

UNIVERSIDAD DR. JOSE MATIAS DELGADO
FACULTAD DE AGRICULTURA E INVESTIGACION AGRICOLA
"JULIA HILL O' SULLIVAN"

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZACIÓN



SEMINARIO DE ESPECIALIZACION REFERENTE A:
**"EVALUACION DEL VALOR NUTRICIONAL DE BEBIDAS NO
ALCOHOLICAS TIPICAS SALVADOREÑAS"**

PRESENTADO POR:
BR. FRANCISCO HUMBERTO MORATAYA ZETINO
BR. FELIPE EDUARDO PANAMEÑO ZARATE
BR. MARIA CAROLINA VIERA AMAYA

PARA OPTAR AL GRADO DE:
INGENIERO AGROINDUSTRIAL
INGENIERO EN ALIMENTOS
INGENIERO EN ALIMENTOS

ASESOR: **ING.MS. JUAN MANUEL PEREZ**

ANTIGUO CUSCATLAN, VIERNES 15 DE JULIO DE 2011

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	
1.1 ANTECEDENTES	3
1.2 REVISIÓN DE LITERATURA	
1.2.1 BEBIDAS DE JUGOS DE FRUTAS Y SEMILLAS.....	7
1.2.2 ATOLES.....	8
1.2.3 INFUSIONES.....	10
CAPITULO II	
2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
CAPITULO III	
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
3.1 REFRESCOS	
3.1.1 REFRESCO DE MAMEY.....	13
3.1.2 REFRESCO DE JOCOTE.....	16
3.1.3 REFRESCO DE GRANADA.....	19
3.1.4 AGUA DE COCO.....	23
3.1.5 JUGO DE CAÑA.....	26
3.2.1 REFRESCO DE CARAO.....	29
3.2.2 AGUA DE ARROZ.....	32
3.3 ATOLES	
3.3.1 ATOLE DE ELOTE.....	36
3.3.2 ATOLE DE MAIZ TOSTADO.....	40
3.3.3 ATOLE CHILATE.....	43
3.3.4 ATOLE SHUCO.....	46
3.4.1 ATOLE DE MANGO.....	50
3.4.2 ARROZ CON LECHE.....	53
3.4.3 ATOLE DE PIÑUELA.....	56
3.4.4 ATOLE DE SEMILLA DE MARAÑÓN.....	59
3.5 INFUSIONES	
3.5.1 CAFÉ DE PALO.....	62
3.5.2 CAFÉ DE MAIZ.....	65
3.5.3 CHOCOLATE DE TABLILLA.....	68
4. CONCLUSIONES	71
5. RECOMENDACIONES	77
6. GLOSARIO	78
7. FUENTES CONSULTADAS	80

INTRODUCCIÓN

La bibliografía alimentaria en la actualidad, se hace más numerosa, dentro de su rama y cada vez, se adoptan más temas investigados, en cuanto a tecnología, conservación, innovación alimentaria y más. Lamentablemente, en nuestro país, es muy poca la información existente relacionada a los alimentos propios o “Típicos”. Motivo por el cual surge la necesidad de elaborar este documento que contenga dicha información abarcando desde su origen geográfico hasta su información nutricional.

Por lo tanto, genera beneficios expresados en información escrita del proceso de investigación sobre los alimentos autóctonos que pocas o ninguna persona conoce. Desde el punto de vista teórico, esta investigación generó reflexión y discusión tanto del conocimiento existente del área investigada, como del que aún no se conoce.

Basados en el objetivo principal del conocimiento nutricional, geográfico e histórico de las bebidas típicas de nuestro país se realizó dicha investigación. En cuanto al punto de vista metodológico, el proyecto, está generando la aplicación de métodos de investigación para generar un conocimiento que sea válido y a su vez confiable en los resultados.

En cuanto al alcance, se abrirían nuevos caminos informativos para empresas y personas que presenten situaciones similares a la planteada, tomando de referencia este documento.

El Salvador cuenta con una amplia gastronomía a pesar de su corta extensión geográfica, siendo uno de los más ricos en este aspecto dentro la región. Pertenece a la cultura del maíz, lo cual se demuestra por su gama de alimentos a base de dicha hortaliza, abarcando desde platos fuertes, postres, sopas hasta alcanzar las bebidas.

Las bebidas tradicionales o típicas de nuestro país se pueden clasificar por varias categorías. Según su base de elaboración, según la temperatura de consumo o según el tipo de sabor propio de ellas. La clasificación de las bebidas típicas de El Salvador es uno de los objetivos principales de la investigación dedicándose un apartado especial a ello.

Conocer la base histórica y geográfica de las bebidas típicas de nuestro país es otro de los objetivos, la zona occidental es muy famosa por abarcar la mayoría de las bebidas presentadas, en peculiar la ruta de las flores por comprender una extensión altamente turística provoca mayor comercialización y mayor accesibilidad para obtenerlas. Centros turísticos como La Puerta del Diablo, Suchitoto, y otras ciudades o pueblos similares de gran impacto también son lugares de referencia Santa Tecla, Antiguo Cuscatlán, Panchimalco, San Vicente y Usulután se incluyen dentro de la lista.

Sin embargo, conocer y exponer la base nutricional de las bebidas seleccionadas es el objetivo principal de la investigación, donde se ahondará en información, se comparará entre las bebidas homólogas (según su clasificación) y se discutirá su aporte nutricional para su consumo.

Como último punto y no menos importante, en el ámbito profesional se aplicarán los conocimientos adquiridos durante la carrera y permitirá obtener bases para próximos estudios relacionados a nuestro tema.

CAPITULO I: REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 ANTECEDENTES

El consumo de bebidas en El Salvador ha sido considerado, como algo que se disfruta durante las Fiestas Patronales, en lugares turísticos, como un aperitivo a media tarde, o simplemente como una bebida junto a los diferentes tiempos de comida. Muchas de estas no han sido consideradas en un régimen alimentario dejando de un lado su valor nutricional y la cultura de la elaboración de éstos productos; y es que muchos dejan de lado el aporte que estos puedan brindar al organismo y a la sociedad.

En tiempos remotos, antes de la colonización, en los asentamientos que se encontraban en las diferentes zonas de El Salvador; las bebidas eran consideradas como algo de la realeza, que se consumían en festivales, rituales u otras celebraciones. Estas bebidas eran productos que se elaboraban a base de maíz o cacao. No existe ningún documento que demuestre como se elaboraban, cuantos tipos existían y cuando se consumían las bebidas, ni tampoco se sabe si actualmente éstas bebidas se consumen y son autóctonas de El Salvador. Es probable que las bebidas que se consumían en ese entonces, pudiesen ser elaboradas a base de pulpa y jugo de frutas, lo que actualmente son llamados refrescos. En El Salvador éstos productos se venden como consumo masivo en plazas, mercados y restaurantes de todo tipo. En otros países como México, se les conoce como Aguas Frescas. Es asequible pensar que este tipo de productos se halla difundido y desarrollado a lo largo de Latinoamérica, por los asentamientos Mayas y Aztecas, y desde luego en Centroamérica.

La adopción de este tipo de bebidas como producto típico de El Salvador, no demuestra que se hallan elaborado originalmente en el territorio, pero el consumo tradicional de éste producto lo convierte en un producto típico, tradicional y/o étnico.

La falta de información abre la mentalidad hacia el ritmo de vida de los asentamientos pasados, y sobre todo los beneficios y los aportes nutricionales que puedan brindar éstos productos al organismo, y el factor socio-cultural que éstos puedan brindar de la población salvadoreña, para generar una conciencia sobre la identidad cultural de El Salvador.

Es debido a las bondadosas condiciones tropicales del ambiente en el que está ubicado El Salvador, abre las posibilidades de elaborar diferentes bebidas a base de frutas tropicales como lo son: el jocote, el mamey, la granada y el carao. El cultivo de maíz en la zona noroeste del país, es uno de los factores que determinan el posible origen de los atoles, y es que el consumo de atoles se ha diseminado no solo a lo largo de la región salvadoreña, si no a lo largo de toda Centroamérica. Pero en El Salvador este tipo de productos tienen un mayor auge en la zona norte, por los departamentos de Chalatenango, Ahuachapán y Santa Ana e incluso Sonsonate.

Los antepasados, en la realeza se acostumbraba a consumir un producto a base de semilla de cacao, tostada y molida en una infusión con agua. Un producto que los altos dirigentes indígenas consumían, y únicamente en celebraciones especiales. Éste producto, era muypreciado por los habitantes, debido a la dificultad de obtenerla y se dice que también debido a los efectos de felicidad que producía. Es a partir del uso que se le daba al cacao, que este fue considerado como una joya, o un producto real, y se convirtió en una forma de intercambio entre los comerciantes, adoptada como una clase de moneda.

Es a partir de la colonización, que las bebidas autóctonas de la región fueron desapareciendo poco a poco, debido a los sustitutos de estas bebidas fue el café, el cultivo de esta planta cambio el estilo de vida de los indígenas, debido al nivel de explotación agraria, al igual que el de la caña de azúcar. A partir de la introducción de estos cultivos, se adoptaron medidas de aprovechamiento de los productos de estas plantas.

El azúcar, como producto final del procesamiento de la caña, le dió un giro al consumo de bebidas. A muchos productos les cambio el sabor aumentándole la dulzura y generando una gran gama de productos a partir de ésto.

Desafortunadamente, no se tienen registros de las bebidas autóctonas, típicas y tradicionales, su tipo de preparación y las zonas de mayor consumo en la región.

Desafortunadamente, no se tienen registros de las bebidas autóctonas, típicas y tradicionales, su tipo de preparación y las zonas de mayor consumo en la región. Y es que hay un tipo de malinchismo o transculturización que se dé a partir de la colonización y luego, la expropiación de tierras y el levantamiento indígena entre los años 1524 y 1932; sintiendo un tipo de desprecio indígena y también un desprecio a la cultura y a las costumbres indígenas hablando generalmente de una Perdida de Identidad Cultural y una adopción de culturas externas por lo cual no existe un registro, ni documentación que nos permita determinar cuáles prácticas culturales y en éste caso en especial, el tipo de alimentación que tenían en ese entonces y que probablemente tenían un excelente estado de salud y un elevado promedio de longevidad en los habitantes. La falta de documentos e investigación al respecto no nos permite determinar el valor que tenían los productos que se han perdido durante la transculturización.

Es importante mencionar que en las ultimas décadas, debido tambien al proceso de transculturización, se han creado nuevos tipos de bebidas, que tambien se han desarrollado y adoptado en nuestra cultura tomando en cuenta que se han establecido nuevos productos como resultado del desarrollo agroindustrial y la necesidad de llevar dichos productos a los salvadoreños que se encuentran en el exterior como resultado de una caracterización nostálgica de los inmigrantes.

Y es que el desarrollo agroindustrial ha dado paso a la elaboración de diferentes tipos de atoles como lo son el atol de semilla de marañón y el atol de mango, como resultado del aprovechamiento máximo de dichos productos.

Otros productos, han nacido como parte de una necesidad. En ciertas zonas del país, que sufren de uno de los males modernos como lo es la pobreza, adoptan este tipo de consumo. Uno de dichos productos es el agua de arroz que nació como una necesidad, y es que este producto contiene varios minerales que ayudan al mejoramiento de los infantes cuando sufren de enfermedades gastrointestinales. Desde la perspectiva internacional, en zonas pobres de África, el agua de arroz es considerado como la leche de vaca y es que a pesar de tener un valor energético mínimo, el valor mineral es alto por lo cual tiene un efecto beneficioso en el consumo.

El café de maíz también surgió como una necesidad de intercambio, para muchos consumir café era un lujo por su difícil obtención en el procesamiento y su alto costo. Es por ello que muchos habitantes optaron esta medida, tostando los granos de maíz y moliéndolos, obteniendo una infusión a partir del maíz tostado, que era, económicamente, más fácil de obtener.

1.2 BEBIDAS DE JUGOS DE FRUTAS Y SEMILLAS

La sola mención de la palabra “fresco” refresca. Suena —y sabe— mejor si se toma en cuenta que en El Salvador casi siempre hace calor, que rara vez el termómetro baja de los 20°C. Quizás por ello, ya en 1960 la escritora nacional Claudia Lars los encontraba más “sabrosos” que refrescantes. Ella disfrutaba bebiendo su vaso de horchata de pepitoria o su fresco de canela. Años después, otro ilustrísimo salvadoreño, monseñor Óscar Arnulfo Romero, afirmaba con orgullo, poco antes de ser asesinado, que su preferido era el fresco de cebada, con hielo.

Hoy en día, cientos de mujeres “fresqueras”, revuelven cada día con un cucharón el chingaste de los frescos contenidos en incontables ollas. Su intención es la de calmar la sed de miles de salvadoreños y llevarse un dinerito al delantal

La bolsa de fresco en ese popular y populoso mercado cuesta alrededor de \$0.20. En un restaurante, raro es conseguirlo por menos de \$1, y en algunos se dispara hasta los \$3 por la copa. La receta, sin embargo, es casi siempre la misma, una mezcla de agua, azúcar y jugos de fruta o semillas al gusto. Suena sencillo, pero “no es tan sencillo como parece, sino es una tradición —que fusiona botánica y gastronomía— que viene de siglos y siglos”, dice el antropólogo Ramón Rivas. Él estima que algunos de estos refrescos tienen raíz precolombina

“El origen de muchas bebidas populares surgieron en la Colonia. Hay crónicas que narran que los españoles en Sonsonate ingerían “mistelas” (una mezcla de agua, licor, canela y azúcar), probablemente hacían sangrías (vino, fruta y miel), flor de Jamaica y horchata”, reseña Escalante.

En España, la horchata es milenaria. La que se elabora en la región de Valencia es la más famosa. Allí se prepara con chufas, un tubérculo, que se fusiona con leche y azúcar. Se cree que las chufas son originarias de África, y que los árabes las introdujeron en Europa.

Arce, el historiador, especifica que este fresco “se bebe en casi toda Latinoamérica, con sus variantes regionales”. En el caso salvadoreño, la horchata mezcla varias semillas

oleaginosas como el maní, cacao, ajonjolí, coco y semilla de morro. Las hay también solo de morro (jícara) o solo de arroz. Todos estos ingredientes se tuestan, se muelen, se cuelan, y se vierten en agua o leche, y sí, se le agrega azúcar y canela. Lleva mucho tiempo preparar una realmente buena. Todo el proceso lleva medio día.

1.3 ATOLES

Otro manjar prehispánico lo constituyen los atoles o “atolli” (bebida preparada a base de masa de maíz con agua), consumido en casi toda Mesoamérica en celebraciones religiosas y en ritos, actualmente son característicos de fiestas colectivas como las atoladas en las que son el acompañamiento obligado de tortitas de maíz, elotes, tamales y riguas.

El carácter de bebida sacra del atol fue desplazado durante la colonización española, tornándose un plato cotidiano y como fuente de refuerzo nutritivo para infantes. Existen diversas clases de atoles que son fabricados de diversos ingredientes, pero su base sigue siendo en la mayoría de veces el maíz.

Por ejemplo la fabricada con maíz negro conocida como atol “shuco” acompañado por pan francés, alguashte, chile y frijoles salcochados. Considerada la bebida por antonomasia del trasnochador. En sus inicios era vendido exclusivamente de madrugada por señoras en esquinas de barriadas; pero en la actualidad se consume en las tardes.

También están los atoles elaborados con frutas de estación, como el atol de piñuela y el de piña preparados con dulce de atado, dulce de panela, pimienta gorda y canela. Existen variantes en las cuáles las personas sustituyen el agua por la leche para hacer más sustanciosa la bebida.

Una de las delicias vespertinas es el “ritual” del chilate (bebida hecha de maíz oscuro con pimienta gorda) como acompañamiento de nuégados de masa, huevo y yuca; torrijas y dulces de frutas de estación entre los que podemos mencionar jocotes, chilacayote, mango, plátano, etc.

- ATOLES A BASE DE MAÍZ

Existen diferentes tipos de maíz y diferentes colores: blanco, gris, azul, amarillo, rosa, rojo y morado; según la leyenda, los hombres creados a partir del maíz tenían diferentes colores de piel. El maíz se desarrolló a partir de una yerba silvestre llamada teosintle. Tuvieron que pasar entre 2 y 3 mil años para lograr una planta tan perfecta, base de la alimentación de la raza prehispánica. Es un cereal creado por el hombre a través de la hibridación de diferentes granos, y se ha perfeccionado a tal grado que sin el cuidado del hombre la especie puede desaparecer. Se dice que no puede crecer de manera silvestre ya que sus semillas se encuentran cubiertas por muchas capas de hojas, las cuales impiden que se reproduzcan por sí solas.

El nombre de maíz no procede de la lengua náhuatl ni de la lengua maya, su origen es haitiano. La denominación científica *Zea mays* quiere decir "causa de la vida". Los nahuatl llamaban Cintli al maíz tierno y Tlaolli al añejo. Los mayas lo llamaban Ixim. El maíz es una planta muy versátil ya que se aprovecha completamente, proporciona alimento para el hombre y para los animales, se puede sembrar en cualquier clima, alcanza altísimos rendimientos, produce frutos en poco tiempo, es fácil de almacenar y se conserva por largo tiempo. Las hojas o totomochtlí se usan tanto verdes como secas para envolver alimentos y para hacer artesanías. Los cabellitos de elote se usan como remedio diurético. El olote es lo que queda al desgranar la mazorca y se usa como combustible.

Cuando el maíz está tierno se conoce como elote, se come en guisados, cocido o asado; cuando se deja secar y añejar es conocido como maíz y se almacena para usarse todo el año. El maíz es la base de la alimentación de muchas personas en El Salvador. Se come tres veces al día, principalmente en forma de tortillas, que se obtienen del nixtamal.

Para elaborarlo, el maíz se desgrana, se lava y se pone a cocinar con agua, cloruro y carbonato de sodio, una vez que suelta el hollejo o piel, se retira del fuego y se deja ahí hasta el día siguiente; por último, se enjuaga y se muele hasta formar la masa, de la que se hacen las tortillas, los tamales y el atole.

1.4 INFUSIONES

La infusión se define como la operación por la que se vierte agua hirviendo sobre plantas comestibles o hierbas aromáticas secas; o sumergir éstas en un recipiente con agua hirviendo. Las infusiones se ingieren normalmente calientes, aunque algunas son frías. A las infusiones se les atribuye propiedades tranquilizantes, digestivas, tónicas o curativas.

Según el Codex Alimentarius, 3.25.09., la infusión de café es la preparada por lixiviación o infusión en agua caliente o vapor, de café tostado y molido. Esta libre de sucedáneos y de sustancias extrañas. Para el Código alimentario argentino *“Con la denominación genérica de Té, se entiende exclusivamente el producto obtenido por el procesamiento conveniente de las yemas, hojas jóvenes, pecíolos y tallos tiernos de la especie Camellia Sinensis L.*

Algunas de las propiedades de las infusiones con mayor trascendencia son:

- Muchos de ellos son relajantes. Generalmente se consume antes de conciliar el sueño, con la finalidad de remediar el insomnio y aliviar el stress y ansiedad. Estimula el apetito y facilita la digestión.
- Ejercen beneficiosos sobre el aparato digestivo.
- Alivian el dolor de cabeza, resfriados y reumatismo, mitiga los gases e indigestión.
- Tienen propiedades antibacterianas que fortalecen el sistema inmunológico, alivian tos, resfriado y dolor de garganta.
- Son altos en antioxidantes, los que previenen posibles ataques cardíacos.
- En algún caso de necesidad puede sustituir a la leche entera o semi-descremada.

CAPITULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

El desarrollo de la investigación ha tomado lugar en una serie de etapas complementarias, para obtener gran parte de la información ha sido necesario hacer visitas a distintos pueblos y centros turísticos, los que fueron:

- Apaneca
- Nahuizalco
- Dulce nombre de Maria
- Chalatenango
- Guazapa
- Antiguo Cuscatlán
- Santa Tecla

Durante las visitas se investigó cuáles eran los vendedores con mayor renombre dentro de la localización y posteriormente se realizaron entrevistas a dichos comerciantes, indagando por las recetas que ellos utilizan, la época en que mayor auge tiene el negocio, tipo de personas que consumen mayormente sus bebidas, algún rasgo histórico que conozcan y sea relevante. Además de probar sensorialmente dichos productos y tomando muestras de cada una de las bebidas enlistadas.

También se realizaron visitas a centros de investigación, como el Museo Nacional de Antropología donde se concretó una cita con el Dr. Francisco Sigüenza que explico mas acertadamente la historia precolombina y como se relaciona con las bebidas típicas de El Salvador. Otro centro de investigación visitado fue el museo David Granadino, donde se le proporcionó información geográfica de la procedencia de algunas bebidas típicas y parte de la historia de aquellas que son más conocidas.

La siguiente etapa consistió en crear la base de los datos nutricionales de las bebidas típicas nacionales, donde se uso la información nutricional de las viñetas de algunos productos preenvasados y comercializados en supermercados con venta regional y otros que exportan a diferentes países (como es el caso de la exportadora Río Grande).

Al agotar todas las fuentes existentes de información nutricional, fue necesario proceder con los test nutritivos, los análisis fueron realizados para el agua de arroz, atol de mango y atol de maíz tostado.

Por último, el análisis comparativo de las bebidas dentro de una misma clasificación sirve para realizar una diferenciación nutritiva, objetivo principal de esta investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 BEBIDAS DE JUGOS DE FRUTA

3.1.1 REFRESCO DE MAMEY

Generalidades

El mamey, cuyo nombre científico es *Mammea americana* (Clusiaceae) es una especie arbórea nativa de las Antillas (Huber, 1904/1906; Calzavara, 1970; Van Roosmalen, 1985) y ha sido cultivado en el norte y noreste de Brasil, se encuentra distribuido en la región tropical-húmeda de los países de América Central, así como en algunas partes de México.



Fig.1: Refresco de Mamey

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Angiospermae
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Malpighiales
Familia:	Clusiaceae
Subfamilia:	Kielmeyeroideae
Tribu:	Calophylleae
Género:	Mammea
Especie:	Americana

Tabla 1: Taxonomía Mamey

Descripción

El mamey es un árbol elegante y ornamental, siempre verde, se eleva a más de 20 metros, de copa piramidal bien formada por ramas igualmente distribuidas, que llevan hojas opuestas, coriáceas, lustrosas, de un verde muy agradable, redondeado y oblongo.

Sus flores blancas aromáticas, que nacen sobre el tronco y ramas. Baya grande, globosa, de corteza exterior ocre, coriácea, pulpa amarilla, azucarada y aromática. Dos semillas grandes y duras.

Con respecto a su fruto, contiene una pulpa de color amarillo-rojizo, aromática y comestible (Pio Corrêa, 1926; Rodrigues, 1989), de textura dura y ligeramente ácida, pero de sabor agradable, parecido al durazno. Se consume directamente como fruta fresca, en refrescos, como postre, en ensaladas, como parte de batidos, de dulces o en conserva.

Gastronomía

El mamey se consume en la mayor parte de su distribución geográfica directamente como fruta fresca. En países del Caribe, al mamey se le extrae la cáscara y son hervidos, el jugo resultante de éste proceso se consume como bebidas frías. En países de Suramérica, se consume cocido, en mermeladas, helados y en licor; el cual tiene la notoriedad de conservar el sabor y aroma por mucho tiempo. En El Salvador, la población consume el mamey en su mayoría como fruta fresca y como una bebida fría. No es una bebida que se consume constantemente, ya que su fruto es de temporada y muchas veces es uno de los ingredientes del refresco de ensalada, en el cual se añade la pulpa en trocitos.

Elaboración de Refresco de Mamey

2 mameyes tamaño regular

6 tazas de agua

1 taza de azúcar

1 cucharadita de jugo de limón

Se retira la cáscara del mamey. Se fracciona la pulpa, para extraer la semilla. Se tritura la pulpa y se le añade el azúcar, y el jugo de limón.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Refresco de Mamey			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 58	Calories from Fat/Calorías de Grasa 4.5		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.5 g	0.8%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.14 g	0.7%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0.0g			
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%		
Sodium/Sodio 15 mg	0.6%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 12.9 g	4.3%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0.9 g	3.6%		
Sugars/Azúcares 12 g			
Protein/Proteínas 0.5 g			
Vitamin A/Vitamina A 3%	Vitamin C/Vitamina C 56%		
Calcium/Calcio 11 mg	Iron/Hierro 0.7 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 2: Etiqueta Nutricional Refresco de Mamey en base a una porción de 100ml

Tal y como se demuestra en la Tabla 2, el refresco de mamey, en una porción de 100ml de producto, aporta un valor significativo de Fibra Dietética, que ayuda a la Salud Gastrointestinal. También tiene un aporte del 57% de Vitamina C requerido en la alimentación diaria, estos datos basados en una dieta de 2000 calorías.

3.1.2 REFRESCO DE JOCOTE

Generalidades

El Jocote, cuyo nombre científico es *Spondias purpurea*, pertenece a la familia de las Anacardiáceas, es una especie originaria de Centro América, las Antillas y del Sur de México. Actualmente se encuentra diseminado por el Caribe y América Tropical. Su nombre proviene del Náhuatl “Xocotl”, término genérico de frutos agrios. En El Salvador, las áreas de cultivo se encuentran en Occidente, en las zonas cafetaleras del volcán de Santa Ana, alrededores del Lago de Coatepeque, Cerro Verde, y en el Norte del volcán de San Vicente; en Oriente, en la zona cafetalera de Jucuapa, Chinameca, Santiago de María y Berlín de Usulután.



Fig.2: Fruto de Jocote

Taxonomía

Reino:	Plantae
Orden:	Sapindales
Familia:	Anacardiaceae
Género:	Spondias
Especie:	purpurea

Tabla 3: Taxonomía de Jocote

Descripción

Su fruto madura de color rojo, tiene forma ovoide y posee pequeñas protuberancias en la base del fruto parecidas a una pequeña corona, razón por la cual recibe su nombre. Posee una pulpa jugosa de color amarillo, con un sabor y aroma agradable. Su peso oscila de 30 a 42 gramos, según el tamaño. En El Salvador, se comercializa en mercados municipales, plazas públicas y en algunos supermercados. En la actualidad es demandado para exportación como fruta congelada, por ser una fruta nostálgica de gran demanda entre los salvadoreños en el exterior, especialmente los Estados Unidos.

Gastronomía

El fruto, por su excelente sabor, se consume en fresco y también se utiliza en la elaboración de una bebida a partir de la pulpa de dicho producto; tiene potencial para la agroindustria en la elaboración de jaleas, conservas, almíbar, fruta congelada y vinos.

Elaboración de refresco de jocote

25 jocotes corrientes con alto índice de madurez

1 taza Azúcar

4 tazas de Agua

Se trituran los jocotes, uno por uno, para quitarle la pulpa. Se tritura todo, la pulpa y la cáscara extraída de la semilla y se le añade agua y azúcar.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Refresco de Jocote			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 93	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0.9		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.1 g	0.2%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 22 g	7.3%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 22 g			
Protein/Proteínas 0.9 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 80%		
Calcium/Calcio 22 mg	Iron/Hierro 0.6 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 4: Etiqueta Nutricional Refresco de Jocote en base a una porción de 100ml

Debido a la presencia de Acido en el Jocote, de acuerdo a la Tabla 3, el Refresco de Jocote aporta; en una porción de 100ml, un 80% de la Vitamina C necesaria diariamente. Otro valor importante que hay que mencionar es la presencia de 22mg de Calcio en su composición, lo que lo convierte en un producto muy conveniente para personas con bajo nivel de este mineral que ayuda al desarrollo y buena salud de huesos y dientes.

3.1.3 REFRESCO DE GRANADA

Generalidades

La granada (*Punicagranatum* L.) es una fruta proveniente del árbol denominado granado que puede llegar a medir hasta cuatro metros de altura. Su origen se vé remontado al imperio egipcio pero en la actualidad su cultivo en numerosos países mediterráneos, España es uno de los principales productores, con capacidad de abastecer tanto al mercado interno como de exportar al resto de Europa. Según el Ministerio de Agricultura y Ganadería de El Salvador, no existe un territorio específico donde se cultive este árbol frutal, por lo que su explotación agrícola no es significativa.



Fig.3: Fruto de Granada

Fuente: www.esdreamstime.com

Taxonomía

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Magnoliopsida
Orden	Myrtales
Familia	Punicaceae
Género	<i>Punica</i>
Especie	<i>punicagranatum</i>

Tabla 5: Taxonomía de Granada

Descripción

Sus hojas son de color verde brillante, lustrosas por el haz, generalmente miden 2-8 x 0.8-2 cm, y tienen un nectario apical que segrega azúcares (fructosa, glucosa, sucrosa); las estípulas son rudimentarias y difíciles de apreciar. Las flores son hermafroditas, solitarias o reunidas en grupos de 2-5 al final de las ramas nuevas y de 3-4 cm de diámetro.

Son grandes y de color rojo, lustrosas, acampanadas, subsentadas, con 5-8 pétalos y sépalos, persistiendo el cáliz en el fruto. Su fruto es una baya globosa denominada balausta, de color rojo brillante, verde amarillento, o blanquizco, rara vez violeta, cuando madura, estando coronado por el cáliz, de 5-8 cm de diámetro, lleno de semillas y cuenta con una cáscara coriácea.

Las semillas son angulares y duras por dentro, la capa externa de la testa está cubierta por una capa delgada o pulpa jugosa, roja, rosa o blanco amarillenta, astringente, subácida o ácida. El clima que más conviene al granado es el clima subtropical e incluso el tropical. Exige mucha agua y frescura para sus raíces y solamente en estas condiciones es cuando dá muchos frutos de buena calidad. Al mismo tiempo soporta muy bien la sequía.

Gastronomía

La Granada se consume de distintas formas según el lugar donde se prepare. Por ejemplo en Europa se elaboran finas mermeladas y jugos de tipo gourmet. Las conservas o también llamadas *confituras* son especialmente consumidas en California y en la cuenca mediterránea y Japón. Dentro de la industria, preparados de Granada se elaboran para dar lugar posteriormente a helados, cremas y geles saborizados. Indudablemente en El Salvador, este fruto es consumido de forma fresca y natural.

Elaboración de refresco de granada

2 granadas grandes

1 cda. de Jugo de limón

1.5 lts. de agua purificada

Azúcar al gusto

Cortar por la mitad el fruto y retirar todo el contenido del interior (semillas), colocándolas en un pichel de dos litros de capacidad. Agregar el agua, azúcar y el jugo de limón. batir con poca fuerza hasta que toda el azúcar se haya disuelto. Reservar por 30 minutos o hasta que las semillas hayan despedido suficiente contenido y el agua adquiera un color rojo brillante.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Refresco de Granada			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 89	Calories from Fat/Calorías de Grasa 2.7		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.7 g	1%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 3 mg	0.1%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 17.7 g	6%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0.6g	2%		
Sugars/Azúcares 16.6 g			
Protein/Proteínas 0.95 g			
Vitamin A/Vitamina A 4%	Vitamin C/Vitamina C 7%		
Calcium/Calcio 3 mg	Iron/Hierro 0.3 mg		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs			
* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 6: Etiqueta Nutricional Refresco de Granada en base a una porción de 100ml

En la composición del refresco de granada, expuesto en la Tabla 6, se puede observar que basado en una alimentación de 2000 calorías, este producto contiene un 2% de la cantidad de Fibra Dietética, necesaria diariamente. Otro de los valores significativos es el 4% de la Cantidad de Vitamina A necesaria y un 7% de Vitamina C. Ambos valores tienen significancia debido a que, a comparación de la porción evaluada con respecto a los valores diarios que se obtienen a lo largo de la alimentación diaria, estos son relativamente altos.

3.1.4 AGUA DE COCO

Generalidades

Entre la población de los países tropicales que tienen cocoteros o donde los vendedores ambulantes de las ciudades ofrecen cocos frescos el agua de coco es popular como bebida refrescante y muy nutritiva, de delicado aroma y sabor. El agua de coco no posee una receta para su elaboración, ya que es una bebida natural extraída del coco. En nuestro país es una bebida típica del departamento de Sonsonate.



Fig.4: Agua de Coco

Fuente: www.bahamaspordescubir.com

Taxonomía

Reino	<i>Plantae</i>
División	<i>Magnoliophyta</i>
Clase	<i>Liliatae</i>
Orden	<i>Arecales</i>
Familia	<i>Areaceae (Palmae)</i>
Género	<i>Cocos</i>
Especie	<i>Cocos nucifera</i>

Tabla 7: Taxonomía de Coco

Descripción

Probablemente el coco y por consiguiente su agua, sea nativa de las Islas del Pacífico, y hoy en día cultivada en todos los trópicos.

Muy refrescante para la época de calor y muy aceptada, hasta el punto en pensar y echar a la práctica el proceso de industrializado con agua de coco envasada.

Gastronomía

El coco se consume de muchas maneras, entre las que se mencionan que la pulpa y leche de coco no son sólo un elemento importante en pastelería sino un ingrediente esencial de guisos sobre todo de platos de pescado de millones de nativos del trópico, tanto de oriente como de occidente.

En la gastronomía hace muchos años que se usa el coco rallado para decorar alimentos como alfajores o tortas, pero se están utilizando la leche de coco, crema de coco, licor de coco o la pulpa para comidas tanto dulces como saladas (helados, sopas, salsas, budines, pescados, mariscos, pasteles, flanes, etc). Es así que la cocina globalizada les dió apertura a restaurantes con cocina tailandesa, indonesia, india y vietnamita, popularizándose el uso del coco. Una forma novedosa de usar al coco es cortar láminas de coco sin pelar con un pela-papas y decorar tortas. Sobre ensaladas de fruta, postres, helados o simplemente para decorar fuentes.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Agua de Coco			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 100	Calories from Fat/Calorías de Grasa 1.8		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.2 g	0.14%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 105 mg	5.25%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 3.71 g	0.18%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1.1 g	0.55%		
Sugars/Azúcares 3.716 g			
Protein/Proteínas 0.72 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 0.4%		
Calcium/Calcio 27mg	Iron/Hierro 0.3 mg		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>			
<small>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.</small>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 8: Etiqueta Nutricional de Agua de Coco en base a una porción de 100ml

Con respecto al Agua de Coco y su evaluación en la Tabla 8, se puede observar un alto nivel de Calcio presente en su composición, con 27 mg. También una cantidad significativa, sodio convirtiéndolo en un 5% del valor diario necesario. Tienen bajas porciones de Vitamina A y Vitamina C. Es decir es un producto con alto valor de minerales.

3.1.5 JUGO DE CAÑA

Generalidades

Es una planta silvestre y cultivada, originaria del sureste asiático, introducida en Europa a través de la península ibérica por los árabes, fue posteriormente introducida en América a donde fue llevada por la facilidad de cultivo, condición difícil de obtener en Europa.

Es un edulcorante natural usado ampliamente y su azúcar es similar a la producida por la remolacha. La caña de azúcar es cultivada extensamente en países tropicales y subtropicales por el azúcar que contiene en los tallos.



Fig.5: Jugo de Caña

Desde la antigüedad ha sido cultivada mediante esquejes; algunas variedades no producen semillas fértiles. En regiones tropicales, el período de crecimiento suele ser de entre 12 a 18 meses, y la cosecha es recogida entre enero y agosto.

Taxonomía

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Liliopsida
Orden	Poales
Familia	Poaceae
Género	Saccharum

Tabla 9: Taxonomía de Caña de Azúcar

Descripción

El jugo de caña es el resultante de la acción de exprimir la caña, es una bebida aromática y medicinal al consumirlo caliente y también es una bebida energizante.

La caña tiene una riqueza de sacarosa del 14% aproximadamente, aunque varía a lo largo de toda la recolección. Para la extracción del jugo de caña se hace generalmente en un molino que pasa la caña entre tres o cuatro masas de acero, que exprimen los tallos y sacan todo el jugo. El jugo extraído (llamado «guarapo») tiene de 10 a 14 % de sacarosa. En nuestro país es una bebida típica del departamento de Chalatenango.

Gastronomía

El jugo de caña es la base para el proceso de elaboración del azúcar que se consume, azúcar que se utiliza en pastelería para dar el sabor dulce característico de los mismos.

Como endulzante de refrescos, jugos, te's, infusiones, chocolate, mermeladas, galletas.

* Al igual que la miel de abejas tiene un efecto balsámico y expectorante en casos de resfriados.

* Aporte rápido de energía tras un esfuerzo agotador.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Jugo de Caña			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 84	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0.9		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.1 g	0%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 20.5 g	4%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 20.5 g			
Protein/Proteínas 0.3 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 0.4%		
Calcium/Calcio 13 mg	Iron/Hierro 0.7 mg		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</small>			
<small>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</small>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 10: Etiqueta Nutricional del Jugo de Caña en base a una porción de 100ml

De acuerdo a la Tabla 8 en la que se describe la composición del jugo de cañase demuestra su alto aporte de carbohidratos, y es debido a este valor que se elabora el azúcar a partir de éste jugo. Por otro lado tiene altos valores de calcio en su composición, con 13mg en 100 ml de producto y 0.7mg de hierro, lo que lo convierte en una bebida rica en carbohidratos y minerales, a excepción de vitaminas.

3.2 BEBIDAS DE SEMILLAS

3.2.1 FRESCO DE CARAO

Generalidades

El Carao de nombre científico *Cassia grandis*. Es un árbol que crece de 15 a 30 m de altura. Pierde sus hojas en la época seca y cuando esta defoliado inicia la floración. Las inflorescencias tienen 15 o más flores, de un color rosado intenso. En la zona del caribe es llamada cañandonga, y se le atribuyen sus propiedades antianémicas.



Fig.6: Refresco de Carao

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Fabales
Familia:	Fabaceae
Subfamilia:	Caesalpinioideae
Tribu:	Cassieae
Género:	Cassia
Especie:	grandis

Tabla 11: Taxonomía de Carao

Descripción

Contiene hojas con 10-20 pares de foliolos, pecíolo de 2-3 cm de largo, lanosos, folletos subsésiles, elíptico-oblongas, de 5.3 cm x 1.2 cm, subcoriáceas redondeadas en ambos extremos. La inflorescencia es un racimo lateral, 10-20 cm de largo, 20-40 flores, flores consépalos de 5-8 mm de largo, pétalos rojos inicialmente, la decoloración de color rosa a naranja y más tarde, la mediana de un rojo con una mancha amarilla.

Su fruto está comprimido en una vaina, 20-40 (-60) cm de largo, 5.3 cm de diámetro, de color negro azulado, liso, leñoso, rugoso, 20-40 semillas por vaina, rodeadas de pulpa dulce. La madera

del carao tiene una textura gruesa, es moderadamente fácil de trabajar y se ocupa para hacer construcciones y carpintería corriente. Los estudios de caracterización química del polvo seco del fruto demostraron la presencia de esteroides y terpenos, aceites esenciales, azúcares reductores, aminoácidos, aminos, saponinas, glicósidos y polisacáridos. También se detectó minerales tales como potasio, magnesio, cobalto, hierro y níquel.

Gastronomía

La semilla de la *Cassia grandis* se ocupa para hacer un refresco con propiedades medicinales. En muchos países se ha desarrollado una forma de consumo como suplemento nutricional, obteniendo un polvo seco, a partir del fruto. Ambos tipos de consumo favorecen tanto el incremento de los niveles de hierro en plasma, como la formación de hemoglobina en los eritrocitos, aunque cabe destacar que el suplemento tiene muchos más beneficios. En El Salvador, la población no está acostumbrada a consumir la bebida debido al fuerte olor que emana su fruto. Las bebidas se acostumbran a prepararlas en comedores y a nivel casero, y se puede preparar con agua y/o con leche.

Elaboración de refresco de carao

75 gramos del fruto de carao extraída de la vaina.

1 ½ taza de azúcar

3 tazas de agua o leche

Se separan las semillas unas de otras. Se colocan en un recipiente junto con el agua. Se deja reposar durante 4 horas mínimo. Luego se mezcla para separar la miel del fruto extraído y se filtra. Finalmente se le añade azúcar. Se puede preparar con leche, en este caso se colocan las semillas de carao en 2 tazas de agua y luego de filtrar se mezclan con dos tazas de leche. El nivel nutricional del carao aumentará con el contenido de leche que tenga.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Refresco de Carao			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 40	Calories from Fat/Calorías de Grasa 1.8		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.2 g	0.3%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 9.1 g	3%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 9.1 g			
Protein/Proteínas 0.6 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 7%		
Calcium/Calcio 4 mg	Iron/Hierro 0.2 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario este basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorias	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 12: Etiqueta Nutricional del Refresco de Carao en base a una porción de 100ml

Los contenidos nutricionales del refresco de carao están dados con respecto a un nivel mayor en los carbohidratos que contienen en su composición al igual que una cantidad de 4mg de calcio, 7% del nivel diario de vitamina C y 0.2mg de hierro, en una porción de 100ml de dicho producto.

3.2.2 AGUA DE ARROZ

Generalidades

El arroz constituye un alimento básico para casi la mitad de toda la población mundial. Extensas regiones de Asia, África y América dependen de éste cereal para poder sobrevivir. Según la F.A.O. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación). El arroz suministra el 20% del total de energía en forma de alimento que consume la población mundial.

Muchas personas de escasos recursos, suelen dar el agua de arroz a los niños en ausencia de la leche por sus propiedades nutricionales y medicinales. Entre los beneficios del agua de arroz se mencionan:

- Antidiarreico
- Evita el colesterol alto.
- Estabiliza los niveles de azúcar en la sangre.
- Reduce la presión arterial.
- Evita enfermedad de riñones.



Fig.7: Agua de Arroz

Fuente: www.misr-eceta.org

Taxonomía

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Liliopsida
Orden	Poales
Familia	Poaceae
Género	Oryza
Especie	Oryza sativa

Tabla 13: Taxonomía del Arroz

Descripción

-Tallo: el tallo se forma de nudos y entrenudos alternados, siendo cilíndrico, nudoso, glabro y de 60-120 cm. de longitud.

-Hojas: las hojas son alternas, envainadoras, con el limbo lineal, agudo, largo y plano. En el punto de reunión de la vaina y el limbo se encuentra una lígula membranosa, bífida y erguida que presenta en el borde inferior una serie de cirros largos y sedosos.

-Flores: son de color verde blanquecino dispuestas en espiguillas cuyo conjunto constituye una panoja grande, terminal, estrecha y colgante después de la floración.

-Inflorescencia: es una panícula determinada que se localiza sobre el vástago terminal, siendo una espiguilla la unidad de la panícula, y consiste en dos lemmas estériles, la raquilla y el flósculo.

-Grano: el grano de arroz es el ovario maduro. El grano descascarado de arroz (cariópside) con el pericarpio pardusco se conoce como arroz café; el grano de arroz sin cáscara con un pericarpio rojo, es el arroz rojo.

El cultivo del arroz comenzó hace casi 10.000 años, en muchas regiones húmedas de Asia tropical y subtropical. Posiblemente sea la India el país donde se cultivó por primera vez el arroz debido a que en ella abundaban los arroces silvestres. Pero el desarrollo del cultivo tuvo lugar en China, desde sus tierras bajas a sus tierras altas. Probablemente hubo varias rutas por las cuales se introdujeron los arroces de Asia a otras partes del mundo.

El arroz es una gramínea, autógama, de gran talla, que crece con mayor facilidad en los climas tropicales. Originariamente, el arroz era una planta cultivada en seco pero con las mutaciones se convirtió en semi-acuática. Aunque puede crecer en medios bastante diversos, crecerá más rápidamente y con mayor vigor en un medio caliente y húmedo

Esta planta posee tallos muy ramificados y puede medir entre 0,6 y 1,8 metros de altura. Los tallos terminan en una "inflorescencia", una panícula de 20 à 30 cm de largo.

Cada panícula se compone de entre 50 y 300 flores o "espiguillas", a partir de las cuales se formarán los granos: el fruto obtenido es un "cariópsis". El arroz presenta una gran capacidad para ramificarse.

Gastronomía

El arroz constituye un pilar fundamental en la dieta alimenticia de la población salvadoreña. Se suele consumir como parte básica dentro de los tiempos de alimentación salvadoreños como un complemento.

En El Salvador, muchos alimentos llevan como componente el arroz, entre los cuales se pueden mencionar diferentes bebidas como horchata, leche de arroz, el agua de arroz. Con harina de arroz se pueden preparar panes, reposterías, postres, pastas, etc.

En otros países como China suele ser parte de sus comidas típicas como el sushi o el arroz chino, en Costa Rica también forma parte del plato principal como lo es el Gallito Pinto, cuyos ingredientes son el arroz y el frijol.

Elaboración de Agua de Arroz

- 4 tazas de agua
- Media taza de arroz
- Sal
- Canela (Opcional)
- Piel de limón (Opcional)

Se pone el agua a hervir. Al estar hirviendo el agua se añade el arroz y dejar cocer por 20 minutos a fuego lento.

Luego se cuela el arroz y se separa el agua. Opcionalmente se le puede añadir al agua la piel de limón y canela.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Agua de Arroz			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 10	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0 g	0%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 3 g	1%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 0 g			
Protein/Proteínas 0g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 0%		
Calcium/Calcio 0 mg	Iron/Hierro 0 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorias	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 14: Etiqueta Nutricional del Agua de Arroz en base a una porción de 100ml

Como se muestra en la Tabla 14, a pesar de ser un producto de alto consumo en países pobres, el aporte nutricional del Agua de Arroz es muy bajo, probablemente por su modo de elaboración y la exposición al calor, muchos de los nutrientes se pierden, pero a pesar eso aporta únicamente 10 calorías en 100ml de producto y un 1% de los carbohidratos que se necesitan diariamente.

3.3 ATOLES A BASE DE MAIZ

3.3.1 ATOLE DE ELOTE

Generalidades

En la época primitiva, cuando el hombre todavía era nómada, no conocía el barro pero realizaba la actividad de moler granos de maíz y cocinarlos.

Lo realizaba de una forma complicada, pero ingeniosa para su tiempo. Utilizaban canastas de tejido muy cerrado en las cuales depositaban granos de maíz triturados y agua, calentaban piedras en una hoguera y cuando estaban ardiendo, colocándolas una tras otra en la mezcla de maíz hasta que se cocinaba por completo



Fig.8: Atol de Elote

Algunas crónicas refieren que esta bebida fue un alimento del gusto de emperadores y que hasta el mismo Moctezuma lo saboreaba endulzado con miel. Como en el caso de muchos alimentos, la mezcla de culturas produjo una gran variedad de atoles con frutas, especias y granos.

Taxonomía

Nombre común:	Maiz
Nombre científico	Zea mays
Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Liliopsida
Subclase	Commelinidae
Orden	Poales
Familia	Poaceae
Subfamilia	Panicoideae
Tribu	Andropogoneae
Genero	Zea
Especie	Mays

Tabla 15: Taxonomía del Maíz

Descripción

El maíz es un cultivo muy remoto de unos 7000 años de antigüedad, de origen indio que se cultivaba por las zonas de México y América Central. Hoy día su cultivo está muy difundido por todo el resto de países y en especial en toda Europa donde ocupa una posición muy elevada. EEUU es otro de los países que destaca por su alta concentración en el cultivo de maíz.

Su origen no está muy claro pero se considera que pertenece a un cultivo de la zona de México, pues sus hallazgos más antiguos se encontraron allí.

Tallo

El tallo es simple erecto, de elevada longitud pudiendo alcanzar los 4 metros de altura, es robusto y sin ramificaciones. Por su aspecto recuerda al de una caña, no presenta entrenudos y si una médula esponjosa si se realiza un corte transversal.

Inflorescencia

El maíz es de inflorescencia monoica con inflorescencia masculina y femenina separada dentro de la misma planta. En cuanto a la inflorescencia masculina presenta una panícula (vulgarmente denominadas espigón o penacho) de coloración amarilla que posee una cantidad muy elevada de polen en el orden de 20 a 25 millones de granos de polen. En cada florecilla que compone la panícula se presentan tres estambres donde se desarrolla el polen. En cambio, la inflorescencia femenina marca un menor contenido en granos de polen, alrededor de los 800 o 1000 granos y se forman en unas estructuras vegetativas denominadas espádices que se disponen de forma lateral.

Hojas

Las hojas son largas, de gran tamaño, lanceoladas, alternas, paralelinervias. Se encuentran abrazadas al tallo y por el haz presenta vellosidades. Los extremos de las hojas son muy afilados y cortantes.

Raíces

Las raíces son fasciculadas y su misión es la de aportar un perfecto anclaje a la planta. En algunos casos sobresalen unos nudos de las raíces a nivel del suelo y suele ocurrir en aquellas raíces secundarias o adventicias. La planta del maíz es de porte robusto de fácil desarrollo y de producción anual. La bebida que se produce del maíz tierno, se disfruta caliente, y se prepara con leche y azúcar como ingredientes fundamentales. Suele ser acompañados con buñuelos o nuégados en las famosas tardes típicas salvadoreñas o simplemente por degustar un buen atol. En nuestro país es una bebida típica del departamento de Morazán.

Gastronomía

El elote se consume a lo largo de todo el territorio salvadoreño, se suele hacer ya sea en el elote como por ejemplo los elotes asados con sal y limón o en elote loco cubierto con salsas y queso. Otras maneras en que se consume es en tortillas, pupusas, riguas, tortas de elote, tamales y la industria produce harinas nixtamalizadas.

Elaboración de Atole de Elote

10 elotes tiernos

2 litros de leche fría

1 pizca de sal

1 libra de azúcar

1 raja pequeña de canela

Se escogen los elotes tiernos para obtener una mejor consistencia en el atol, limpiar y raspar los elotes con un cuchillo, para después moler o licuar los granos junto con la leche fría. Pasar la mezcla por un colador fino y, verterla en una olla, se pone a cocimiento a fuego lento. Durante la cocción se debe remover constantemente el atol, si no se mueve, se puede pegar y ahumarse. La sal, el azúcar y la canela se añaden al momento de ponerlo al fuego. Si durante la cocción el atol muestra indicios de quedar espeso, se le agrega más leche.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Atole de Elote			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 81	Calories from Fat/Calorías de Grasa 3		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.32 g	0.14%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.18 g	0.08%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 105 mg	4.4%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 3.71 g	3.7%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1.1 g	4.4%		
Sugars/Azúcares 2.6 g			
Protein/Proteínas 0.72 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 7%		
Calcium/Calcio 24 mg	Iron/Hierro 0.3 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.</p>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 16: Etiqueta Nutricional del Atole de Elote en base a una porción de 100ml

Según se observa en la Tabla 16, el contenido de los valores nutritivos es bastante equilibrado a excepción de la falta de vitamina A en su composición. Es un alimento nutritivo, su composición de fibra dietética en 4.4%, vitamina C en 7%, 0.72 g de proteína, 0.3 mg de hierro y 24mg de calcio, lo determinan como un alimento muy completo.

3.3.2 ATOLE DE MAÍZ TOSTADO

Generalidades

El maíz tostado, es el mismo grano de maíz fresco, con la diferencia que se somete al proceso de tostado en una cacerola o en una plancha, para luego molerlo y usarlo, se suele mezclar en agua y colarlo después.



Fig.9: Atol de Maíz Tostado

Descripción

Presenta similitud con el atol de elote, diferenciándose que es preparado con los granos de maíz secos, los cuales son tostados y molidos y luego es hervido con leche, canela, pimienta gorda y azúcar.

Gastronomía

La gastronomía del maíz tostado es variada, ya que se puede disfrutar de diferentes formas además del famoso atol. Un platillo que se disfruta es la sopa de maíz tostado en el municipio de San Antonio Pajonal en Santa Ana, también se consume en harina de maíz tostado, con la cual se elabora pan, esto es gran parte del territorio salvadoreño.

Otra especialidad, disfrutado en San Cayetano Istepeque, municipio de San Vicente es el maíz tostado bañado en dulce de panela.

Elaboración de Atole de Maíz Tostado

1 libra de maíz tostado

8 tazas de leche

2 tazas de agua

1 raja grande de canela

1 taza de azúcar

6 granos de pimienta gorda

1/2 cucharada de sal

Tostar el maíz con un poco de canela en una plancha o cacerola y luego molerlo, ya sea llevándolo al molino, disolver la harina obtenida en agua y colar en una manta; sí es necesario añadir más agua. Luego en una olla poner a cocer la mezcla, agregar el resto de la canela, los granos de pimienta gorda, el azúcar y la sal; mover constantemente para que no se pegue y ahume. Cuando el atol hierva agregar la leche, dejar que suelte hervor y retirarlo del fuego.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Atole de Maíz Tostado			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 60	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0 g	0%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 13 g	4%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1 g	3%		
Sugars/Azúcares 5 g			
Protein/Proteínas 1g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 7%		
Calcium/Calcio 0 mg	Iron/Hierro 0 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 17: Etiqueta Nutricional del Atole de Maíz Tostado en base a una porción de 100ml

Según la Tabla 17, el atole de maíz tostado aporta el mismo porcentaje de Vitamina C que el atole de elote. A diferencia del anteriormente mencionado este producto no aporta grasas, y es posible que debido al calentamiento y al proceso de molido, se pierden el calcio y el hierro, bajando considerablemente su nivel nutricional.

3.3.3 ATOLE CHILATE

Generalidades

El chilate es una bebida originaria de América Central, preparada con maíz tostado y cacao y a la que se le suele añadir anís, pimienta, jengibre y canela.

El chilate se sirve caliente y se toma con dulces típicos como buñuelos o nuégados.

Existe otra bebida en el sur de México (estado de Guerrero) que también se conoce como Chilate, y se prepara con cacao, arroz, maíz (hay quienes le ponen galleta), canela y piloncillo (jugo de caña de azúcar cocida).



Fig.10: Atole Chilate

Esta bebida se toma muy fría. En nada parecida con nuestra bebida salvadoreña. El chilate se sirve muy caliente en un guacal de morro, el cual se posa sobre un yagual de tule.

Gastronomía

El chilate es una bebida tradicional en todo el país, con un sabor un poco amargo que se combina con platillos dulces como lo son: dulce de plátano, dulce de camote, torrijas en miel, nuégados, que son de harina de yuca y maíz fritos, y a los que le agrega miel de panela, creando una combinación ideal al paladar al consumirlos a media tarde.

Entre los ingredientes del chilate se encuentran la pimienta gorda y jengibre. La pimienta es una planta de la familia de las piperáceas, cultivada por su fruto, que se emplea seco como especie; el fruto es una baya de aproximadamente 5mm, que se pueden usar entera o en polvo obteniendo distintas clases de pimientas como la negra, blanca, o verde, con la única diferencia del procesamiento al que se someten. La pimienta ha sido cultivada desde la antigüedad, originalmente en la India.

El jengibre es originario del este de Asia, la cultura china e hindú lo han utilizado por milenios como un alivante digestivo. En nuestro país es una bebida típica del departamento de Usulután.

Elaboración de Atole Chilate

1 libra de maíz

Pimienta gorda (al gusto)

Anís y jengibre (al gusto)

Ceniza

Desde un día antes se deja el maíz en agua con ceniza. Al día siguiente se pone a dorar en un comal a fuego lento, por espacio de cinco minutos para evitar que se quemé o quede crudo. Luego se lava el maíz, y se agrega el jengibre cortado en trocitos, para que la masa adquiera el sabor del mismo, y se muele. A la masa obtenida se agrega el agua que se ha hervido con el anís y la pimienta. Si es necesario se pone más agua y se cuela la mezcla en una manta ralita.

Se pone al fuego y mientras se cuece se mueve con una paleta de madera o con un cucharón para que no se pegue. Más o menos a los 15 minutos comienza a hervir, se deja unos minutos más y luego se disfruta con cualquier tipo de dulce de su predilección.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Atole Chilate			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 41	Calories from Fat/Calorías de Grasa 37.8		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 4.2 g	1.89%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 0.5 g	8%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 0.5 g			
Protein/Proteínas 0.3 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 0%		
Calcium/Calcio 4 mg	Iron/Hierro 0.6 mg		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>			
<small>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.</small>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 18: Etiqueta Nutricional del Atole Chilate en base a una porción de 100ml

El atole chilate, contiene únicamente un alto contenido de carbohidratos, brindando un 8% del aporte diario, 4mg de calcio y 0.6 mg de hierro. Su aporte calórico es equivalente a 41 calorías en 100ml de producto; un aporte muy bajo, debido a que no se le añade azúcar en su elaboración.

3.3.4 ATOLE SHUCO

Generalidades

Era considerado el desayuno de nuestros antepasados, donde su nombre popular no refleja el sabor exquisito de la tradición salvadoreña, este manjar es conocido como "el shuco".

El atol "shuco" es muy típico encontrarlo a la venta en las mañanas y por las tardes en las esquinas de las calles principales de los pueblos.



Fig.11: Atole Shuco

El conocido atole de maíz negro denominado shuco es la dieta que hasta pasado una larga fiesta patronal, es de mayor consumo. Es una bebida conocida en todo El Salvador y es bebida tradicional del departamento de Cabañas.

Descripción

Es una bebida caliente típica de El Salvador y algunos pueblos fronterizos de Honduras. Está compuesta de masa de maíz fermentado, agua, sal, y semillas de ayote molidas. La receta original es con frijoles negros conocidos como "frijoles varillas" o "frijoles monos" enteros con caldo y un puntito de sal. Se sirve en un depósito llamado huacal que es hecho del fruto de un árbol llamado Morro que sirve a manera de taza y se toma sin cuchara. Casi siempre se acompaña de pan francés y se le puede añadir chile al gusto y alguashte que es elaborado a partir de la semilla molida (pepitas) del ayote (planta cucurbitácea cultivada en El Salvador, parecida a la calabaza).

Gastronomía

Dentro de los componentes del atol shuco, se encuentra el “alguashte” que es elaborado a partir de la semilla molida (pepitas) del ayote (planta cucurbitácea cultivada en El Salvador, parecida a la calabaza).

Se añade a los alimentos como los frijoles y los huevos, y frutas como mango verde, así como a los platos tales como sopas o shuco.

Utilizada principalmente como ingrediente (agregado o aderezo) en el atol "shuco" (atol elaborado a base de maíz), así como también es utilizado con frutas enteras o partidas en trozos (jocotes, jicama, arrayán, sandía, guindas, etc.) siempre como aderezo junto con sal, limón y salsa picante. Se usa como aderezo con el pescado o la iguana.

Además, en algunos casos se utiliza con el "chirmol" (tomate, cilantro y cebolla picados, limón y sal). Cabe mencionar que en todas sus aplicaciones el Alguashte, es utilizado en ventas de "comidas populares" que por lo general son "callejeras" o de la vía pública.

Su uso está muy difundido en la República de El Salvador, en la América Central, formando parte de la cultura Salvadoreña.

Elaboración de Atole Shuco

1 libra de maíz negrito

½ onza de Sal

2 litros de Agua

Alguashte

El maíz es lavado con agua fría y luego quebrado en piedra de moler o molino. Después se le agrega agua hasta cubrirlo, se remueve con una cuchara de madera y se le deja reposar durante 12 horas, en un proceso de fermentación necesario para lograr el peculiar sabor de ácido de atol “shuco”.

Después el maíz se muele junto con su misma agua y se pasa por un colador fino o manta. Se le coloca en una olla y ésta se pone a fuego lento por unos 20 minutos.

Hay que estar removiendo el maíz con la cuchara de madera para evitar que se pegue en el fondo del recipiente. Finalmente se sazona con sal y se sirve con “alguashte”, frijoles cocidos y chile.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Atole Shuco			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 37.1	Calories from Fat/Calorías de Grasa 2.7		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.3 g	0.13%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 8.3 g	8%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 8.3 g			
Protein/Proteínas 0.3 g			
Vitamin A/Vitamina A 0%	Vitamin C/Vitamina C 0%		
Calcium/Calcio 12 mg	Iron/Hierro 1 mg		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</small>			
<small>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</small>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 19: Etiqueta Nutricional del Atole Shuco en base a una porción de 100ml

En base a la Tabla 19, el atole shuco tiene en su composición un 8% de la cantidad de carbohidratos que se necesitan en el día. Además de eso, tiene un alto valor en calcio con 12mg, y 1mg de hierro. No contiene vitaminas A y C, y tiene un aporte calórico mucho menor que otros atoles con 37.1 calorías en 100ml de producto.

3.4 ATOLES CON BASE DE FRUTAS Y SEMILLAS

3.4.1 ATOLE DE MANGO

Generalidades

El mango es uno de los frutos exóticos más populares y valorados en El Salvador. De forma ovalada como un riñón, así es el mango, dueño de una piel como de camaleón por su cambio de color, que puede ser verde, rojo, amarillo, anaranjado, entre otros. En su interior resguarda un hueso duro y aplanado. Este fruto es rico en vitaminas A y C; también contiene propiedades que ayudan a reducir la incidencia del cáncer.



Fig.12: Atole de Mango

Taxonomía

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Magnoliopsida
Orden	Sapindales
Familia	Anacardiaceae
Genero	<i>Mangifera</i>
Especie	<i>indica</i>

Tabla 20: Taxonomía del Mango

Descripción

El mango que se ha transmitido de generación en generación como parte del recetario que celosamente guardan algunas familias salvadoreñas. Incluyendo en esta lista al atol de mango, una bebida que se disfruta caliente cuando es temporada de mangos y se elabora junto con atado de dulce, canela, fécula de maíz o harina de arroz y azúcar.

Gastronomía

El mango se clasifica como un fruto popular en El Salvador, se consume de varias maneras, según su madurez, en mango verde o famoso mango “twist” acompañado con sal, limón, chile y alguashte, o sino mango maduro. En semana santa se suele disfrutar de un delicioso postre el cual es el mango en dulce, que se pone a cocer en dulce de panela. También es consumido en refresco, máxime en el verano.

Elaboración de Atole de Mango

2 libras de mangos en estado sazón o tierno

Un atado de dulce

Una libra de arroz (o tres cajas de fécula de maíz)

Canela al gusto

Pimienta gorda al gusto

Una pizca de sal

1/2 taza de azúcar

Cinco litros de agua

Se retira la cáscara y la semilla, después se rallan y se parten en trozos- Se coloca el mango en una olla con cinco litros de agua y se agrega un atado de dulce en pedazos, dos cucharadas de pimienta gorda y una raja de canela.

Se cocinan a fuego lento los ingredientes y espere a que se derrita el atado o panela, lo que dura unos 15 minutos. Al salir los primeros hervores incorpore poco a poco la harina de arroz diluida en una taza de agua. Este polvo servirá para espesar. Si usted prefiere, puede sustituirlo por fécula de maíz. Mueva la mezcla por unos diez minutos con una cuchara de madera hasta que tome consistencia de atol, de lo contrario se le pegará en el recipiente o se formarán grumos. Al finalizar se le agrega sal.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Atole de Mango			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 70	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0		
%Daily Value*/ % Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0 g	0%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 10 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 19 g	6%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1 g	5%		
Sugars/Azúcares 16 g			
Protein/Proteínas 1 g			
Vitamin A/Vitamina A 10%	Vitamin C/Vitamina C 35%		
Calcium/Calcio 0 mg	Iron/Hierro 0 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales			
Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 21: Etiqueta Nutricional del Atole de Mango en base a una porción de 100ml

De acuerdo a su composición, el atole de mango contiene un alto índice de fibra dietética, y un alto porcentaje de vitamina C y vitamina A, con un 35% y 10% respectivamente. Pero desafortunadamente su composición es pobre. Debido a la cantidad de carbohidratos presentes tiene un aporte de 70 Calorías.

3.4.2 ARROZ CON LECHE

Generalidades

Es un tradicional postre asturiano; el arroz con leche quizás sea el postre más genuinamente autóctono de Jerez de la Frontera, en España, y desde hace muchos siglos, ya que los más antiguos recetarios españoles, cuando referencian el arroz, siempre lo presentan guisado con leche.



Fig.13: Arroz con Leche

Fuente: www.ibuzlatino.com

Descripción

Cabe destacar que el arroz en leche en la historia tuvo dos etapas, en las que se preparaba con miel, debido a que no se había revolucionado en la gastronomía. Hasta finales del siglo XIX no existió la azúcar blanca, ya que si bien la primera refinera de remolacha la abrió Napoleón en 1813, España defendió el negocio de sus plantaciones e ingenios hasta finales de siglo.

Gastronomía

En Argentina, Paraguay, Bolivia, Uruguay, Honduras, Guatemala, Costa Rica, España, Portugal, Venezuela, Panamá, Perú, Colombia, El Salvador, Nicaragua, Chile, República Dominicana, Puerto Rico, Ecuador y México es muy tradicional, generalmente se le agregan pasas y canela. También es común incorporarle yemas de huevo y Vino Oporto. La receta original, fue creada en España, mediante arroz, leche y canela. Después, se exportó a Sudamérica debido al comercio y población que emigraba al territorio americano.

Hay una variedad de arroz con leche llamada "arroz emperatriz" en la que se le añaden yemas de huevo. Existen varias maneras de prepararlo, pero generalmente se prepara cocinando previamente el arroz con agua, un poco de canela y cascaritas de naranja o limón. Una vez efectuada la cocción se le incorpora leche condensada azucarada, y una cantidad acorde de leche entera pasteurizada para que no quede tan espeso. Después de agregados éstos últimos ingredientes, se cocina durante unos 10 o 15 minutos más. En algunas regiones se acostumbra agregarle pasas de ciruela o de uva. Se dice que el arroz con leche sana las heridas del alma y alegra el día, según afirman los habitantes de Costa Rica.

Se puede espesar con huevo, nata o harina, o en su defecto, usando leche abundantemente. En los países anglosajones y nórdicos se suele aromatizar con vainilla, en los mediterráneos con canela, con azafrán en Irán, con cardamomo en el norte de la India.

Elaboración de Arroz con Leche

1 kg de arroz

1,5 kg de azúcar

2 tallos de canela en rama

3 Lts. de leche

Se pone el arroz a hervir con el azúcar y un poco de agua. Se le añade la corteza de limón y la canela en rama y se va añadiendo leche hasta que el arroz este litando. Debe moverse para evitar que se pegue. A continuación lo ponemos en platos y le añadimos un poco de canela en polvo por encima.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Arroz en Leche			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 40	Calories from Fat/Calorías de Grasa 1.8		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.58 g	0.9%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0 g	0%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 0 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 24.8 g	8.26%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 24.8 g			
Protein/Proteínas 1.72 g			
Vitamin A/Vitamina A 2.14%	Vitamin C/Vitamina C 0%		
Calcium/Calcio 34 mg	Iron/Hierro 0.58 mg		
<p>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs</p> <p>* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas</p>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 22: Etiqueta Nutricional del Arroz con Leche en base a una porción de 100ml

El arroz con leche, contiene, una cantidad alta de carbohidratos, estamos hablando de un 8.26% de los que se consumen diariamente, ésto es debido a que en su preparación, se utiliza una cantidad considerable de azúcar. La leche es la responsable de brindarle a éste producto la grasa de su composición, claro que no es significativa, el cual corresponde al 0.9% del necesario en el día.

3.4.3 ATOLE DE PIÑUELA

Generalidades

En el mes de diciembre, se inicia la cosecha de la piñuela en el territorio salvadoreño. La piñuela, conocida científicamente como Bromeliapinguin, Su nombre proviene del tarasco o purhépechatumbiriche, de tumbare como se conoce en México, es un racimo comestible.

En Centroamérica se la conoce como Piñuela. Es una planta con penca y hojas en roseta y espinosas muy largas, y vainas muy grandes, cubiertas de escamas color café oscuro.

Las flores son de color rosado. Sirve también como planta de ornato y, por sus hojas espinosas, para formar hermosos setos. Es muy común encontrarla en cercos de terrenos y en hogares, que dan buen ambiente.

Taxonomía

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase:	Liliopsida
Sub clase	Zingiberidae
Orden	Bromeliales
Familia	Bromeliaceae
Nombre científico	Bromeliapinguin

Tabla 23: Taxonomía de la Piñuela



Fig.14: Atole de Piñuela

Descripción

El atole de piñuela, se disfruta caliente, se separan de los racimos las piñuelas y es un atole hecho de una mezcla de piñuelas, arroz crudo, pimienta cruda, canela, leche si se gusta y atado de dulce. Se consume en su gran mayoría en el occidente del país. En nuestro país es una bebida típica del departamento de Sonsonate y Ahuachapán.

Gastronomía

La piñuela en El Salvador se consume de dos formas, en atole y en dulce de piñuela, para lo cual las piñuelas se separan de los racimos y se cocen en atado de dulce o dulce de panela, luego se les agrega si así se gusta. Conocido sobre todo en la parte occidental Salvadoreña.

Elaboración de Atole de Piñuela

- 25 piñuelas
- 1 1/2 libra de arroz crudo (miga)
- 4 tazas de leche
- 1 raja de canela
- 5 pimientas gordas
- 15 tazas de agua
- 1 atado de dulce (2 tapas)
- 1/2 cucharadita de sal.

Se lava bien el arroz y se deja remojar en suficiente agua durante 1 hora. Pasada la hora se lleva al molino para que quede una pasta fina.

Se cuela en una manta delgadita y se agrega agua mientras se está colando (5 tazas). Se lavan bien las piñuelas y cocinan en suficiente agua. Dejar hervir 15 minutos.

Pasado el tiempo, se quita el fuego, y se bota el agua y se deja enfriar.

Una vez ya frías cortarles una punta para extraerles la pulpa. Poner esta pulpa en una tabla, picarla bien y quitarle las semillas. Colocar la pulpa picada y sin semillas en una olla grande, agregar el dulce, pimienta, canela, cáscara de las piñuelas y agua, (15 tazas) tapar la olla.

Llevar el fuego a romper hervor, bajar a fuego mediano y cocinar todo durante 1/2 hora, (no hay necesidad de estarlo moviendo).

Una vez pasada la 1/2 hora, se agrega el líquido que se tiene preparado del arroz y se mueve constantemente para que no se ahúme. Cocinar durante 1/2 hora más. Ya que va a estar agregar, la leche y la sal y cocinar 10 minutos más siempre moviendo.

3.4.4 ATOLE DE SEMILLA DE MARAÑÓN

Generalidades

El marañón es un árbol que fue domesticado en el noreste de Brasil y a partir de allí se extendió hacia toda la cuenca amazónica. Se dice que fueron los primeros colonos y caucheros del siglo pasado quienes encontraron esta especie.



Fig.15: Atole de Semilla de Marañón

El marañón es cultivado en zonas con clima tropical de todo el mundo, con temperaturas entre 22º y 26º C, sin heladas, con precipitaciones de 800 a 1,500 mm al año, y un tiempo de estiaje de 3 a 4 meses.

Crece en diversos tipos de suelos, desde los ácidos de baja fertilidad hasta los alcalinos de buena fertilidad, pero con buen drenaje. El marañón se propaga por semillas que germinan entre los 14 y 21 días, y también mediante injertos, especialmente para las variedades comerciales.

El marañón tiene ventajas de adaptación a los suelos pobres, predominantes en la Amazonía, y es una especie de usos múltiples con productos de valor industrial y alta demanda en los mercados.

Taxonomía

Reino	Plantae
Filo	Angiospermae
Clase	Dicotyledoneae
Orden	Sapindales
Familia	Anacardiaceae
Genero	Anacardium
Especie	occidentale

Tabla 24: Taxonomía del Marañón

Descripción

El pedúnculo carnoso del marañón se consume como fruta fresca o en jugos. También se le utiliza en la preparación de jaleas, compotas y almíbar. El jugo se consume en estado natural, y pasteurizado y filtrado es una bebida casera no alcohólica de gran demanda popular. Al fermentarlo se puede obtener un vino delicado y de excelente sabor. Sus semillas tostadas son muy nutritivas y contienen propiedades afrodisíacas.

Gastronomía

Bebida que se disfruta caliente preparada a base de la semilla del marañón junto con arroz, canela, dulce de panela y agua.

Elaboración de Atole de Semilla de Marañón

30 semillas de marañón

1/2 libra de arroz corriente o miga de arroz

2 rajas de canela

1 atado de dulce de panela

3 litros de agua

Como primer paso se muelan las semillas de marañón, el arroz, la canela, luego agréguele los 3 litros de agua, cuélenlo todo en una manta de colar, al estar colado se pone a cocer a fuego lento, agregar el atado y cocinarlo durante 30 minutos (hasta que hierva), cuando ya haya hervido está listo para servirlo.

Aspecto Nutricional

Sea o no una casualidad que la naturaleza dota a algunos alimentos de similar forma que el órgano del cuerpo al que benefician, las semillas de marañón son muy recomendadas para reducir ciertos trastornos renales. También es un alimento que, por sus numerosos ácidos grasos esenciales, podría ser incluido en la dieta para reducir el colesterol dañino. Y por su carácter nutritivo, rico en proteínas, vitaminas B y E, y minerales como el hierro o el magnesio, tampoco debería faltar en la alimentación de las personas que practican deporte.

3.5 INFUSIONES

3.5.1 CAFÉ DE PALO

Generalidades

Uno de los tantos placeres de la vida es, sin duda alguna, el café, nada es tan exquisito que una buena, rica, succulenta y deliciosa taza de café caliente, es simplemente delicioso.

En El Salvador es una bebida que no tiene hora específica de consumo, pero el consumo de éste con un pan dulce a la par denota a un Salvadoreño en cualquier lugar.



Fig.16: Café de Palo
Fuente: www.mapu.es

Taxonomía

Reino	Plantae
Division	Magnoliophyta
Clase	Magnoliopsida
Orden	Gentianales
Familia	Rubiaceae
Genero	Coffea L
Especie	Coffea arabica

Tabla 25: Taxonomía del Café

Descripción

El café de palo se le denomina a aquel que no ha sido alterado con preservantes o diversas hierbas o químicos raros y , en cambio, es natural, tostado en su punto, con dulce de panela , y algunos aditivos , tales como el clavo de olor, canela y pimienta gorda.

Elaboración de Café de Palo

El café de palo es necesario prepararlo en percolador. Se coloca el café en el filtro de la percoladora, agregar el agua en el compartimiento de la percoladora, la cual hará la fusión de nuestro breverage.

Encender los motores del aparato, esperar el tiempo determinado dependiendo de la cantidad de agua agregada y listo, servir en taza y agregar el azúcar deseado. En caso de no tener percolador, el café se puede poner a hervir en una olla con agua y luego colarlo con un colador sumamente fino para evitar el paso de partículas en la taza.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Café de Palo			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 5	Calories from Fat/Calorías de Grasa 0		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.31 g	0%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.28 g	1%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%		
Sodium/Sodio 3.5 mg	0%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 16.2 g	5.4%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	0%		
Sugars/Azúcares 16.2 g			
Protein/Proteínas 0 g			
Vitamin A/Vitamina A 10%	Vitamin C/Vitamina C 35%		
Calcium/Calcio 0 mg	Iron/Hierro 0 mg		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs			
* El porcentaje del Valor Diario esta basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 26: Etiqueta Nutricional del Café de Palo en base a una porción de 100ml

Increíblemente, el Café de Palo, en su composición, tiene el 35% de la Vitamina C diaria necesaria. Por otra parte tiene el 10% de la vitamina A, dejando de un lado las grasas y una cantidad mínima de carbohidratos correspondiente al 5.4% del consumo diario, éste producto brinda únicamente cinco calorías, sin añadir azúcar.

3.5.2 CAFÉ DE MAÍZ

Generalidades

El café es una de las bebidas más consumidas en el mundo. es probablemente originario de la provincia de Kaffa, en Etiopía, su cultivo se extendió en primer lugar en la vecina arabia y a la india en los siglos XV y XVI.

Sin embargo los grandes propagadores de café fueron los holandeses, ellos lo aclimataron en los jardines de Ámsterdam, en Paris y Londres, de donde viajo a las Guyana holandesas, Brasil, Centroamérica y a muchos países.



Fig.17: Grano de Maíz Tostado

Fuente: www.actiweb.es

Es así como el café empezó su expansión en el mundo a partir de Europa en el año 1645, gracias a lo cual, el café ha pasado a ocupar en los últimos tres siglos el segundo lugar en el comercio mundial después del petróleo, y es para muchos países su principal artículo de exportación. Éste es consumido como bebida infusión de consumo universal.

El maíz (*Zea mays*) como alimento se destaca por su riqueza en carbohidratos, que proporcionan abundante almidón, es un alimento que produce saciedad, esta capacidad para calmar el apetito hace del maíz (*Zea Mays*) un alimento muy adecuado en las dietas para la obesidad.

El maíz (*Zea mays*) es rico en proteínas, fuente de aminoácidos esenciales, además éste cereal es rico en fibra, que ayuda en el control del colesterol, estreñimiento y protege de ciertos tipos de cáncer, es rico en vitamina B₁ (tiamina) necesaria al organismo para transformar los alimentos en energía, ayuda a la absorción de glucosa en el cerebro, a evitar estrés cansancio y falta de vigor.

También contiene vitamina B₇ que ayuda a la absorción de proteínas, a la buena salud de la piel y cabello; Niacina que mejora la circulación y reduce la hipertensión, ácido fólico que previene ataques cardíacos y en la formación del feto ayuda a prevenir casos de espina bífida.

Descripción

Es una mezcla de maíz y café, en donde ambos se ponen a tostar en un comal, se juntan, se sigue el procedimiento indicado abajo, y se disfruta caliente. En nuestro país, es una bebida típica del departamento de La Libertad.

Gastronomía

Los grandes jefes de cocina, lo más selecto de la gastronomía , aportan sus recetas para que se pueda incorporar el café como un ingrediente más a la hora de elaborar toda clase de platos, tanto dulces como salados.

El café en la cocina moderna supone una importante contribución a la gastronomía actual, a la tarea de investigar con ingredientes alternativos a partir de la gran tradición de nuestra cocina. Pero en ningún momento deja de ser un recetario práctico, sugerente y fácil de consultar.

El café es una de las bebidas más populares entre los salvadoreños, disfrutándose también, no sólo en bebidas, sino en platos dulces, entre los que se pueden mencionar pasteles, como el tiramisú, pastel de mokka etc.

Elaboración de Café de Maíz

1 libra de maíz.

Canela al gusto.

Cuando el maíz está seco se pone a tostar sobre un comal. Después se revuelve el café de maíz y se deja en el comal por unos cinco minutos. Luego se muele y se deposita junto con la canela en un recipiente plástico o de vidrio para guardarlo. Para preparar la bebida se debe echar dos cucharadas en una taza de agua y se pone a hervir. Dejar enfriar.

3.5.3 CHOCOLATE DE TABLILLA

Generalidades

Chocolate de tablilla es un tipo de chocolate cuya presentación corresponde a una tablilla redonda constituida por pedazos triangulares de chocolate. Es un ingrediente esencial en platillos tan importantes en la cocina salvadoreña como el café de olla. Se utiliza también para preparar otras bebidas como el chocolate en agua y el chocolate con leche, además de pasteles y otro tipo de dulces.



Fig.18: Chocolate Caliente
Fuente: www.egourmetnet.com

Es un tipo de chocolate muy simple que se obtiene de los mejores granos de cacao.

Taxonomía

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Magnolipsida
Orden	Malvales
Familia	Sterculiaceae
Genero	Theobroma
Especie	cacao

Tabla 27: Taxonomía del Cacao

Descripción

Bebida que se prepara con leche o simplemente en agua, se disfruta caliente y es una bebida tradicional salvadoreña utilizada en muchos festejos, primeras comuniones, posadas dicembrinas, velas etc.

Gastronomía

Es Chocolate en tablilla o barra sólida, que se utiliza para preparar una bebida de chocolate caliente ya sea con leche o con agua, o como ingrediente para elaborar algún platillo o postre, e inclusive como golosina (para saborearse solo).

Elaboración de Chocolate de Tablilla

Azúcar

Cacao

Lecitina

Canela

Caliente hasta antes de hervir, una taza de leche o de agua (250 ml). Vacíe la leche o el agua caliente con 2 trozos (22.5 g) de chocolate (equivale a $\frac{1}{4}$ de tablilla) en licuadora o use molinillo. Cada tablilla rinde 4 tazas.

Aspecto Nutricional

Nutrition Facts/Información Nutricional			
Chocolate de Tablilla			
Serving Size/Tamaño Por Ración 100ml			
Serving Per Container/Raciones Por Envase 1			
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción			
Calories/Calorías 113	Calories from Fat/Calorías de Grasa 10.8		
%Daily Value*/% Valor Diario*			
Total Fat/Grasa Total 0.31 g	2%		
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.7 g	4%		
Trans Fatty Acids/Ácidos Grasos Trans 0 g			
Cholesterol/Colesterol 2 mg	1%		
Sodium/Sodio 146 mg	1%		
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 23.9 g	7.5%		
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1 g	4%		
Sugars/Azúcares 21.1 g			
Protein/Proteínas 1.7 g			
Vitamin A/Vitamina A 10%	Vitamin C/Vitamina C 35%		
Calcium/Calcio 3%	Iron/Hierro 2%		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>			
<small>* El porcentaje del Valor Diario está basado en una dieta de 2,000 Calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.</small>			
	Calories/Calorías	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	60g
Sat Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Tabla 28: Etiqueta Nutricional del Chocolate de Tablilla en base a una porción de 100ml

Tiene un valor nutritivo que se relaciona a la cantidad y tipo de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas que contienen. Tiene un valor de 7.5% de los carbohidratos necesarios diariamente, de los cuales 1g corresponde a fibra dietética. Además es una fuente alta de calorías debido al índice de grasa que contiene. Este haciendo al 2% del valor diario necesario. Contiene un 35% de vitamina C, un 10% de Vitamina A, 3% del Calcio necesario y 2% del Hierro que se debe consumir diariamente. Un producto bastante equilibrado en cuanto a vitaminas y minerales y carbohidratos, pero una porción de 100ml de éste producto brinda 113 calorías de las 2000 que se necesitan. Un valor significativamente alto.

4. CONCLUSIONES

Los valores que más se resaltan son las calorías comparadas en todos los refrescos, en la que se demuestra que los alimentos con mayor índice de calorías son el agua de coco, y el Refresco de Jocote.

El agua de coco, es una bebida que está compuesta en su 95% de agua, pero sus componentes logran hacer de ésta, una bebida muy completa, debido a que no pasa por ningún proceso para su degustación. El refresco de jocote debido a su alto grado de madurez, tiene una gran cantidad de carbohidratos, y por ende un alto nivel de calorías. Ninguno de éstos productos provee calorías de grasa. Los siguientes en la escala son el refresco de granada, ya que es un producto con alto índice de carbohidratos al igual que el jugo de caña, este último del cual se obtiene el azúcar, generando un alto grado de calorías en pequeñas cantidades de producto.

Con respecto a las grasas totales que contienen estas bebidas, los contenidos grasos incrementan en el caso del refresco de granada, a causa de la cantidad de semillas que el fruto de granada contiene. El refresco de mamey, tiene uno de los más altos índices de grasas totales, pero se debe resaltar que dicho contenido de grasa no es mayor al 1% que se necesita diariamente debido a que se habla de una fruta.

En la comparación nutricional de sodio, el producto con mayor índice de es el agua de coco, y es que como mencionábamos anteriormente, el 5% restante de la cantidad de agua presente en este producto, constituye una carga de minerales, que por consecuencia lo convierten en un producto que es beneficioso, en caso de deshidratación. También, es importante recalcar que este producto, es bueno en caso de diarreas, en ejercitación continua por su alto índice de minerales.

En la primera parte, se hacía referencia que el refresco de jocote tiene una gran cantidad de carbohidratos, debido a su índice de madurez. Es por ello que lo transforma en el

producto con mayor cantidad de azúcares, y su falta de fibra. En 100ml. de producto se obtiene el 7.3% de carbohidratos necesarios diariamente. Es decir que si se toma un litro de producto en el día, se obtendría el 73% de la cantidad de carbohidratos necesarios (con valores promedio para 2000 calorías).

En cantidades menores; que no exceden un gramo de proteínas, los productos con mayores niveles de proteína son el refresco de granada y el refresco de jocote. Éstos productos por ser provenientes de frutos, no contienen los aminoácidos; por ende proteínas, para compensar la cantidad de proteínas necesarias.

Por otra parte, la cantidad de vitaminas y minerales que se encuentran en estos productos demuestran cierta discrepancia. Y es que, en el caso de las bebidas que se elaboran a partir de semillas como lo son el agua de arroz y refresco de carao, no tienen altos índices de Vitaminas según el RDA, a diferencia del refresco de jocote y el de granada, los cuales por sus propiedades contienen un alto porcentaje de vitamina C. En cuanto a la vitamina A, debido a los carotenoides presentes, el refresco de mamey y el refresco de granada estos aportan una cantidad alta de vitamina A.

En el caso de los minerales presentes, generalizando en el hierro y el calcio presente, como ya se había mencionado el agua de coco tiene el mayor índice de minerales; en este caso calcio. El producto con mayor índice de hierro, es el jugo de caña de azúcar, debido a los minerales presentes en la tierra, que son absorbidos a través del tallo de la planta.

El elote, por su naturaleza contiene una cantidad considerable de grasa, es esto lo que le confiere un alto índice de calorías. Y es que todas sus características lo convierten en un alimento muy completo. Por ello el atole de elote, es el que presenta el mayor índice de calorías en comparación con los demás atoles. En consecuencia por su alto nivel de carbohidratos, el atole de mango es el siguiente producto que contiene mayor índice de calorías.

En relación a las grasas totales presentes en los atoles, el arroz con leche contiene un mayor índice de grasas, notoriamente, por la leche presente en la composición del producto. No obstante, el atole de elote tiene un alto índice también, al igual que el atole shuco ya que ambos se mencionan en el análisis de calorías, determinándose como productos provenientes del maíz, con un índice elevado de grasa. Además, en el análisis de sodio, se puede demostrar que, debido a que el elote no tiene un procesamiento adicional con respecto a los demás productos (que son tostados, o que esperan a ser procesados de otra manera) es uno de los resultados que tienen mayor índice de éste mineral.

Al igual que con las grasas, el arroz con leche, contiene un elevado índice de carbohidratos; y es que a pesar de que dichos elementos no forman parte de las fibras, sus componentes más bien son tales como lactosa y sacarosa; y es que este último, es uno de los ingredientes principales en la elaboración de este producto. Posteriormente se encuentra el atole de mango, con aproximadamente 17 gr. de carbohidratos en 100 ml de producto. Hay que resaltar que el mango maduro contiene una cantidad considerable de azúcares; esto es debido a el nivel de madurez de la materia prima para la elaboración del atole. Con respecto a las proteínas, y debido a la presencia de leche en su composición, el arroz con leche, tiene una considerable cantidad de proteínas, que por supuesto no llegan a suplir la cantidad necesaria de proteínas necesarias diariamente.

Para la determinación de los componentes presentes en el atole de mango, fue necesario evaluarlo en un laboratorio, en el que se determinó la tabla nutricional para dicho

producto. Al obtener los resultados, se concluyó que el único atole que contenía una cantidad considerable de vitaminas A y C era este, en comparación con los demás atoles en el estudio, esto debido a la naturaleza de dicho producto que contiene ácido ascórbico en su composición, adicionalmente por la presencia de carotenoides, es considerado un alimento antioxidante, lo que previene la degradación de las células.

En cuanto a la presencia de calcio y hierro, como se mencionaba anteriormente, debido a la presencia de leche en su formulación, el arroz con leche, es el producto que contiene mayor cantidad de calcio, que es el que se encuentra en los huesos y dientes y es equivalente al 1.5% del peso corporal. El hierro se exhibe en mayor escala en el atole de elote, en el atole chilate y en el arroz con leche.

Al observar la comparación de las tablas nutricionales en las infusiones, es fácil detectar que el producto con mayor cantidad de calorías es el chocolate, debido a la presencia de una cantidad elevada de carbohidratos en su composición. En cuando al café de palo, a pesar de ser un producto proveniente de semillas, y que por ende debería tener una cantidad considerable de calorías, éste no contiene muchas en comparación con el chocolate de tablilla, y dichas razones se explican posteriormente en el análisis de carbohidratos y grasas.

En el análisis de grasa se observan datos equitativos; ambos productos han sido tostados y posteriormente molidos, pero es importante destacar que a pesar de haber pasado por un proceso de calentamiento, en donde se pierden grasas, son productos que provienen de semillas, y por ello tienen una cantidad considerable de ácidos grasos en su composición. El chocolate de tablilla es muy conocido por su sabor dulce, y es muy popular por su consumo por los niños.

La cantidad de carbohidratos simples es considerablemente más alta con respecto al café de palo, destacando que este último, para su análisis, no contiene sacarosa en su formulación. En la elaboración de chocolate de tablilla se utiliza cacao, y es que en el

proceso de elaboración de éste producto no se utiliza calentamiento, caso contrario al café de palo, en el tostado de este producto se pierden muchos de los componentes, convirtiéndolo en un producto que casi no aporta nutrientes y en su composición no contiene una cantidad elevada de sodio.

La deficiencia de proteínas en el Café de Palo es notoria en la tabla nutricional de dicho producto. Es más, el chocolate de tablilla no excede de dos gramos de proteína en su composición, y es que ambos productos tienen una cantidad nula y baja respectivamente de aminoácidos. Con respecto a la cantidad de vitaminas A y C presentes en ambos productos es equitativa; ambos no exceden de un 30% de la cantidad necesaria diariamente de ácido ascórbico en su composición. Y en cuanto a los minerales Hierro y Calcio, el único producto que aporta una cantidad considerable de ambos compuestos es el chocolate de tablilla dejando al café de palo, como un producto que no aporta muchos de los componentes necesarios en nuestra alimentación, clasificándolo como un producto para consumo deleitable sin aporte de nutrientes.

Comparando diferentes dietas balanceadas, se puede indagar en el consumo de alimentos típicos y autóctonos como alternativas para la variación de la alimentación de los salvadoreños, así rescatar no solo la cultura, sino también alimentos altamente nutritivos.

Las tablas nutricionales son bastante útiles para analizar el tipo de alimentación de las personas y así mejorar la calidad de vida en cuanto a los productos que consumen diariamente.

Muchos de los productos que se describen en esta investigación tienen buenas propiedades nutricionales debido al equilibrio de los compuestos presentes en su constitución.

Dentro de los refrescos de jugos de fruta y semillas, se puede indagar que la presencia de ácido ascórbico, carotenos y azúcares como la fructosa, hacen de éstos alimentos altamente nutritivos.

Por otra parte dentro de los atoles, se puede concluir que los que son elaborados a partir de frutas tienen un valor nutricional más alto con respecto a los elaborados únicamente con maíz.

Por medio del análisis de las tablas nutricionales evaluados en esta investigación se puede determinar una dieta basada en los productos típicos, no solo de las bebidas del país, intuyendo al consumo de éstos productos no solo como productos gourmet, sino como una alternativa para mejorar la alimentación balanceada.

Existe una amplia gama de bebidas típicas de nuestro país, muchas de ellas a base maíz u otros componentes, que además de ser una tradición, forman parte importante dentro de la dieta humana, por su alto contenido nutricional.

Ya son pocas las personas que conservan la costumbre tanto de elaborar como consumir nuestras bebidas, desgraciadamente, por caer en el error de pensar que lo de otros países es mejor, motivo por el cual las nuevas generaciones en muchos casos ni conocen cuáles son las bebidas típicas de El Salvador.

5. RECOMENDACIONES

Indagar en la investigación de los productos que consumían los antepasados ya que en tiempos remoto no se padecían de tantas enfermedades como hoy en día y así determinar si la alimentación que ellos recibían tienen incidencia en la calidad de vida que ellos mantenían.

Se recomienda, realizar más investigaciones sobre éste contenido, para que exista una documentación verídica para futuras personas interesadas en el tema.

Seguir conservando la costumbre de la elaboración y consumos de nuestras bebidas, para que las futuras generaciones las conozcan y puedan degustar de ellas, de esta manera, ellas transmitir las a sus hijos y así no perder la tradición. Se recomienda educar a las futuras generaciones a mantener la cultura y adoptar algunas de las costumbres que se solían tener, entre ellos el tipo de alimentación.

Si bien, muchas de las bebidas investigadas en éste trabajo, contienen un alto valor nutricional, también hay algunas que es recomendable consumirlas con moderación, debido a su elevado valor en azúcares o grasas, lo cual podría llegar a interferir con la salud.

6. GLOSARIO

- **Aguas frescas:** Es el nombre que se dá a bebidas no alcohólicas a base de agua, fruta o granos y azúcar para endulzar. Las aguas frescas tradicionales más populares son: el agua de Jamaica, de limón, de tamarindo y la horchata.
- **Alimento:** Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición.
- **Ancestral:** Perteneiente o relativo a los antepasados.
- **Antepasados:** Dicho de un período de tiempo: Anterior a otro tiempo pasado ya.
- **Atole:** Bebida caliente de harina de maíz disuelta en agua o leche, a la que se pueden agregar sabores edulcorantes.
- **Autóctono:** Que ha nacido o se ha originado en el mismo lugar donde se encuentra.
- **Bebida:** Alimento moderado o reparo que se toma para fortalecerse y continuar en el trabajo.
- **Empírico:** Perteneiente o relativo a la experiencia.
- **Fiestas patronales:** Celebración en honor a un Santo o Patrono de cada Ciudad. En estas fiestas se acostumbra a encontrar venta de alimentos típicos del lugar.
- **Fruto:** Producto del desarrollo del ovario de una flor después de la fecundación. En él quedan contenidas las semillas. Con frecuencia cooperan a la formación del **fruto** tanto el cáliz como el receptáculo floral y otros órganos.
- **Fruto de temporada:** Se refiere a cierto período de tiempo en el que la producción de dicho alimento aumenta de manera radical, en la que se encuentra a menor precio y mejor calidad.
- **Gastronomía:** Arte de preparar una buena comida.
- **Jugo:** Sustancia líquida que se extrae de los vegetales o frutas, normalmente por presión, aunque el conjunto de procesos intermedios puede suponer la cocción, molienda o centrifugación de producto original. Generalmente, el término hace referencia al líquido resultante de exprimir un fruto.
- **Nutricional:** Perteneiente o relativo a la nutrición.
- **Pulpa:** Parte carnosa de la fruta que no incluye semillas.
- **Refresco:** Bebida fría o del tiempo.

- **Taxonomía:** Ciencia que trata de los principios, métodos y fines de la clasificación. Se aplica en particular, dentro de la biología, para la ordenación jerarquizada y sistemática, con sus nombres, de los grupos de animales y de vegetales.
- **Típico:** Peculiar de un grupo, país, región, época, etc.
- **Tradición:** Que sigue las ideas, normas o costumbres del pasado.
- **Transculturización:** Asimilación de una cultura y proceso en que absorbe otra y terminan de alguna manera mezclándose., en todo esto se dá el enriquecimiento de los pueblos en lo cultural, social, intelectual y también en lo económico.

7. FUENTES CONSULTADAS

INFORMACION DE LIBROS

- CARDONA, G., Delicias Vegetarianas de México, Editorial Pax, México, 2007, pp. 11-13
- DE JUANA, M. Y ESPANTALEÓN, R. 1999. Bar y cafetería, Manual Profesional. Editorial Norma. España. Pp. 72-74.
- DOMÍNGUEZ MARTÍN, B. 2006. Técnicas para una vida saludable con la petroterapia. Editoriales Rueda. Valladolid, España. pp. 177
- FICHA TECNICA FRUTALES. Jocote de Corona – *Spondias purpurea* L. Ministerio de Agricultura y Ganadería del Gobierno de El Salvador e Instituto Interamericano de Cooperación a la Agricultura IICA.
- FLORES M., FLORES, Z., GARCIA, B. y GULARTE, Y. 1960. Tabla de composición de alimentos de Centro América y Panamá. 4a ed. Guatemala, C.A., INCAP. (Publicación E-246).
- GINORIO, C., CABANILLAS, B. Y QUIROS, C. Cocine a Gusto. Puerto Rico, La Editorial, 1950. P. 22
- GUANAQUÍN 1998-2001. Mi País y sus tradiciones. El Salvador, Centroamérica. Págs. 71, 150, 151, 166, 167, 168, 209, 210, 248, 250.
- JOSÉ GERARDO MERINO. Composición química de alimentos populares de El Salvador. Primera Ed. San Salvador, El Salvador. 1989. Pág. 19
- MADRIS, J. GOMARIZ, A. Las Recetas de la Bisabuela de Miguel, Aran Ediciones, Madrid, 2009, Pág. 248.
- MORPHOLOGY AND ANATOMY OF DEVELOPING FRUITS AND SEEDS OF *Mammea americana* L. (CLUSIACEAE) MOURÃO, K. S. M.¹ and BELTRATI, C. M.
- ROIG JT. Plantas medicinales aromáticas o venenosas de Cuba. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica; 1974 .p 263-264.

7.2 INFORMACION EN INTERNET

- Gutiérrez, C.Y. 2007. Análisis de comercio de cacao en El Salvador.
<http://www.frutal-es.com/uploads/Cacao.pdf>
- Hernández. J.M. 2008. Historia del chocolate.
<http://www.cacaoychocolate.com/historiachocolate.html>
- Candanedo, G.P. y Guardia, C.M. 2005. Cultivo del Cacao.
<http://www.infoagro.com/herbaceos/industriales/cacao2.htm>
- Hernández, A. Historia del café en El Salvador. 2010.
<http://www.slideshare.net/guestd795da3/historia-del-cafe-en-el-salvador>
- PROCAFE. Origen del cafeto. 2006
<http://www.procafe.com.sv/menu/Generalidades/OrigenDelCafeto.htm>
- PROCAFE. Introducción del cafeto a Centro América. 2006
<http://www.procafe.com.sv/menu/Generalidades/IntroducciondelCafeto.htm>
- PROCAFE. Aspectos botánicos del cafeto. 2006.
<http://www.procafe.com.sv/menu/Generalidades/AspectosBotanicos.htm>
- Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio Internacional y Culto. Infusiones y especias. 2010.
<http://www.argentinatradenet.gov.ar/sitio/estrategias/Infusiones%20y%20Especias1.pdf>

7.3 IMÁGENES DE INTERNET

- Fruto de Granada: www.esdreamstime.com
- Agua de Coco: www.bahamaspordescubir.com
- Agua de Arroz: www.bahamaspordescubir.com
- Arroz con Leche: www.ibuzlatino.com
- Maíz Tostado: www.actiweb.es
- Café de Palo: www.mapu.es
- Chocolate de Tablilla: www.egourmetnet.com

ANEXOS