estudiantes de la carrera de Ingeniería de Alimentos de la Facultad de ciencias Químicas de la UNAN-León.

La compilación de la información la obtuvimos con la operación de variables que contienen cuatro variables cualitativas:

1. Listar los tipos de alimentos, comidas, bebidas, postres, meriendas que preparaban los antepasados.
2. En qué época del año se consumían usualmente.
3. De los tipos de alimentos cuales se han desaparecido y porque.
4. Receta de los tipos de alimentos antes mencionados.

Toda esta información recopilada permitió la realización de un recetario sobre los alimentos autóctonos de la comunidad de Troilo en la región del occidente del país. Así este trabajo les podrá servir a las personas en general, a las instituciones turísticas, culturales, gubernamentales, alimentarias y educativas como fuente de información.

Con el propósito de recuperar las tradiciones alimenticias que los nicaragüenses que hemos olvidado atreves del tiempo y difundir el conocimiento a las nuevas generaciones, para fortalecer nuestra identidad cultural, aprovechamiento de los recursos naturales y mejorar la alimentación nutricional de los niños y niñas del país.

LISTADO DE ABREVIATURAS.

CIDS	Centro de Investigación Demográfica y Salud
Col.	Colonia.
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
G	Gramos.
Kcal	Kilocalorías.
Km	Kilómetros
M	Metros.
MAGFOR	Ministerio Agropecuario y Forestal
MINED	Ministerio de Educación Nicaragua.
Mz	Manzanas
PESA	Programa Especial para la Seguridad Alimentaria.
PINE	Programa Integral de Nutrición Escolar.
Repto.	Reparto
SAN	Seguridad Alimentaria Nutricional.

I. INTRODUCCIÓN

Nicaragua y los nicaragüenses tenemos rasgos que nos distinguen. El primero es que tenemos una oferta natural de productos abundantes y diversos. Nuestro ecosistema, raíz y fuente primera de nuestra alimentación, es el nicho transicional exótico donde se traslapan las tierras altas de la macro zona de Chiapas con las tierras bajas y húmedas que se estriban desde tan lejos como las amazonas, dando lugar a abundantes animales y plantas. Nicaragua es la tierra hasta donde llegaron el venado de cola blanca y el pino del norte, o el danto y el pijibay del sur. Los primeros pobladores tuvieron que adaptar su dieta y conseguir un balance alimenticio a partir de la variada disponibilidad de productos que encontraron en este territorio tropical.¹

Las sociedades indígenas de Nicaragua lograron adaptarse a los rasgos más generales de la geografía del istmo y establecieron una dieta balanceada con el potencial de recursos alimenticios que les permitieron sostener con éxito núcleos densos de población. En nuestra condición tropical las hojas verdes están por doquier como fábricas organizadas para convertir materias primas locales como bióxido de carbono, agua y minerales en comida. Un territorio tan apropiado para la vida que pudo permitir desde muy temprano, el florecimiento de sociedades sedentarias basadas en la agricultura de granos y plantas así como de la crianza de animales y la pesca.¹

La dieta original de semillas, frutos y animales silvestres, fue modificada por migraciones que tuvieron lugar en oleadas sucesivas en el entorno de las grandes zonas de contacto y afinidad cultural de mesoamérica.¹

Los nicaragüenses en los últimos siglos han sufrido cambios en la dieta tradicional, producto de diversos factores como el libre comercio, las migraciones, factores económicos, religiosos, culturales (transculturización), climáticos, educación nutricional, etc.

II. ANTECEDENTES

Vista con ojos nicaragüenses, la cocina de Nicaragua es tan autentica como cualquiera de las que existen, lo que realmente importa es su existencia, la cual es indudable para el nicaragüense y esta a la vista del extranjero que haya vivido en Nicaragua.

Es aquella una inconfundible cocina mestiza, cuyos antecedentes hispánicos e indígenas y aun africanos sería fácil establecer en un estudio detenido.

Pero también son tales su calidad y veracidad que no bastaría conocer los elementos básicos inicialmente entrados en su composición, para explicarse su carácter y menos su significado en la historia o, si se quiere, en la sociología del pueblo nicaragüense. Una cocina original tan abundante como rica, hecho a imagen y semejanza del tiangué nicaragüense, por lo cual naturalmente emparentada con la de los indios y los conquistadores, pero distinta de ambas.

Sin embargo hasta el año 2009 no se han realizado estudios para el rescate de la cultura alimenticia.

En Nicaragua en los municipios del occidente del país solamente se han desarrollado proyectos de mejora (vivienda, acceso, financiamiento), turísticos, nutricionales, educativos. Los cuales han participado organismos como: cuenta reto del milenio, ONG, gubernamentales.

III. JUSTIFICACIÓN

Este estudio se realizó en la comunidad de Troilo del departamento de León debido a una serie de factores como: antigüedad del sitio, población rural, poca influencia extranjera, facilidad de acceso, sector agrícola.

Dicho estudio se realizó con la cooperación de organismos como: Ministerio de Educación MINED, el programa especial para la seguridad alimentaria PESA – FAO y la UNAN-León y la participación de estudiantes de la carrera de Ingeniería de Alimentos de la Facultad de Ciencias Químicas UNAN-León; con el propósito de recuperar las tradiciones alimenticias que los nicaragüenses hemos olvidado a través del tiempo y difundir el conocimiento a las nuevas generaciones, para fortalecer nuestra identidad cultural, aprovechamiento de los recursos naturales y mejorar la alimentación nutricional de los niños y niñas del país.

Además permitió la realización de un recetario sobre los alimentos autóctonos de la región del occidente del país. Este trabajo podrá servir a las personas en general, a las instituciones turísticas, culturales, gubernamentales, alimentarias y educativas como fuente de información.

IV. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Rescatar los alimentos autóctonos y su forma de preparación en la comunidad de Troilo municipio de León para la elaboración de un recetario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Listar los tipos de alimentos, comidas, bebidas, postres, meriendas que preparaban los antepasados en la comunidad de Troilo, León.
- Determinar en qué época del año se consumían usualmente estos alimentos antes mencionados.
- Identificar los factores de la disminución total o parcial del consumo de estos alimentos.
- Elaborar un recetario con los alimentos autóctonos de la comunidad de Troilo.

V. MARCO TEÓRICO

1. Información general del municipio.

1.1 Datos geográficos.

El departamento de León, se ubica en la macro región del pacífico que se caracteriza por poseer la zona más fértil del país, la mayor densidad de población, por su vulcanismo cuaternario, por su clima subtropical cálido con marcada estación seca y por contar con un litoral de origen sedimentario no homogéneo.²

Esta macro región posee un extenso litoral costero en el Océano Pacífico (más de 350 km.), y una topografía que presenta elevaciones entre 0-1500 msnm, con planicies de suelos volcánicos que constituyen la mitad de las tierras más fértiles del país. Posee importantes recursos de aguas subterráneas, y aloja los dos grandes lagos, el Cocibolca y el Xolotlán, que suman aproximadamente 9000 km. cuadrados de superficie. Esta macro región también posee la totalidad del potencial geotérmico del país.²

El municipio de León se ubica en la parte occidental del país entre las coordenadas 12° 26' de latitud Norte y 86° 53' de longitud Oeste, limita:

- Al Norte con los municipios de Quezalaguaque y Telica,
- Al Sur con el Océano Pacífico,
- Al Este con los municipios de Larreynaga, La Paz Centro y Nagarote,
- Al Oeste con municipios de Corinto y Chichigalpa (Dpto. de Chinandega).

Consta con una extensión territorial de 820.19 Km² y se ubica a 109.21 msnm.²

1.2 Población.

El municipio de León cuenta con una población de: 184,041 habitantes, distribuida en 143,878 habitantes de población urbana (78.20 %), y 40,136 habitantes de población rural (21.80 %).²

El municipio de León cuenta con los siguientes barrios, repartos y comarcas:

Sector urbano: Héroes y Mártires, El Coyolar, Zaragoza, San Juan, San José, Repto. Fátima, Maritza López, Colonia Avellán, Todo Será Mejor, José Benito Escobar, Planta Venceremos, Primero de Mayo, Araceli Pérez, Enrique Lorente, William Fonseca, Posada del Sol, Col. IV de Mayo, Rpto. H Y M de Zaragoza, Pedro José Avendaño, Rogelio Santana, San Felipe, Rpto. Farabundo Martí, San Jerónimo, Benjamín Zeledón, Ermita de Dolores, Bo. Rosendo Daniel Pacheco, Oscar Pérez Casar, Repto. Andrés Zapata, Rpto Venceremos, Villa Soberana, Rpto. Ariel Herdocia, Nuevos Horizontes, III de Julio (El Mántica), El Sagrario, Calvario, Rpto. Julio Canales, Juan Ramón Sampsón, Gustavo López, Laborío, Che Guevara, Reinaldo Varela, Marcos A. Medina, Rigoberto López Pérez, Brisas de Acosasco, Emir Cabezas Lacayo, Guadalupe - FUNDECI II Etapa, Guadalupe - FUNDECI IV Etapa, Guadalupe -FUNDECI III Etapa, Guadalupe, El Calvarito, El Paraíso (EL CALVARITO), Omar Torrijos, Colonia San Nicolás, Mario Quant, Carlos Fonseca, Col. Universidad, Las Cuchillas, Mauricio H.(EL CALVARITO), residencial Guadalupe, MercedesVarela, Mauricio B. Lacayo, Villa y Anexo 1 y 2, Cocal (Subtiava SEC. sur), Santa María (Subtiava), I y II Etapa Anexo

Walter Ferreti, 18 de Agosto (Subtiava), Rpto. Reinaldo (Subtiava), Colonia Sonia Barrera (Subtiava), Subtiava Consejo No.4, Rpto. Carlos Núñez (Subtiava), Consejo # 3 (Subtiava), Providencia (Subtiava), Anexo La Providencia, Rpto. Felipe Santana, Rpto. Fanor Urroz, Subtiava Consejo #1, Justo Emilio Centeno, Róger Deshón (Subtiava), Consejo #5 Subtiava), Consejo # 2 (Subtiava), Rpto. Juan José A. (Subtiava), Rpto. Ronald Sandino (Subtiava), San Mateo (Subtiava), Santa Lucía, I y II Etapa Adiact - Subtiava, Rpto. Covisua Subtiava sur, Veracruz (Subtiava) y Arrocera I y II.²

Sector rural: La Majada (Lechecuagos), Ermita Lechecuagos, El Tololar (La ermita), Comarca Lechecuagos, Caleros (Lechecuagos), El Pastal (Lechecuagos, Monte Redondo, Los Pocitos, Pozo Hondo (Lechecuagos), Vedeles (El Chagüe), Sagrado Corazón de Jesús, Paso de Tabla, Las Brisas (Buenos Aires), Hato Grande, Chacaraseca, La Ceiba, Talchocote Chagüe #2, San Pedro, Obraje Sur, El Platanal, Abangasca Norte, Abangasca Central, Nicolás López Roque, Los Barzones, **Troilo**, Abangasca Sur y Almendro.²

1.3 Principales actividades económicas.

La principal actividad económica del municipio de León es eminentemente agropecuaria, específicamente en rubros de agro exportación como soya, ajonjolí, maní. Por otra parte, los pequeños productores se dedican a granos básicos y a la ganadería de doble propósito y ganadería menor. La actividad pesquera y turística (playas), también generan aportes económicos al municipio.³

1.4 Dinámicas socio económicas.

Los distintos rubros que se producen, entre los cuales están:

- Granos Básicos: Maíz, Sorgo, Arroz y frijoles.
- Ganadería de doble propósito.
- Oleaginosas (Ajonjolí, Soya y Maní).
- Yuca
- Frutas.
- Hortalizas.
- Mariscos y Sal.

Al determinar la dinámica de los rubros que se mueven en el municipio de León, el MAGFOR (Ministerio Agroforestal) delimita el mapa del municipio en las zonas donde se desarrollan dichos rubros, los cuales quedaron identificados de la siguiente manera: 6 zonas en base a criterios productivos³ (ver anexo 1.).

1.5 Identificación de zonas productivas.

Zona 1: Yuca + Ganado

Zona 2: Oleaginosas + Frutales+ Granos Básico

Zona 3: Forestal+Ganado+frutas y hortalizas

Zona 4: Costera

Zona 5: Ganado+G.Basicos + Frutas y Hortalizas

Zona 6: Caña + Maní.³

1.5.1 Zona 1: Yuca + Ganado

La zona está habitada por las siguientes comarcas: Chacra seca, Lechecuago, Tololar y Monte Redondo. La zona tiene una topografía semi-plana, con suelos francos y profundos, la vegetación es caducifolia escasa, áreas en reforestación y áreas protegidas, el manto freático oscila entre los 40 y 60 m, el clima es cálido con temperaturas entre los 29 y 33°C.³

La problemática de la zona está centrada en la deforestación en las partes altas, ilegalidad de los productores, manto acuífero profundo (más de 40 m), la falta de asistencia técnica, una sequía pronunciada, las amenazas de desastres volcánicos y el uso de variedades inadecuadas de yuca para la zona. Las potencialidades consisten en la profundidad y fertilidad de los suelos, muy buenas condiciones para desarrollar el ecoturismo, excelentes condiciones para la explotación ganadera y la existencia de bancos de arena que se utilizan en la fabricación de fertilizantes.³

1.5.2 Zona 2: Oleaginosas + Frutales+G.Básico

La zona está poblada por las siguientes comarcas: La Ceiba, Chacraseca, Abangasca Norte, Goyena Norte, Santa Lucía, El Convento y La Leona.

La topografía de la zona es plana y semi-plana, con suelos francos arenosos y una vegetación arbustiva. Las fuentes hídricas principales son: Río Telica, Río La Leona y Río Chiquito. El clima que prevalece es tropical seco con precipitación entre 600-1100 msnm.³

La problemática principal está centrada en la deforestación, erosión de los suelos, mal manejo del hato existente y la falta de diversificación de los cultivos. Las potencialidades de la zona están centradas en la fertilidad de sus suelos, buenas condiciones de infraestructura vial, el manto freático propenso para el impulso de sistemas de riego (6 a 40 m de profundidad) y la disponibilidad de mano de obra agrícola y servicios agropecuarios tanto de insumos como de asistencia técnica, crédito y maquinaria.³

1.5.3 Zona 3: Forestal +Ganado +frutas y hortalizas

La zona está habitada por las siguientes comarcas: Chagüe, Santa Elena, Santo Domingo, El Almendro, El Pastor.

La topografía de la zona es quebrada y semi-ondulada, con suelos arcillosos; la vegetación predominante son pastos naturales y bosque de galería 17 Mzs, 3 Mzs de plantación de madera preciosa y matorrales. Las principales fuentes hídricas son los pozos artesanales, algunas quebradas y los ríos: La Leona y Chiquito. El clima es tropical seco. Predomina el minifundio, los pequeños y medianos productores con títulos de reforma agraria. Los suelos están siendo utilizados en agricultura como: 1700 Mzs de caña, 50 Mzs de maíz, 777 Mzs de maní, 100 Mzs tecnificadas de arroz. Ganado mayor de doble propósito 200 cabezas, 60 Mzs de pasto, 200 gallinas, 50

cerdos y 25 caballos. En esta zona los productores y ganaderos comercializan y exportan directamente.³

La problemática de la zona se centra en la sobreexplotación del bombeo de agua, la contaminación del medio ambiente, el establecimiento de monocultivos, la degradación de los suelos y los bosques de galería. Las potencialidades de la zona están enfocadas en las áreas: fruticultura y forestaría, así como la existencia de explotación lechera, crianza y desarrollo de ganado.³

1.5.4 Zona 4: Costera

La zona está poblada por las siguientes comarcas: PoneLOYA, Las Peñitas, Salinas Grandes, San silvestre oeste y Puerto Mántica.

La topografía de la zona son planicies, con suelos húmedos, pantanosos y arenoso, la vegetación predominante es silvestre, mangle y los árboles de sal. El clima es tropical seco (8 meses de verano y 4 meses de invierno). La tierra está en manos de la comunidad Indígena de Sutiaba, Gobierno Nacional, Gobierno Municipal y propietarios particulares.³

La problemática de la zona se centra en la ilegalidad de los productores, avance del monocultivo de la caña, contaminación por sedimentación de desechos sólidos, líquidos, tóxicos y la destrucción de los manglares. Las potencialidades están referidas a las condiciones para el desarrollo turístico, la producción de larva de camarón, la infraestructura turística existente, el desarrollo de la pesca y la industrialización de la sal.³

1.5.5 Zona 5: Ganado + Granos Básicos + Frutas y Hortalizas

La zona está habitada por las siguientes comarcas: El Obraje, **Troilo**, Abangasca sur y central, Goyena sur, San José de la Montaña y los Barzones.³

La topografía de la zona es semiplana, con suelos arcillosos. Las fuentes hídricas principales son los ríos: Telica, Pochote y Los Aposentos. El clima que predomina es el trópico seco con precipitaciones de 800 - 1100 msnm. La tierra está en manos de parceleros medianos y grandes productores.³

En esta tabla se reflejan los diferentes productos cultivados y las cantidades en manzanas de los mismos del año 2009.

Tabla 1: Resultados de la cosecha del año 2009 en la comunidad de Troilo.

Tipo de cultivo	Numero de manzanas cultivadas	Esto está ligado al consumo y comercialización
Maíz.	50	
Sorgo blanco	80	
Soya	25	
Ajonjolí	12	
Arroz	8	
Plátano	40	
Chiltoma	½	
Tomate	½	
Pipianes	8	
Ayote	4	
Pepino	2	
Caña de azúcar	60	

Fuente: Rubí, 2009.

En el sector ganadero: de la leche obtenida la mayor parte es para auto consumo otra para comercialización en el sector urbano y una menor parte para la elaboración de subproductos como cuajada u otros, que generalmente son para auto consumo también.⁴

En esta zona existe una planta de lácteos y varios acopios de hortalizas; donde además están organizadas 26 cooperativas agropecuarias, la comercialización de los productos se realiza a través de intermediarios locales.⁴

través de un estudio realizado por el CIDS, con un 25% de la población total de la comunidad de Troilo, se reflejan los datos socios demográficos siguientes:

Tabla 2: Datos socio demográficos de la comunidad de Troilo

Indicador	Enumeración y porcentajes
Número de viviendas	216
Número de habitantes	886
Promedio de habitantes por vivienda	4.1
Hombres	478(53.9*)
Mujeres	408 (46.1*)
Razón de sexo hombre: mujer	1.2
Personas entre 15-64 años	552 (62.3*)
Mujeres entre 15-49 años	206 (23.3*)
Niños menores de 15 años	320 (36.1*)
Personas mayores de 64 años	44 (4.9*)

Fuente: Centeno, 2009

*(Porcentajes)

En la siguiente tabla podemos ver un resumen de los problemas, ventajas y algunas propuestas. Para una mejor explotación de los suelos de esta zona.

Tabla 3: Resumen de problemática, potencialidades y propuestas de la zona V.

Zona	Problemática	Potencialidades	Propuestas
Zona V Ganado + Granos + Básicos + hortalizas.	Problemas de legalización de la tierra. Afectación de manto freático por lixiviación de fertilizantes y agroquímicos	Suelos francos y fértiles Profundidad del manto freático de 6 -18 m Buenos accesos viales Desarrollo de diversificación de cultivos (frutas, hortalizas, pasto) Alto nivel organizacional. Acceso a mercados locales. Acceso a servicios básico	Fortalecer la pequeña industria. Afianzar los canales de comercialización. Reactivación del centro de acopio de Granos Básicos.

Fuente: Rubí, 2009.

1.5.6 Zona 6: Caña + Maní:

La zona está habitada por las siguientes comarcas: Abangasca Norte, Sur y Central, Goyena Norte y Sur, Monte Oscuro, Comarca Soledad y Las Pampas.³

La topografía de la zona es plana, suelos francos profundos, altamente fértiles, con una vegetación arbustiva y bosques dispersos. Las fuentes hídricas existentes son los pozos artesanos y excavados a mano, ríos, manto freático de 6 a 10 m de profundidad. La tierra está en manos de la Comunidad Indígena de Sutiaba (CIS), propietarios particulares, títulos de reforma agraria, Constancias de CIS y Disposiciones. Los suelos se destinan a la producción de caña y maní en gran escala, hortalizas y frutales a nivel familiar además se dan explotaciones de ganado mayor, menor y aves de corral.³

La problemática se centran en la falta de ordenamiento de los suelos de la zona ya que la caña y el maní se están extendiendo a las áreas de asentamientos humanos, profundización del manto acuífero por la sobreexplotación de los pozos artesanos construidos para el riego de la caña. Las potencialidades radican en la fertilidad de sus suelos, el desarrollo de los cultivos frutales, la accesibilidad de los mercados por la existencia de buenas vías de comunicación terrestre.³

2. Origen alimenticio de nuestros antepasados.

La cocina es la primera solución cultural de los seres alimentariamente generalizados. La comida como cultura, contiene elementos válidos para comprender la vida de los pueblos y su evolución. La comida Nicaragüense está fuera de dudas pues sus componentes básicos: maíz, frijoles, tomate y chiltoma, incluyendo los condimentos de achiote y chile que le dan su sabor distintivo, se vienen empleando desde 2.700 años atrás.¹

La comida es un eficaz marcador étnico y una herramienta para el conocimiento etnohistórico capaz de desentrañar lo que a otros métodos de análisis se oculta, según el cronista español Oviedo refería que los indios de Nicaragua comían toda clase de yerbas, flores y semillas de frutos.¹

La formación de la comida Nica, la constituye el choque cultural de la conquista española. El sistema alimentario aborigen fue profundamente modificado puesto que los españoles trajeron nuevos animales y plantas y una diversidad de preparaciones culinarias, formas de cocción como: lo frito y lo horneado además de instrumentos de cocina y desde luego su propio gusto y sabor. La introducción del ganado vacuno, el cerdo y las gallinas tuvieron un impacto profundo y de largo plazo.

Lo mismo puede decirse del arroz y el azúcar pero otras plantas como el trigo, la vid y las arvejas no pudieron reproducirse naturalmente en Nicaragua. En cambio tuvieron mejor suerte, verduras como repollo, zanahoria y lechuga o frutas como las naranjas, el limón, melones y sandías, y desde luego nuevas especies como la cebolla, ajo, pimienta, hierbabuena, canela, perejil, orégano, clavo y jengibre. Producto de todos estos cambios la comida indígena se volvió dulce y sobrecargada con frecuencia de manteca.¹

3. Arquitectura de la dieta alimenticia nicaragüense.

Es difícil para la población distinguir ahora entre alimentos extranjeros o nativos. Todos han sido adoptados y fundidos en una sola cultura culinaria que producto de la necesidad y la tolerancia; logró en la alimentación el balance y la integración que no se alcanzó entre los españoles y los indios en otros órdenes. En la comida no hay por de pronto vencedores y vencidos, al resumir la arquitectura de nuestra alimentación nos encontramos con los elementos siguientes:

- **Nuestra dieta básica:** la forman tres productos que aportan un complejo nutricional de carbohidratos, proteínas y grasas. De ellos, dos son indígenas: los frijoles las tortillas, y uno, manteca o aceite, español. Así logramos destacar que nuestro eje alimenticio tiene un carácter criollo, más tarde se dio entrada a otro producto español, el arroz con el que pudimos preparar el gallo pinto.¹

- **Nuestros alimentos complementarios:** los productos españoles dominan por completo: huevo, queso y azúcar. En este sentido, hay combinaciones o platos típicos como el “Arroz Aguado” cuyos componentes principales son: arroz, pollo o cerdo, son de origen europeo, incluyendo su condimento típico: la hierba buena. Sorprendentemente el Arroz Aguado es de factura indígena. En realidad este plato parece desprenderse de una receta de origen Náhuat que se preparaba con maíz cocido con carne que se condimentaba con tomate, chiltoma y achiote.¹

El “sabor” dominante de la comida Nicaragüense es indígena, de los cinco condimentos que forman ese sabor: tomate, achiote, chiltoma y chile, son indígenas, excepto la cebolla. Llama la atención que ciertos condimentos muy importantes para los indios, fueron relegados, entre ellos el chíán y las semillas molidas.¹

3.1 Plato por excelencia nicaragüense.

El plato compuesto por excelencia de la dieta nica es la sopa. Es hija directa de la olla española o puchero, aunque adaptada con verduras y hortalizas nativas: yuca, quequisque, ayote, maduro, pipián, jocotes, etc. Ha desbancado a los platos complejos aborígenes como los moles y pinoles de los caciques. Aun sin ser una comida cotidiana algunas mesas encumbradas del siglo pasado la tenían por obligatoria, el hábito de la sopa se ha popularizado, tanto por su contenido alimenticio como por ser de preparación simple. Es además barata porque se la prepara con las carnes por lo general más accesibles a la bolsa popular y resulta muy versátil para satisfacer hasta las más antojadizas preferencias.¹

3.2 Principales platos en épocas de fiestas.

Los platos festivos son predominantemente indígenas. Se trata de comidas de compleja elaboración a partir por lo general de masa de maíz condimentada. Son platos también de matices regionales que se diferencian por el empleo de carnes, vegetales y condimentos propios de una zona. Por ejemplo: Los Nacarigües y Caures son platos festivos del norte compuestos de masa y carne de venado, Los Pebres de Rivas se hacen de tortuga, iguana cuaresmeña, Las Masas de Cazuela de Monimbó y Masatepe se elaboran con cerdo, Los Pinoles e Indios Viejos de: Granada, Jinotepe, Managua, Mateare y El Viejo, se preparan con res, iguana y tortuga. Platos festivos a base de pescados son el arroz con sardinas de Belén y el guapote sin espinas de Mateare.¹

Están también los Nacatamales Rellenos, Ayaco, Gallina, el Vaho que son igualmente platos festivos domingueros. El Vaho aunque preparado con cecinas de origen netamente español, se cocina a la manera indígena de barbacoa al vapor con verduras y envuelto en hojas de plátano también nativos. Los platos festivos son adobados con productos españoles de antigua data, muchas veces escasos y caros: aceitunas, pasas, alcaparras. El nacatamal por ejemplo se compone de 15 productos más o menos indispensables. De ellos, 7 son indígenas, 7 españoles, y uno, la papa, fue introducida desde el Perú por los españoles. Cuando la receta del nacatamal se sofisticaba, se vuelve todavía más europeo: aceitunas, alcaparras, pasas o ciruelas, apio, etc.¹

4. Condiciones actuales de la dieta nicaragüense.

Hasta hoy, la alimentación Nica permanece con frágiles niveles de integración cuando consideramos las culturas culinarias del Atlántico y del Pacífico donde los intercambios en esta materia, si bien no del todo inexistente, permanecen aún tan fragmentarios y aislados como lo están por desgracia ambos espacios territoriales sociales.¹

Hemos dejado a un lado o descartado muchísimos productos alimenticios tan nutritivos como abundantes, accesibles y baratos. Tal vez por causas de la dominación colonial o por desconocimiento o por la adopción de costumbres foráneas, lo cierto es que hemos terminado dependiendo de 4 productos a través de una dieta frágil: arroz, frijoles, azúcar y aceite de los cuales obtenemos no menos del 85% de calorías diarias promedio.¹

Es una tendencia negativa de la dieta Nica, el uso excesivo de grasas para casi todas las comidas, esta costumbre propia de los climas fríos fue trasplantada por los españoles a los trópicos donde al convertirse en sustitutos de las carnes para las mesas de pocos recursos, ha traído más problemas sanitarios que soluciones alimenticias. En cambio la sana afición española por los vegetales crudos

desconocidos por los aborígenes, fue poco a poco desterrada de los hábitos alimenticios cotidianos del nicaragüense.¹

La avalancha de las comidas rápidas transnacionalizadas acompañada de intensa propaganda consumista, ha inducido extraños e insanos hábitos alimenticios y una carga de importaciones onerosa para un país no desarrollado. Por su amplitud e intensidad este fenómeno es una amenaza formidable para nuestras tradiciones y cultura. La tendencia en el tiempo es que incluso los productos nacionales pueden ser sustituidos por comidas importadas.¹

La comida también como parte esencial de nuestra cultura e identidad nacional, refleja nuestros períodos de crisis y postración. La última etapa “internacional” de nuestra historia gastronómica, se extiende durante el siglo XX definiéndose después de la década de los cincuenta. Es el período de entrada masiva de las comidas enlatadas, empacadas y los platos “rápidos” de la industria alimenticia multinacional.¹

5. Patrón alimentario de Nicaragua.

5.1 Indicadores de SAN que pueden construirse para valorar el patrón alimentario.

- % de Suficiencia Alimentaria: Relación entre las cantidades consumidas de alimentos o de grupos de alimentos versus las cantidades recomendadas de alimentos o de grupos de alimentos.
- Nivel de Suficiencia Energética: Relación entre la energía proporcionada por el total de alimentos consumidos en el hogar y las necesidades energéticas de la familia o de individuos dentro del hogar.
- % de Adecuación Nutricional: Relación entre el nutriente (proteínas, vitaminas y minerales) proporcionado por el total de alimentos consumidos en el hogar y las necesidades específicas de este nutriente.
- Nivel de Calidad de la Dieta: Relación entre la energía proporcionada por los macro nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) y la energía total de la dieta.⁵

5.2 Valoración del patrón alimentario de Nicaragua.

Patrón Alimentario está integrado por 21 alimentos de los 9 grupos de alimentos recomendados en la Canasta Básica Alimentaria (CBA). De los 21 alimentos (la CBA recomienda 32 alimentos), el 19% son cereales y otro 19% son alimentos fuentes de kilocalorías vacías (grupo de miscelánea).⁵

Tabla 4: Grupo y tipo de alimentos del patrón alimentario de Nicaragua.

Nº	Grupo o tipo de alimentos	Alimentos
1	Lácteos	Queso y similares Leche líquida
2	Huevos todas las aves	Huevos de gallina
3	Carne de res, cerdo, aves	Carne de aves
4	Frijoles	Frijol rojo
5	Cereales y derivados	Arroz

		Pan simple Pan dulce y galletas Tortilla de maíz
6	Azúcares	Azúcar blanca fortificada con vitamina A.
7	Grasas	Aceite Vegetal
8	Verduras y Hortalizas	Cebolla Tomate Chiltoma Papas
9	Frutas	Bananos-Plátanos maduros Bananos-Plátanos verdes
10	Miscelánea	Sal Gaseosas Café en polvo Salsa de Tomate

Fuente: Efrén, 2007

El azúcar, el aceite vegetal, los bananos, plátanos y papas también son alimentos fuentes de energía. El patrón alimentario es altamente energético con poca variedad de alimentos fuentes de proteínas, vitaminas y minerales, y se adecua en un 62% al número de alimentos recomendados en la CBA.⁵

Comparando las cantidades de alimentos consumidas reportadas en el patrón alimentario y las cantidades de consumo recomendadas en la CBA es evidente que no hay suficiencia alimentaria, definiéndose un déficit considerable en la leche y el pan dulce.

Tabla 5: Cantidades de alimentos en unidades de consumo universal y suficiencia alimentaria.

Alimentos del patrón	Gramos netos diarios en el patrón alimentario	Gramos netos diarios en la CBA	Adecuación % o % de suficiencia alimentaria
Leche líquida	40.0	132.0	30.3
Quesos	25.9	24.0	107.8
Huevos de gallina	11.1	26.0	44.0
Carne de aves	20.9	40.0	62.2
Frijoles	55.6	86.0	84.8
Arroz	106.8	86.0	112.4
Tortilla de maíz	61.1	144.0	42.4
Pan simple	18.8	41.0	46.8
Pan dulce	6.4	28.0	22.0
Azúcar	58.6	77.0	78.1
Aceite vegetal	33.7	33.0	102.1
Cebolla	9.1	20.0	46.6
Tomate	29.5	36.0	81.4
Chiltoma	8.0	8.0	100.0

Bananos-plátanos Maduros	14.5	22.0	74.6
Bananos-plátanos verdes	14.9	20.0	86.9
Papas	3.7	16.0	80.8

Fuente: Efrén, 2007

Hay otros alimentos de la CBA que no fueron reportados en el patrón alimentario como la carne de res, vegetales verdes y amarillos (zanahoria, ayote, brócoli etc.), otros cereales (avena, pastas alimenticias, pinolillo), frutas y otras verduras (yuca, quequisque). Se reportan en el patrón alimentario alimentos no recomendados como las gaseosas, el café en polvo y las salsas. En promedio el índice de suficiencia alimentaria es de 0.71.⁵

En total el patrón alimentario de la población nicaragüense provee 1,598 Kilocalorías y 41.3 gramos de proteínas muy por debajo de la norma establecida en la CBA que es de 2,455 Kilocalorías y 62 gramos de proteínas totales.⁵

Tabla 6: Cantidades de kilocalorías, proteínas, grasas y carbohidratos contenidas en los alimentos del patrón alimentario en el nivel nacional.

PRODUCTOS	Gramos netos por persona por día	VALOR NUTRITIVO			
		Energía Kcal.	Proteínas totales, g.	Grasas g.	Carbohidratos g.
Azúcar	58.6	225	0.00	0.00	58.07
Sal	13.0	0	0.00	0.00	0.00
Arroz	106.8	384	7.05	0.64	84.69
Aceite vegetal y otras grasas	33.7	298	0.00	32.70	0.00
Frijol	55.6	191	12.90	1.32	33.53
Cebolla	9.1	3	0.14	0.04	0.66
Chiltoma y tomate	29.5	9	0.32	0.09	2.06
Queso y similares	25.9	115	7.23	9.12	0.96
Café en polvo	3.6	8	0.45	0.53	2.28
Tortilla de maíz	61.1	127	3.30	0.61	27.43
Carne de aves	20.9	52	3.78	3.91	0.00
Huevos	11.1	16	1.25	1.09	0.30
Pan simple y similares	18.8	68	2.39	0.79	12.46
Bananos-plátanos maduros	14.5	18	0.14	0.04	4.68
Pan dulce y galleta	6.4	22	0.59	0.08	4.54

Bananos-plátanos verdes	14.9	20	0.18	0.01	5.26
Papas	9.7	8	0.27	0.02	1.76
Leche líquida	40.0	26	1.32	1.40	2.08
Salsa de tomate	2.3	1	0.04	0.00	0.23
Gaseosa	16.0	7	0.00	0.00	1.66
Totales	551.4	1598	41.35	53.27	242.62

Fuente: Efrén, 2007

5.3 Suficiencia energética y adecuación proteica del patrón alimentario.

Para el patrón alimentario de Nicaragua y sus regiones se estimó el consumo promedio diario de alimentos en un período de una semana. Con estos datos se evaluó la suficiencia energética y la adecuación proteica de la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar y del individuo promedio.⁵

Tabla 7: Suficiencia energética y adecuación proteica de la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar y participación de los macronutrientes al contenido total de energía disponible.

Kcal. per cápita diario de los alimentos disponibles en el hogar	Kcal. per cápita diaria requerimiento promedio	Nivel de adecuación energética Promedio
1598	2455	65.0%
Gramos de proteína total per cápita diario de los alimentos disponibles en el hogar	Gramos de proteína per cápita diaria recomendación promedio	Adecuación proteica
41.3	62.0	66.6%

Fuente: Efrén, 2007

La adecuación energética y la adecuación proteica es de 65.0% y 66.6 % respectivamente, estas adecuaciones son consideradas niveles críticos de inseguridad alimentaria y posiblemente estén vinculados a niveles críticos de vulnerabilidad nutricional.⁵

Tabla 8: Niveles de adecuación energética.

Nivel suficiente	adecuación es de 110 a 150%
Nivel aceptable	adecuación es de 90 a 109%
Nivel deficiente	adecuación es de 70 a 89%
Nivel crítico	adecuación es < de 70 %

Fuente: Efrén, 2007

Las proporciones en las que se pueden combinar los distintos alimentos del patrón alimentario para llenar los requerimientos energéticos promedio, son innumerables. Una forma de hacerlo es tomando como referencia la estructura energética de la disponibilidad de alimentos en la población.⁵

La estructura energética de la disponibilidad de alimentos no es más que la contribución porcentual de cada grupo de alimentos al contenido total de energía de la disponibilidad de kilocalorías en el hogar. Es decir, el peso que tiene cada grupo de alimentos en el contenido total de kilocalorías disponibles en el hogar.⁵

Los grupos sugeridos para clasificar los alimentos son los siguientes:

Productos lácteos: se incluyen leches y quesos de todo tipo, además de la crema. Son excelentes fuentes de proteína, grasa y muchos micro nutrientes, tales como el calcio (pero no hierro). La Leche materna puede suplir todos los nutrientes necesarios para los primeros seis meses de vida y una proporción útil de los nutrientes necesarios hasta los dos años de edad.⁵

Huevos: huevos de gallina y otros si los hubiere. Son buenas fuentes de proteína y grasa y varios micro nutrientes.⁵

Carnes: de todo tipo y cortes (res, cerdo, pollo, mariscos y pescado, embutidos). Son excelentes fuentes de proteína y a menudo de grasa. Suplen importantes cantidades de hierro (principalmente las carnes rojas y las vísceras) y zinc, y muchos otros micro nutrientes incluyendo algunas vitaminas del complejo B. El hígado de todos los tipos de carne es una fuente muy rica de hierro y vitamina A.⁵

Leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos y otros. Las leguminosas son buenas fuentes de proteína, algún micro nutriente y fibra dietética. Las oleaginosas y algunas leguminosas proveen grasa.⁵

Cereales: se incluyen cereales en grano y derivados, como tortillas de maíz, panes, pastas, cereales de desayuno, y otros. Son usualmente baratos y fuente suficiente de carbohidratos, algo de proteína, algunos micro nutrientes (especialmente algunas vitaminas del complejo B) y fibra dietética.⁵

Azúcares: azúcar blanca, panela de dulce, mieles, jarabes, confites y otros dulces. Dan solamente energía. Son útiles para agregar palatabilidad a los alimentos y mejorar el apetito, por ejemplo durante períodos de enfermedad. Sin embargo comer azúcar en demasía a menudo puede causar daño a la salud por varias razones. Dulces, helados, queques y postres elaborados con azúcar, miel o siropes son malos para los dientes si se consumen muy a menudo. Muchos alimentos ricos en azúcares también contienen grasa, lo cual incrementa el riesgo de sobrepeso para aquellas personas que deberían cuidar su ingesta energética. Las personas que consumen alimentos azucarados y bebidas dulces tal como las sodas están más predispuestas al sobrepeso y a desarrollar diabetes. Estas personas también a menudo comen menos de otros alimentos que son más ricos en nutrientes.⁵

Grasas: aceites, margarina, mantequilla, manteca y mayonesa. Son fuentes concentradas de energía. Por ejemplo, una cucharadita de aceite de cocinar contiene más de dos veces la cantidad de energía que una cucharadita de cereales o una cucharadita de azúcar. Las grasas contienen ácidos grasos algunos de los cuales son necesarios para el crecimiento. En adición a las grasas puras (por ejemplo la mantequilla) y los aceites puros (por ejemplo el aceite de maíz), otras fuentes ricas de grasas y aceites son las semillas oleaginosas, los quesos, las carnes grasas y los pescados, aguacates y alimentos fritos. El aceite de palma es una fuente rica de vitamina A.⁵

Frutas Verduras y hortalizas: se incluyen todos aquellos productos que la población toma como verduras (chayote, quequisque, papa, yuca, zanahoria, etc.) y las que se consideran como hortalizas para ensaladas crudas (tomate, cebolla, lechuga, etc.). Todas las frutas, inclusive las musáceas (bananos y plátanos). El aguacate puede considerarse entre las verduras, si se consume como tal. Son importantes fuentes de

micro nutrientes y fibra dietética pero las cantidades varían de acuerdo al tipo de vegetal o fruta.⁵

Los vegetales amarillos y anaranjados, tales como la zanahoria, el mango y la papaya pero no las frutas cítricas (como la naranja y limones), son excelente fuente de vitamina A. La mayoría de las frutas y vegetales frescos proveen vitamina C. Los vegetales verde oscuro proveen de folatos y algo de vitamina A. Muchos vegetales (por ejemplo, tomate y cebolla) proveen adicional micro nutriente importante que pueden proteger contra algunas condiciones crónicas tales como las enfermedades del corazón. La mejor manera de asegurarse una suficiente cantidad de micro nutrientes y de fibra dietética es comer una variedad de vegetales y frutas cada día.⁵

Miscelánea: aquí se incluyen todas las bebidas, los alimentos procesados que se consumen con frecuencia como son las sopas deshidratadas y las salsas; también los alimentos que se adquieren para consumo inmediato y no pueden ubicarse específicamente en ninguno de los grupos anteriores (comidas rápidas). Todos usan sal en la cocción de los alimentos y hay sal en muchos alimentos procesados. Demasiada sal es dañina y puede provocar presión alta mas sin embargo la sal yodada es importante fuente de Yodo.⁵

Según la clasificación anterior, la estructura energética de la disponibilidad de alimentos para Nicaragua y la adecuación a la estructura energética propuesta para Centro América, es la siguiente.⁵

Tabla 9: Estructura energética del patrón alimentario de Nicaragua.

Grupo o tipos de alimentos	% del contenido energético recomendado	% del contenido energético del patrón alimentario	Adecuación de la Estructura energética del patrón alimentario
Lácteos	6.5	8.07	124.1%
Huevos	1.5	1.00	66.7
Carne	6.0	3.25	54.2
Frijoles	10.0	11.93	119.3
Cereales y derivados	42.0	37.60	82.52
Azúcares	12.0	14.08	117.33
Grasas	12.0	18.65	154.42
Frutas y verduras	6.0	3.62	60.33
Miscelánea	4.0	1.00	25.00
Total	100.0	100.0	89.32

Fuente: Efrén, 2007

5.4 Calidad del patrón alimentario y adecuación de proteínas animales.

No basta con cubrir los requerimientos de energía, lo que puede lograrse con innumerables combinaciones de alimentos, es necesario que exista una relación nutricionalmente razonable entre las distintas fuentes alimentarias de energía. Desde el punto de vista nutricional, la participación de las proteínas, grasas y carbohidratos en el contenido total de energía de los alimentos de la dieta, debe estar acorde a las recomendaciones propuestas para Centro América y Panamá;⁵ esto es:

Tabla 10: Requerimientos de energía propuestos para Centro América y Panamá.

Proteínas	10-15% del contenido energético total (Kilocalorías)
Grasas	20-25% del contenido energético total (Kilocalorías)
Carbohidratos	60-70% del contenido energético total (Kilocalorías)

Fuente: Efrén, 2007

5.5 Distribución Adecuada de las Comidas

La correcta alimentación es algo muy importante para la salud y para una correcta alimentación es necesario respetar la forma en que el organismo necesita que le sean administrados los nutrientes.⁵

Está demostrado que el hombre no se alimenta bien comiendo en la soledad, sin acompañamiento de sus semejantes. Necesita de todo un comportamiento de un grupo que lleva consigo una dinámica, con sus pausas incluidas, lógicamente producidas por la conversación. Todo esto hace que la masticación sea más lenta, contribuyendo a una mejor digestión y asimilación.⁵

De los resultados obtenidos por los múltiples estudios efectuados en lo que refiere a las cantidades y formas de administración de la comida, se obtiene que una distribución más que aconsejable sea la siguiente: ⁵

Tabla 11: Distribución adecuada de las comidas.

Desayuno	20-25 % de las calorías diarias
Almuerzo	35-40 % de las calorías diarias
Entre comidas	10-20 % de las calorías diarias
Cena	15-25 % de las calorías diarias

Fuente: Efrén, 2007

Para respetar esta distribución entre horarios y cantidades de nutrientes, sirve guiarse con la pirámide nutricional, los consejos para una alimentación adecuada y los requerimientos diarios de vitaminas y minerales. Idealmente los alimentos de estas comidas, deberían estar compuestos de la siguiente forma:

Tabla 12: Composición ideal de cada comida.

Hidratos de carbono	Entre 60% y 70% del total de la energía consumida
Proteínas	Entre 10% y 15% del total de la energía consumida
Grasas	Entre 20% y 25% del total de la energía consumida

Fuente: Efrén, 2007

5.6 Distribución Inadecuada de las Comidas

La ingestión inadecuada de alimentos en cantidad o calidad, así como cualquier defecto en el funcionamiento de los componentes que forman parte del proceso (afectaciones en el tracto gastro intestinal, circulación de la sangre, desnutrición, obesidad, inmunidad contra enfermedades prevenibles, diarreas, infecciones, respiratorias agudas y otras enfermedades) ocasionan la mala nutrición.⁵

Las consecuencias de una mala nutrición son: la desnutrición que resulta del consumo insuficiente de energía o nutrientes y el sobrepeso y la obesidad que resultan del consumo excesivo.⁵

La desnutrición y deficiencia de micro nutrientes provocan:

- Crecimiento y desarrollo inadecuados.
- Aumento en el riesgo de enfermedad y muerte.
- Menor rendimiento escolar e intelectual.
- Menor desempeño en el trabajo físico.
- Posiblemente mayor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.⁵

5.7 Consejos para la buena alimentación

✓ Respetar las cuatro comidas

¿Por qué debemos comer cuatro veces al día? (desayuno, almuerzo, merienda, cena)
Muchas personas creen que para mantener la línea o bajar de peso lo mejor es dejar de comer en algunos de los momentos del día o evitar la cena o el desayuno, lo cierto es que, con saltarse alguna de las comidas, no se logran los resultados esperados.⁵

Es muy frecuente que al saltarnos o evitar alguna comida, a la siguiente comemos de más, y ese sobrante nuestro organismo lo almacene y se deposite como grasa. Es decir, nuestro cuerpo, si todos los días a una cierta hora nota que le falta energía, economiza, gasta menos y almacena el sobrante; y esos resultados se ven alrededor del abdomen, en la grasa abdominal. Por lo tanto cuando necesitemos bajar de peso es mucho mejor disminuir la cantidad de alimentos que se comen que saltarse la comida. Si distribuimos la energía a lo largo del día con las cuatro comidas nuestro metabolismo se mantiene estable y no van a existir excesos de Kcal para almacenar.⁵

✓ Comer gran variedad de alimentos

El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales.⁵

✓ Tratar de mantener el peso ideal.

A la persona se le debe determinar la proporción de grasa que contiene su cuerpo para conocer su peso ideal. En el caso de los deportistas es aconsejable no sobrepasar un 15% de peso graso, por ello siempre se recomienda que visite a su médico o nutricionista.⁵

✓ Evitar los excesos de grasa saturada

La hipercolesterolemia (tasa alta de colesterol en sangre) se va adquiriendo, en la mayoría de los casos a temprana edad. Para evitarla se recomienda: escoger carnes magras, comer pescados y aves, moderar el consumo de huevos y vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.), cocinar a la plancha, brasa, horno o hervir los alimentos en lugar de freírlos, se puede consumir aceites vegetales (oliva, maíz, girasol), limitar el consumo de manteca, consumir lácteos descremados, procurar consumir diariamente alguna porción de pescado, aunque sea enlatado, consumir, en lo posible diariamente, salvado de avena.⁵

✓ **Consumir alimentos con suficiente fibra**

Elegir alimentos que sean fuente de fibra y ricos en hidratos de carbono complejos tales como: pan, verduras, ensaladas, cereales y legumbres, frutas.⁵

✓ **Evitar el exceso de azúcar**

Evitar no quiere decir suprimir, pero el aporte principal de carbohidratos se aconseja sea en base a: frutas, cereales, arroz, pan, galletas, pastas alimenticias y farináceas.⁵

✓ **Si se tiene costumbre de consumir bebidas alcohólicas**

Recordar que no es correcto beber diariamente, más de tres consumiciones de alcohol.⁵

✓ **Evitar el exceso de sal**

Tan sólo después de haber realizado un esfuerzo físico está justificado ingerir alimentos salados.⁵

✓ **No sobrepasar de 15% el aporte calórico de las proteínas**

Con relación al total de calorías diarias. A su vez, el contenido de proteínas animales no debe sobrepasar la tercera parte del total proteico diario.⁵

✓ **Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias**

Según sea su edad, sus gustos, su condición física, su trabajo, su disponibilidad de horarios, busque y mantenga algún tipo de actividad física.⁵

✓ **Tener en cuenta las recomendaciones diarias de vitaminas y minerales**

No se exceda ni suprima categorías de alimentos, respete los requerimientos de vitaminas y minerales que su cuerpo tiene. Nuestra alimentación debe ser predominantemente vegetal, con fibras, añadiendo una discreta cantidad de carne. Esta comida se debe repartir adecuadamente durante el día, y sobre todo debe ser completa con una vida de ejercicio físico que ayude tanto a la regulación dietética como al consumo del exceso de nutrientes".⁵

El consumo de alimentos depende del esfuerzo para conseguirlos

Maite Zudaie plantea que (6) "El esfuerzo necesario para conseguir determinados alimentos es clave en su elección. Diversos estudios realizados en establecimientos de

servicio de comidas revelan que los clientes comen más helado cuando la tapa del refrigerador está abierta que cuando está cerrada, y toman más leche si el dispensador se coloca cerca del comedor.”

6 La ley del mínimo esfuerzo.

El doctor Brian Wansink, experto en marketing nutricional, psicología y economía, considera el esfuerzo (físico y psicológico) como una de las influencias más fuertes en el consumo alimentario. "Se relaciona con la facilidad, el acceso o la comodidad con la que un alimento puede ser adquirido y consumido", explica. En una revisión, Wansink examina en profundidad los factores ambientales que aumentan la ingesta de alimentos por parte de los consumidores.⁶

Los resultados diseñados con este argumento muestran cómo cuanto mayor es el esfuerzo que tiene que hacer el individuo para obtener el alimento, menor es el consumo. Se puede entender como una pura cuestión de comodidad. Un ejemplo claro es el de un buen número de personas que no comen fruta porque les da pereza pelarla (mínimo esfuerzo) o porque el frutero no está su alcance. En su revisión, Wansink recoge referencias a diversos experimentos llevados a cabo en cafeterías, restaurantes, centros de trabajo y de estudio, donde se analiza este comportamiento.⁶

Los investigadores del U.S Army Natick Research, Development and Engineering Center realizaron uno de los estudios, publicado en la revista especializada 'Appetite', y comprobaron los efectos del esfuerzo para beber al manipular la posición de la jarra de agua durante las comidas. Los participantes bebieron más agua cuando la jarra estaba en su mesa que cuando estaba a 6 ó 12 metros de distancia. Este experimento demuestra que los factores ambientales pueden afectar de manera relevante a la facultad de beber (agua) de las personas.⁶

El consumidor tiene que ser consciente de que la comodidad al comer le puede llevar a comer más, peor o de manera poco saludable.

El diario oficial de la American Dietetic Association se hace eco de un experimento desarrollado por el Department of Health, Nutrition, and Exercise Sciences de la University of Delaware, en Newark (EE.UU.), sobre la elección del menú por parte de estudiantes universitarios en un comedor self-service. En cuatro ocasiones diferentes y ante la misma oferta de menús, los autores probaron, mediante registro fotográfico, que los estudiantes elegían más cantidad de alimentos cuanto mayor era el tiempo de espera en la cola: esto se traduce en más disponibilidad, comodidad y accesibilidad a los alimentos.⁶

La instrucción al paciente por parte del nutricionista sobre los factores que influyen en su comportamiento alimentario, como la rapidez del servicio, el ambiente del lugar (iluminación, ruido, música), la compañía, el tamaño de las porciones y los envases, y la comodidad y facilidad de acceso a los alimentos, entre otros, pueden influir de manera positiva en una elección más saludable.⁶

VI. DISEÑO METODOLÓGICO

Lugar de realización: El lugar de estudio se ubico en la zona v del municipio de León, en la comunidad de Troilo, situado a 18 km al oeste del centro urbano de León, que limita al norte con la comarca la soledad, al sur con la comarca los barzones, al este con la colonia Rey Pablo Hernández y la comarca Nicolás López Roque y al oeste con el rio quezalguaque (Telica).

Esta comunidad fue seleccionada porque posee características indígenas y mayor número de población escolar en la zona.

Periodo del estudio: Julio del 2009- Octubre del 2009

Tipo de estudio: Descriptivo de corte transversal, por que el periodo que se estudia es una pequeña parte de todo el proceso.

Población/universo: Todas las madres o responsables femeninas de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de la escuela primaria de la comunidad de Troilo. (Ver anexo 2).

Muestra: Se conformó con 60 madres o responsables femeninas de los estudiantes pertenecientes a tercero, cuarto y quinto grado, que fueron invitadas en tres grupos de 20 personas cada uno con intervalos de una semana por los maestros correspondientes de cada grado de manera verbal al momento de llegar por sus hijos o hijas después de clases, la invitación se realizo con dos días de anticipación. La selección de estas personas se hizo a través de los siguientes criterios de inclusión:

- Ser personas con mayoría de edad de la familia, que conozca los alimentos tradicionalmente consumidos por sus antepasados.
- Qué habiten cerca al centro escolar de educación. Ser responsables de la preparación de los alimentos de su hogar. (Ver anexo 3)

Instrumento: para la recopilación de información se utilizó una guía de preguntas elaboradas por miembros de los organismos inmersos en el proyecto. (Ver anexo 4)

Recolección de la información:

Se ejecutó con el apoyo del PINE-Ministerio de Educación y la asistencia técnica financiera de FAO, mediante la aplicación de tres encuentros en grupos focales.

Previo a la realización de los encuentros de los grupos focales se recibió una capacitación en metodología del grupo focal impartidos por docentes del departamento de Control de Calidad de la carrera de Ingeniería de Alimentos de la UNAN – León, con el apoyo de la Vicerrectoría Académica de la UNAN- León.

Desarrollo del grupo focal:

Se organizó a las madres en semicírculo frente a la pizarra, para hacer más fácil la interacción entre todos los participantes, luego se presentó a las madres los encargados del desarrollo del grupo focal y sus funciones en la dinámica (moderador, secretario relator, organizador técnico).

Donde el moderador inició la sesión con una pequeña introducción reflejando los objetivos, la importancia y como se desarrollaría la dinámica. A continuación el moderador desarrollo la técnica de pregunta-respuesta de esta manera todas las madres participaron, compartiendo toda su información sobre el tema de interés.

Mientras tanto el moderador y las madres discutían sobre el tema, el secretario relator tomaba nota de toda la información relacionada con el mismo. Y así mismo el organizador técnico haciendo uso de una cámara digital filmaba.

La dinámica duró 90 minutos, una vez finalizada el moderador dio un resumen de todo lo discutido, agradeció la participación y colaboración de las madres. Mientras tanto el organizador técnico repartió a todas las madres un refrigerio como gesto de agradecimiento.

Esta dinámica se realizó tres veces con la finalidad de compilar la mayor información posible sobre el tema, posteriormente se efectuó un intercambio de rol (moderador, secretario relator y organizador técnico), por los estudiantes.

Procesamiento de la información.

Terminada la etapa de compilación de la información, se procedió a procesar toda la información para sintetizarla en un recetario, para que esté al alcance del público en general.

VII. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Resultado Nº 1. Listado de alimentos autóctonos de la comunidad de Troilo.

Comidas.

Los platillos autóctonos encontrados en la comunidad de Troilo son la mayoría provenientes del choque de cultura de los españoles y los indios de nuestro país, ya que podemos ver el aporte de los españoles con el aceite empleado para la elaboración de las tortas tales como: Torta hoja de verdolaga, Torta yuca, Torta de cascara de plátano verde, Torta de frijol de vara, Torta de hoja de papaya y Torta de quequisque. En esta comunidad encontramos sopas como: Sopa de garrobo, Sopa de queso o cuajada y Sopa de gallina con albóndigas; la sopa es conocida como hija directa de la olla española o puchero, aunque adaptada con verduras y hortalizas nativas como: yuca, quequisque, ayote, maduro, pipián, jocotes, chilotes, chiltomas, yerba buena¹; este platillo es relativamente barato porque se prepara con las carnes que por lo general es más accesibles a la bolsa popular como por ejemplo: garrobo y gallinas; y resulta muy versátil para satisfacer hasta las más antojadizas preferencias.

Además logramos ver el aporte único de los indígenas con platillos asados y adobados, de cusuco y venado, los cuales son animales que comúnmente llamamos de monte. Los alimentos preparados por los indígenas eran por lo general asados, cocidos y horneados; pues esas eran las únicas técnicas conocidas por ellos para la preparación de las comidas.¹

La técnica de cocción de los indígenas se sigue observando en los platillos mencionados por los habitantes de la comunidad de Troilo tales como: Cascara de plátano verde con carne molida de res, Carne de guatusa o guardatinaja, Indio viejo, Guiso de chilote, Berenjena cocida, Guiso de papaya verde, Indio viejo de garrobo y Arroz con Cabeza de choncho. Se define con claridad la combinación de los alimentos españoles y nativos; con las técnicas nativas también.

Bebidas.

De las bebidas existe diversidad de fuentes muchas de ellas provenientes de frutos de arboles no muy ricos en pulpa ejemplos: Refresco de guácimo, Refresco de Coyolito, Refresco de jícaro, Refresco de carao, Refresco de tigüilote y Refresco de jocote yanero o garrobero. Todos estos árboles son de fácil acceso por ser comunes en el sector, aunque no tienen los frutos disponibles todo el año ya que están en flota mayormente en época de verano.

Existen también bebidas a base de semillas como lo son: Refrescos de Semilla de chan y jícaro; estas bebidas pueden ser ingeridas en cualquier época del año por la fácil conservación de las materias primas. Algo muy notorio es que la mayoría de las bebidas son a base de maíz como son: Tibio de pinol, Chingue, Tiste, Pozol, Chicha de maíz, Pinol y Tiste de tortilla; el maíz es quizás no el mayor cultivo de la zona pero no

evita que sea bastante accesible, además al hecho de que el maíz predomine como materia prima en las bebidas autóctonas hay que agregar la versatilidad del mismo para elaborar subproductos de él.

En las bebidas encontramos las mezclas de dos o más ingredientes como materia prima como: Pinol con semilla de jícara, Cereal con soya, Arroz con piña, Refresco de cacao y Cereal; varios de estos no son provenientes de la misma zona pero como se sabe este no es obstáculo para nuestra cultura alimenticia.

Meriendas.

En las meriendas se destaca el maíz como la materia prima más explotada, entre bebida como pinol, masas cocidas como tamales de maíz tiernos que pueden variar dependiendo de los ingredientes extras utilizados y otros tipos de meriendas como piñuela cocida.

Postres.

Los postres autóctonos tienen variedad en materia prima es decir se elaboran de leche, maíz y frutas como: nancite, hicaco, almendra, zapote y coco. Pero la característica particular es el exceso de azúcar.

De los tres encuentros con los grupos focales, las madres mencionaron en total: 24 comidas, 24 bebidas, 17 merienda y 19 postres (ver anexo 5). Pero a través de una selección de los alimentos autóctonos basada en ingredientes y formas de preparación, se encontraron 24 comidas, 16 bebidas, 9 meriendas y 18 postres que se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 13: Comidas, bebidas, meriendas y postres tradicionales de la comunidad de Troilo.

COMIDAS	BEBIDAS	MERIENDA	POSTRE
Torta hoja de verdolaga	Pinol con semilla de jícara.	Elotes cocidos	Cajeta de leche.
Torta yuca.	Refresco de coyolito.	Guirila	Arroz de leche.
Torta de cascara de plátano verde.	Refresco de guácimo.	Paco relleno	Atol duro.
Guiso de papaya verde	Tibio pinol	Perrerreque	Bollo de coco blanco
Indio viejo de garrobo.	Chingue	Pozol con sal y dulce	Turrón
Arroz con Cabeza de chancho.	Pozol	Pinol con dulce o alfeñique	Requesón
Cusuco adobado	Chicha de maíz	Tamal de elote	Almíbar de almendras
Venado asado.	Refresco de tigüilote	Cosa de horno	Almíbar de icaco
COMIDAS	BEBIDAS	MERIENDA	POSTRE
Torta de frijol de vara.	Refresco de jocote llanero o garrobero	Tamal de elote simple	Almíbar de flor de Jamaica
Torta de hoja de	Tiste de tortilla		Sandia en miel

papaya			
Chile motate	Semilla de jícaro		Caramelo de nacite
Torta de quequisque.	Refresco de cacao		Cajeta de zapoyol.
Guiso de chilote.	Té de hierba buena con hielo		Atol de trigo
Pinol de iguana	Refresco de pijibaye		Alfeñique
	Tiste		Buñuelos
Sopa de queso o cuajada.	Cereal		Mota de atol.
Cascara de plátano verde con carne molida de res.			Atol agrio
Carne de guatusa o guardatinaja.			Atolillo
Indio viejo			
Sopa de gallina con albóndigas.			
Carne desmenuzada de conejo			
Pescozones de pipián			
Torta de ayote			
Piñuela cocida			
Sopa de garrobo			

Resultado № 2. Época del año en que se consumían los alimentos autóctonos en la comunidad de Troilo.

Comidas.

Los platillos autóctonos son por lo general de consumo cotidiano, mas sin embargo algunos platillos han sido escogidos para ciertas épocas del año o un patrón en el habito alimentario.

Dentro de los platillos autóctonos encontrados en la comunidad de Troilo existen dos que son consumidos en especial en la época de semana santa estos platillos son: indio viejo de garrobo y Sopa de queso o cuajada. Esta tradición tiene el factor religioso como causa principal ya que para los católicos tienen el habito de no ingerir carne roja o carne de res, en esta época, por lo cual las personas buscan otras fuentes y no sorprende que el garrobo sea esta elección debido a las características de la zona que permiten el la existencia en abundancia de esta especie en particular.

La otra elección es la sopa de queso o cuajada, la cual tiene como materia prima un subproducto de la leche, la cual es barata en la zona gracias a la considerable existencia de ganado vacuno, además la mayoría habitantes de esta comunidad elaboran sus propios quesos y cuajadas.

Existen otros motivos como la estación del año que permite mejor accesibilidad a fuentes alimenticias tales como una especie en particular el cusuco, ya que en el verano es más fácil cazar este animal. Además el sabor distintivo de la carne de esta especie lo convirtió en uno de los favoritos en el hábito alimenticio de esta comunidad.

La sopa de gallina con albóndigas además de ser un alimento autóctono se ha convertido en un alimento tradicional dominguero, esto se debe fundamentalmente a que es un platillo versátil que en la actualidad es buscado por: personas deshidratadas por el consumo de alcohol, personas enfermas y amantes de las comidas calientes. Aunque en la actualidad este platillo no es preparado por la mayoría de los hogares, existen quienes se dedican a comercializar el mismo, haciéndolo uno de los alimentos más accesibles en cualquier lugar.

De las 24 comidas o platillos autóctonos en la comunidad de Troilo solamente 4 son consumidas en épocas específicas que se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 14: Comidas autóctonas que se consumen es Semana santa, Navidad y otros días en la comunidad de Troilo.

Comidas	Semana santa	Navidad	Otros días (especifico).
Indio viejo de garrobo.	X		
Cusuco adobado y asado			Frecuentemente (verano)
Sopa de queso o cuajada.	X		
Sopa de gallina con albóndigas.			Frecuentemente (domingos)

Bebidas.

La mayoría de las bebidas autóctonas son de regular consumo a lo largo de todo el año por su disponibilidad de materia prima y fácil acceso como es el tibio de pinol. Pero por otro motivo esta bebida se consume en un día o momento en específico que son: la época de invierno para mantener el calor corporal y para mujeres que están en periodo de lactancia, ya que esta bebida facilita la producción de leche materna.

Pero existe la excepción del jocote llanero, que su disponibilidad no es en todo el año. Debido a que este árbol solamente está en flota en época de verano y es el único momento en que esta fruta se puede consumir ya que no es de fácil conservación.

De las 16 bebidas solamente 2 están seleccionadas para consumo en una época específica cómo se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 15: Bebidas autóctonas que se consumen en la época de Semana santa, Navidad y otros días en la comunidad de Troilo.

Bebidas	Semana santa	Navidad	Otros días festivos (específico).
Tibio de pinol			En época de invierno y lactancia
Refresco de jocote yanero o garrobero	X		

Meriendas.

La base indígena de las comidas nicaragüenses es el maíz y hasta nuestros días sigue siendo, aunque ha pasado por cambios criollos y mestizos, pero aun sigue conservando su esencia. Por estos motivos en Nicaragua lo utilizamos como ingrediente principal en una gran variedad de nuestras meriendas y además podemos decir que por tradición culinaria de las comidas nicaragüenses, algunas meriendas son consumidas en época especiales como: semana santa en donde la cristiandad prohíbe el consumo de la carne en este tiempo. Ante esta limitación los nicaragüenses crearon otros platillos o meriendas que forma parte de la tradición gastronómica del país, razón por la cual las meriendas autóctonas encontradas en la comunidad de Troilo son: pinol con dulce o alfeñique, torta de maíz tierno o tamal, elotes cosidos, güirilas y paco.

De las 9 meriendas obtenidas en la comunidad de Troilo solamente 5 están seleccionadas dentro de una época específica como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 16: Meriendas autóctonas que se consumían en la comunidad de Troilo en la época de Semana Santa, Navidad y otros días festivos.

Meriendas	Semana santa	Navidad	Otros días festivos (específico).
Pinol con dulce o alfeñique.	X		
Torta de maíz tierno o tamal	X		
Elotes cosidos.	X		
Güirilas.	X		
Paco.	X		

Postres.

Ya hemos señalado de los distintos tipos de alimentos autóctonos presentes en la comunidad de Troilo pero sin olvidar los postres que también forman parte del patrón alimenticio de Nicaragua y de la comunidad de Troilo.

Evidentemente entre los postres nicaragüenses destaca el uso tradicional de sus frutos nativos de la región como el nancite, almendra, hicaco, inmersos en mieles de azúcar y/o atados de dulce.

Estos tipos de postres no solo son propios de la región o de Nicaragua sino a nivel mundial. Los seres humano no solo siente por instinto y necesidad el deseo de alimentarse.

Los postres básicamente es un producto de dulce sabor y son consumidos generalmente después de una comida. Por ese motivo en Nicaragua y en la comunidad de Troilo es tradición desde hace muchos años consumir en la época de semana santa en especial postres como: caramelo de nancite, la mota de atol por la disponibilidad de materia prima, a demás del famoso almíbar de almendras y de hicaco.

En la época de verano se consume como postre preferido el turrón ya que en esta época es abundante la materia prima como es el trigo millón. Los buñuelos son mayormente consumidos en un día en especial llamado "Día de los difuntos" por tradición.

De los 18 postres encontrados en la comunidad de Troilo solo 6 se consumen en épocas específicas como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 17: Postre autóctonos que se consumían en la comunidad de Troilo en las épocas de Semana Santa, Navidad y otros días festivos.

Postres	Semana santa	Navidad	Otros días festivos (específicos).
Caramelo de nancite	X		
Mota de atol.	X		
Turrón.			Verano
Buñuelos.			Día de los difuntos (noviembre)
Almíbar de almendras.	X		
Almíbar de hicaco.	X		

Resultado № 3. Los tipos de alimentos que se han desaparecido en la comunidad y porque?

Existe un sin números de factores que provocan la desaparición o disminución del consumo de alimentos autóctonos de la comunidad de Troilo.

Como primer punto podemos mencionar la ley del mínimo esfuerzo que según el doctor Brian Wansink, experto en marketing nutricional, psicología y economía, considera el esfuerzo (físico y psicológico) como una de las influencias más fuertes en el consumo alimentario. "Se relaciona con la facilidad, el acceso o la comodidad con la que un alimento puede ser adquirido y consumido", explica. En una revisión, Wansink examina en profundidad los factores ambientales que aumentan la ingesta de alimentos por parte de los consumidores.⁵

El poco interés por parte de los responsables de la preparación de los alimentos en los hogares de la comunidad de Troilo limitan el esfuerzo por preparar alimentos como por ejemplo: Torta de hoja de Papaya, Torta de cascara de plátano maduro o verde, Cascara de plátano verde con carne molida; bebidas como: Tibio, Tiste; postres como: Perrerreque, Turrón, Caramelo de nancite, Cajeta de zapoyol, Mota de atol, Atol de trigo.

A pesar del fácil acceso de las materia primas de cada uno de los alimentos antes mencionados, la ley del mínimo esfuerzo nos aclara que en todos estos casos el esfuerzo físico y psicológico se antepone a la necesidad de preparar dichos alimentos. Ante estas condiciones se facilita la desaparición parcial o total de estos alimentos en la comunidad.

Además los resultados de este argumento muestran cómo cuanto mayor es el esfuerzo que tiene que hacer el individuo para obtener el alimento, menor es el consumo. Se puede entender como una pura cuestión de comodidad. Un ejemplo claro es lo que comentaba una ama de casa *“es más fácil votar la cascara del plátano que lavarla, cortarla y prepararla”*, una consecuencia progresiva es la actitud que la próxima generación está percibiendo.

Otro de los factores de gran influencia en los hábitos alimentarios y se destaca como principal es el factor económico el cual es determinante para la adquisición, preparación y elaboración de los alimentos. La elaboración y frecuencia de consumo de un alimento depende del costo económico de este. Entre mayor es el costo menor es el consumo.

Dentro los alimentos que han desaparecido en la comunidad por razones económicas están: Indio viejo, cascara de plátano con carne molida, piñuela cocida, cosa de horno, tamal de elote simple, tiste.

Otra factor de relevancia y que influye de manera directa en el hábito y frecuencia de consumo de los alimentos autóctonos es la disponibilidad de las materias primas en el sector ya que en el transcurso del tiempo debido los problemas climáticos, degradación de los suelos, cambios o rotación de cultivos más tradicionales o de menor riesgo en pérdidas, de menor gasto en cosecha, contaminación del suelo y fuentes hídricas, que han llevado al agotamiento de los recursos naturales y desaparición de hábitad. Todo esto ha ocasionado la disminución o agotamiento de las materias primas y por consiguiente es un factor directamente relacionado al encarecimiento de estos recursos.

Esta falta de disponibilidad de recursos ha ocasionado la disminución y en algunos casos la desaparición de algunos alimentos autóctonos como las comidas: la torta de hoja de verdolaga, torta de malanga, indio viejo de garrobo, torta de frijol de vara, piñuela cocida, ñame, berenjena cocida, sopa de garrobo, malanga cocida, cusuco adobado y asado, venado adobado y asado; refresco como: refresco de Coyolito,

refresco de pijibaye, semilla de jícara, cereal, refresco de jocote o garrobero; meriendas como: tamal de elote y postres como el turrón.

También podemos hablar de de la evolución de nuestros hábitos alimentarios en relación con la influencia de otras culturas tales como la española que origino una mezcla de entre los alimentos autóctonos y los españoles. otra cultura que en la actualidad ha influenciado de gran manera en nuestros gustos es la cultura americana que poco a poco se ha venido introduciendo con sus comidas rápidas de fácil acceso y bajo precio las cuales han venido modificando nuestros hábitos alimentarios y fomentando a una lenta pero progresiva transculturización.

A medida que pasa el tiempo y las generaciones, los gustos y hábitos de nuestros descendientes se han venido modificando o más bien evolucionando a nuevas tendencias fomentadas por las influencias culturales extranjeras, las comunicaciones, los aspectos sociales, económicos y tecnológicos, que al final cambian las preferencias de consumo de alimentos y de manera más trágica la total desaparición de algunos alimentos autóctonos tales como las bebidas: semilla de jícara, cereal, pozol con sal y dulce, pinol con dulce o alfeñique; postres como: caramelo de nancite, cajeta de zapoyol, alfeñique, atolillo.

Al final la mayoría de los factores internos y externos que influyen en los hábitos de alimentación de la región son los siguientes:

- Influencia de otras culturas (como la española).
- Condiciones de la zona territorial.
- Era moderna; comunicaciones, intercambio comercial y otros aspectos de la vida social y económica en que estamos inmersos.
- Evolución de nuestros hábitos alimentarios.
- La transmisión de la cultura alimentaria de una generación a otra.
- Los amigos.
- La capacidad de acceso a los alimentos disponibles por encima de las preferencias

Estos factores son los que en el transcurso del tiempo han venido influenciando el cambio, la disminución y la desaparición de los hábitos alimentarios tradicionales de la región, fomentando de manera indirecta el cambio o mezcla de la cultura.

Por cada alimento comida, bebida, merienda y postres autóctono que ha venido disminuyendo o desapareciendo su consumo, existe un factor y un por qué característico que los provoca, el cual se refleja en la siguientes tablas.

Tabla 18: Factores que influyen en la disminución o desaparición del consumo de comidas en la comunidad de Troilo.

COMIDAS	¿Porque?
Torta de hoja de verdolaga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay hojas por culpa de los herbicidas. 2. No le gusta a los niños. 3. Falta de hábito de consumo.
Torta: hoja de papaya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se han perdido los hábitos. 2. Falta de interés en cocinarla
Torta de hoja de yuca.	<ol style="list-style-type: none"> 1. No le gusta. 2. No saben cómo prepararla
Torta de quequisque.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se ha perdido el hábito 2. falta de conocimiento de preparación.
Tortas de Ayote	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay en la zona. 2. No hay habito de consumo
Torta de malanga	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay en la zona.
Torta de cascara de plátano maduro o verde.	<ol style="list-style-type: none"> 1. No saben prepararla. 2. No les gusta. 3. No saben la preparación. 4. No tienen el hábito de consumo.
Indio viejo de garrobo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es muy caro 2. En el habitat ya no se halla garrobos.
Torta de frijolito de vara.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ya casi no se siembra.
Piñuela cocida.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ya ha desaparecido por la urbanización.
Ñame.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es originario de otra zona. 2. No tienen acceso al ñame
Indio viejo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Factores Económicos. 2. Falta de conocimiento en su preparación.
Cabeza de chancho.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de conocimiento en su preparación. 2. Son otras formas de preparación.
Cascara de plátano verde con carne molida.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Factores económicos. 2. Falta de interés para prepararlos.
Ñame cocido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de acceso al ñame 2. Condiciones ambientales
Berenjena cocida	<ol style="list-style-type: none"> 1. No se siembra en la zona
Sopa de garrobo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Están en veda permanente 2. No se consigue fácilmente
Malanga cocida	<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay en la zona 2. No se comercializa
Cusuco adobado y asado.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Han desaparecido en la zona. 2. Son difícil de conseguir.
Venado adobado y asado.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Han desaparecido en la zona. 2. Son difícil de conseguir.

Tabla 19: Factores que influyen en la disminución o desaparición del consumo de bebidas en la comunidad de Troilo.

BEBIDAS	¿Por qué?
Refresco de coyolito.	1. Esta caro 2. No se haya.
Refresco de coyolito.	3. Esta caro 4. No se haya.
Refresco de pijibaye	1. No es propio de la zona. 2. No tienen conocimiento de su preparación.
Refresco de pozol, maíz y pinol	1. Reemplazado por bebidas alternativas. 2. Por su precio.
Tibio.	1. Solo en el invierno se bebe. 2. Por pereza. 3. Se ha perdido el hábito de tomar.
Tiste.	1. Factores Económicos. 2. No tienen tiempo.
Tiste de tortilla.	1. Falta de conocimiento en su preparación.
Semilla de jícara.	1. Falta de materia prima. 2. Tendencia a otros productos.
Cereal.	1. Falta de materia prima. 2. Tendencia a otros productos.
Refresco de jocote o garrobero.	1. Se ha perdido el hábito. 2. No existe en la zona.
Refresco de tigüilote.	1. Se ha perdido el hábito. 2. A los jóvenes no les gusta.

Tabla 20: Factores que influyen en la disminución o desaparición del consumo de meriendas en la comunidad de Troilo.

MERIENDAS	¿Por qué?
Posol con sal y dulce	1. No les gusto 2. Falta de habito de consumo 3. Sustitución con bebidas alternativas
Pinol con dulce o alfiñique	1. No les gusta 2. Disponibilidad de nuevos ingredientes como el azúcar
Tamal de elote	1. No tienen conocimiento de preparación 2. Precio de materia prima
Piñuela cocida	1. Factores económicos 2. Falta de materia prima
Cosa de horno	1. Factores económicos 2. No saben su preparación
Tamal de elote simple	1. Factores económicos 2. No saben su preparación

Tabla 21: Factores que influyen en la disminución o desaparición del consumo de postres en la comunidad de Troilo.

POSTRES	¿Por qué?
Perrereque.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por pereza no se hace. 2. por falta de dinero.
Turrón.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ya casi no se siembra el trigo bandera. 2. por pereza.
Almíbar de cascara de Jamaica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Casi ya no se vela Jamaica.
Caramelo de nancite	<ol style="list-style-type: none"> 2. No saben su preparación 3. Falta de interés 4. Factor de tiempo 5. Alimentos sustitutos
Cajeta de zapoyol	<ol style="list-style-type: none"> 1. No saben su preparación 2. Falta de interés 3. Factor de tiempo 4. Alimentos sustitutos
Mota de atol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Factor tiempo 2. Falta de interés 3. No saben su preparación
Atol de trigo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Factor tiempo 2. Falta de interés 3. No saben su preparación
Alfiñique	<ol style="list-style-type: none"> 1. No saben prepararlo 2. factor tiempo 3. Alimentos alternativos
Buñuelo	<ol style="list-style-type: none"> 1. No saben prepararlo 2. Factor tiempo 3. Alimentos alternativos
Atol agrio	<ol style="list-style-type: none"> 1. No saben prepararlo 2. Factor tiempo 3. Alimentos alternativos
Atolillo	<ol style="list-style-type: none"> 1. No saben prepararlo 2. Factor tiempo 3. Alimentos alternativos

Resultado № 4. Ingredientes y formas de preparación de los alimentos autóctonos de la comunidad de Troilo.

Comidas.

Torta de yuca (6 porciones)	
Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ♣ 2 Libras de yuca ♣ 3 huevos ♣ Cebolla al gusto ♣ Tomate al gusto ♣ 1 diente de ajo 	<p>Se pela la yuca y la pone a cocer se saca en un colador se pica, se mezcla con cebolla, tomate, chiltoma, ajo todos picados, huevos, se hacen las tortitas y se fríen.</p>

Torta de verdolaga (6 porciones)	
Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ♣ 3 Libras de hojas de verdolaga ♣ 3 huevos ♣ Cebolla ♣ Sal al gusto ♣ Limón al gusto ♣ 2 dientes de ajo ♣ Poquito de acido. 	<p>Se lava la hoja, cortar la hoja, luego se pone a cocer hasta que esté suave, se pone en una pana y se mezcla el resto del ingredientes, se moldea en forma de torta y se pone a freír en aceite caliente.</p>

Indio viejo de garrobo (6 porciones)	
Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ♣ 1 garrobo mediano ♣ Media libra de masa ♣ Cuatro onzas de crema ♣ Cebolla ♣ Chiltoma ♣ Culantro 	<p>Pone a cocer el garrobo con cebolla, ajo, chiltoma culantro.</p> <p>Aparte batir la masa de maíz con crema luego se pone al fuego con cebolla y chiltoma en un poquito de aceite, después de unos minutos se le echa el garrobo desmenuzado y se deja para que conserve.</p>

Torta de hojas de papaya (15 tortas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 20 hojas de papaya❖ 4 huevos❖ Cebolla❖ Chiltoma❖ Ajo	Se lavan las hojas y se ponen a cocer, luego se pican finas, también se pica cebollas, chiltomas, ajo, se mezclan y amasan con huevo. Se fríen en aceite caliente.

Guiso de papaya verde (8 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 1 papaya pequeña♣ Media libra de crema acida♣ 1 cebolla♣ Poquito de achiote♣ Sal al gusto♣ Hierba buena al gusto	Se pela la papaya, luego se remoja para que vote la leche, se corta en trocitos luego se pone a cocer agregando la crema y el resto de ingredientes finalmente se deja a fuego lento para que se conserve.

Torta de cáscara de plátano (4 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 6 cáscara de plátano♣ 3 huevos♣ Cebolla al gusto♣ Tomate al gusto♣ 1 diente de ajo	Se pone a cocer la cáscara de plátano, se pica luego se deja escurrir, se mezcla con los otros ingredientes, se hacen en forma de tortitas y se pone a freír

Carne desmenuzada de conejo (6 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ Un conejo pequeño♣ Cebolla♣ Chiltoma♣ Tomate♣ Sal Todas las especies al gusto	Se pone a cocer la carne conejo con cebolla, chiltoma, ajo. Cuando ya esta suave se escurre, se desmenuza. En una cazuela con aceite se echa chiltoma, cebolla, tomate. Se echa la carne con un poquito de achiote y sal

Pescozones de pipían (8 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 4 pipianes medianos❖ Media libra de cuajada❖ 3 huevos	Se cocen los pipianes enteros luego se corta el pipían en rodajas, se le pone cuajada encima. Se pasan por una taza con huevo batido y se pasa al sartén con aceite.

Sopa de cuajada (4 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 1 libra de masa♣ 1/2 libra de cuajada♣ 1huevo♣ ½ Lb Crema♣ 2 plátano♣ Achiote♣ Cebolla♣ Chiltoma♣ Naranja agria♣ Sal	Hace una mezcla de masa, cuajada, achiote, cebolla, huevo, se moldea en forma de torta y se pone freír. Se pone a hervir 2 litros de agua, con tomate, cebolla, con los plátanos cuando esta cocido se le echa las torta y la crema. Aparte se fríe cebolla y se echa al final para que le de gusto

Indio viejo (6 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ Libra y media de carne de pollo o res♣ 1 libra de masa♣ Media libra de crema♣ Achiote♣ Tomate♣ Cebolla♣ Ajo♣ Achote	<p>Se sancocha la carne con cebolla, chiltoma, después de cocida la carne se pica, se amasa la carne con la misma agua del sancocho y se agrega un poquito achiote mientras de amasa.</p> <p>Luego todo se pone a hervir todo en una casuela para que se conserve. En otra casuela se fríe cebolla para ponerla encima del indio viejo conservado para mejor presentación y olor.</p>

Sopa de gallina con albóndiga (12 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 2 gallinas♣ 2 Lb de pechuga de pollo♣ 4 huevos♣ 2 Lb de masa♣ 2 Lb de yuca♣ 6 Plátano♣ 12 Chilotes♣ 12 Pipíanes♣ Aceite♣ Naranja agria	<p>Se hace la mezcla de carne de pollo desmenuzado con masa, chiltoma. Cebollada, naranja agria, huevos y se hace en forma de bolas.</p> <p>En una olla se pone hervir agua con las verduras y la carne de la gallina, se le agrega la sal la naranja agria al gusto y por ultimo las albóndigas se deja en fuego lento unos 20 minutos</p>

Arroz con Cabeza de chanco (12 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cabeza de chanco mediana ❖ 3 lbs. de pallana ❖ Cebolla ❖ Tomate ❖ Achote 	<p>Se pone a sancochar la cabeza de chanco, aparte se pone a sancochar pallana con cebolla, tomate, achote.</p> <p>Cuando esta se va secando se le agrega la manteca y la carne de la cabeza de chanco, se va meneando luego se deja en reposo hasta que se conserve un poco mas</p>

Torta de quequisque (5 tortas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ♣ 3 quequisque grandes ♣ 2 huevos ♣ 1 chiltoma ♣ 1 cebolla ♣ 1 ajo ♣ Sal 	<p>Se lava el quequisque, se hace trozos pequeñitos y se pasan por agua caliente, se mezclan con chiltoma, cebolla, ajo y huevos. Se hacen moldes en forma de torta y se fríen en aceite caliente. En fuego manzo</p>

Cusuco adobado (4 personas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> ♣ 1lbs. Carne de cusuco. ♣ 1 Chiltoma. ♣ 1 Achiote. ♣ 1 Cebolla. ♣ Hojas de guayaba o de laurel. ♣ Sal al gusto. 	<p>Se corta la carne en trocitos se le agregan todo el resto de los ingredientes y deja sazonando con las hojas de laurel o de guayaba. Después de eso se pone a fuego lento hasta que se le evapore casi toda el agua.</p>

Venado asado (4 personas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 1 Lb Cerne de venado.♣ 1 diente de Ajo.♣ Pimienta al gusto.♣ Achote al gusto.♣ Acido acético al gusto.♣ Mostaza al gusto.	Se corta la carne en tiras se deja sazonando con el resto de ingredientes. Y luego se pone a azar.

Torta de frijol de vara (5 tortas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ Frijol de vara.♣ Cebolla.♣ Tomate♣ Ajo♣ Sal♣ Huevo.	Se les quita la punta a los frijoles de vara. Se cortan en trozos pequeños se ponen a hervir por 5 minutos se agrega sal se escurren se baten con huevo. Se le agrega en trozos al tomate la cebolla y el chiltoma. Se figura y se ponen a freír.

Cascara de plátano verde con carne molida. (cinco porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 3 Cascara de plátano verde.♣ 1 Lb. Carne.♣ 1 Chiltoma.♣ 1 Cebolla.♣ Sal al gusto.	Se cocen las cascaras y la carne se escurren y se mezclan los demás ingredientes bien picados y se fríen. Si desea le puede agregar salsa de tomate.

Carne de guatusa o guarda tinaja (4 porciones)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 1 Lb. Carne de guatusa o guarda tinaja.♣ 1 pisca de Achiote.♣ 1 diente de Ajo.♣ 2 Limón.♣ 1 Cebolla.♣ Sal al gusto	Se pone a freír toda la carne y los demás ingredientes con sal al gusto.

Chile de motate (2 personas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 1 Chile motate.♣ 1 Huevo.♣ Sal al gusto.	Se cose el chile se pica, se mezcla con el huevo y se fríe con sal al gusto.

Guiso de chilote

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 12 chilotes• Crema acida• Salsa de tomate• Verduras• Cebolla• chiltoma• Sal al gusto	Se pone a cocer los chilotes y las verduras, cebolla y la chiltoma en agua, se sacan y se les agrega salsa de tomate y crema hasta tapar, se cuecen por 10 minutos y se sirven.

Pinol de iguana. (7 personas)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">♣ 1 Garrobo grande (iguana)♣ ½ Pinol blanco.♣ 1 Cebolla.♣ 1 Chiltoma.♣ 1 Tomate.♣ 1 diente de Ajo.♣ Sal al gusto.♣ Agua.	Se pela el garrobo se desmenuza. Se sala y se deja secando. En fuego caliente se pone a sancochar con el ajo, cebolla, y se le agrega el pinol la cebolla doradita con el chiltoma.

Bebidas

Tiste de tortilla (4 vasos)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 4 tortillas❖ Canela❖ 2 onza de cacao en grano❖ 1 Lb de pinol blanco	Se pone a remojar por lo menos media hora, se saca y se escurre luego se muele con cacao en piedra. Todo molido se revuelve con el pinol blanco, se agrega azúcar y agua.

Pozol (6 vasos)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 2 litros de leche❖ 1 Lb de maíz❖ Azúcar al gusto	Lavar el maíz, luego ponerlo a cocer o sancochado, finalmente se muele. La masa se mezcla con la leche y se adiciona azúcar al gusto

Chingue

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ Maíz❖ Canela❖ Agua❖ Azúcar	Se tuesta un poco el maíz, aun caliente se pone a remojar por 2 horas y finalmente se muele a piedra con canela.

Chicha de maíz

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ Maíz blanco o negrito❖ Azúcar❖ Rodamina en caso de usar maíz blanco	Se lava el maíz después de pone en hojas de cepas se tapa bien, se coloca en sol y se remoja constante. Hasta que el maíz se nace, se muele y se pone a cocer y se agita constantemente y luego se mezcla con agua y azúcar

Refresco de tigüilote (2 litros)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 2 gajos❖ 1 Lb azúcar❖ Sal al gusto	Se desbarata y se cuela se agrega la azúcar la sal y hielos

Refresco de jocote llanero (2 litros)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ 10 jocotes❖ Azúcar al gusto	Se pone a cocer y se agrega la canela, se extrae la semilla cuando esta frío, se licua luego se cuela y se mezcla con la azúcar.

Refresco de coyolito.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 Lb. Coyolito.• Azúcar al gusto• 1 L. Agua.• Hielo• Sal al gusto	Se cose la fruta se a macera o masajea con la azúcar y sal. Se le extrae el jugo se le pone hielo y se toma.

Refresco de guácimo.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Semilla de guácimo.• Tamarindo.• Azúcar.	Se pone en remojo la semilla se mezcla con el tamarindo se le agrega el azúcar y se toma con hielo

Té de hierba buena helado (1 vaso).

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 20 hojas de hierba buena.• Azúcar al gusto.	Se ponen el agua caliente y se tapa y luego se puede tomar.

Tibio de pinol

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Pinol.• Azúcar al gusto.• Agua.	Se mezcla el pinol en agua y se endulza al gusto posteriormente se calienta y se toma tibio.

Semilla de jícara

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Semilla de jícara.• Agua o leche.• Azúcar al gusto	Se mezcla el pinol en agua y se endulza al gusto posteriormente se calienta y se toma tibio.

Pinol con semilla de jícaro.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Semilla de jícaro.• Pinol• Agua o leche.• Azúcar al gusto	Se mezcla el pino y la semilla de jícaro en agua y se endulza al gusto, se toma frio.

Refresco de cacao.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Cacao en polvo o pelota de cacao• Azúcar al gusto.• Leche de vaca entera.• Canela en polvo.	Se mezcla en cacao con la leche y el azúcar hasta disolverlo, una vez bien mezclado se incorpora una pisca de canela molida sobre el refresco, y se sirve frio.

Meriendas

Guirila (30 piezas)

Ingredientes	Preparación
❖ 100 mazorca de maíz tierno	Se desgrana el maíz se pasa a moler, la masa es opcional si se mezcla con cuajada, se hacen moldes en forma de tortillas, se colocan hojas de cepas en ambos lados y se pone en brazas a dorar

Paco relleno(20 piezas)

Ingredientes	Preparación
❖ Maíz blanco duro ❖ ½ Lb de queso ❖ 1 tapa de dulce ❖ ½ L suero ❖ 2 Lb. Azúcar ❖ Hojas de calisguate	Para el relleno se mezcla el queso, canela y dulce. Se pone a nisquesar el maíz, se lava y se pone a reventar luego se muele y la masa se mezcla con crema o suero, azúcar. Se empaca en hojas de calisguate y se coloca una cucharada de relleno en el centro de cada molde y se pone a cocer en agua por una hora.

Perrerreque

Ingredientes	Preparación
❖ Cuartillo maíz tierno ❖ 2 Lb cuajada ❖ ¼ onza de canela ❖ 2 L de suero ❖ 2 Lb de azúcar ❖ Sal al gusto	Se muele el maíz, canela y la cuajada. Luego se mezcla con el resto de ingredientes. Se hacen los moldes en una bandeja y se mete al horno por 20 minutos hasta que doren

Elotes cosidos.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">❖ Elote de maíz tierno❖ Agua	Se pone a cocer el elote en agua hasta que se suavice.

Postres

Atol duro

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ Maíz duro➤ Leche➤ Canela➤ Azúcar➤ Clavo de olor➤ Sal➤ Rodamina o frambuesa	Se pone a remojar el maíz por unas 2 horas aprox., luego se muele, la masa se disuelve en leche y se filtra el líquido filtrado se pone a cocer y se remueve constantemente para que no se pegue, finalmente se adicionan todos los ingredientes. Se deja reposar hasta que se enfríe

Bollo de coco blanco

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ Un coco➤ Una libra de azúcar	Se ralla el coco y se pone en una casuela con azúcar se le agrega una taza de agua para que no se pegue a la casuela. Luego cuando esta caliente se pone con una cuchara en montoncitos para que tenga la forma y se deja enfriar.

Turrón

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ Trigo millon➤ Atados de dulce➤ Canela al gusto	El trigo se pone a tostar tapado, el trigo reventado se extrae y se hace en forma de pelotas. Para la miel se pone los atados de dulce en una casuela con un poco de agua. Se pone una pequeña capa de miel para solidificar el turrón.

Cajeta de leche

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ 1 L de leche➤ 1 Lb de Azúcar o dulce➤ Vainilla➤ Canela en raja	Se pone a hervir la leche con unas rajadas de canela, se le agrega el azúcar y la vainilla o el dulce hasta disolver y tomar un color oscuro y pastoso. Se moldea u se corta.

Almíbar de flor Jamaica

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ 1 Atajo de dulce➤ Agua➤ Jamaica➤ Canela en rajadas	Se pone a hervir el agua con el dulce con la canela y se le agrega la Jamaica previamente lavadas hasta dar punto de almíbar.

Sandía en miel.

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ 1 sandía grande➤ 1 Lb de azúcar➤ Canela en raja➤ 1 L de Agua➤ Jugo de limón	Se agrega el azúcar al agua con un poco de jugo de limón y canela, se calienta hasta espesar y se agrega la sandía en trozos sin cascara, hasta que tome un color caramelizado.

Arroz de leche

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ 1 Lb de arroz➤ 1 litro de leche.➤ 1 Lb de azúcar➤ Canela en rajadas.	Una vez preparado el arroz cocino y simple se adiciona a la leche hirviendo con azúcar, se agregan unas rajadas de canela.

Almíbar de almendras

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ 1 atajo de dulce➤ Agua➤ almendras➤ Canela en rajas	Se pone a hervir el agua con el dulce con la canela y se le agrega las almendras previamente lavadas hasta dar punto de almíbar.

Almíbar de hicaco

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ 1 atado de dulce➤ Agua➤ hicaco➤ Canela en rajas	Se pone a hervir el agua con el dulce con la canela y se le agrega los hicacos previamente lavados hasta dar punto de almíbar.

Requesón

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">➤ Leche➤ Azúcar➤ Jugo de limón	Se corta la leche con jugo de limón y se pone a hervir hasta consumir y formar una especie de queso, se adiciona azúcar al gusto.

VIII. CONCLUSIONES

Para la realización de este documento fueron establecidos como ejes cuatro objetivos específicos los cuales se les dio respuesta logrando concluir lo siguiente:

- Que a través de una selección de los alimentos autóctonos basado en ingredientes y formas de preparación, encontramos en la comunidad de Troilo un total de 24 comidas, 16 bebidas, 9 meriendas y 18 postres.
- En las comidas o platillos autóctonos en la comunidad de Troilo solamente 4 son consumidas en épocas específicas. Las bebidas solamente 2 están seleccionadas para consumo en una época específica. Las meriendas obtenidas en la comunidad de Troilo solamente 5 están seleccionadas dentro de una época específica y los postres encontrados en la comunidad de Troilo solo 6 se consumen en épocas específicas.
- La mayoría de los factores internos y externos que influyen en los hábitos de alimentación de la región son los siguientes: Influencia de otras culturas (como la española), condiciones de la zona territorial, era moderna; comunicaciones, intercambio comercial, situación económica, evolución de nuestros hábitos alimentarios, la transmisión de la cultura alimentaria de una generación a otra, los amigos y la capacidad de acceso a los alimentos disponibles por encima de las preferencias.

En fundamental esta tesis era para rescatar los alimentos autóctonos y su forma de preparación específicamente de la comunidad de Troilo. Así pues, la aportación principal de este trabajo consiste en la elaboración de un recetario con los alimentos autóctonos encontrados en dicha comunidad; incluyendo aquellos alimentos que aun siguen siendo consumidos como aquellos que por diversos factores han desaparecido parcial o totalmente.

IX. RECOMENDACIONES

Finalizado este documento y de acuerdo a lo experimentado solo nos resta hacer las siguientes recomendaciones:

- Impulsar el hábito de consumo de alimentos autóctonos, a través de la educación alimenticia.
- Incentivar a las futuras generaciones para que sientan mas atracción hacia nuestra propia cultura alimenticia.
- Realizar ferias que permitan el contacto directo con distintos platillos autóctonos que por diversas razón sean menos frecuentes en nuestra habito alimenticio, con el fin de evitar su desaparición parcial o total.
- Capacitar el sector agrícola tanto a pequeños productores como a nivel domestico para diversificar los siembro (frutas, hortalizas y verduras), y de esta manera hacer mas accesible a las familias la materia prima de los alimentos autóctonos.
- Reconocer la labor de lucha que realizan algunos organismos actualmente por recuperar las tradiciones y costumbres, de nuestra cultura; como por ejemplo MINED, PESA – FAO y UNAN-León.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. [En Línea] Comidas. Disponible en:
<http://www.galeon.com/jalder/aficiones825398.html> Consultado el 08 Julio de 2010
2. [En Línea] León. Disponible en:
<http://www.nicaexplore.com/departamentos/espanol/leon/leon.htm> Consultado el 08 Julio de 2010
3. [En Línea] León. Disponible en:
<http://www.cuentadelmilenio.org.ni/Documentos/PNR/Municipios/Achuapa.pdf>
Consultado el 08 Julio de 2010
4. Rubí, P. 2009. Coordinador y facilitador del MAGFOR. León. Comunicación personal.
5. ZUDAIRE, M. [En Línea] La ley del mínimo esfuerzo. Disponible en:
http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/adulto_y_vejez/2010/02/02/190871.php Consultado el 08 Julio de 2010
6. Efrén, A. (2007) [En Línea] Guía de seguridad alimentaria y nutricional para uso personal agropecuario de Nicaragua. Disponible en:
<http://www.inta.gob.ni/guias/guia-seguridad-nutricional.pdf> consultado el 12 de Junio 2010.
7. Centeno, F.J. 2009. Responsable de base de datos CIDS UNAN-León. León. Comunicación personal.

XI. ANEXOS

Anexo 2.



Anexo 3.



Anexo 4.

GUIA DE PREGUNTAS PARA EL DESARROLLO DE GRUPO FOCAL "INVENTARIO CULTURAL ALIMENTARIO DE LAS COMUNIDADES DE LEON Y CHINANDEGA".

1 Listar los tipos de alimentos, comidas, bebidas, postres, meriendas que preparaban los antepasados.

Comidas	bebidas	meriendas	postres

2 En qué época del año se consumían usualmente.

Tipo de alimento	Semana santa	navidad	Otros días festivos (especificar)

3 De los tipos de alimentos cuales se han desaparecido y porque.

Tipo de alimento	Por que

4 Receta de los tipos de alimentos antes mencionados.

Tipo de alimento	ingredientes	Cantidades (por de número personas)	Preparación

Anexo 5.

COMIDAS	BEBIDAS	MERIENDA	POSTRE
Torta hoja de verdolaga	Refresco de pulpa de Jamaica.	Pozol con sal y dulce.	Sandía en miel.
Torta yuca.	Refresco de coyolito.	Pinol con dulce o alfeñique.	Cajeta de leche.
Torta de cascara de plátano verde.	Semilla de chan.	Torta de maíz tierno o tamal	Caramelo de nancite
Guiso de papaya verde	Refresco de guácimo.	Elotes cocidos.	Mota de atol.
Indio viejo de garrobo.	Refresco de jícara.	Güirilas.	Arroz de leche.
Carne desmenuzada de conejo.	Refresco de carao.	Tamal simple.	Atol de maíz.
Cusuco adobado y asado.	Pijibaye.	Paco relleno.	Atol duro.
Venado adobado y asado.	Tibio de pinol	Perrereque.	Atol de trigo
Torta de frijol de vara.	Tiste de masa.	Palomitas maíz	Alfeñique.
Ñame cocido.	Cereal con soya.	Cosa de horno.	Boyo de coco.
Berenjena cocida.	Chingue.	Piñuela cocida	Turrón.
Sopa de queso o cuajada.	Arroz con piña		Buñuelos.
Guiso de chilote.	Tiste.		Requesón.
Sopa de garrobo.	Pozol.		Cajeta de zapoyol.
Malanga cocida.	Chicha de maíz.		Atol agrio.
Indio viejo	Pinol de maíz		Atolillo.
Sopa de gallina con albóndigas.	Cereal.		Almíbar de flor Jamaica.
Gallina rellena.	Tiste de tortilla.		Almíbar de almendras.
Arroz con Cabeza de chancho.	Semilla de jícara		Almíbar de hicaco.
Torta de hoja de papaya	Refresco de cacao.		
Torta de quequisque.	Pinol con semilla de jícara.		
Cascara de plátano verde con carne molida de res.	Té de hierba buena helado.		
Carne de guatusa o guardatinaja.	Refresco de tigüilote.		
Pescozones de pipián	Refresco de jocote yanero o garrobero		