

Diseño del Instructivo de una Aplicación Móvil, que Brinde una Oferta de Menús Alimenticios Basados en la Cultura Alimentaria de Jericó y Apartadó, Favoreciendo una Alimentación Saludable y Balanceada para Personas Entre 18 y 50 años (parte 2).

Manuela Charlot Ríos

Programa de Nutrición y Dietética, Facultad Ciencias de la Salud

Universidad Católica de Oriente

Asesor: Nutricionista Adriana Quinto

Julio del 2023

Tabla de Contenido

1. Introducción	6
2. Antecedentes	9
3. Marco teórico	10
4. Marco conceptual	11
5. Planteamiento del problema	13
6. Justificación	14
7. Objetivos	15
7.1 Objetivo general	15
7.2 Objetivos específicos	15
8. Diseño metodológico	16
9. Resultados	31
9.1 Encuesta a la población	31
9.2 Encuesta al personal de salud	39
10. Anexo	41
10.1 Ciclos de menú	42
10.2 Recetas estandarizadas	53
10.3 Diseño del instructivo	79
10.3 Recomendaciones nutricionales	86
11. Discusiones	87
12. Conclusiones	88
13. Referencias	89

Lista de Tablas

Tabla 1: Ingresos de los municipios de Antioquia por subregión, 2017	25
Tabla 2: Razón de prestación de servicios por tipos de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) según subregiones, Antioquia 2010	27
Tabla 3: Mapa de prestación de servicios por enfermedades crónicas, 2010	28
Tabla 4: 10 primeras causas de mortalidad en Apartadó, 2021	29
Tabla 5: 10 primeras causas de mortalidad en Jericó, 2021	30
Tabla 6: Componentes del desayuno en el municipio de Jericó	42
Tabla 7: Ciclo de menú desayunos del municipio de Jericó	42
Tabla 8: Componentes del almuerzo del municipio de Jericó	44
Tabla 9: Ciclo de menú del almuerzo del municipio de Jericó	44
Tabla 10: Componentes de la cena en el municipio de Jericó	45
Tabla 11: Ciclo de menú de la cena del municipio de Jericó	45
Tabla 12: Componentes del desayuno del municipio de Apartadó	47
Tabla 13: Ciclo de menú del desayuno del municipio de Apartadó	47
Tabla 14: Componentes del almuerzo del municipio de Apartadó	49
Tabla 15: Ciclo de menú del almuerzo del municipio de Apartadó	50
Tabla 16: Ciclo de menú de la cena del municipio de Apartadó	51
Tabla 17: Minuta patrón	51
Tabla 18: Receta estandarizada del huevo revuelto	52
Tabla 19: Receta estandarizada arepa de maíz	53
Tabla 20: Receta estandarizada sandwich	54
Tabla 21: Receta estandarizada bollo de maíz	55
Tabla 22: Receta estandarizada de las carimañolas rellenas de queso	56

Tabla 23: Receta estandarizada de empanadas de plátano rellenas de queso -----	57
Tabla 24: Receta estandarizada de bandeja paisa -----	58
Tabla 25: Receta estandarizada de arroz blanco -----	58
Tabla 26: Receta estandarizada de trucha arcoiris al horno -----	60
Tabla 27: Receta estandarizada de plátano hartón maduro -----	62
Tabla 28: Receta estandarizada de Chicharron -----	63
Tabla 29: Receta estandarizada de mondongo antioqueño -----	65
Tabla 30: Receta estandarizada de sancocho -----	65
Tabla 31: Receta estandarizada de sudado de pollo -----	67
Tabla 32: Receta estandarizada de carne de res asada -----	68
Tabla 33: Receta estandarizada de crema de zanahoria -----	69
Tabla 34: Receta estandarizada de caldo de bagre -----	70
Tabla 35: Receta estandarizada de arroz de coco -----	72
Tabla 36: Receta estandarizada de patacones -----	73
Tabla 37: Receta estandarizada de jugo de mora -----	74
Tabla 38: Receta estandarizada de jugo de borojo en leche -----	75
Tabla 39: Receta estandarizada de jugo de chontaduro en leche -----	77

Lista de Figuras

Figura 1: Grupos de alimentos adquiridos en los hogares de las subregiones del Suroeste y Urabá, según la clasificación NOVA y modelo de adquisición, 2019 _____	18
Figura 2: Población total y distribución de la población por sexo en Jericó, 2018 -----	21
Figura 3: Número de viviendas, hogares y personas en Jericó,2018 -----	22
Figura 4: Distribución de la población por sexo y grupos de edad en Jericó, 2018 -----	23
Figura 5: Población total y distribución de la población por sexo en Apartadó, 2018 —	23
Figura 6: Distribución de la población por sexo y grupos de edad en Apartadó, 2018 —	24
Figura 7: Número de viviendas, hogares y personas en Apartadó, 2018 -----	25
Figura 8: ¿Cual es su sexo? -----	32
Figura 9: ¿Qué grupos de alimentos consume con más frecuencia? -----	33
Figura 10: ¿Qué bebe durante el día? -----	34
Figura 11: ¿Qué tipo de carne suele consumir con mayor frecuencia? -----	34
Figura 12: ¿Qué métodos de cocción utiliza con más frecuencia? -----	35
Figura 13: ¿Cuántas veces come en el día? -----	36
Figura 14: ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras? -----	36
Figura 15: ¿Qué suele desayunar con más frecuencia? -----	37
Figura 16: ¿Qué consume regularmente en el almuerzo? población de Jericó -----	38
Figura 17: ¿Qué consume regularmente en el almuerzo? población de Apartadó -----	38
Figura 18: ¿Qué alimentos consume regularmente en la cena? -----	39
Figura 19: ¿Cuáles crees que son las principales enfermedades del municipio? -----	40
Figura 20: ¿Cuál es la morbilidad y mortalidad del municipio?-----	41
Figura 21: ¿Cuál o cuáles cree usted que es el grupo de alimentos más consumido por la población? -----	42

Diseño del Instructivo de una Aplicación Móvil, que Brinde una Oferta de Menús Alimenticios Basados en la Cultura Alimentaria de Jericó y Apartadó, Favoreciendo una Alimentación Saludable y Balanceada para Personas Entre 18 y 50 años (parte 2).

La aplicación tomará como base el plato saludable de la familia colombiana y del mismo modo se basará en esta para ofrecer en la aplicación recomendaciones nutricionales, como lo son las siguientes: integrar en la dieta alimentos diversos y en buen estado, para cuidar y mantener una buena salud en los músculos, huesos y dientes, se debe consumir todos los días leche y sus derivados y huevo. Para mantener una adecuada digestión y prevenir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, se debe incluir en cada una de las preparaciones del día frutas enteras y verduras frescas.

Acompañar y favorecer la alimentación de la población, se debe integrar al menos dos veces por semana las leguminosas. Para prevenir el riesgo de sufrir anemia, deben consumirse vísceras una vez por semana. Para mantener un peso adecuado y sano para su vida, reduzca en su mayor cantidad el consumo de productos empaquetados, comida chatarra y bebidas azucaradas. Para tener una buena salud cardiovascular, reduce el consumo de sal y alimentos con alto contenido de sodio, como lo son los embutidos. Para cuidar su corazón y que este esté sano, consuma alimentos como el aguacate, maní y nueces, disminuya el uso de aceites vegetales y evite grasas animales como lo son la mantequilla y manteca. Para mantener un estilo de vida sano y armonioso, realice regularmente actividad física.

Por lo que una nutrición adecuada es fundamental para la salud. Cada modo de vida se caracteriza por un régimen de alimentación diferente, y no solo tiene que ver con los alimentos que se consumen, sino también con la forma en que son preparados, ya que todo esto y los hábitos de consumo alimentario afectan de manera directa al estado de nutrición.

(Organización mundial de la salud [OMS], 2020) Por ejemplo, la cultura alimentaria en

Colombia, en específico en algunos municipios del departamento de Antioquia como lo son Jericó y Apartadó, cada día es más prolifera debido a las comidas, menús o dietas que se adoptan por “moda” de diversos países, aunque a pesar de esta diversidad de preparaciones que se pueden encontrar y que poco a poco han intentado incorporarse en la alimentación diaria, en la mayoría de casos es algo ilusorio y poco eficaz, debido a que no va con lo tradicional y lo que se conoce, sino que se brindan en muchas ocasiones alimentos exóticos, de difícil acceso que no representan la cultura.

Así que a pesar de que la globalización y las nuevas tecnologías, en este caso las aplicaciones, han intentado proponer y a veces hasta imponer un estilo de alimentación particular, se puede ver que en estos municipios del departamento mencionado lo que se elige a final de cuentas es lo común, aquello a lo que están familiarizados y a pesar de que esto sea algo positivo, ya que busca que se mantenga y persista la cultura alimentaria, utilizando alimentos de cosecha o abundancia que se dan en cada una de estas zonas, en muchos casos se puede evidenciar que los métodos de preparación a la hora de cocinar son poco saludables, ya que se suelen usar ingredientes en exceso, como la sal y el aceite, y por otra parte, a veces se tienden a preparar los alimentos con métodos de cocción que pueden perjudicar la salud, como lo es la fritura.

Por otro lado, en el ámbito de las aplicaciones enfocadas en brindar menús alimentarios, podemos encontrar la aplicación PEEM (programa de elaboración y evaluación de menús) la cual permite reducir los errores durante el proceso de construcción de los menús alimentarios, lo que contribuye a una mejor calidad. (Rev Cubana Aliment Nutr , 2009), también está la aplicación PLANIFOOD, la cual ayuda a planificar menús de manera sencilla, ya sean diarios o semanales, enfocados en un estilo de vida saludable para lograr un

plan de alimentación rico, equilibrado y nutritivo; de igual modo a tener una lista de compras balanceada. (Planifood, 2018).

En la web podemos encontrar infinidad de aplicaciones móviles sobre alimentación y menús saludables personalizados de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada usuario, pero el problema de estos es que brindan alimentos que en algunas ocasiones son desconocidos, no van de acuerdo a los gustos o preferencias, no se encuentran tan disponibles o no son ni siquiera de fácil acceso para la población colombiana, específicamente aquella en los municipios de Jericó y Apartadó.

A pesar de que ambos hacen parte del departamento de Antioquia, se puede encontrar en estos una cultura alimentaria muy diversa, tradicional y diferente, lo que nos va a permitir poder comparar los dos tipos de alimentación típica y así brindar una aplicación móvil que tenga todo esto en cuenta, es decir, que tenga en cuenta la cultura alimentaria de las personas, en este caso, aquellas pertenecientes a los diferentes municipios mencionados. Debido a que, al tener en cuenta la cultura alimentaria de esta población, se pueden brindar menús más personalizados, a los que los usuarios pueden optar fácilmente, ya que se están teniendo en cuenta todos aquellos platos y alimentos que son conocidos por ellos, los cuales van de acuerdo a lo tradicional, aquello que siempre han consumido.

Esto es debido a que, la idea no es que las personas cambien drásticamente su alimentación solo por querer seguir un estilo de vida sano, en este caso, una alimentación más saludable, sino que en esta aplicación móvil se les van a ofertar todos aquellos menús a los que están acostumbrados, pero en algunos casos estos van a tener algunas variaciones, ya sea de acuerdo a la cantidad o al método de preparación, lo que hará que puedan llevar una alimentación saludable y balanceada sin necesidad de cambiar sus preferencias alimentarias. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos de las TIC se decidió diseñar el instructivo de

una aplicación móvil, ya que en la década en la que nos encontramos se ha potencializado el uso de las tecnologías, volviéndose un pilar fundamental en el diario vivir.

Lo que va a permitir que puedan encontrar una diversidad amplia de menús y formas de preparación basadas en sus requerimientos nutricionales y, como se mencionó anteriormente, en su cultura alimentaria, haciendo que a la hora de escoger lo que van a consumir se puedan basar en los platos que se van a brindar en la aplicación, conociendo incluso algunos nuevos y una mejor manera de prepararlos que va a favorecer a fin de cuentas su estado de salud.

De acuerdo a lo anterior, este trabajo pretende diseñar el instructivo de una aplicación móvil para la oferta de menús alimenticios basados en la cultura alimentaria, que permitan mantener una alimentación saludable y balanceada para personas entre 18 y 50 años residentes de los municipios de Jericó y Apartadó, el cual se desarrollara con los siguientes objetivos específicos que son identificar la cultura alimentaria de los municipios de Jericó y Apartadó para tener una oferta amplia y diversa de opciones para cada municipio en específico, determinar el perfil epidemiológico, sociodemográfico y nutricional de nuestra población de estudio, identificar el aporte nutricional que brinda cada porción alimentaria, las recetas estandarizadas y las preparaciones de los platos propuestos para las diferentes comidas del día, teniendo en cuenta nuestra población de estudio.

Antecedentes

La comida es un factor indispensable para la humanidad, ya que es la fuente que nos proporciona energía y salud, y por ende, es importante llevar o mantener un orden de cómo nos alimentamos, lo cual se puede realizar de una mejor manera a través de las aplicaciones especiales para esto. En el ámbito de las aplicaciones enfocadas en brindar menús alimentarios, podemos encontrar la aplicación PEEM (programa de elaboración y evaluación

de menús) la cual permite reducir los errores durante el proceso de construcción de los menús alimentarios, lo que contribuye a una mejor calidad. (Rev Cubana Aliment Nutr , 2009)

Por otro lado está la aplicación PLANIFOOD, la cual ayuda a planificar menús de manera sencilla, ya sean diarios o semanales, enfocados en un estilo de vida saludable para lograr un plan de alimentación rico, equilibrado y nutritivo; de igual modo a tener una lista de compras balanceada. (Planifood, 2018). Continuando con esta búsqueda, hallamos la aplicación Nooddle que está diseñada para sugerir recetas semanales saludables con lo que la persona posea en su nevera. Para ello, propone recetas de cenas y comidas saludables con el fin de que el usuario pueda comer mejor y además reducir el desperdicio de alimentos. (Nooddle, 2018)

Mealime es otra aplicación que permite planear y modificar los menús de acuerdo al gusto y preferencias nutricionales de cada persona, además de esto tiene diversas recetas paso a paso para que a la hora de las preparaciones sea más fácil y no haya ningún inconveniente en seguirlas, para así poder explorar diversas opciones de recetas. (mealime, s.f.). Por último, la empresa Nestlé también ofrece una aplicación llamada Nestlé cocina, la cual, al igual que el resto de aplicaciones que hemos mencionado anteriormente tiene un planificador semanal, el cual busca brindar diversos menús para el desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales; además, las sugerencias que se presentan pueden ser personalizadas al gusto de la persona. (Nestlé cocina, s.f.).

Marco Teórico

La aplicación tomará como base el plato saludable de la familia colombiana y del mismo modo se basará en esta para ofrecer en la aplicación recomendaciones nutricionales, como lo son las siguientes:

1. Integrar en la dieta alimentos diversos y en buen estado.

2. Para cuidar y mantener una buena salud en los músculos, huesos y dientes, se debe consumir todos los días leche y sus derivados, y huevo.
3. Para mantener una adecuada digestión y prevenir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, se debe incluir en cada una de las preparaciones del día frutas enteras y verduras frescas.
4. Para acompañar y favorecer su alimentación se debe integrar al menos dos veces por semana las leguminosas.
5. Para prevenir el riesgo de sufrir anemia, deben consumirse vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso adecuado y sano para su vida, reduzca en su mayor cantidad el consumo de productos empaquetados, comida chatarra y bebidas azucaradas.
7. Para tener una buena salud cardiovascular, reduce el consumo de sal y alimentos con alto contenido de sodio, como lo son los embutidos.
8. Para cuidar su corazón y que este esté sano, consuma alimentos como el aguacate, maní y nueces, disminuya el uso de aceites vegetales y evite grasas animales como lo son la mantequilla y manteca.
9. Para mantener un estilo de vida sano y armonioso, realice regularmente actividad física.

Marco Conceptual

Una alimentación saludable es la que le aporta al cuerpo todos los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento y desarrollo, minimizando así el riesgo de presentar alguna patología (Ministerio de salud y protección social [Minsalud], 2020). Por otra parte, una alimentación adecuada se refiere a tener la accesibilidad, ya sea tanto económica como de desplazamiento, en cualquier momento que sea necesario, a los

alimentos, ya sea tanto en cantidad necesaria como en que estos sean de buena procedencia e inocuos, para así poder tener una vida sana y un estilo de vida saludable (Food and Agriculture Organization [FAO], 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior, en una alimentación saludable se puede encontrar algo que es la cultura alimentaria, la cual hace referencia a cómo las personas han aprendido a alimentarse según su entorno, es decir, el lugar y las personas con las que viven y de las que han aprendido hábitos relacionados con la alimentación, ya que debido a esto, lo que consumen es muy diferente, específico y único. (Contreras y Gracia, 2005)

Otros conceptos importantes son:

- Grupo de alimentos: son aquellos que tienen efectos beneficiosos para el organismo y se deben incluir en la alimentación diaria (Pineda et al.,2018)
- Minuta patrón: es un instrumento que permite organizar la alimentación de un día o semana de una persona o grupo específico, teniendo en cuenta sus requerimientos energéticos (Bienestar familiar, 2018) y mediante esta se pueden planear menús (Bienestar familiar, 2018)
- Porción alimentaria: es la ración equilibrada de alimentos que se debe consumir cada día en cada comida (Ruiz, 2014) y en esta se deben incluir las proteínas, grasas y carbohidratos, los cuales se conocen como macronutrientes, aquellos nutrientes que nuestro cuerpo requiere en mayor medida para su adecuado funcionamiento, y es por esto que, se deben ingerir en la alimentación diaria (Martínez y Pedrón, 2016)
- La actividad física es aquella acción generada por los músculos del cuerpo que hace que se genere un cambio en la posición de estos, y que por ende, haya utilización de energía (OMS, 2020)

- Aplicación móvil: Es el programa que está diseñado para utilizarse en un celular o dispositivo móvil (Enriquez y Casas, 2014)
- Receta estandarizada: Es una herramienta que permite que cada vez que se realice un plato este quede de la misma manera y en las mismas cantidades (Gallardo, 2014).

Planteamiento del Problema

Una nutrición adecuada es fundamental para la salud. Cada modo de vida se caracteriza por un régimen de alimentación diferente, y no solo tiene que ver con los alimentos que se consumen, sino también con la forma en que son preparados, ya que todo esto y los hábitos de consumo alimentario afectan de manera directa al estado de nutrición. (Organización mundial de la salud [OMS], 2020).

Por ejemplo, la cultura alimentaria en Colombia, en específico en algunos municipios del departamento de Antioquia como lo son Jericó y Apartadó, cada día es más prolifera debido a las comidas, menús o dietas que se adoptan por “moda” de diversos países, aunque a pesar de esta diversidad de preparaciones que se pueden encontrar y que poco a poco han intentado incorporarse en la alimentación diaria, en la mayoría de casos es algo ilusorio y poco eficaz, debido a que no va con lo tradicional y lo que se conoce, sino que se brindan en muchas ocasiones alimentos exóticos, de difícil acceso que no representan la cultura.

Así que a pesar de que la globalización y las nuevas tecnologías, en este caso las aplicaciones, han intentado proponer y a veces hasta imponer un estilo de alimentación particular, se puede ver que en estos municipios del departamento mencionado lo que se elige a final de cuentas es lo común, aquello a lo que están familiarizados y a pesar de que esto sea algo positivo, ya que busca que se mantenga y persista la cultura alimentaria, utilizando alimentos de cosecha o abundancia que se dan en cada una de estas zonas, en muchos casos se puede evidenciar que los métodos de preparación a la hora de cocinar son poco

saludables, ya que se suelen usar ingredientes en exceso, como la sal y el aceite, y por otro lado, a veces se tienden a preparar los alimentos con métodos de cocción que pueden perjudicar la salud, como lo es la fritura.

Por otra parte, se destaca los aspectos positivos de la cultura alimentaria local de estos municipios, debido a que se centran en la gran variedad de sabores: gracias a la utilización de ingredientes frescos y a las técnicas tradicionales de preparación; Los platos locales suelen estar llenos de matices; Uso de ingredientes locales: la mayoría de los ingredientes utilizados en estos dos municipios son productos locales, frescos y de temporada, lo que contribuye a una alimentación saludable y sostenible; Herencia cultural: La cocina tradicional de estos municipios refleja la herencia cultural de su región y se ha transmitido de generación en generación, preservando las tradiciones culinarias de la población; Platos reconfortantes: Como el sancocho Antioqueño, bandeja paisa, pescados, mariscos, etc, ideales para compartir en reuniones familiares y comunitarias; Diversidad de preparaciones: En estos dos municipios se encuentran diversas preparaciones desde asados al aire libre hasta cocciones lentas que resaltan los sabores naturales de los ingredientes; Valor nutricional: muchos de los alimentos tradicionales son ricos en nutrientes esenciales, como las arepas de maíz, que proporcionan carbohidratos, y los guisos con verduras, que aportan vitaminas y minerales; Identidad cultural y fomento del turismo local: la culinaria tradicional de estos municipios contribuyen a fortalecer la cultura de la región y atraer visitantes y turistas interesados en probar esta auténtica gastronomía, lo que puede impulsar la economía local.

Por esta razón es importante conocer los alimentos tradicionales y métodos de cocción de estos municipios, algunos de ellos son:

Alimentos tradicionales del municipio de Jericó Antioquia:

- Arepa paisa: Una especie de pan plano y redondo hecho de masa de maíz. Puede servirse con queso, chicharrón o cualquier otro acompañamiento.
- Bandeja paisa: un plato icónico de la región, que incluye carne molida, arroz, frijoles, huevo frito, tajadas de maduro, arepa redonda y aguacate.
- Mazamorra: Un postre a base de maíz, leche y panela (azúcar de caña sólida). Es una especie de pudding dulce.
- Aguapanela con queso: Es una bebida caliente hecha de panela disuelta en agua. A menudo se sirve con un trozo de queso que se derrite en la bebida.
- Frijoles paisas: Los frijoles son una parte importante de la dieta colombiana (hacen parte del plato típico nacional). En Jericó. Se cocina de manera especial con hierbas y se sirve con arroz.
- Tamales Antioqueños: Son rellenos de carne, pollo o cerdo, envueltos en hojas de plátano y cocidos al vapor.
- Arepas de choclo: Masas de maíz tierno (choclo), lo que les da un sabor dulce y una textura suave.
- Empanadas: Masas de maíz rellenas de carne, papa y otros ingredientes, fritas hasta que estén doradas y crujientes.

Métodos de cocción del municipio de Jericó Antioquia:

- Asados al aire libre: la carne asada es una tradición en Colombia, y en Jericó, es común asar carne de cerdo, res y pollo al aire libre en parrillas o fogatas. A menudo en celebraciones familiares y festividades locales.
- Cocción lenta: Es un método tradicional para preparar guisos y sopas, como el sancocho antioqueño, que implica cocinar carne y verduras durante horas a fuego lento para lograr sabores ricos y carnes tiernas.
- Envolturas de hojas de bijao: Se utilizan para envolver tamales y pasteles, con el fin de proporcionar un mejor sabor.
- Moler: En la preparación de alimentos como en la masa de arepas o en la masa para tamales, es común usar métodos manuales tradicionales como moler el maíz o los ingredientes a mano con piedra de moler.
- Fermentación: Se utiliza para preparar alimentos como la chicha (una bebida de maíz fermentado) y el queso, que es una parte importante de la gastronomía de la región.
- Salazón y ahumados: la carne y el pescado a menudo se salan y ahuman para preservarlos y darles sabor.

Estos métodos tradicionales son parte integral de la cultura culinaria de Jericó Antioquia, y han sido transmitidos de generación en generación, contribuyendo a la riqueza y variedad de la cocina local.

Alimentos tradicionales del municipio de Apartadó Antioquia:

- Arroz con coco: un plato delicioso y típico de la región que consiste en arroz cocido con coco rallado y servido con pescado, mariscos o carne.
- Pescado frito: Debido a su ubicación cercana al mar, el pescado es una parte importante de la dieta en Apartado. Se pueden encontrar pescados en muchas de las comidas locales.
- Arepas de maíz: Es una masa de maíz tierno, que le da un sabor y una textura especial. A menudo se sirven con queso y suero costeño.
- Bollos: Es una masa de maíz rellena de queso o bocadillos de queso, que son populares como desayuno o merienda.
- Empanadas de pescado o carne: Son rellenas de pescado fresco o carne, fritas hasta que estén doradas y crujientes.
- Chicharrón En: Trozos de cerdo frito hasta que estén crujientes. Pueden servirse solos o como acompañamientos de otros platos.
- Cazuela de mariscos: Un guiso que combina mariscos frescos con tomate, cebolla, pimentón y especias para crear un plato de sabores exquisitos.
- Yuca o plátano frito: Estos alimentos se fríen hasta que estén dorados y se sirven como acompañamiento o snacks.
- Frutas tropicales: El municipio de Apartadó tiene una gran variedad de frutas frescas, como mangos, piñas, guanabanas, banano, guayaba, entre otros, que se disfrutan en su estado natural o en jugos.

Métodos de cocción del municipio de Apartadó Antioquia:

- Cocción en hoja de bijao: Las hojas de bijao son ampliamente utilizadas en la preparación de alimentos en la región. Se utilizan para envolver tamales, bollos y otros platos antes de cocinar al vapor o asarlos.
- Marinado: El marinado de carnes y mariscos es común para darle sabor antes de la cocción. Los ingredientes típicos en los marinados pueden incluir ajo, cebolla, cilantro y cítricos.
- Cocción a la brasa: La parrilla es un método de cocción muy popular en la región, especialmente para carnes y pescados. La carne se cocina a la brasa para lograr un sabor ahumado y una textura deliciosa.
- Fritura: Este es un método común para cocinar alimentos como: empanadas, yuca y patacones (plátanos verdes fritos).
- Mazorca asada: Las mazorcas de maíz se asan directamente sobre brasas o en fogatas, lo que les da un sabor ahumado característico.
- Uso de salsas o condimentos locales: Las salsas caseras, como el hogao (una mezcla de tomate y cebolla) y el suero costeño, se utilizan para realzar el sabor de muchos platos.

Estos métodos tradicionales son parte integral de la cultura culinaria de Apartadó Antioquia, y contribuye a la diversidad y riqueza de su cocina local, que se basa en ingredientes frescos y técnicas culinarias transmitidas de generación en generación.

Por lo que, la falta de acceso sobre aplicaciones móviles eficientes y centralizadas a información actualizada sobre menús y restaurantes tradicionales y locales de los municipios de Jericó y Apartadó Antioquia, dificulta a los residentes y visitantes que puedan tomar decisiones informadas sobre una alimentación saludable. Por tal motivo se ha realizado este trabajo de grado sobre el diseño de un instructivo de aplicación móvil, que brinde a la población Jericoana, Apartadoseña y turistas que visiten estos lugares, menús, recomendaciones, restaurantes e información nutricional de los platos típicos, para que de esta manera puedan tener hábitos saludables sin perder la cultura tradicional y local de los municipios mencionados anteriormente.

Justificación

En la web podemos encontrar infinidad de aplicaciones móviles sobre alimentación y menús saludables personalizados de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada usuario, pero el problema de estos es que brindan alimentos que en algunas ocasiones son desconocidos, no van de acuerdo a los gustos o preferencias, no se encuentran tan disponibles o no son ni siquiera de fácil acceso para la población colombiana, específicamente aquella en los municipios de Jericó y Apartadó. A pesar de que ambos hacen parte del departamento de Antioquia, se puede encontrar en estos una cultura alimentaria muy diversa, tradicional y diferente, lo que nos va a permitir poder comparar los dos tipos de alimentación típica y así brindar una aplicación móvil que tenga todo esto en cuenta, es decir, que tenga en cuenta la cultura alimentaria de las personas, en este caso, aquellas pertenecientes a los diferentes municipios mencionados.

Debido a que, al tener en cuenta la cultura alimentaria de esta población, se pueden brindar menús más personalizados, a los que los usuarios pueden optar fácilmente, ya que se

están teniendo en cuenta todos aquellos platos y alimentos que son conocidos por ellos, los cuales van de acuerdo a lo tradicional, aquello que siempre han consumido. Y esto es debido a que, la idea no es que las personas cambien drásticamente su alimentación solo por querer seguir un estilo de vida sano, en este caso, una alimentación más saludable, sino que en esta aplicación móvil se les van a ofertar todos aquellos menús a los que están acostumbrados, pero en algunos casos estos van a tener algunas variaciones, ya sea de acuerdo a la cantidad o al método de preparación, lo que hará que puedan llevar una alimentación saludable y balanceada sin necesidad de cambiar sus preferencias alimentarias.

Por lo que, la cultura alimentaria del municipio de Jericó y Apartadó Antioquia puede contribuir de varias maneras a mejorar la salud y bienestar de la población:

- Brindando una dieta equilibrada: la cocina tradicional de Jericó y Apartadó Antioquia suele incluir una variedad de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, granos y pescado. Esto puede ayudar a promover una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales.
- Uso de ingredientes locales: la preferencia por ingredientes locales y de temporada puede fomentar la compra de productos frescos y apoyar a los agricultores, proporcionando la seguridad alimentaria y sostenible
- Reducción de alimentos ultraprocesados: la preparación de alimentos en casa y la preferencia por comidas tradicionales pueden reducir la dependencia de alimentos ultraprocesados, que a menudo son altos en azúcares, grasas saturadas y aditivos poco saludables.
- Promocionando actividad física: la vida en comunidad donde la cultura alimentaria se basa en la comida casera y las reuniones sociales puede

fomentar la actividad física, ya que las personas tienden a moverse más en su vida diaria

- Conexión con la naturaleza: la valoración de los ingredientes frescos y locales puede alentar a las personas a estar más conectadas con la naturaleza y participar en actividades como la agricultura o la pesca, que promueven la actividad al aire libre
- Preservación de tradiciones culinarias: la promoción de la cultura alimentaria local puede mantener vivas las tradiciones culinarias, lo que puede fortalecer el sentido de identidad cultural y promover la autoestima y el orgullo en la comunidad y atracción turística: la autenticidad de la comida tradicional puede atraer a turistas y visitantes, lo que puede generar ingresos adicionales para la comunidad y fomentar la promoción de una cultura alimentaria saludable.

Teniendo en cuenta los avances tecnológicos de las TIC se decidió diseñar el instructivo de una aplicación móvil, ya que en la década en la que nos encontramos se ha potencializado el uso de las tecnologías, volviéndose un pilar fundamental en el diario vivir. Lo que va a permitir que puedan encontrar una diversidad amplia de menús y formas de preparación basadas en sus requerimientos nutricionales y, como se mencionó anteriormente, en su cultura alimentaria, haciendo que a la hora de escoger lo que van a consumir se puedan basar en los platos que se van a brindar en la aplicación, conociendo incluso algunos nuevos y una mejor manera de prepararlos que va a favorecer a fin de cuentas su estado de salud.

En la actualidad, existen numerosas aplicaciones móviles que han tenido un impacto significativo en la salud y la nutrición, al proporcionar información, seguimiento y apoyo para llevar un estilo de vida en lo posible saludablemente. Estas son algunas de las categorías de aplicaciones que fomentan:

1. Seguimiento de la dieta y nutrición, my fitness pal: esta promueve un control absoluto de calorías que se comen durante el día, aportando información nutricional de los alimentos, (Moya, 2014). También ayuda a conocer los hábitos alimentarios, elegir de manera más inteligente los alimentos y encontrar apoyo y motivación. (*MyFitnessPal: Cuenta calorías - aplicaciones en Google Play*, s. f.).
2. Recetas saludables está la tasty, proporciona recetas, según el plan alimentario, ingredientes de alimentos, restricciones y filtra todas las cosas como: veganos, sin gluten, sin grasa, saludable, confort, entre muchas otras. (Tasty - apps en Google Play, s. f.).
3. Educación nutricional se encuentra la fooducate, esta aplicación proporciona un seguimiento de calorías, macronutrientes, entrenamientos, escanear códigos de barras de productos y brindar su contenido nutricional. (Calorie Counter App: Fooducate - aplicaciones en Google Play, s. f.).

Finalmente, el diseño del instructivo de esta aplicación móvil, es una herramienta valiosa para fomentar y promover una alimentación saludable arraigada en la cultura alimentaria tradicional y local, también educa y concientiza a la población sobre la importancia de sus tradiciones culinarias, fomenta cambios sostenibles hacia hábitos más saludables, preservando al mismo tiempo la riqueza cultural de la región.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar el instructivo de una aplicación móvil para la oferta de menús alimenticios basados en la cultura alimentaria, que permitan mantener una alimentación saludable y balanceada para personas entre 18 y 50 años residentes de los municipios de Jericó y Apartadó.

Objetivos Específicos

Identificar la cultura alimentaria de los municipios de Jericó y Apartadó para tener una oferta amplia y diversa de opciones para cada municipio en específico.

Determinar el perfil epidemiológico, sociodemográfico y nutricional de nuestra población de estudio.

Identificar el aporte nutricional que brinda cada porción alimentaria, las recetas estandarizadas y las preparaciones de los platos propuestos para las diferentes comidas del día, teniendo en cuenta nuestra población de estudio.

Diseño Metodológico

Para realizar el presente proyecto se identificará la cultura alimentaria de la población de estudio mediante información brindada por parte de ellos, el personal de salud de los municipios correspondientes, páginas web, revisiones documentales y la ENSIN, para así obtener información suficiente y adecuada acerca de su cultura alimentaria. Además de esto, para elaborar los menús alimentarios se obtendrá la información por medio de fuentes secundarias. Por otra parte, para determinar el perfil epidemiológico, sociodemográfico y nutricional se obtendrá la información a partir de revisiones documentales, páginas web, la ENSIN, la OMS, el DANE y la gobernación de Antioquia, la cual ya fue desarrollada en la primera parte.

La población a la que estará dirigida esta aplicación móvil serán los hombres y mujeres de los municipios de Jericó y Apartadó y nuestra muestra serán los hombres y mujeres entre 18 y 50 años de edad de los municipios de Jericó y Apartadó. Por otra parte, las variables a utilizar serán: cultura alimentaria, menús y municipio. Y, por último, los datos serán utilizados para el diseño de un instructivo de una aplicación, en la que se brindarán recetas estandarizadas, forma de preparación, un análisis nutricional.

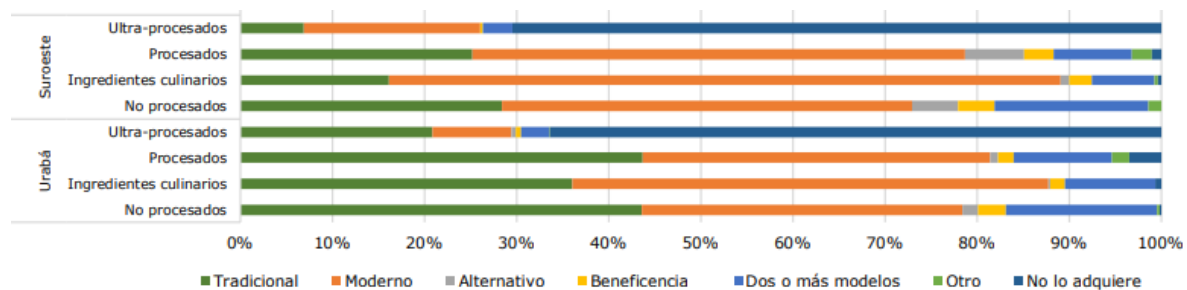
Perfil nutricional El perfil nutricional nos permite identificar la situación nutricional de una población en particular y los factores que influyen en el estado nutricional de esta, para así poder hacer recomendaciones alimentarias y nutricionales específicas. Según los datos de la encuesta del perfil nutricional de Antioquia se pudo observar que el 56,4% de la población presenta un exceso de peso, del cual el 37,7% tienen sobrepeso y el 18,7% tienen

obesidad, siendo esta última más frecuente en las mujeres (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional [ENSIN], 2015).

Luego de esto, en el año 2019 en el perfil nutricional de Antioquia se encontró que el Suroeste y Urabá tuvieron menores porcentajes de sobrepeso a lo encontrado en Antioquia (37,7%), siendo estos 35,6% y 33,6 % respectivamente (Universidad de Antioquia et al., 2019), pero de igual manera sigue siendo una problemática con bastantes cifras que afecta a nuestra población de estudio, los cuales al tener una mayor prevalencia de exceso de peso son vulnerables a sufrir enfermedades crónicas y tener una baja calidad de vida, así mismo como a tener un mal estado nutricional.

Figura 1

Grupos de alimentos adquiridos en los hogares de las subregiones del Suroeste y Urabá, según la clasificación NOVA y modelo de adquisición, 2019.



Nota. Tomado de

https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/ba8c4eac-c8ad-43aa-9a6f-7f9f143d28a0/resumen_ejecutivo_perfil_alimentario_FINAL.pdf?MOD=AJPERES&CVID=n3658bG

En relación con lo anterior, en la figura 1 se encontró que en el Suroeste (Jericó) el 30 % de los hogares adquieren ultraprocesados, mientras que en Urabá (Apartadó) el 35 % los adquieren. Con respecto a los alimentos procesados, estos son adquiridos por más del 95% de los hogares de ambas subregiones. Estos son resultados alarmantes, debido a que el consumo de alimentos ultra procesados está relacionado con el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad,

así como enfermedades crónicas, dado a que estos productos tienen un alto contenido de grasa saturada y azúcares (Universidad de Antioquia et al., 2019). Respecto a la relación que existe entre el consumo de productos ultra procesados y la obesidad se encontró que un estudio que incluyó a 19 países de Europa en el año 2018 concluyó que hay una “Asociación positiva significativa entre la disponibilidad de alimentos ultra procesados en hogares nacionales y la prevalencia nacional de obesidad en los adultos” (Cárcamo Vergara et al., 2021, p 9).

Además de la obesidad, el desarrollo de enfermedades crónicas también es una preocupación, ya que en otro estudio se relaciona el consumo de alimentos ultra procesados y la hipertensión arterial, el cual fue realizado en España a 14,790 individuos en el año 2017 en el cual se encontró que “los participantes con mayor consumo de alimentos ultra procesados, tuvieron un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial (HTA) que los de menor consumo” (Cárcamo Vergara et al., 2021, p 8).

Por otra parte, se encontró que la mitad de la población adulta de Colombia realiza la cantidad de actividad física que es recomendada por la Organización mundial de la salud (OMS), siendo estos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa (ENSIN, 2015), por lo que para la población de estudio se escogió un nivel de actividad física moderado de 1,75. Siendo la actividad física uno de los factores clave para la prevención de enfermedades no transmisibles (OMS, 2021).

En cuanto a los micronutrientes, se pudo encontrar que las deficiencias más comunes de estos en la población colombiana son de vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc (Ministerio de Salud y Protección Social [MinSalud], 2015), pero se va a basar específicamente en la vitamina A, el hierro y el zinc, debido a que estos son los más recurrentes para nuestro grupo poblacional (MinSalud, 2015), y además de esto, una

deficiencia de estos puede ocasionar diversas complicaciones, por ejemplo, la deficiencia de vitamina A puede ocasionar ceguera nocturna y alteraciones en el sistema inmune (MinSalud, 2015), la deficiencia de hierro es una de las más prevalentes y de mayor importancia, ya que la persona puede llegar a presentar anemia (MinSalud, 2015) y la deficiencia de Zinc puede ocasionar alteraciones inmunes, en el gusto, en el olfato, problemas de cicatrización y de fertilidad (MinSalud, 2015).

Por otro lado, se hizo una revisión a la Inseguridad alimentaria del hogar (ISAH), la cual hace referencia a la carencia de alimentos en cantidad suficiente, ya sea por falta de disponibilidad o falta de acceso, lo cual repercute en un crecimiento y desarrollo adecuado, así mismo en poder llevar una vida activa y saludable. (Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura [FAO], 2021). Con respecto a ISAH se pudo encontrar que en Antioquia tiene una prevalencia leve del 38%, moderada del 18,5 % y severa del 10,5 %, siendo mayor en el área rural con 75,8% (Universidad de Antioquia et al., 2019).

Además de esto, la prevalencia en el Suroeste fue de 67,7% y en Urabá fue de 86% (Universidad de Antioquia et al., 2019), dando a conocer que en Apartadó hay mayor inseguridad alimentaria. Esto se puede evidenciar con los resultados del perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia 2019, dando a conocer que si se compara el suroeste (Jericó) y Urabá (Apartadó) con los resultados de Antioquia (67 % prevalencia de ISAH), el suroeste se encuentra en la media de los resultados, pero Urabá tiene una mayor prevalencia de inseguridad alimentaria (Universidad de Antioquia et al., 2019), lo cual se puede evidenciar en los resultados anteriores.

Además de estos resultados, en la ENSIN se halló que el nivel de inseguridad alimentaria que hay en los hogares del país es de 54,2% para el año 2015, lo cual indica que esta proporción ha venido disminuyendo, ya que en el año 2010 el nivel estaba en 57,4%

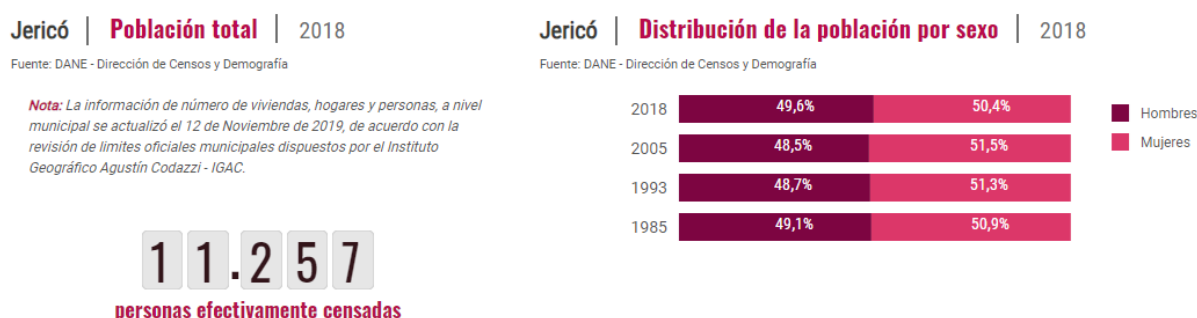
(ENSIN, 2015), pero a pesar de esto, la inseguridad alimentaria persiste y esto se puede evidenciar en los resultados para el año 2019, al igual que el desempleo y el nivel de pobreza, debido a que se encontró que 1 de cada 2 hogares aún es afectado por este tipo de problemáticas, las cuales están ligadas directamente a determinantes sociales y económicos (ENSIN, 2015).

Perfil Sociodemográfico

Este perfil sirve como insumo para identificar el tipo de población con la que se va a trabajar, el entorno en el que se desarrolla y los factores externos que puedan afectar su situación nutricional y alimentaria, proporcionando así una base informativa importante para el diagnóstico de la población de estudio. Según el DANE, en la figura 2 se puede observar que la población del municipio de Jericó en el 2018 contaba con 11,257 personas efectivamente censadas, las cuales se distribuyeron en grupos de edad y sexo, encontrándose así que el 50,4 % de la población eran mujeres y el 49,6 % hombres (Departamento administrativo nacional de estadística [DANE], 2018).

Figura 2

Población total y distribución de la población por sexo en Jericó, 2018.



Nota. Tomado de <https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#/>

Como se muestra en la figura 3, acerca de las personas del municipio de Jericó también se encontró que de las 11,257 personas que fueron censadas, 11,046 viven en

hogares particulares, 3,843 viven en hogares, 5,144 viven en unidades de vivienda y 211 viven en lugares especiales de alojamiento (LEA), pudiendo notar que predominan las personas que viven en hogares particulares, es decir, aquellos hogares que se encuentran dentro de una propiedad, pero que cuentan con un acceso independiente (Censo 2017, 2017).

Figura 3

Número de viviendas, hogares y personas en Jericó, 2018.

Jerico | **Población total** | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía.

1 1.2 5 7
personas efectivamente censadas

Jerico | **Viviendas, hogares y personas** | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía.

Nota: La información de número de viviendas, hogares y personas, a nivel municipal se actualizó el 12 de Noviembre de 2019, de acuerdo con la revisión de límites oficiales municipales dispuestos por el Instituto Geográfico Agustín Codazzi - IGAC.

11.046
Personas en hogares particulares

3.843
Hogares

5.144
Unidades de vivienda

211
Personas en LEA

Nota. Tomado de https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/donde_estamos

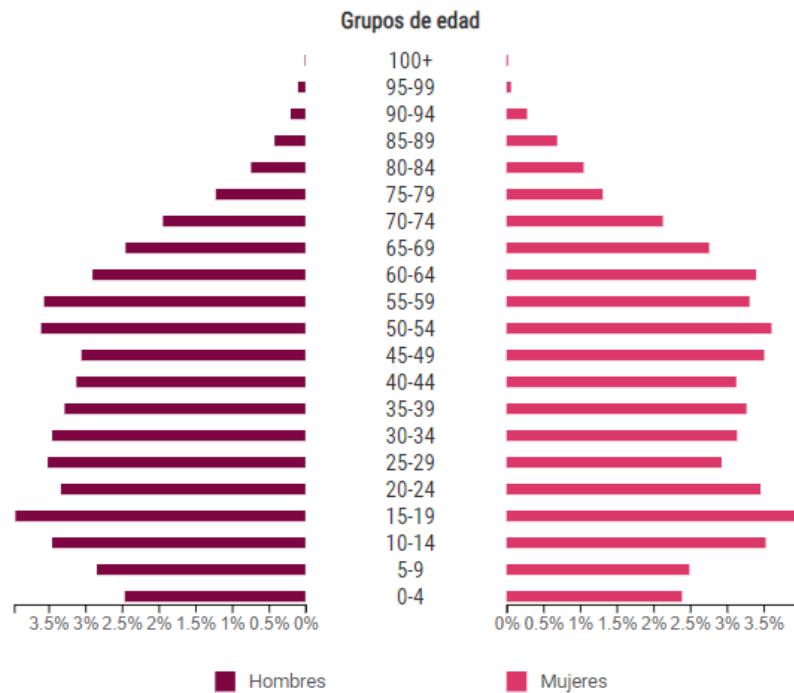
Con respecto a la figura 4 en la distribución por grupos de edad en Jericó, se encontró que entre los hombres y mujeres predomina el grupo de edad entre 15 y 19 años (DANE, 2018). Además de esto, se puede encontrar gran proporción de personas adultas y adultas mayores.

Figura 4

Distribución de la población por sexo y grupos de edad en Jericó, 2018

Jericó | **Distribución de la población por sexo y grupos de edad** | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía



Nota. Tomado de <https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/>

Por otra parte, según la figura 5 la población del municipio de Apartadó en el 2018 contaba con 113,469 personas efectivamente censadas, las cuales se distribuyeron en grupos de edad y sexo, encontrándose así que el 50,8 % de la población eran mujeres y el 49,2 % hombres (DANE, 2018).

Figura 5

Población total y distribución de la población por sexo en Apartadó, 2018.

Apartadó | Población total | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía

Nota: La información de número de viviendas, hogares y personas, a nivel municipal se actualizó el 12 de Noviembre de 2019, de acuerdo con la revisión de límites oficiales municipales dispuestos por el Instituto Geográfico Agustín Codazzi - IGAC.

1 1 3 . 4 6 9
personas efectivamente censadas

Apartadó | Distribución de la población por sexo | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía



Nota. Tomado de

Con respecto a la distribución por grupos de edad en Apartadó plasmada en la figura 6, se encontró que en los hombres predomina el grupo de edad entre los 10 y 14 años y en las mujeres entre los 15 y 19 años (DANE, 2018). Aunque también se pudo observar que la población de los 18 a 50 años también representa una alta proporción, pero en la población adulta mayor disminuye la cantidad de personas.

Figura 6

Distribución de la población por sexo y grupos de edad en Apartadó, 2018

Apartadó | Distribución de la población por sexo y grupos de edad | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía



Nota. Tomado de <https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/>

Como se muestra en la figura 7, acerca de las personas del municipio de Apartadó también se encontró que de las 113,469 personas que fueron censadas, 112,396 viven en hogares particulares, 36,056 viven en hogares, 40,234 viven en unidades de vivienda y 1,073 viven en LEA, pudiendo notar que predominan las personas que viven en hogares particulares, es decir, aquellos hogares que se encuentran dentro de una propiedad, pero que cuentan con un acceso independiente (Censo 2017, 2017).

Figura 7

Número de viviendas, hogares y personas en Apartadó, 2018

Apartadó | Población total | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía.

1 1 3 . 4 6 9
personas efectivamente censadas

Apartadó | Viviendas, hogares y personas | 2018

Fuente: DANE - Dirección de Censos y Demografía.

Nota: La información de número de viviendas, hogares y personas, a nivel municipal se actualizó el 12 de Noviembre de 2019, de acuerdo con la revisión de límites oficiales municipales dispuestos por el Instituto Geográfico Agustín Codazzi - IGAC.

112.396
Personas en hogares particulares

36.056
Hogares

40.234
Unidades de vivienda

1.073
Personas en LEA

Nota. Tomado de https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/donde_estamos

Con respecto a la tabla 1, en los ingresos de los municipios de Antioquia en el 2017 se encontró que en el Urabá, específicamente en Apartadó, hay mayor cantidad de ingresos totales que en el Suroeste, específicamente en Jericó, lo cual está directamente relacionado con la capacidad económica de las familias y por ende afecta la cantidad y la calidad de alimentación que tienen, y así mismo también determina su situación nutricional (MinSalud,2015).

Además de la baja capacidad económica que pueden tener las familias, el acceso a los alimentos se puede ver afectado por el aumento de los precios que han tenido los alimentos a nivel mundial. Por lo tanto, cuando los recursos económicos del hogar no son suficientes para comprar alimentos nutritivos, las personas eligen alimentos más baratos que a menudo son altos en calorías y bajos en nutrientes, contribuyendo así al sobrepeso y la obesidad, al igual que a la inseguridad alimentaria (Ceballos González, 2020).

Tabla 1

Ingresos de los municipios de Antioquia por subregión, 2017

SUBREGIÓN	INGRESOS TRIBUTARIOS	INGRESOS NO TRIBUTARIOS	INGRESOS DE CAPITAL	INGRESOS TOTALES
BAJO CAUCA	42.825	4.449	225.390	295.076
MAGDALENA MEDIO	34.571	2.567	100.112	146.268
NORDESTE	36.397	5.391	142.076	216.990
NORTE	72.185	13.038	216.014	324.621
OCCIDENTE	42.117	8.160	227.964	306.282
ORIENTE	361.892	46.976	528.059	971.027
SUROESTE	78.499	12.832	317.728	438.100
URABÁ	98.024	12.267	589.169	721.733
VALLE DE ABURRÁ	2.455.205	526.845	3.919.343	6.998.309
TOTAL GENERAL	3.221.715	632.523	6.265.855	10.418.407

Nota: tomado de Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, 2019.

Nota: tomado de Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, 2019.

Perfil epidemiológico

La epidemiología es una ciencia social que se ocupa de las epidemias, los peligros para la salud y otros problemas de salud pública (Celentano et al.,2019). El objetivo de la epidemiología es describir y explicar los patrones, las causas y los efectos de los eventos relacionados con la salud en las poblaciones. Este perfil busca comprender cómo se propagan las enfermedades entre las poblaciones mediante la identificación de sus factores de riesgo. También ayuda a comprender cómo utilizar esta información para reducir la incidencia de enfermedades en poblaciones específicas.

Este perfil a nivel mundial ha tenido diversos cambios a lo largo del tiempo, ya que anteriormente eran muy comunes las enfermedades infecciosas, pero en la actualidad hay una mayor prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (Celentano et al.,2019). Lo anterior se puede ver reflejado en los resultados que muestra la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) en Colombia, donde al observar las diferencias entre los sexos se pudo encontrar que las enfermedades con “mayor prestación de servicios en mujeres

fueron: Hipertensión (HTA) con 128,3 atenciones cada 1.000 mujeres, seguido enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC,) diabetes tipo 2 y asma con 12.4, 11.3 y 10.1 atenciones cada 1000 mujeres respectivamente” (Londoño et al., 2010, p.192). Así mismo, en los hombres “se tuvo una mayor demanda de servicios en HTA, EPOC y asma con 61.3, 10.6 y 8.5 atenciones cada 1000 hombres respectivamente” (Londoño et al., 2010, p.192).

Dentro de este orden de ideas, se puede señalar que existe una mayor demanda de servicios por enfermedades crónicas no transmisibles en las mujeres, en especial para la HTA. Respecto a este hecho se encontró un estudio que incluyó a 96 pacientes diagnosticadas con hipertensión arterial primaria y mayores de 15 años donde luego de varios exámenes concluyeron que “a medida que aumenta la edad también aumentan los casos de HTA, siendo más prevalentes las mujeres entre 55 y 64 años (41 pacientes) con un 42,7%” (Acosta et al., 2019).

Además de esto, también se encontró que la HTA en mujeres puede estar relacionada al tabaquismo, dado que “se ha podido determinar que las fumadoras tienen 25% de mayor riesgo de enfermedad arterial coronaria (EAC) en comparación a hombres fumadores” (Arocha, 2019, p.130). Por otra parte, la diabetes también puede ser un factor de riesgo, ya que en un metaanálisis con 64 cohortes que incluyó a 858,507 personas se encontró que “las mujeres con Diabetes Mellitus 2 (DM2) presentan un 44% mayor riesgo de incidencia de enfermedad arterial que el hombre diabético” (Arocha, 2019, p.131). Aparte del tabaquismo y la diabetes también se encuentra el riesgo de problemas cardíacos, en este caso de HTA, a causa del sobrepeso y la obesidad (Arocha, 2019).

Con respecto a las distintas subregiones, se puede observar en la tabla 2 que las enfermedades crónicas no transmisibles como la HTA y el EPOC tenían una mayor prestación de servicios en el suroeste (Jericó) con valores de 195.1 y 15.2 por cada 1000

habitantes respectivamente, mientras que en Urabá (Apartadó) había una prestación de servicios de 43.2 y 2.9 por cada 1000 habitantes respectivamente, siendo estos valores no significativos (Londoño et al., 2010).

Tabla 2

Razón de prestación de servicios por tipos de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) según subregiones, Antioquia 2010.

ENFERMEDADES CRÓNICAS	BAJO CAUCA	MAGDALENA MEDIO	NORDESTE	NORTE	OCCIDENTE	ORIENTE	SUROEST E	URABÁ	VALLE DE ABURRÁ
Hipertensión esencial	28,2	108,2	193,2	384,5	218,9	67,4	195,1	43,2	70,7
Enfermedades hipertensivas	3,5	1,1	0,4	4,4	0,2	5,6	0,6	0,2	0,6
Angina	0,2	0,9	0,9	2,5	1,0	0,3	1,2	0,2	0,8
Infarto agudo de miocardio	0,3	0,7	1,0	4,2	0,7	0,3	1,4	0,2	1,3
Enfermedades cardiovasculares	0,1	0,2	0,4	1,9	0,5	0,1	0,2	0,1	0,2
Otras enfermedades del corazón	0,8	3,0	2,7	6,9	2,9	1,0	2,4	0,7	1,8
Insuficiencia cardíaca	1,4	2,0	3,0	8,3	3,2	1,0	2,9	0,5	1,8
Enfermedad cerebrovascular	1,7	1,7	2,2	4,1	2,2	0,8	1,7	0,4	2,9
Enfermedad renal	0,0	0,2	0,6	0,7	4,2	0,3	0,4	0,4	0,0
Diabetes tipo 1	0,3	1,3	3,5	8,0	1,8	0,7	2,0	0,5	2,4
Diabetes tipo 2	2,3	10,6	8,1	24,0	14,2	9,4	8,2	1,4	9,0
Otras diabetes	0,9	2,7	2,1	13,6	3,4	1,4	5,4	2,1	4,6
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	3,0	14,3	12,2	37,9	20,4	3,3	15,2	2,9	12,0
Asma	5,1	10,3	10,1	26,3	17,1	19,9	9,0	1,6	7,5

Nota: Razón de prestación de servicios por 1000 habitantes. Tomado de Londoño et al., 2010.

En relación con lo anterior, las subregiones con mayor demanda de atenciones por ECNT se muestran en la tabla 3.

Tabla 3

Mapa de prestación de servicios por enfermedades crónicas, 2010

SUBREGIÓN	RAZÓN DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS POR ECNT POR 1000 HABITANTES	CLASIFICACIÓN
NORTE	529,1	>=200 ALTA PRESTACIÓN DE SERVICIOS
OCCIDENTE	287,6	
SUROESTE	246,4	
NORDESTE	241,1	
MAGDALENA MEDIO	158,8	100 - 200 MEDIA PRESTACIÓN DE SERVICIOS
VALLE DE ABURRÁ	116,5	
ORIENTE	109,6	
URABÁ	54,3	<=100 BAJA PRESTACIÓN DE SERVICIOS
BAJO CAUCA	45,8	

Nota: Tomado de Londoño et al., 2010.

Según la información que aporta la tabla 3, se evidencia que el suroeste tiene una alta prestación de servicios para enfermedades crónicas, mientras que Urabá tiene una baja prestación de servicios.

A pesar de que en la actualidad se han vuelto muy comunes las ECNT, en la tabla 4 se puede observar que la causa con mayor tasa en Apartadó es aquella relacionada a las enfermedades infecciosas y parasitarias, evidenciando así falencias en la vacunación, el saneamiento básico y las condiciones nutricionales de la población, en especial de los hombres. Y, además de esto, esta situación “puede estar determinada por la mala calidad del agua principalmente en el área rural de algunos municipios del departamento de Antioquia y las condiciones higiénico-sanitarias de algunas viviendas” (Gobernación de Antioquia, 2021).

Tabla 4

10 primeras causas de mortalidad en Apartadó, 2021

Apartadó	Causa	Total	Masculino	Femenino
	TODAS LAS DEMÁS ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS	196	107	89
	ENFERMEDADES ISQUÉMICAS DEL CORAZÓN	78	41	37
	AGRESIONES (HOMICIDIOS) Y SECUELAS	68	63	5
	ACCIDENTES DE TRANSPORTE DE MOTOR Y SECUELAS	45	42	3
	ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES	39	13	26
	ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS	29	14	15
	NEUMONÍA	28	13	15
	ENFERMEDADES CRÓNICAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS INFERIORES	21	8	13
	DIABETES MELLITUS	16	9	7
	SIGNOS, SÍNTOMAS Y AFECCIONES MAL DEFINIDAS	14	10	4
	LAS DEMÁS CAUSAS	289	143	146

Nota: tomado de (Gobernación de Antioquia, 2021).

Es importante señalar que las características que tiene el territorio de Apartadó son un factor clave para el desarrollo de este tipo de enfermedades, debido a que los cambios de clima afectan en gran medida a las poblaciones costeras por las olas de calor y las enfermedades infecciosas transmitidas por vectores, agua y alimentos (Gobernación de Antioquia, 2021). Seguida a esta, se encuentra la enfermedad isquémica del corazón, la cual está reportada como la primera causa de muerte en el mundo (Gobernación de Antioquia, 2021), siendo la población adulta mayor una de las más vulnerables, dado que “se observa que las enfermedades cardiovasculares a partir de los 50 años explican más del 20% de la tasa bruta de mortalidad” (Gobernación de Antioquia, 2021). Al igual que en las enfermedades infecciosas y parasitarias, la enfermedad isquémica del corazón es más común en hombres, ya que los científicos comprueban que las hormonas femeninas tienen un efecto protector en las mujeres, teniendo así menos riesgo de tener una patología del corazón (Gobernación de Antioquia, 2021).

Como se muestra en la tabla 5, la principal causa de mortalidad en Jericó son las enfermedades isquémicas del corazón, y como se dijo anteriormente, la población adulta mayor es la más vulnerable, lo cual afecta en mayor medida a este municipio que al municipio de Apartadó, ya que se encuentran más cantidad de personas en la edad de riesgo, es decir, la población adulta mayor tiene más proporción en Jericó.

Tabla 5

10 primeras causas de mortalidad en Jericó, 2021

	Causa	Total	Masculino	Femenino
Jericó		121	68	53
	ENFERMEDADES ISQUÉMICAS DEL CORAZÓN	18	11	7
	TODAS LAS DEMÁS ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS	11	5	6
	ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS	9	5	4
	ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES	8	3	5
	NEUMONÍA	7	6	1
	ENFERMEDADES CRÓNICAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS INFERIORES	6	4	2
	TRASTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO	4	1	3
	DIABETES MELLITUS	4	2	2
	TUMOR MALIGNO DE LA TRAQUEA, LOS BRONQUIOS Y EL PULMÓN	3	1	2
	INSUFICIENCIA RENAL	3	1	2
	LAS DEMÁS CAUSAS	48	29	19

Nota: tomado de (Gobernación de Antioquia, 2021).

Con base a lo anterior, los científicos se han dado cuenta de que en algunas familias hay una gran cantidad de enfermedades cardiovasculares, por lo que se cree que esto puede estar relacionado a causas genéticas (Gobernación de Antioquia, 2021).

Además de esto, el riesgo de sufrir esta enfermedad es mayor si se tiene una mala alimentación, consumiendo pocas frutas y verduras y aumentando el consumo de sal, azúcar y grasa. Otro factor de riesgo es el sobrepeso y la obesidad, los cuales están ligados a una

alimentación poco saludable y por ende a presentar enfermedades cardiovasculares (Organización Panamericana de la salud [OPS], 2022).

El tercer lugar en la mortalidad lo ocupan las enfermedades hipertensivas, las cuales se presentan más en personas que tienen exceso de peso, especialmente adiposidad acumulada en el área abdominal o visceral (Universidad de Antioquia [UdeA] & Alcaldía de Medellín, 2015). A pesar de esto, la hipertensión arterial (HTA) tiene distintas causas, como por ejemplo “la genética, la raza y el sexo, hasta el padecimiento de enfermedades metabólicas como diabetes mellitus y dislipidemia, e inclusive factores comportamentales como el consumo de alcohol, tabaco y sedentarismo” (Zurique-Sánchez et al., 2019, p.2).

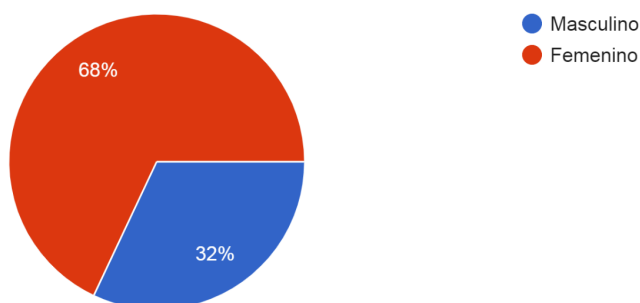
Resultados

Encuesta a la población:

Los siguientes resultados fueron obtenidos de una encuesta realizada a una población muestra de 50 personas, de los municipios de Apartadó y Jericó Antioquia, con el objetivo de identificar la cultura alimentaria de estos municipios y así facilitar una oferta amplia de menús alimentarios y saludables de acuerdo al contexto cultural de cada municipio.

Figura 8.

¿Cual es su sexo?

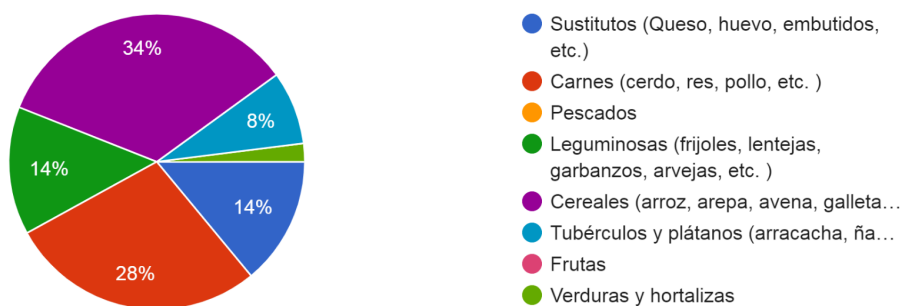


Nota: la encuesta se aplicó a 50 personas, de las cuales en un mayor porcentaje fue respondida por mujeres.

Se puede ver en la figura que el 68% de las encuestas fue realizada por mujeres y en un 38% hombres, esto debido que según el DANE en ambos municipios hay mayor población de mujeres que de hombre con un 49,6% son hombres y el 50,4% restante son mujeres.

Figura 9.

¿Qué grupos de alimentos consume con más frecuencia?

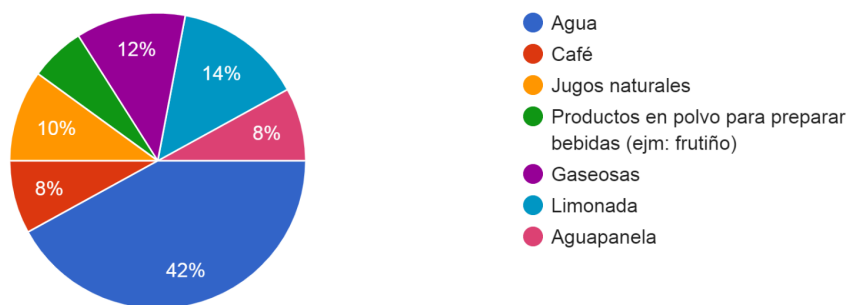


Nota: El grupo de alimentos más consumido es el cereal con un porcentaje del 34%, las carnes con un 28%, leguminosas y sustitutos con un 14%, y en menor porcentaje los tubérculos con un 8% y las verduras y hortalizas con un 2%.

Es evidente que en los municipios de Antioquia los grupos de alimentos consumidos con más frecuencia son: cereales (arroz, arepa, avena, galletas, pastas, etc) y carnes (res, cerdo, pollo, etc), esto debido a la cultura alimentaria que se maneja en estos municipios, teniendo en cuenta el arraigo cultural ya que desde la época de la conquista los alimentos que se producen en el departamento han sido a base de cereal.

Figura 10.

¿Qué bebe durante el día?

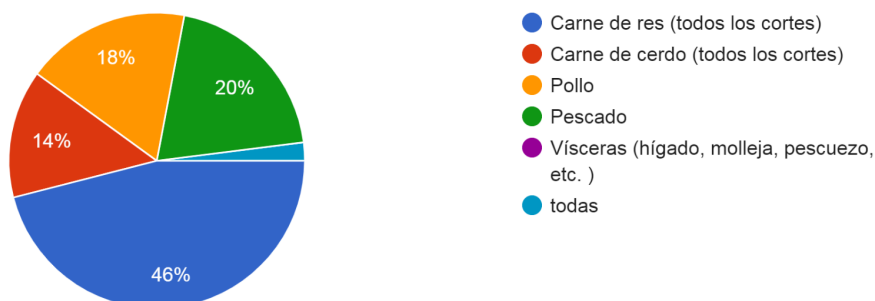


Nota: La bebida más consumida por la población encuestada en los dos municipios es el agua con un 42%, y en menor medida se consume la limonada con un 14%, la gaseosa con un 12%, los jugos naturales con un 10%, con un 8% el agua de panela y el café, y los productos en polvo para preparar bebidas con un 6%.

Aunque históricamente las bebidas consumidas por los antioqueños son el chocolate montañero, el agua de panela, la mazamorra, el claro con leche, el tinto, entre otros, las personas se han venido concientizando que la bebida más saludable para el consumo humano es el agua, lo que se evidencia en los resultados de la encuesta, ya que el 42% de las personas encuestadas consumen agua.

Figura 11.

¿Qué tipo de carne suele consumir con mayor frecuencia?

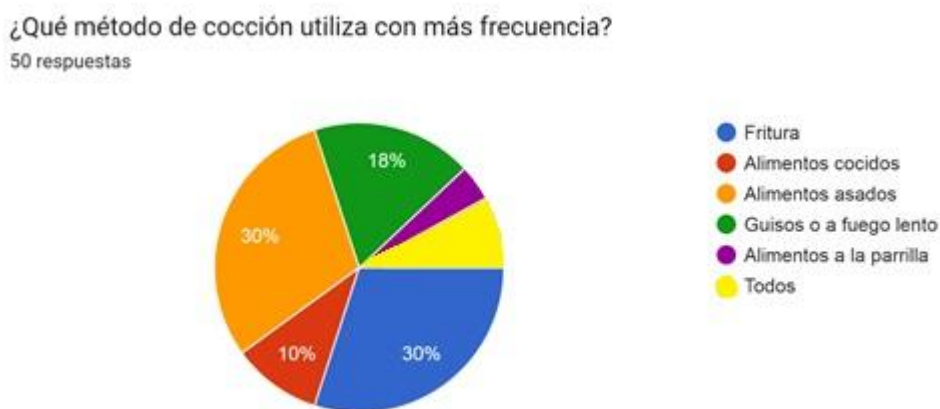


Nota: La carne de mayor consumo es la de res con un porcentaje del 46%, la de pescado con un 20%, y en menor proporción la de pollo con un 18%, la de cerdo con un 14% y con un 2% todas.

En la figura se evidencia que en los municipios de Apartadó y Jericó el consumo de carne preferido es de res, ya que el mayor porcentaje lo posee la carne mencionada, debido a la cultura alimentaria siendo esta la más utilizada en los platos típicos y en los asados.

Figura 12.

¿Qué métodos de cocción utiliza con más frecuencia?

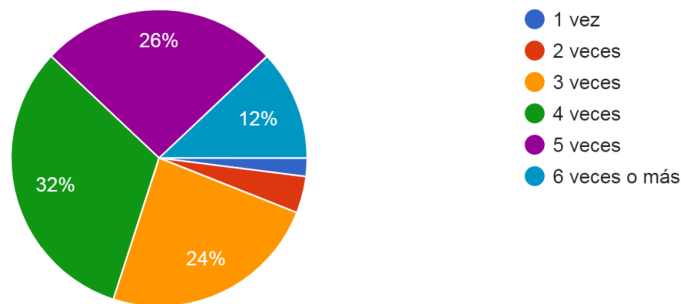


Nota: El método de cocción más utilizado en las personas encuestadas son los asados y las frituras con un 30%, con un 18% los guisos o a fuego lento, con un 10% los alimentos cocidos, en menor frecuencia todos los alimentos con un 8%, y los alimentos a la parrilla con un 4%.

Tradicionalmente en los municipios de Antioquia han preparado sus alimentos a través del método de las frituras y solo ha variado un poco al incluir en sus preparaciones el asado y el guisado, evidenciándose así que en mínima medida las personas han cambiado la forma de preparar sus alimentos, tal vez buscando hábitos alimenticios saludables para evitar efectos nocivos a su salud.

Figura 13.

¿Cuántas veces come en el día?

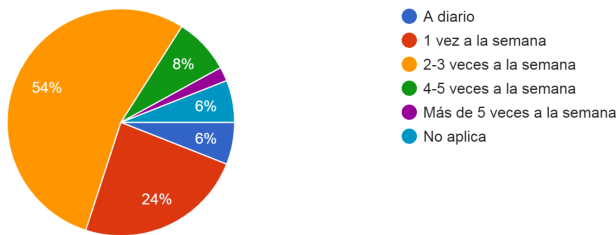


Nota: Con un 32% la población encuestada come 4 veces en el día, siendo este el mayor porcentaje; el 26% de la población encuestada come 5 veces en el día, el 24% come 3 veces en el día, el 12% come 6 veces en el día, en menor porcentaje con un 4% come 2 veces al día, y con un 2% una vez al día.

Tal como lo muestra la figura, la población de los municipios de Antioquia tiene como creencia que consumir menos veces al día los alimentos tiene un beneficio para mantener su peso, por lo que el 32% de las personas encuestadas se alimentan 4 veces al día, aunque se evidencia que el 26% han optado por hábitos saludables al alimentarse 5 veces al día. En el perfil sociodemográfico de la investigación se observa que Antioquia es un departamento con una población de clase media, por lo que podría ser una de las razones de que la población encuestada se alimente entre 3 y una vez al día.

Figura 14.

¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras?

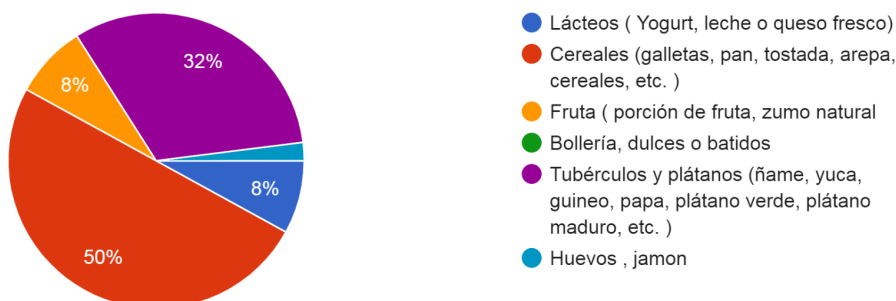


Nota: La mayor frecuencia en la que se consume frutas y verduras en la población encuestada es entre 2-3 veces a la semana con un 54%, el 24% una vez a la semana, con un 8% 4-5 veces a la semana, el 6% a diario y no consume, con un 2% más de una vez a la semana.

La figura evidencia que un porcentaje muy alto de la población que se tomó de muestra no consume la cantidad indicada de frutas y verduras, ya que según la OMS se deben de consumir 5 frutas y verduras al día; se infiere que esté bajo consumo de frutas y verduras se debe a que la cultura alimentaria de antes no las consumía, es necesario incentivar a la población sobre el consumo de estas para así evitar enfermedades no transmisibles, cardiovasculares, entre otras.

Figura 15.

¿Qué suele desayunar con más frecuencia?

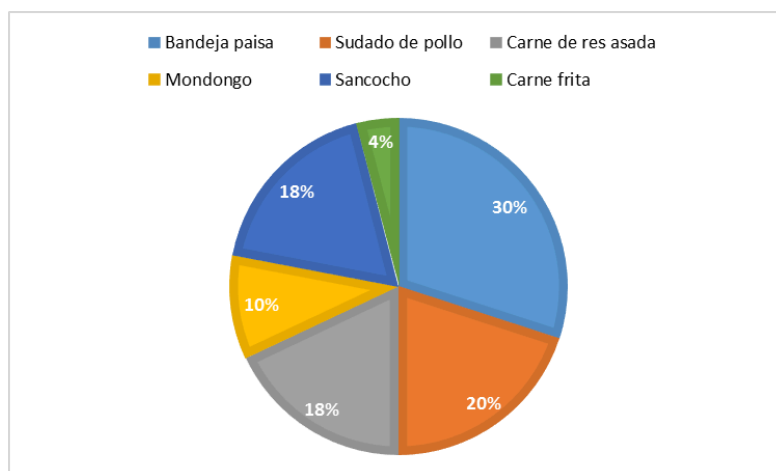


Nota: El 50% de la población encuestada suele desayunar con más frecuencia cereales, el 32% desayuna con más frecuencia tubérculos y plátanos, el 8% consume frecuentemente al desayunar lácteos y fruta, y en menor frecuencia con un 2% huevos y jamón.

Como es característico en los municipios de Antioquia, los cereales son los platos tradicionales para el desayuno, es por esto que el 50% de las personas encuestadas consumen esta clase de alimentos, lo que se evidencia en el perfil nutricional de esta investigación en el cual prevalece más la obesidad, esto se debe a que los carbohidratos especialmente cereales refinados hace que nuestro cuerpo produzca mucha más insulina, lo que obliga a nuestras células de grasa guardar más calorías, conllevando así a una obesidad.

Figura 16.

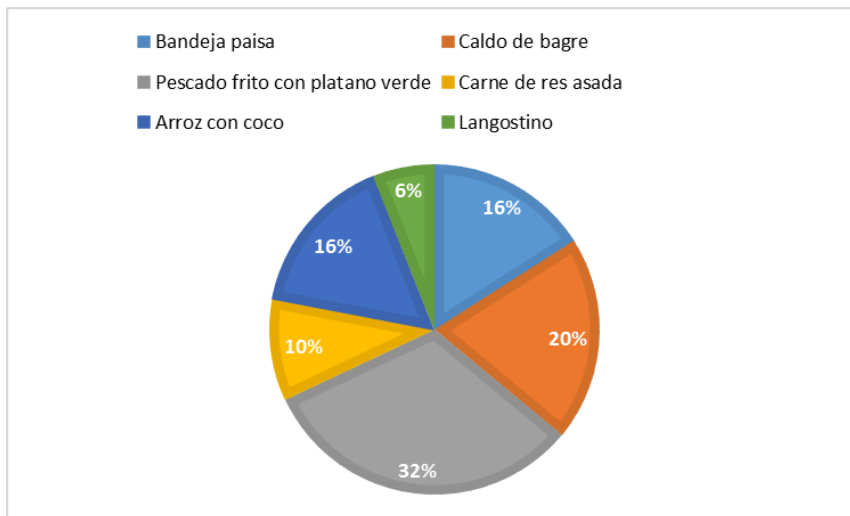
¿Qué consume regularmente en el almuerzo? Población de Jericó



Nota: En el municipio de Jericó el alimento más consumido según la población es la bandeja paisa con un 30%, con un 20% el sudado de pollo, con un 18% son carne de res asada y sancocho, con un 10% es el mondongo, luego con un 4% es la carne frita.

Figura 17.

¿Qué consume regularmente en el almuerzo? Población Apartadó

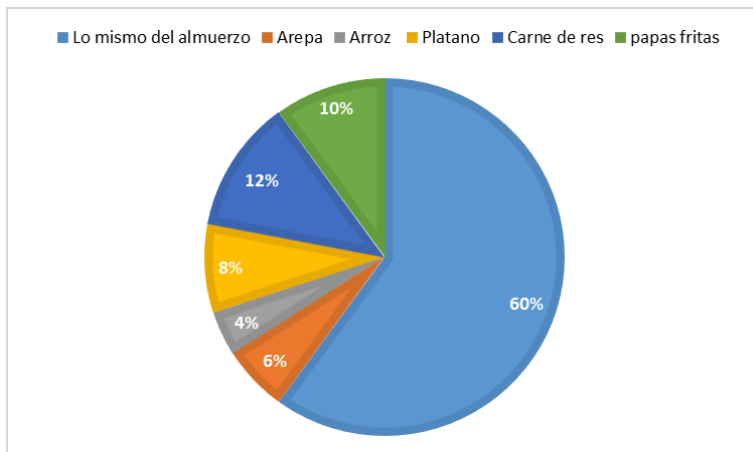


Nota: En el municipio de Apartadó se encontró una fuerte tendencia a consumir alimentos distintivos del departamento. La bandeja paisa con un 16% por encima del langostino y la carne de res asada. No obstante, la preferencia se enfocó en platos derivados de productos de mar, el caldo de bagre con un 20% y el pescado frito acompañado de patacón con un 32% fueron las respuestas más comunes de los participantes.

Los alimentos que más se consumen en este municipio son la bandeja paisa, carne de res asada y otros platos basados en productos de mar. También se puede evidenciar que tienden a consumir un alto porcentaje de carbohidratos, por tal motivo en el perfil nutricional se evidencia que en los municipios de Antioquia hay mayor incidencia de obesidad y sobrepeso.

Figura 18.

¿Qué alimentos consume regularmente en la cena?



Nota: Como era de esperarse y es costumbre en el departamento de Antioquia, normalmente se reserva el mismo plato del almuerzo para la cena. Se encontró que un 60% de la población prefieren lo mismo del almuerzo. Así mismo, un 12% prefiere la carne de res en su cena. Por otro lado, otros habitantes prefieren alimentos ricos en carbohidratos como las papas fritas en un 10% y el plátano en un 8%, en menor cantidad se mencionaron la arepa y el arroz.

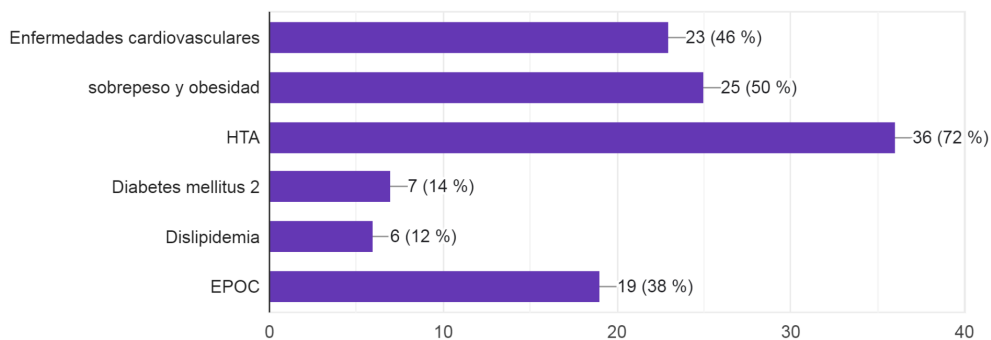
Una vez conocidas las estadísticas relacionadas con los alimentos consumidos durante el almuerzo en los municipios focalizados, es necesario observar que la tendencia se mantiene a la hora de cenar. Por lo que este diseño instructivo ayudará a la población a encontrar una cena variada, nutritiva y saludable.

Encuesta al Personal de Salud

Los siguientes resultados fueron obtenidos de una encuesta realizada al personal de salud profesionales en: enfermería, auxiliar en enfermería, médico general, anestesiólogo, fonoaudiología, psicología, auxiliar administrativo y auxiliar financiero, muestra de 50 personas de los municipios de Apartadó y Jericó Antioquia, con la iniciativa de conocer la morbilidad y mortalidad de dichos municipios.

Figura 19.

¿Cuáles crees que son las principales enfermedades del municipio?

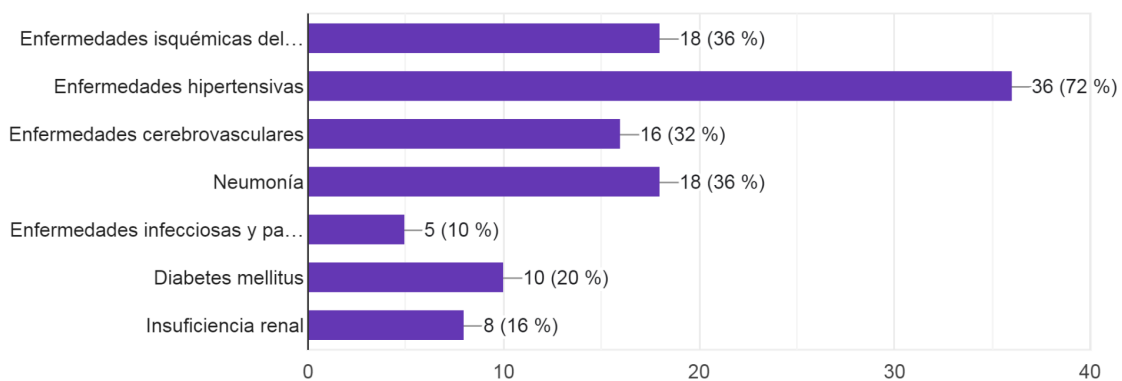


Nota: Según las personas encuestadas las principales enfermedades de los municipios de Apartadó y Jericó es HTA con un 72%, sobrepeso y obesidad con un 50%, enfermedades cardiovasculares con un 46%, EPOC con un 38%, y las menos frecuentes son diabetes mellitus 2 con un 14% y dislipidemia con un 12%.

La principal enfermedad en los municipios de Jericó y Apartado es la HTA ya que el 72% de las personas encuestadas señalan que es la que se destaca, siguiendo con la obesidad y sobrepeso en un 50% y las enfermedades cardiovasculares en un 46%. Enfermedades que según estudios se deben a los malos hábitos alimenticios y malnutrición.

Figura 20.

¿Cuál es la morbilidad y mortalidad del municipio?

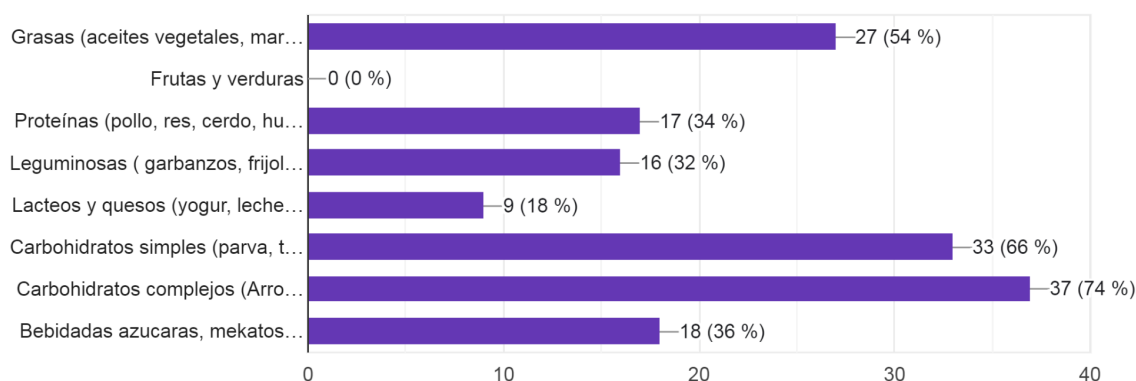


Nota: La principal enfermedad de muerte y morbilidad en los municipios de Apartadó y Jericó son las enfermedades hipertensivas con un 72%, enfermedad isquémicas del corazón y neumonía con un 36%, enfermedades cerebrovasculares con un 32%, diabetes mellitus con un 20%, y las enfermedades con menos frecuencia son la insuficiencia renal con un 16%, y las enfermedades infecciosas y parasitarias con un 10%.

En la figura se refleja que la enfermedad más común es la hipertensión con un 72% seguida por isquemia del corazón y la neumonía en un 36%. Enfermedades que se llegan a desarrollar por factores como el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

Figura 21.

¿Cuál o cuáles cree usted que es el grupo de alimentos más consumido por la población?



Nota: El grupo de alimentos que son considerados los más consumido por la población son los carbohidratos complejos con un 74%, los carbohidratos simples con un 66%, las grasas con un 54%, las bebidas azucaradas, mekatos y productos altos en azúcares con un 36%, las proteínas con un 34%, las leguminosas con un 32%, y los lácteos y quesos con el 18%.

Los grupos de alimentos que más se consumen en su orden de mayor a menor consumo son los carbohidratos complejos, los carbohidratos simples, las grasas y las bebidas azucaradas. Alimentos característicos de la gastronomía de los municipios de Antioquia

desde la antigüedad. Solo hace poco tiempo que algunas personas en menor número han cambiado los hábitos alimenticios.

Anexo

En el perfil nutricional de Antioquia se pudo observar que el 56,4% de la población presenta un exceso de peso, del cual el 37,7% tienen sobrepeso y el 18,7% tienen obesidad, siendo esta última más frecuente en las mujeres(Encuesta Nacional de la Situación Nutricional [ENSIN], 2015) . Por otra parte, se encontró que la mitad de la población adulta de Colombia realiza la cantidad de actividad física que es recomendada por la OMS, siendo esta 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa (ENSIN, 2015), por lo que para la población de estudio se escogió un nivel de actividad física moderado de 1,75. Siendo la actividad física uno de los factores clave para la prevención de enfermedades no transmisibles (OMS, 2021). Con la información anterior se obtuvieron los requerimientos calóricos para la población de Jericó y Apartadó, donde las calorías totales son 2000, Por lo que el ciclo de menú será a base de estas Kcal..

Ciclo de Menú por 5 Días para el Municipio de Jericó

Componentes

Tabla 6:

	Leches enteras frescas y fermentadas	Sustitutos	Harinas y tubérculos	Grasas	Frutas	Nueces	Azúcares
Desayuno	1	2	2	1	1	1	1

Tabla 7:

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>

<p>Arepa con huevo revuelto, chocolate con leche, fresas Ingredientes: -Huevos: 2 unidades -Arepa: 1 unidad pequeña delgada - Galleta saltinas: 3 unidades -Mantequilla sin sal: 1 cucharada -Fresas: 9 unidades medianas -Maní sin sal: 1 cucharada colmada Bebida: -Chocolate: 2 cucharadas soperas colmadas -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p>	<p>Sanduche Ingredientes: -Jamón de pavo: 2 tajadas -Queso mozzarella: 2 lonchas -Pan integral: 2 tajadas medianas -Mantequilla sin sal: 1 cucharada -Tomate riñón: ½ unidad grande. -Almendras tostadas sin sal: 3 unidades medianas Bebida -Café con leche (endulzar con agua de panela): -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño -Café instantáneo descafeinado en polvo: 1 cucharada dulcera.</p>	<p>Huevo con cebolla y tomate, arepa, café con leche Ingredientes: -Arepa: 1 unidad pequeña delgada semigruesa -Huevo: 2 unidades -Cebolla blanca cruda: 37 gr (½ unidad pequeña) -Tomate riñón: 52 gr (½ unidad grande) -Pan integral: 1 tajada mediana -Mantequilla sin sal: 1 cucharada dulcera -Maní sin sal: 1 cucharada colmada Bebida: -Agua de panela: 1 vaso pequeño. -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño.</p>	<p>Calentado con huevo y agua de panela: Ingredientes: -Huevos revueltos: 2 unidades -Frijoles: 1 cucharón colmado -Arroz blanco, cocido: 6 cucharas soperas colmadas -Piña manzana: 1 tajada delgada -Almendras tostadas sin sal: 3 unidades medianas Bebida: -Agua de panela: 1 vaso pequeño. -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño.</p>	<p>Arepa de maíz con quesito y chocolate con leche: Ingredientes: -Arepa delgada: 1 unidad pequeña -Quesito: 2 tajadas pequeñas semi gruesas Almojábana: 1 unidad pequeña -Granadilla: 1 unidad grande -Avellanas tostada sin sal: 5 unidades medianas -Mantequilla sin sal: 1 cucharada dulcera Bebida: -Chocolate: 2 cucharadas soperas colmadas -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p>
--	--	--	---	--

Notas:

- El día martes y miércoles se reemplaza la porción de fruta por verduras.
- El día que lleva una leguminosa, se le quitará una harina para cumplir con las calorías propuestas.

Tabla 8:

Almuerzo	Leches enteras frescas y fermentadas	Proteína	Harinas y tubérculos	Grasas	Frutas	Nueces	Verduras y hortalizas	Azúcares
	1	1	2	1	1	1	3	0,5

Tabla 9:

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Frijoles con chicharrón: -Frijol bola roja	Sudado de pollo: -Muslo de	Sancocho: - Carne de res: $\frac{1}{2}$ libra	Carne de res asada con ensalada:	Mondongo: -Carne de cerdo, (librillo):

<p>con plátano verde: 1 cucharón colmado</p> <p>-Plátano maduro: $\frac{1}{4}$ unidad mediana</p> <p>-Aguacate hass: $\frac{1}{4}$ unidad mediana</p> <p>-Chicharrón: $\frac{1}{2}$ libra</p> <p>Ensalada:</p> <p>-Cebolla: $\frac{1}{2}$ unidad pequeña</p> <p>-Tomate riñón: $\frac{1}{2}$ unidad pequeña</p> <p>-Pepino cohombro: $\frac{1}{2}$ unidad.</p> <p>-Lechuga crespa: 2 hojas</p> <p>-Pistacho crudo sin cáscara: 1 cuchara sopera colmada</p> <p>-Dulce: Dulce de leche: $\frac{1}{2}$ cuchara tintera</p> <p>Bebida: Jugo de mora en leche:</p> <p>-Mora $\frac{1}{2}$ pocillo chocolatero</p> <p>- Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p>	<p>pollo: 1 unidad mediana</p> <p>-Papa común: 1 unidad mediana</p> <p>-Arroz blanco, cocido: 6 cucharas soperas colmadas</p> <p>Ensalada:</p> <p>-Repollo: 2 hojas</p> <p>-Tomate riñón: $\frac{1}{2}$ unidad grande.</p> <p>-Zanahoria: $\frac{1}{2}$ pocillo chocolatero</p> <p>-Aguacate hass: $\frac{1}{4}$ unidad mediana</p> <p>-Almendras tostadas sin sal trituradas: 3 unidades medianas</p> <p>Bebida: Jugo de mango en leche, endulzado con miel</p> <p>-Mango: 1 unidad pequeña</p> <p>-Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>-Miel: $\frac{1}{2}$ cuchara sopera</p>	<p>-Yuca blanca: 1 trozo mediano</p> <p>-Plátano verde: $\frac{1}{2}$ unidad mediana</p> <p>Ensalada:</p> <p>-Lechuga crespa: 2 hojas</p> <p>-Cebolla: $\frac{1}{2}$ unidad pequeña</p> <p>-Zanahoria: $\frac{1}{2}$ pocillo chocolatero</p> <p>-Aguacate: $\frac{1}{4}$ unidad mediana en cubos.</p> <p>-Pistacho crudo sin cáscara: 1 cuchara sopera colmada</p> <p>Bebida: Jugo de maracuyá en leche, endulzado con miel</p> <p>-Maracuyá: 1 unidad mediana</p> <p>-Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>-Miel: $\frac{1}{2}$ cuchara sopera</p>	<p>-Carne de res asada: $\frac{1}{8}$ de libra</p> <p>-Plátano maduro cocinado: $\frac{1}{2}$ unidad mediana</p> <p>Ensalada:</p> <p>-Lechuga</p> <p>-Tomate: 1 unidad pequeña</p> <p>-Cebolla: $\frac{1}{2}$ unidad pequeña</p> <p>-Aguacate: $\frac{1}{4}$ unidad mediana en cubos</p> <p>-Mango: 1 unidad pequeña picada en cubos</p> <p>Bebida:</p> <p>-Mazamorra en leche: 1 pocillo chocolatero</p> <p>Dulce: Dulce de leche: $\frac{1}{2}$ cucharada</p>	<p>$\frac{1}{8}$ libra</p> <p>-Papa: 1 unidad mediana</p> <p>-Arroz: 6 cucharadas sopera</p> <p>-Aguacate: $\frac{1}{4}$ unidad mediana</p> <p>Ensalada:</p> <p>-Lechuga</p> <p>-Aguacate: 1 tajada picada en cubos.</p> <p>-Tomate: 1 unidad pequeña</p> <p>-Cebolla: $\frac{1}{2}$ unidad pequeña</p> <p>Bebida:</p> <p>-Jugo de fresa en leche endulzado con panela en polvo:</p> <p>-Fresa: 9 unidades medianas</p> <p>-Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>-Panela en polvo: $\frac{1}{2}$ Cucharadita</p>
---	---	--	---	---

Nota: El día que lleva una leguminosa, se le quitará una harina para cumplir con las calorías propuestas

Tabla 10:

Cena	Leches enteras frescas y fermentadas	Proteína	Harinas y tubérculos	Grasas	Frutas	Verduras y hortalizas	Azúcares
	1	1	1	1	1	3	0,5

Tabla 11:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Trucha a la parrilla: -Trucha: ½ unidad mediana -Plátano verde:	Arepa antioqueña con carne desmechada: -Carne	Pechuga de pollo asada con ensalada: -Pechuga de pollo: ¼ de	Crema de zanahoria con carne de res asada y papa cocida:	Pescado a la parilla con arroz y espárragos al vapor:

<p>½ unidad ediana</p> <p>Ensalada: -Lechuga: 3 hojas -Cebolla: ½ unidad pequeña -Tomate riñón: ½ unidad pequeña -Aguacate hass: ¼ unidad mediana.</p> <p>Bebida: Jugo de mora en leche -Mora ½ pocillo chocolatero - Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>-Panelita de arequipe: ½ unidad pequeña</p>	<p>desmechada: ⅙ libra -Arepá: 1 unidad pequeña delgada - Tomate riñón en cubos: ½ unidad pequeña -Cebolla picada en cubos: ½ unidad pequeña -Pimiento rojo: 1 unidad mediana -Aceite de oliva: 1 cuchara sopera Bebida: Jugo de guayaba en leche -Guayaba criolla: 1 unidad mediana -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>-Cocada de panela: ½ unidad mediana</p>	<p>unidad grande -Arroz blanco cocido: 6 cucharas soperas colmadas Ensalada: -Lechuga: 3 hojas -Tomate riñón: ½ unidad pequeña -Pepino cohombro: ½ unidad pequeña -Cebolla blanca cruda: 1 unidad pequeña -Aguacate hass: ¼ unidad mediana Bebida: Jugo de maracuyá en leche -Maracuyá: 1 unidad mediana Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño Endulzar: Miel de abeja: ½ cuchara sopera</p>	<p>Crema de zanahoria: -Zanahoria: ½ pocillo chocolatero -Cebolla: ½ unidad pequeña -Cilantro: 1 ramita mediana -Papa común: ½ unidad mediana -Aguacate hass: ¼ unidad mediana. - Carne de res asada: ⅙ libra Papa Común cocida: ½ unidad mediana Bebida: Jugo de mango en leche -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño -Mango: 1 unidad pequeña -Panelita de arequipe: ½ unidad pequeña</p>	<p>-Salmón: 1 trozo pequeño -Arroz blanco cocido: 6 cucharas soperas colmadas Espárragos: 5 tallos delgados Ensalada: -Lechuga: 3 hojas -Cebolla blanca cruda: ½ unidad pequeña -Mango picado en cubos: 1 unidad pequeña -Aguacate hass: ¼ unidad mediana Bebida: Yogurt de leche entera: 1 vaso pequeño Cocada de panela: ½ unidad mediana</p>
--	---	--	--	--

Ciclo de Menú para el Municipio de Apartadó

En Apartadó es un poco complicado para sus habitantes y visitantes escoger un plato típico como tal, ya que es un municipio pluricultural en donde se combinan la cultura paisa, chocoana, costeña e indígena. De hecho en las encuestas de la población de Apartadó sus

platos típicos son muy semejantes a los paisas, consumen muy similar, desayunos, media mañana, media tarde, almuerzo y cena que el municipio de Jericó, por tal motivo en el ciclo de menú se dejan algunas preparaciones.

Componentes

Tabla 12:

Desayuno	Leches enteras frescas y fermentadas	Sustitutos	Harinas y tubérculos	Grasas	Frutas	Nueces	Azúcares
	1	2	2	1	1	1	1

Tabla 13:

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>	<i>Desayuno</i>

<p>Arepa con huevo, queso y chocolate con leche, fresas Ingredientes: -Huevos: 1 unidad -Quesito: 1 tajada pequeña semigruesa -Arepa: 1 unidad pequeña delgada - Galleta saltinas: 3 unidades -Mantequilla sin sal: 1 cucharada dulcera rasa -Almendras tostadas sin sal: 3 unidades medianas -Fresas: 9 unidades medianas Bebida: -Chocolate: 2 cucharadas soperas colmadas -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p>	<p>Bollo maíz con huevos revueltos: -Harina de maíz: 4 cucharas soperas rasas -Azúcar blanca: 2 cucharas soperas comandas Huevos: 2 unidades -Mantequilla sin sal: 1 cucharada dulcera rasa -Maní sin sal: 1 cuchara soperas colmada -Naranja: 1 unidad pequeña Bebida -Café con leche (endulzar con agua de panela: - Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño -Café instantáneo descafeinado en polvo: 1 cuchara dulcera</p>	<p>Huevo con cebolla y tomate, arepa, café con leche Ingredientes: -Arepa: 1 unidad pequeña delgada semigruesa -Huevo: 2 unidades acompañado con cebolla y tomate -Pan integral: 1 tajada mediana -Mantequilla sin sal: 1 cucharada dulcera rasa -Manzana verde: 1 unidad pequeña -Almendras tostadas sin sal: 3 unidades medianas Bebida: -Agua de panela: 1 vaso pequeño -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p>	<p>Carimañolas rellenas de queso en el airfryer: -Carimañolas: 2 trozos medianos -Yuca blanca: 2 trozos medianos -Queso costeño rallado: 4 cucharadas soperas altas -Cebolla picada en cubos: ½ unidad pequeña -Pimiento rojo picado en cubos: 1 unidad mediana -Mantequilla sin sal: 1 cucharada dulcera rasa -Maní sin sal: 1 cuchara soperas colmada Bebida: -Agua de panela con leche de vaca pasteurizada: 1 vaso pocillo mediano.</p>	<p>Empanadas de plátano rellenas de queso: -Empanadas: -Plátano hartón maduro: ½ unidad mediana -Queso costeño rallado: 4 cucharadas soperas altas -Aceite de oliva: 1 cuchara soperas -Maní sin sal: 1 cuchara soperas colmada -Granadilla: 1 unidad grande. · Bebida: -Chocolate: 2 cucharadas soperas colmadas -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño</p>
---	--	--	--	---

Nota: El día jueves se cambia la porción de fruta por verdura.

Tabla 14:

	Leches enteras frescas y fermentadas	Proteína	Harinas y tubérculos	Grasas	Frutas	Nueces	Verduras y hortalizas	Azúcares
Almuerzo	1	1	2	1	1	1	3	0,5

<p>- Frijoles: 1 cucharón colmado -Arroz blanco cocido: 6 cucharas soperas colmadas -Plátano hartón: maduro: ¼ unidad mediana -Aguacate: ¼ unidad mediana -Chicharrón: ½ libra Ensalada: -Cebolla: ½ unidad pequeña -Tomate riñón: ½ unidad grande -Pepino ½ unidad. -Macadamia tostada sin sal: 3 unidades medianas Bebida: Jugo de mora en leche -Mora ½ pocillo chocolatero - Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño Dulce de leche: 1 cuchara dulcera</p>	<p>Caldo de bagre: -El pescado de bagre: 1 medallón grueso -Papa: 1 unidad pequeña -Yuca: 1 trozo mediano -Aguacate: ¼ unidad mediana Ensalada: -Repollo: 2 hojas -Tomate riñón: ½ unidad grande -Zanahoria: ½ pocillo chocolatero -Pistacho tostado y salado sin cáscara: 1 cuchara sopera colmada Bebida: Jugo de mango en leche, endulzado con miel -Mango: 1 unidad pequeña - Leche: 1 vaso pequeño -Miel: ½ cuchara sopera</p>	<p>-Pescado frito en el airfryer y patacón: -Trucha: ½ unidad mediana -Plátano verde: ½ unidad mediana -Arroz con coco: Arroz blanco: ½ taza - Bebida de coco: 1 taza -Coco: ½ unidad pequeña -Azúcar blanca: 1 cuchara sopera colmada Ensalada: -Repollo: 2 hojas -Cebolla: ½ unidad pequeña -Zanahoria: ½ pocillo chocolatero -Macadamia tostada sin sal: 3 unidades medianas -Aguacate hass: ¼ unidad mediana picada en cubos Bebida:</p>	<p>Carne de res asada con ensalada: -Carne de res asada: ⅙ de libra -Plátano maduro cocinado: ¼ unidad mediana Ensalada: -Lechuga -Tomate riñón: ½ unidad grande -Cebolla: ½ unidad pequeña -Aguacate: ¼ unidad mediana en cubos -Macadamia tostada sin sal: 3 unidades medianas Bebida: -Jugo de guayaba en leche - Guayaba: 1 unidad mediana - Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño -Panelita de arequipe: ½ unidad pequeña</p>	<p>-Arroz blanco cocido: 6 cucharadas soperas -Langostino: 6 unidades medianas -Yuca en el airfryer o horneada: 1 trozo mediana Ensalada: -Lechuga crespita: 3 hojas -Aguacate: 2 tajadas picadas en cubos. -Tomate riñón: ½ unidad grande -Cebolla: ½ unidad pequeña -Pistacho tostado y salado sin cáscara: 1 cuchara sopera colmada Bebida: -Jugo de fresa en leche: -Fresa: 9 unidades medianas -Leche de vaca entera pasteurizada: 1 vaso pequeño -Panelita de arequipe: ½ unidad pequeña</p>
--	--	---	--	---

		-Agua: 1 vaso mediano		
--	--	-----------------------	--	--

Tabla 15:

Cena	Leches enteras frescas y fermentadas	Proteína	Harinas y tubérculos	Grasas	Frutas	Verduras y hortalizas	Azúcares
	1	1	1	1	1	3	0,5

Tabla 16:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Pescado al horno con vegetales: - Trucha: ½ unidad mediana - Yuca cocida: 1 trozo mediano - Vegetales: -Brócoli: 1 pocillo chocolatero - Zanahoria: ½ pocillo chocolatero picada en julianas -Pimentón rojo: 1 unidad mediana picada en julianas -Salsa tártara: 1	Ensalada de pollo a la parrilla: -Pechuga de pollo desmenuzada: ¼ unidad grande - Arroz blanco cocido: 6 cucharas soperas colmadas -Lechuga crespita: 3 hojas -Tomate riñón: ½ unidad grande. -Pepino Cohombro: ½ unidad pequeña	Arroz con camarones y ensalada: -Arroz cocido blanco: 6 cucharas soperas colmadas -Camarón especies mezcladas: 6 unidades grandes -Salsa ranch: 1 cuchara soperita colmada Ensalada: - Lechuga: 3 hojas -Cebolla blanca	Arroz con carne en vegetales: -Arroz cocido blanco: 6 cucharas soperas colmadas -Carne de res: ½ libra -Aceite de oliva: 1 cuchara soperita -Brócoli: 1 pocillo chocolatero -Cebolla blanca: ½ unidad pequeña -Coliflor: 3 gajos pequeños	Arepa con carne desmechada: -Arepa: 1 unidad pequeña - Carne desmechada: ½ libra - Tomate riñón: ½ unidad grande picada en cubos -Cebolla blanca: ½ unidad pequeña picada en cubos -Pimentón rojo: 1 unidad mediana picada en cubos. Aceite de oliva:

<p>cuchara sopera colmada</p> <p>Bebida: Jugo de chontaduro en leche: Chontaduro: 1 unidad pequeña -Leche de vaca pasteurizada: 1 vaso pequeño -Endulzar: Miel de abeja: ½ cuchara sopera</p>	<p>Aguacate hass: ¼ unidad mediana</p> <p>Bebida: Jugo de mora en leche -Mora: ½ pocillo chocolatero -Leche de vaca pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>Panelita de arequipe: ½ unidad pequeña</p>	<p>cruda: ½ unidad pequeña -Mango: 1 unidad pequeña picada en cubos -Tomate riñón: ½ unidad grande -Aderezo: Yogurt griego: 1 vaso pequeño</p> <p>Bebida: -Agua</p> <p>Panelita de arequipe: ½ unidad pequeña</p>	<p>Bebida: Jugo de borojo en leche: -Borojo: ⅔ pocillo chocolatero -Leche de vaca pasteurizada: 1 vaso pequeño. Endulzar: Miel de abeja: ½ cuchara sopera</p>	<p>1 cuchara sopera -Naranja: 1 unidad pequeña Bebida: -Chocolate: 1 cucharas soperas altas -Leche de vaca pasteurizada: 1 vaso pequeño</p> <p>-Cocada de panela: 1 unidad mediana</p>
--	---	---	--	--

Tabla 17:

Minuta Patrón

Grupo	Total	Desayuno	Almuerzo	Cena
Leches enteras frescas y fermentadas	3	1	1	1
Sustitutos	2	2		
Proteína	2		1	1
Leguminosas	1		1	0
Harinas y tubérculos	5	2	2	1
Grasas	3	1	1	1
Frutas	3	1	1	1
Verduras y hortalizas	6		3	3
Nueces	2	1	1	
Azúcares	2	1	0,5	0,5

Recetas Estandarizadas de los Platos más Típicos y Saludables del Municipio de Jericó

Tabla 18:

Desayunos

1.

Huevo revuelto				Código N° 001			
Fuente	Hoy cocina Diego						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 unidad pequeña		
Análisis nutricional							
Calorías	176 Kcal	Grasas	10. 5 gr	Proteínas	6.6 gr	Carbohidratos	15.2 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Huevo de gallina crudo	50 gr	1 unidad pequeña	1.En un bowl de 19 cm batir el huevo 2.Calentar un sartén de 20 cm a fuego bajo con mantequilla 3.Verter el huevo batido en la sartén y revolver constantemente con una espátula de silicona. 4.Continuar revolviendo el huevo hasta que esté cocido pero aún jugoso. 5.Luego retirar la sartén del fuego y sazonar el huevo con sal.
Mantequilla sin sal	5 gr	1 cuchara dulcera rasa	
Sal	1,2 gramos	½ cucharada sopera	



Foto tomada de: (Caeiro, 2023)

Tomado de: (Como hacer huevo revuelto - Google Search, s. f.-b)

Tabla 19:

2.

Arepa de maíz						Código N°002	
Fuente	Sweet y salado						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 unidad pequeña		
Análisis nutricional							
Calorías	104 Kcal	Grasas	0,3 gr	Proteínas	2,1 gr	Carbohidratos	22,5 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Maíz trillado blanco	20 gr	¼ taza	1.En una olla de 18 x 9,5 cm dejar remojando el maíz durante toda la noche. 2.Al día siguiente se escurre el maíz, luego lo adicionamos a la olla de 18 x 9,5 cm. 3.En esa misma olla se le agrega el agua. 4.Se cocina el maíz durante 2 horas a fuego bajo.
Agua	240 ml	1 taza	


			4. Cuando el maíz esté cocido se escurre y se muele. 5. Amasar y en una parrilla de 19,2 cm asar la arepa.
			
Tomado de: (Userwh, 2022)			
Tomado de: (Sweetysalado, 2019b)			

Tabla 20:

3.

Sanduche						Código N°003	
Fuente	Peque recetas						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 sanduche		
Análisis nutricional							
Calorías	552 Kcal	Grasas	28, 9 gr	Proteínas	27,4 gr	Carbohidratos	46 gr
Ingredientes	Cantidad				Procedimiento		
	Peso		Medida				

Pan integral Jamón de pavo Queso mozzarella Tomate riñón Mantequilla sin sal Lechuga crespa	64 gr 92 gr 68 gr 104 gr 5 gr	2 tajadas medianas 2 tajadas 2 lonchas ½ unidad grande 1 cuchara dulcera rasa 2 hojas	1.En un sartén de 20 cm tuesta el pan con la mantequilla. 2.Luego colocar una rodaja de pan integral, una hoja de lechuga y una rodaja de tomate. 3.Colocar una loncha de jamón de pavo y una loncha de queso mozzarella. 4.Luego cubrir con una hoja de lechuga, una rodaja de tomate, una loncha de jamón de pavo y una loncha de queso mozzarella. 5.Cubrir con la otra rebanada de pan integral.
--	---	---	--



Tomada de: (*Sandwich saludable*, 2019)

Tomado de: (Pequerecetas, 2023)

Tabla 21:

4.

Bollo de maíz	Código N°004
Fuente	Vivir para creer

N° de porciones	1	Tamaño de la porción		1			
Análisis nutricional							
Calorías	174 Kcal	Grasas	2,1 gr	Proteínas	3,2 gr	Carbohidratos	37 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Harina de maíz Azúcar Sal	25 gr 26 gr 5 gr	2 cucharas soperas rasas 2 cucharas soperas colmadas 1 cuchara sobera	1. En un recipiente de 20 cm, mezclar la harina de maíz, el azúcar y la sal. 2. Agregar el agua poco a poco y mezclar hasta obtener una masa suave y manejable. 3. Forma una bola de masa y envuélvela en papel film o en una hoja de plátano. 4. Coloca el bollo en una olla de 24 cm con agua hirviendo y cocina a fuego medio - bajo durante 30 - 40 minutos 5. Retirar el bollo del agua y dejarlo enfriar antes de desenrollarlo. 6. Servirlo.



Tomado de: (Colombiano, 2023)

Tomado de: (Vivir para crear, 2020)

Tabla 22:

5.

Carimañolas rellenas de queso						Código N°005	
Fuente	Tulio recomienda						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1		
Análisis nutricional							
Calorías	196 Kcal	Grasas	5,8 gr	Proteínas	8,1 gr	Carbohidratos	29,3 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Yuca blanca	31 gr	½ trozo mediano	1.En una olla de 18 cm hervir la yuca, luego, en un recipiente de 20 cc, mezclar la yuca con el queso rallado, la cebolla y la sal. 2.Formar una bola con la mezcla y aplanar con la planta de la mano. 3.Agregar una porción de queso rallado en el centro de la masa y cerrar la
Queso costeño rallado	20 gr	2 cucharas soperas altas	
Cebolla blanca	37 gr	½ unidad pequeña	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	

			bola para formar una especie de empanada. 4.Veiertalas en el airfryer por 5 minutos cada lado en 240°C 5.Servirlas
			
Tomada de: (Carimañolas con queso – congelados FARAH, s. f.)			
Tomado de: (TULIO Recomienda, 2021)			

Tabla 23:

6.

Empanadas de plátano rellenas de quesos						Código N°006	
Fuente	My Wife's Creations						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 unidad		
Análisis nutricional							
Calorías	171 Kcal	Grasas	5.5 gr	Proteínas	6,8 gr	Carbohidratos	24 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	

Plátano hartón maduro	66 gr	¼ unidad mediana	1. Pelar el plátano y en una olla de 18 cm ponerlo a hervir a fuego alto. 2. Escurrir el agua y hacer puré el plátano 3. Formar una bola con la masa y aplanar con la palma de la mano. 4. Agregar el queso mozzarella y cerrar la bola para formar una especie de empanada. 5. Verterlas en el airfryer por 5 minutos por lado y lado en 240 °C. 6. Servir
Queso mozzarella	34 gr	2 lonchas	



Tomada de: (Empanadas de plátano maduro y queso, s. f.)

Tomado de: (My Wife's Creations, 2020)

Tabla 24:

Almuerzos:

7. Bandeja paisa:

Frijoles Antioqueños	Código N° 007
-----------------------------	----------------------

Fuente	Adelgazar sin hacer dietas						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 cucharón colmado		
Análisis nutricional							
Calorías	189 Kcal	Grasa	2,2 5 gr	Proteínas	11 gr	Carbohidratos	32.5 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Frijol bola roja con plátano verde Zanahoria Cebolla blanca cruda	120 gr 58 gr 37 gr	1 cucharón colmado 4 ½ pocillo chocolatero ½ unidad pequeña	1.Desde la noche anterior dejar remojando los frijoles en 2 litros de agua. 2.En la olla de presión de (6 litros) agregar el agua, el plátano y la cebolla picada en cubos, luego adicionar la zanahoria entera. 3.Lo ponemos a hervir a fuego alto durante 25 minutos.
Sal Pimienta Agua Cilantro	1,2 gramos 1,2 gramos 2,5 litros	1 cuchara tintera ½ cucharada sopera 12 tazas 2 ramas	4.Licuamos la zanahoria que agregamos a los frijoles con un cucharón colmado de caldo. 5.Agregamos las especias y servimos.



Foto tomada de: (Frijoles antioqueños, Recetas de Mi Colombia, 2019)

Tomado de: (Bandeja Paisa, s. f.)

Tabla 25:

8. Arroz:

Arroz blanco						Código N° 008	
Fuente	Recetas Nestlé						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			6 cucharadas soperas colmadas		
Análisis nutricional							
Calorías	133 Kcal	Grasa	5,7 gr	Proteínas	2.8 gr	Carbohidratos	18.5 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	

Arroz blanco Aceite de oliva Sal Agua	80 gr 5 gr 1,2 gramos 0,3 litros	6 cucharadas soperas colmadas 1 cuchara soperas 1 cuchara tintera 1,5 tazas de agua	1.Llevar a fuego un caldero de 24 cm con agua, sal y aceite. 2.Cuando rompa el hervor, añadir el arroz, hasta que absorba toda el agua. 3.Tapar y cocinar a fuego bajo por 20 minutos aproximadamente. 4.Luego servir.
--	---	---	---



Foto tomada de: (Arroz blanco a la Colombiana, 2010)

Tomado de: (Arroz blanco, 2022)

Tabla 26:

9.

Trucha arcoiris						009	
Fuente	Canal capital						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			½ unidad mediana		
Análisis nutricional							
Calorías	158 Kcal	Grasa	7,7 gr	Proteínas	19, 6 gr	Carbohidratos	2,1 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	

<p>Trucha arcoiris Aceite de oliva Sal</p>	<p>73 gr 5 gr 5 gr</p>	<p>½ unidad mediana 1 cuchara sopera 1 cuchara sopera</p>	<p>1. Precalienta el horno a 200°C. 2. Lava bien la trucha y sécala con papel absorbente. 3. Coloca la trucha en una bandeja para horno o envuélvela en papel de aluminio. 4. Rocía la trucha con aceite de oliva y sazón con sal. 5. Hornea la trucha en el horno precalentado durante aproximadamente 15-20 minutos o hasta que esté cocida y se desmenuce fácilmente con un tenedor. 6. Retira la trucha del horno y déjala reposar unos minutos antes de servir. 7. Sirve la trucha asada caliente y disfruta.</p>
--	--------------------------------	---	--



Tomado de: (Antillano, 2021)

Tomado de: (Canal Capital, 2022)

Tabla 27:

10. Plátano Maduro

Plátano hartón maduro				Código N° 010			
Fuente	Recetas gratis						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción		¼ unidad mediana			
Análisis nutricional							
Calorías	140 Kcal	Grasa	4,7 gr	Proteínas	2 gr	Carbohidratos	23,7 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Plátano hartón maduro	66 gr	¼ unidad mediana	1. En un sartén de 22 cm x 5 cm, a fuego medio agregarle aceite de oliva y el plátano cortado en tajadas. 2. Luego sofreír 8 minutos por cada lado, servir.
Aceite de oliva	24 cc	3 cucharadas soperas	



Foto tomada de: (Admin, s. f.)

Tomado de: (Plátano asado en sartén - rápido y sin aceite, s. f.)

Tabla 28:

11. Chicharrón

Chicharrón saludable	Código N° 011
-----------------------------	----------------------

Fuente	Recetas colombianas						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1/5 libra		
Análisis nutricional							
Calorías	112 Kcal	Grasa	2,9 gr	Proteínas	21,5 gr	Carbohidratos	0,0 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Tocino	100 gr	1/5 libra	1. Agregar al tocino limón, sal y pimienta. 2. Dejar marinar por 30 minutos (opcional) 3. Precalentar el airfryer a 200 °C, luego verter el tocino a la freidora. 4. Hornear 15 minutos por un lado y luego 15 minutos por el otro, hasta que esté dorado y crujiente 5. Servir
Limón	76 gr	1 limón mediano	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	
Pimienta	5 gr	1 cuchara dulcera	



Foto tomada de: (El chicharrón y tres formas diferentes de prepararlo - Blog Groupe Seb, s. f.).

Tomado de: (MSN. (s. f.)).

Tabla 29:

12.

Mondongo Antioqueño				Código N° 012			
Fuente							
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			2 cucharones colmados		
Análisis nutricional							
Calorías	546 Kcal	Grasa	14 gr	Proteínas	29, 3 gr	Carbohidratos	83,1 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Carne de cerdo (librillo)	100 gr	½ libra	1. Enjuagar bien el librillo con agua fría y limón. 2. En una olla de presión de 22 cm, colocar el librillo con suficiente agua para cubrirlo y agregar la cebolla. 3. Tapar la olla y dejar que llegue presión. 4. Cocinar durante 45 minutos a fuego alto. 5. En otra olla de 21 cm, calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla, el tomate y la zanahoria. 6. Agregar el librillo a olla con verduras. sazonar al gusto y añadir las arvejas y el agua donde había cocinado el librillo. 7. Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos para que los sabores se mezclen. 8. Servir
Papa	83 gr	1 trozo mediano	
Yuca	62 gr	½ unidad pequeña	
Cebolla blanca	37 gr	½ unidad pequeña	
Tomate riñón	52 gr	¼ pocillo chocolatero	
Zanahoria	29 gr	1 cucharada sopera colmada	
Arveja verde	21 gr	1 unidad grande	
Limón	35 gr	2 cucharas soperas	
Aceite de oliva	10 gr		



Tomada de: (Dinho, 2023)

Tomada de: (Dinho, 2023)

Tabla 30:

13.

Sancocho				Código N° <u>013</u>			
Fuente	Scribd						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción	2 cucharones colmados				
Análisis nutricional							
Calorías	448 Kcal	Grasa	3,7 gr	Proteínas	24, 6 gr	Carbohidratos	82,3 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Carne de res	100 gr	½ libra	1.Poner en una olla de 24 cm la carne de res a hervir a fuego alto con agua. 2.Agregar la yuca, el plátano, la papa, la cebolla, el cilantro y la sal. 3.Cocinar a fuego medio hasta que la
Yuca blanca	31 gr	½ trozo mediano	
Papa común	41 gr	½ unidad mediana	
Plátano verde	39 gr	¼ unidad mediana	
Cilantro		1 rama pequeña	
Cebolla blanca	37 gr	½ unidad mediana	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	

			carne y las verduras estén cocidas. 4. Servir
--	--	--	--



Tomado de: (Dinho, 2021)

Tomado de: (Cómo hacer un sancocho, s. f.)

Tabla 31:

14.

Sudado de pollo						Código N° 014	
Fuente	Manqueando con Adriana						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción					
Análisis nutricional							
Calorías	Kcal	Grasa	gr	Proteínas	gr	Carbohidratos	gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	

Muslo de pollo	75 gr	1 unidad mediana	<p>1. En una olla de 24 cm, poner el aceite y calentar a fuego medio.</p> <p>2. Agregar la cebolla y el tomate, sofreír por 4 minutos.</p> <p>3. Agregar el muslo de pollo y sazonar con la sal.</p> <p>4. Agregar la papa, la yuca y el agua.</p> <p>5. Cocinar a fuego medio hasta que el pollo y lo demás estén cocidos.</p> <p>5. Agregar el cilantro y servir.</p>
Papa común	41 gr	½ unidad mediana	
Yuca blanca	31 gr	½ trozo mediana	
Tomate riñón	52 gr	½ unidad pequeña	
Cilantro		1 rama pequeña	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	
Aceite de oliva	5 gr	1 cuchara sopera	
Arroz blanco cocido	80 gr	6 cucharas soperas colmadas	
Cebolla blanca	37 gr	½ unidad pequeña	



Tomado de: (Sudado de pollo y papa, 2022)

Tomado de: (Mantequiando con Adriana, 2022)

Tabla 32:

15.

Carne de res asada		Código N° 015
Fuente	Barker	

N° de porciones	1	Tamaño de la porción	100 gr				
Análisis nutricional							
Calorías	158 Kcal	Grasa	7,7 gr	Proteínas	19, 6 gr	Carbohidratos	2,1 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Carne de res	100 gr	½ libra	1. En un plato sazonar la carne de res a tu gusto. 2. En un sartén de 24 cm antiadherente calentar el aceite de oliva 3. Luego verter la carne de asar durante 5 minutos por lado y lado. 4. Servir con la ensalada preferida
Aceite de oliva	5 gr	1 cuchara sopera	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	



Tomada de: (Bake It With Love, 2022)

Tomada de: (Barker, 2018)

Tabla 33:

16.

Crema de zanahoria						Código N° 016	
Fuente	Alia						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			2 cucharones colmados		
Análisis nutricional							
Calorías	282 Kcal	Grasa	0,3 gr	Proteínas	4,5 gr	Carbohidratos	67,8 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Zanahoria	58 gr	½ pocillo	1.Pelar y cortar las zanahorias en trozos pequeños. 2.En una de 20 cm cocinar las zanahorias, cebolla y la papa. 3.Escurrir el agua y colocar los ingredientes anteriores en una licuadora. 4.Sazonar al gusto y servir
Cebolla blanca	37 gr	chocolatero	
Papa común	41 gr	½ unidad mediana	
Cilantro		½ unidad mediana 1 rama pequeña	



Tomada de: (Cocina con Carmen, 2018)

Tomado de: (Alia, 2022)

Tabla 34:

17.

Caldo de bagre						Código N° 017	
Fuente	Sazonando a mi estilo						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			2 cucharones colmados		
Análisis nutricional							
Calorías	427 Kcal	Grasas	13, 3 gr	Proteínas	21,8 gr	Carbohidratos	58,2 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Pescado de bagre	100 gr	1 medallón	1. En una olla de 24 cm, calentar el aceite de oliva a fuego medio y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. 2. Agregar el pescado de bagre, la papa y la yuca. 3. Agrega suficiente agua para cubrir el pescado y las
Papa común	41 gr	½ unidad mediana	
Yuca blanca	31 gr	½ trozo mediano	
Cebolla blanca	37 gr	½ unidad mediana	
Ajo	5 gr	1 diente de ajo	
Aceite de oliva	5 gr	1 cuchara sopera	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	

			<p>verduras y sazonar al gusto. 4.Cocinar a fuego medio durante 20-25 minutos. Retirar el pescado y servir</p>
--	--	--	--



Tomada de: (Geovanny, 2021)

Tomado de: (Sazonando a mi Estilo, 2019)

Tabla 35:

18.

Arroz de coco						Código N° 018	
Fuente	Daniel						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			6 cucharas soperas colmadas		
Análisis nutricional							
Calorías	133 Kcal	Grasas	5,7 gr	Proteínas	2,8 gr	Carbohidratos	18,5 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	

Arroz blanco	100 gr	½ taza	1.En una olla de 24 cm, agregar el arroz, la bebida de coco, la sal y el aceite. 2.Mezclar bien los ingredientes y llevar la olla a fuego medio alto hasta que hierva 3.Reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar durante 15-20 minutos. 4.Retirar la olla del fuego y dejar reposar durante unos minutos. 5.Revuelve el arroz con coco antes de servir.
Bebida de coco	150 gr	¾ taza	
Sal	5 gr		
Aceite de oliva	5 gr		



Tomada de: (Arroz con coco colombiano - receta costeña fácil, s. f.)

Tomado de: (Daniel, 2020)

Tabla 36:

19.

Patacones			Código N° 019
Fuente	Cookpad		
N° de porciones	1	Tamaño de la porción	1 unidad
Análisis nutricional			

Calorías	119 Kcal	Grasas	0,4 gr	Proteínas	2,8 gr	Carbohidratos	27,9 gr
-----------------	-------------	---------------	-----------	------------------	-----------	----------------------	------------

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Plátano verde	78 gr	¼ unidad mediana	1. Pelar el plátano y cortarlo en rodaja. 2. En una olla de 18 cm poner a hervir a fuego alto el plátano. 3. Agregar el diente de ajo pelado y sal al agua hirviendo. 3. Cocinar durante 10 minutos. 4. Aplastar la rodaja de plátano con la ayuda de un objeto plano, como un vaso o una taza, hasta que queden planas y delgadas. 5. Precalentar el airfryer a 200°C durante 5 minutos. 6. Colocar los patacones en el airfryer y cocinar durante 10 minutos
Ajo	5 gr	1 diente de ajo	
Sal	5 gr	1 cuchara sopera	



Tomado de: (Patacones en airfryer, s. f.)

Tomado de: (Patacones en airfryer, s. f.)

Tabla 37:

20.

Jugo de mora						Código N° 020	
Fuente	Receta típica						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción	1 vaso mediano				
Análisis nutricional							
Calorías	188 Kcal	Grasa	6,5 gr	Proteínas	7,7 gr	Carbohidratos	26,8 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Mora	96 gr	½ pocillo	1. Agregar la leche y la mora a la licuadora. 2. Comenzar a licuar los ingredientes durante 2 minutos. 3. Luego servir
Leche de vaca pasteurizada	200 gr	chocolatero	
		1 vaso pequeño	



Foto tomada de: (Giraldo, 2023)

Tomado de: Giraldo (2023)

Tabla 38:

21.

Jugo de Borojo en leche						Código N° 021	
Fuente	Yesi food						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 vaso grande		
Análisis nutricional							
Calorías	188 Kcal	Grasa	6,5 gr	Proteínas	7,7 gr	Carbohidratos	26,8 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Borojón	54 gr	$\frac{2}{3}$ pocillo	1.En una licuadora, agregar el borojón, el agua y la leche. 2.Licuar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. 3.Servir
Leche de vaca pasteurizada	200 gr	1 vaso pequeño	
Agua	100 ml	$\frac{1}{4}$ de taza	



Tomado de: (Colombia.com, s. f.)

Tomado de: (YesiFood, 2021)

Tabla 39:

22.

Jugo de chontaduro					Código N° 022		
Fuente	Sabor a la carta						
N° de porciones	1	Tamaño de la porción			1 vaso grande		
Análisis nutricional							
Calorías	188 Kcal	Grasa	6,5 gr	Proteínas	7,7 gr	Carbohidratos	26,8 gr

Ingredientes	Cantidad		Procedimiento
	Peso	Medida	
Leche entera de vaca pasteurizada	200 gr	1 vaso pequeño	1.En una licuadora, agregar el chontaduro, el agua y la leche. 2.Licuar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. 3.Servir
Chontaduro	27 gr	1 unidad pequeña	
Agua	100 ml	¼ de taza	



Tomada de: (Admin, 2023)

(Sabor a la carta, 2021)

Diseño del instructivo

Introducción:

Bienvenidos a la aplicación móvil Paisa food.

Esta te brindará una experiencia única para explorar y disfrutar de las ricas culturas alimentarias de los municipios Jericó y Apartadó. Situadas en la región de Antioquia en Colombia. Jericó es conocida por su vibrante gastronomía y religión, ya que es muy turístico por venerar a la madre Laura. Por otro lado, Apartadó es reconocido por sus tradiciones arraigadas, ingredientes frescos y sabores auténticos que reflejan la diversidad cultural y la historia de la región.

En esta aplicación, te invitaremos a descubrir la esencia de la gastronomía Jericana y Apartadoseña, a sumergirte en una variedad de platos tradicionales que han sido transmitidos de generación en generación. El objetivo principal es preservar y promover la cultura alimentaria pero de una manera saludable donde se podrá identificar el aporte nutricional de cada porción alimentaria, las recetas estandarizadas y las preparaciones de los platos propuestos. Aquí encontrarás una amplia selección de platos emblemáticos de los municipios, cada uno de ellos cargado de historia, tradición y amor. Desde la bandeja paisa, sancocho, sudado de pollo, mondongo, arepa de maíz, plátano maduro, bollo de maíz, carimañolas, caldo de bagre, etc.

La exploración móvil:

1- Pantalla de inicio: Al abrir la aplicación, los usuarios serán recibidos con una pantalla de inicio atractiva que refleje la identidad visual de cada región, luego seleccionaran el sexo, la edad y a que municipio pertenecen.



- Foto número 1: Tomada de (Jericó Antioquia, 2023)
- Foto número 2: Tomada de (Jericó Antioquia, 2023)
- Foto número 3: Tomada de Unknown (s. f.)



- Foto número 1: Tomada de SAS (s. f.-b)

- Foto número 2: Tomada de Web (s. f.)
- Foto número 3: Tomada de SAS (s. f.)

2- Menús destacados: En la pantalla principal de la aplicación, se presentarán los menús destacados del día o de la semana, que representan la variedad de platos tradicionales y saludables de cada municipio, los encontrarás en las recetas estandarizadas.

3- Exploración de categorías: La aplicación podría organizar los menús en diferentes categorías para facilitar la búsqueda. Por ejemplo, se podrían incluir categorías como desayunos, almuerzos y cenas. Los usuarios podrían explorar estas categorías y navegar a través de los menús específicos que se encuentren en cada una.

4- Detalles del menú: Al seleccionar un menú en particular, los usuarios podrían acceder a una pantalla que muestre información detallada sobre ese plato tradicional. Esto incluiría una descripción más completa del menú, ingredientes principales, valor nutricional y N° de porciones. Todo lo anterior está en las recetas estandarizadas.

5- Funciones adicionales: Además de la exploración de menús, la aplicación ofrece funciones adicionales como la posibilidad de guardar los menús favoritos y recomendaciones nutricionales para cada persona.

6- Búsqueda y filtros: Para una experiencia de exploración más personalizada, la aplicación podría incluir una función de búsqueda que permita a los usuarios buscar menús o platos específicos.

7- Perfil del usuario: Las recetas están diseñadas para los municipios de Jericó y Apartadó Antioquia, favoreciendo una alimentación saludable y balanceada para personas entre 18 y 50 años. La aplicación podría ofrecer la opción de crear un perfil de usuario donde los usuarios puedan guardar sus preferencias, recetas favoritas y recibir recomendaciones nutricionales.

8- Los usuarios califican la aplicación.

Información detallada de los platos

Recetas estandarizadas

1- Nombre del plato: Se mostrará el nombre del plato tradicional de Jericó y Apartadó que se está presentando.

2- Ingredientes principales: Se listan los ingredientes esenciales que componen el plato. Esto permitirá a los usuarios conocer los elementos clave que dan sabor y carácter al plato tradicional.

3- Valor nutricional: Se proporciona información sobre el valor nutricional como: calorías, grasas, proteínas y carbohidratos de cada plato.

Recomendaciones y sugerencias adicionales:

1- Maridaje de platos: Brindar recomendaciones sobre qué bebidas tradicionales pueden complementar, por ejemplo como: el chocolate, el café colombiano, jugos naturales.

2- Acompañamientos sugeridos: Ofrecer ideas de acompañamientos que complementan los platos tradicionales. Por ejemplo: plátano maduro, papas, ensaladas, yuca.

Respaldo cultural

1- Valorización de ingredientes locales: Destacar la importancia de utilizar ingredientes locales y de temporada en la preparación de los platos tradicionales. Resaltar cómo esto contribuye a apoyar a los agricultores y productores locales, promoviendo la sostenibilidad y preservación de la cultura alimentaria.

- Lo anterior se verá visto en el calendario agrícola de Corabastos:

CATEGORÍA	PRODUCTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
LILÁCEAS	Ajo	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebolla	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	•	•
	Cebolla larga	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	✓	•
	Yuca	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	•	•	✗
CRUCÍFERAS	Coliflor	✓	✓	✓	✓	✗	•	•	✓	✓	✓	✓	•
	Brócoli	✓	✓	✓	✓	✗	•	•	✓	✓	✓	✓	✓
	Rábano	✓	✓	✓	✓	✓	✗	•	✓	✓	✓	✓	•
COMPUESTAS	Lechuga	✓	✓	✓	•	•	✓	•	✓	✓	✓	•	✗
QUENOPODIÁCEAS	Acelga	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	•	✗	✗	•	•
	Espinaca	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	•
	Remolacha	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	•	✓	✓
UMBELÍFERAS	Apio	•	•	•	•	✓	✓	•	✗	•	✓	✓	✓
	Zanahoria	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	•	•	✗
LEGUMBRES	Arveja	✓	✓	✓	•	✗	✓	✓	✓	✓	✓	•	•
	Frijol	✓	✓	•	•	•	•	•	✓	✓	✓	✓	•
	Frijol verde	✓	✓	✓	•	✗	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓
	Habichuela	✓	✓	•	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
CURCUBITÁCEAS	Ahuyama	✓	✓	✓	•	✗	✗	•	✓	✓	✓	•	✓
	Calabacín	•	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
	Pepino	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	✓	•	•
SOLANÁCEAS	Ají	✓	✓	✓	✓	✓	•	✗	•	✓	✓	✓	•
	Berenjena	✓	✓	✓	✓	•	•	•	✓	•	✗	✗	•
	Papa	•	•	•	✗	✗	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pimentón	✓	✓	✓	✓	✗	✗	•	✓	✓	•	•	•
	Tomate	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	•
GRAMÍNEAS	Maíz	✓	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•
	Mazorca	•	•	•	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•
MUSÁCEAS	Plátano	✓	✓	✓	✓	•	✗	•	✗	✗	•	•	✓
BRASICÁCEAS	Repollo	•	✓	✓	✗	✗	✗	•	•	✓	✓	✓	✗
FRUTAS	Aguacate	•	•	•	✓	✓	✓	•	•	✗	✗	✗	✗
	Banano criollo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•
	Breva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	✗	✗	•
	Coco	•	•	•	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Fresa	✓	✓	•	•	•	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓
	Granadilla	✓	•	•	•	•	✗	✓	✓	✗	•	✓	✓
	Guanábana	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
	Guayaba	•	✓	✓	✓	•	✓	•	•	•	✗	✓	✓
	Limón	•	•	•	✗	✗	✓	✓	✓	✓	•	•	✓
	Limón Tahití	✓	✓	✓	•	•	✓	✓	✓	•	✗	•	✓
	Lulo	✗	✗	•	•	•	✓	✓	✓	✓	✓	•	•
	Mandarina	✓	✓	✓	✗	✗	•	✓	✓	•	✗	•	✓
	Mango común	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✗	✗	•	✓	✓
	Maracuyá	•	•	✗	✗	•	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓
	Mora	•	•	•	•	✗	•	✓	✓	✓	✓	✓	•
	Naranja	•	•	•	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	•
	Papaya	✓	•	✓	✓	✓	✓	•	✗	•	✓	✓	✓
Sandía	✓	✓	✓	✗	✗	•	✓	✓	•	•	✓	✓	
Piña	•	✗	✗	•	✓	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	
Tomate de árbol	•	•	•	✗	✗	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

De Fex (2021)

Jericó es un encantador municipio ubicado en el departamento de Antioquia, Colombia. La agricultura es una actividad fundamental en Jericó. Los agricultores locales se dedican a cultivar un amplia gama de productos como café, caña de azúcar, aguacates, plátanos, frutas cítricas, maíz y hortalizas. La tierra es fértil y el cuidado tradicional de los cultivos han permitido que la región sea conocida por la producción de café de alta calidad.

Además, Jericó es conocido por sus hermosos paisajes llenos de plantaciones de café que atraen a turistas y amantes del café de todo el mundo.

Por otra parte, la cultura alimentaria de este municipio está profundamente arraigada en la tradición y la historia de sus habitantes. La comida típica es sabrosa y refleja la riqueza de los productos agrícolas locales. Lo que han permitido que tengan variedad de restaurantes y disfrutar de sus deliciosos platos tradicionales. Los restaurantes más conocidos de este municipio son:

Restaurante el Mesón: conocido por su ambiente acogedor y su extenso menú de platos antioqueños.

Café Macanas: un lugar ideal para degustar café de la región, así como postres y panes artesanales.

Restaurante doña Lina: Ofrece una experiencia culinaria tradicional con platos típicos de la zona.

Restaurante La Milagrosa: Es conocido por sus deliciosos platos a la parrilla y su comida casera.

Apartadó es un municipio ubicado en el departamento de Antioquia, Colombia. Es una región con una economía muy diversa, donde la agricultura juega un papel fundamental en su desarrollo. Su clima es cálido y los suelos fértiles permiten el cultivo de una amplia variedad de productos agrícolas, lo que ha contribuido al desarrollo de una cultura alimentaria rica y sabrosa.

Una de sus principales actividades económicas son los productos locales como banano, plátano, cacao, maíz, arroz y frutas tropicales como la piña y el mango. La región es especialmente conocida por su producción de banano, que se exporta a nivel internacional. De este modo, su cultura alimentaria es diversa y los platos típicos de esta región reflejan la

frescura y variedad de ingredientes locales, siendo los restaurantes más conocidos de este municipio

El restaurante el Palacio del Marisco: Especializado en mariscos y pescados frescos de la región, ofrece platos deliciosos con sabores locales.

Restaurante La Fogata: Ofrece una amplia variedad de platos locales, con especial énfasis en carnes asadas y comida típica.

Restaurante Doña Lita: Conocido por sus platos tradicionales antioqueños, como el sancocho y las arepas.

El Rancherito: Un restaurante popular con un menú diverso que incluye platos típicos, parrilladas y opciones internacionales.

Recomendaciones nutricionales

- Aumentar el consumo de agua durante el día. (ICBF, 2015)
- Tener una alimentación balanceada y saludable, integrando todos los grupos de alimentos. (ICBF, 2015)
- Hacer capacitación a la población en general sobre los métodos de cocción, cuales son los más recomendados, para unos adecuados hábitos alimentarios.
- Integrar en la dieta alimentos diversos y en buen estado. (ICBF, 2015)
- Para cuidar y mantener una buena salud en los músculos, huesos y dientes, se debe consumir todos los días leche y sus derivados, y huevo. (ICBF, 2015)
- Para mantener una adecuada digestión y prevenir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, se debe incluir en cada una de las preparaciones del día frutas enteras y verduras frescas. (ICBF, 2015)
- Para acompañar y favorecer su alimentación se debe integrar al menos dos veces por semana las leguminosas. (ICBF, 2015)

- Para prevenir el riesgo de sufrir anemia, deben consumirse vísceras una vez por semana. (ICBF, 2015)
- Para mantener un peso adecuado y sano para su vida, reduzca en su mayor cantidad el consumo de productos empaquetados, comida chatarra y bebidas azucaradas.
- Para tener una buena salud cardiovascular, reduce el consumo de sal y alimentos con alto contenido de sodio, como lo son los embutidos. (ICBF, 2015)
- Para cuidar su corazón y que este esté sano, consuma alimentos como el aguacate, maní y nueces, disminuya el uso de aceites vegetales y evite grasas animales como lo son la mantequilla y manteca.(ICBF, 2015)
- Para mantener un estilo de vida sano y armonioso, realice regularmente actividad física. (ICBF, 2015)
- Esta herramienta sería útil para mejorar la monotonía de la alimentación, lo cual incluiría una alimentación variada.

Discusiones

Las obligaciones de la vida adulta llegan a afectar en muchos casos la alimentación y el tiempo que se le dedica a preparar los alimentos, consumiendo así más alimentos procesados y menos comidas preparadas en casa. Así mismo se puede ver que la cultura alimentaria de la población ha ido cambiando, ya que a pesar de que en municipios como Jericó se siguen consumiendo alimentos como la almojábana, panes con queso, la bandeja paisa, el arroz con leche, el sancocho, etc. y en Apartadó alimentos como el pescado, patacones, empanadas, morcilla, aborrajados, etc.

La oferta de alimentos procesados, las frituras y dulces, y la forma en que son preparados, así como una vida sedentaria, propician el desarrollo de exceso de peso como lo presenta la población de estudio, lo cual repercute no solo en el estado nutricional, sino

también en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan en mayor medida la salud de las personas como neumonía, enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores, enfermedades cardiovasculares y tumores malignos, las cuales se manifiestan en Apartadó y Jericó con una alta tasa de mortalidad.

Así mismo, la seguridad alimentaria se ve afectada en estas poblaciones, lo cual repercute en el estado de salud y nutricional de estos municipios, ya que nos da a entender que no cuentan con acceso seguro ni permanente a los hogares de alimentos suficientes en cantidad y calidad nutricional. Concorde a ello, la Inseguridad Alimentaria del Hogar se da en estos territorios, principalmente, porque hay escasez de alimentos y aunado a ello la falta de oportunidades laborales, por ende, tienen muy bajos ingresos económicos. En consecuencia, no existen los recursos económicos para tener un sustento diario y equilibrado de alimentos.

Conclusiones

Finalmente, con respecto a lo encontrado en este estudio se vuelve fundamental el diseño de un instructivo para una aplicación móvil, la cual va a ofertar menús alimenticios equilibrados, balanceados y ricos en nutrientes sin olvidar los hábitos y costumbres alimenticios de los habitantes de los municipios de Jericó y Apartadó, tratando de aportar significativamente a este grupo de personas que padecen exceso de peso, buscando ayudar a mejorar su estado nutricional y sus hábitos alimenticios.

El instructivo tiene un valor agregado aparte de lo anterior, ya que este se basa en una reestructuración de los platos típicos de estas localidades, es decir, se busca mantener la cultura alimentaria pero con un ajuste en porciones y diferentes métodos de preparación, ya que dentro de los problemas del contexto es que por lo regular se tienden a consumir platos en porciones exacerbadas.

En este contexto, la divulgación de este instructivo es para ejecutarlo a través de los medios digitales, teniendo en cuenta el auge y el uso masivo que la sociedad tiene sobre ellos. Así mismo, el instructivo para personas que se encuentran en un rango de edad entre 18 y 50 años, ya que estas personas son quienes más tienen acceso a las herramientas tecnológicas y a sus medios.

Por otra parte, el rol del nutricionista en el diseño de este instructivo fue proporcionar conocimiento sobre planes de alimentación equilibrados y promoviendo prácticas alimentarias saludables y tradicionales de la región. Además de seleccionar recetas locales y nutritivas, también se brindó recomendaciones nutricionales donde se ayuda en la promoción y prevención de enfermedades no transmisibles.

Referencias

- Ludwig, D. S. (2018, 16 noviembre). Los carbohidratos, cada vez más culpables del aumento de peso - Los Angeles Times. *Los Angeles Times en Español*.
<https://www.latimes.com/espanol/vidayestilo/la-es-los-carbohidratos-cada-vez-mas-culpables-del-aumento-de-peso-20181115-story.html#:~:text=As%C3%AD%20es%20esta%20hip%C3%B3tesis%3A%20el,grasa%20a%20guardar%20m%C3%A1s%20calor%C3%ADas>. España: Ariel.
- Enriquez, J. (2013). Usabilidad en aplicaciones móviles. *Ict*, 23.
<http://131.161.88.155/index.php/ICTUNPA/article/view/499/519%0Ahttp://journal.secyt.unpa.edu.ar/index.php/ICT-UNPA/article/view/499/519>
- Familiar, B. (2018). GUÍA TÉCNICA DEL COMPONENTE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS MISIONALES DEL ICBF. 164.

- Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Valenzuela-Bravo, D., Gómez-Acosta, L. M., Shamah-Levy, T., & Rodríguez-Ramírez, S. (2018). Food groups consumption and sociodemographic characteristics in Mexican population. *Salud Publica de Mexico*, 60(3), 272–282. <https://doi.org/10.21149/8803>
- Jami, J. (2014). *Proyecto de estandarización de las recetas de la Picantería Isabelita*. 70–74. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3678/1/UDLA-EC-TTAB-2014-01%28S%29.pdf>
- Instituto de bienestar familia-ICBF. (2015). *Plato saludable de la Familia Colombiana*. [Archivo PDF]. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf
- Martínez Zazo, A. B., & Pedrón Giner, C. (2016). Conceptos básicos en alimentación. In *Guía practica nutrición*. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
mealime. (s.f.). Obtenido de <https://www.mealime.com/>
- Ministerio de tecnologías de la información y comunicaciones (2013). Decreto 1377 del 2013. Obtenido de https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-4274_documento.pdf
- Ministerio del interior (2009). Ley 1273 del 2009. Obtenido de https://mintic.gov.co/portal/604/articles-3705_documento.pdf
- Ministerio de tecnologías de la información y comunicaciones(2009). Ley 1341 del 2009. Obtenido de https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3707_documento.pdf
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. España: Ariel.

Enriquez, J. (2013). Usabilidad en aplicaciones móviles. *Ict*, 23.

<http://131.161.88.155/index.php/ICTUNPA/article/view/499/519>
<http://journal.secyt.unpa.edu.ar/index.php/ICT-UNPA/article/view/499/519>

Familiar, B. (2018). GUÍA TÉCNICA DEL COMPONENTE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS MISIONALES DEL ICBF. 164.

Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Valenzuela-Bravo, D., Gómez-Acosta, L. M., Shamah-Levy, T., & Rodríguez-Ramírez, S. (2018). Food groups consumption and sociodemographic characteristics in Mexican population. *Salud Publica de Mexico*, 60(3), 272–282. <https://doi.org/10.21149/8803>

Jami, J. (2014). *Proyecto de estandarización de las recetas de la Picantería Isabelita*. 70–74. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3678/1/UDLA-EC-TTAB-2014-01%28S%29.pdf>

Instituto de bienestar familia-ICBF. (2015). *Plato saludable de la Familia Colombiana*. [Archivo PDF].

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf

Martínez Zazo, A. B., & Pedrón Giner, C. (2016). Conceptos básicos en alimentación. In *Guía practica nutrición*.

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
mealime. (s.f.). Obtenido de <https://www.mealime.com/>

Ministerio de tecnologías de la información y comunicaciones (2013). Decreto 1377 del 2013. Obtenido de

https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-4274_documento.pdf

Ministerio del interior (2009). Ley 1273 del 2009. Obtenido de

https://mintic.gov.co/portal/604/articles-3705_documento.pdf

Ministerio de tecnologías de la información y comunicaciones(2009). Ley 1341 del 2009.

Obtenido de https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3707_documento.pdf

Ministerio de salud. (2 de mayo de 2020). Ministerio de salud. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Ministerio de salud.(22 de agosto de 2016). Resolución 3803 del 2016. Obtenido de

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

Noodle. (2018). Obtenido de <https://www.nooddle.es/home>

Nestlé cocina. (s.f.). Obtenido de

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mubiquo.nestlecocina&hl=es>

Organización mundial de la salud. (2020). Obtenido de

https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/WHO_TRS_880/es/

Planifood. (2018). Obtenido de

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.desarrollo4app.planifood&hl=es_CO

Ruíz, D. (2014). FACTORES QUE AFECTAN A LOS TAMAÑOS DE PORCIONES DE

ALIMENTOS. In SSRN Electronic Journal (Vol. 5, Issue 564).

<https://doi.org/10.4324/9781315853178>

Rev Cubana Aliment Nutr . (2009). Obtenido de

<http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/862/1175>

Dinho, E. (2022). Frijoles Antioqueños. *My Colombian Recipes*.

<https://www.mycolombianrecipes.com/es/frijoles-antioquenos/>

MSN. (s. f.).

<https://www.msn.com/es-co/noticias/other/recetas-colombianas-estos-son-los-pasos-para-preparar-chicharr%C3%B3n-saludable/ar-AA19Q17F>

Bandeja paisa. (s. f.). Adelgazar sin hacer dietas | Recetas de cocina fáciles y sanas, rutinas de ejercicios, salud y tips.

<https://www.adelgazarsinhacerdietas.com/2013/09/bandeja-paisa.html>

Arepa antioqueña. (s. f.). BienCasero.com.

<http://biencasero.clarin.com/recetas/2240-arepa-antioquentildea/>

Gastronomía, R. (2022, 4 abril). Cómo hacer un delicioso Pescado frito con arroz de coco en Semana Santa. *Colombia.com*.

<https://www.colombia.com/gastronomia/noticias/semana-santa-pescado-frito-receta-345821>

Mendoza, M. (2015, 30 marzo). *Caldo de pescado bagre*. Cookpad, de

https://cookpad.com/co/recetas/230413-caldo-de-pescado-bagre?ref=recipe&via=registration_app_download_intercept

Hernández, D. (s. f.). Arroz con coco: disfruta de un rico platillo colombiano con esta rica receta casera. Gastrolab.

<https://www.gastrolabweb.com/recetas/2023/5/13/arroz-con-coco-disfruta-de-un-rico-platillo-colombiano-con-esta-rica-receta-casera-36346.html>

Patacones saludables. (s. f.). Mari Cocinillas.

<https://lasmariacocinillas.com/recetas/patacones-saludables/>

ICBF. (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (1.ª ed.).

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Arroz blanco. (2022, 23 octubre). Recetas Nestlé.

<https://www.recetasnestle.com.do/recetas/arroz-blanco>

Plátano asado en sartén - rápido y sin aceite. (s. f.). recetasgratis.net.

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-platano-asado-en-sarten-63019.html>

Giraldo, A. (2023). Jugo de mora con leche. *Recetas de Comida Colombiana Rápidas y*

Fáciles de Preparar. <https://recetatipica.com/jugo-de-mora-con-leche/>

Unknown. (s. f.). *Jerico, Antioquia*.

<http://jericoantioquia26.blogspot.com/2015/11/jericoantioquia-jericoes-un-hermoso.html>

Jerico Antioquia. (2023, junio). Loystrans. <https://www.loystrans.com>

SAS, C. (s. f.). *Economía*.

<https://www.apartado-antioquia.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Economia.aspx>

SAS, C. (s. f.-b). *Pasado, presente y futuro*.

<https://www.apartado-antioquia.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Pasado-Presente-y-Futuro.aspx>

Web, C. T. (s. f.). *ANTIOQUIA-APARTADÓ*. Colombia Turismo Web.

<http://www.colombiaturismoweb.com/DEPARTAMENTOS/ANTIOQUIA/MUNICIPIOS/APARTADO/APARTADO.htm>

De Fex, J. P. T. (2021, 28 septiembre). Cocinar en temporada. *Vivir en El Poblado*.

<https://vivirenelpoblado.com/conozca-frutas-y-verduras-en-temporada/>

Frijoles antioqueños | Recetas de Mi Colombia. (2019, 7 noviembre). Recetas de mi

Colombia. <https://recetasdemicolombia.com/receta/frijoles-antioquenos/>

Arroz blanco a la Colombiana. (2010, 27 mayo). Cookpad.

<https://cookpad.com/es/recetas/125568-arroz-blanco-a-la-colombiana>

Admin. (s. f.). Tajadas de Maduro.

<https://www.apolorestaurantes.com/wordpress/menu-view/tajadas-de-maduro/>

El chicharrón y tres formas diferentes de prepararlo - Blog Groupe Seb. (s. f.). Blog Groupe

Seb.

<https://blog.imusa.com.co/blog/imusa/recetas/el-chicharron-y-tres-formas-diferentes-de-prepararlo/>

Giraldo, A. (2023). Jugo de mora con leche. ▷ Recetas de Comida Colombiana | Rápidas y

Fáciles de Preparar. <https://recetatipica.com/jugo-de-mora-con-leche/>

Como hacer huevo revuelto - Google Search. (s. f.).

https://www.google.com/search?q=como+hacer+huevo+revuelto&rlz=1C1GCEB_enCO1021CO1021&sxsrf=AB5stBi7MjGitunkdTpiH-7BWQxEU3Ikpg%3A1690314653812&ei=nSfAZJ7uMLui5NoP27Gg8As&oq=como+hacer+hu&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiDWNvbW8gaGFjZlZlIgaHUqAggAMgcQABiKBRhDMgoQABiABBgUGlcCMgcQABiKBRhDMgoQABiABBgUGlcCMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAESMcYUABYvA5wAHgBkAECmAHdCKAB_jmqAQszLTEuMi40LjIuMrgBA8gBAPgBAcICBxAjGIoFGCfCAgsQABiABBixAxiDAcICERAUgIAEGLLEDGIMBGMcBGNEDwgILEC4YigUYsQMYgWHCAggQABiABBixA8ICDhAAGIAEGLLEDGIMBGMkDwgIIEAAYigUYkgPCAg4QABiABBixAxiDARiSA8ICChAAGIoFGLEDGEPcAgSABiKBRixAxiDAeID

BBgAIEGIBgE&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:c0f31ae1,vid:mCRLG6
Nu7b4

Caeiro, P. (2023). Huevos revueltos perfectos, cómo hacerlos fácil y rápido. Bon Vivreur.

<https://www.bonviveur.es/recetas/huevos-revueltos>

Sweetysalado. (2019b). Masa para hacer arepas. *Sweet y Salado*.

<https://sweetysalado.com/2014/05/masa-para-hacer-arepas.html>

Userwh. (2022, 2 septiembre). *Receta de la Arepa Paisa - Westchester hispano*. Westchester

Hispano. <https://www.westchesterhispano.net/receta-de-la-arepa-paisa/>

Pequerecetas. (2023). Sándwich Club (Receta FÁCIL del mejor Sándwich de Pollo) -

PequeRecetas. Recetas de cocina fácil para toda la familia - Pequerecetas.

<https://www.pequerecetas.com/receta/sandwich-club-receta-paso-a-paso/>

Sandwich saludable. (2019, 27 abril). Cookpad.

<https://cookpad.com/pe/recetas/8395498-sandwich-saludable-con-vegetales-y-queso>

Dinho, E. (2023). Sopa de mondongo colombiano. My Colombian Recipes.

<https://www.mycolombianrecipes.com/es/sopa-de-mondongo-colombiano/>

Cómo hacer un sancocho. (s. f.). Scribd.

<https://www.scribd.com/document/421117555/Como-Hacer-un-Sancocho#>

Dinho, E. (2021). Sancocho Antioqueño o Paisa. My Colombian Recipes.

<https://www.mycolombianrecipes.com/es/sancocho-antioqueno-o-paisa/>

Mantequiando con Adriana. (2022, 11 marzo). SUDADO DE POLLO COLOMBIANO

[Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gBhZ0jQNaa0>

Sudado de pollo y papa. (2022, 16 octubre). Recetas Nestlé.

<https://www.recetasnestle.com.co/recetas/sudado-de-pollo>

Vivir para crear. (2020, 21 junio). Cómo preparar bollos de harina de maíz. una receta que te hará recordar la niñez! [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=uRuzPh7x2zA>

Colombiano, E. R. (2023, 21 marzo). Bollo de Mazorca (Maíz) - El Rincón Colombiano. El Rincón Colombiano. <https://elrinconcolombiano.com/bollo-de-mazorca-maiz/>

TULIO Recomienda. (2021, 20 abril). ¡¿Cómo hacer carimañolas tradicionales?! | Receta fácil y rápida [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RI5DJ7ssZAg>

Carimañolas con queso – congelados FARAHA. (s. f.).

<https://congeladosfarah.com/product/carimanolas-con-queso/>

My Wife's Creations. (2020, 9 mayo). EMPANADAS DE PLATANO VERDE rellenas de pechuga de pollo y queso [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1oxGKOzhJY>

Empanadas de plátano maduro y queso. (s. f.). QueRicaVida.com.

<https://www.quericavida.com/recetas/empanadas-de-platano-maduro-y-queso/21b4e266-eff2-4870-8b10-875045b015bb>

Barker, C. (2018). Carne asada. My Latina Table.

<https://www.mylatinatable.com/carne-asada/>

Bake It With Love. (2022). Marinada de carne asada. Bake It With Love.

<https://es.bakeitwithlove.com/carne-asada-marinade/>

Alia, C. T. (2022). Receta básica de crema de zanahoria (Cuando menos es más). Directo al Paladar.

<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/receta-basica-de-crema-de-zanahoria-cuando-menos-es-mas>

- Cocina con Carmen. (2018, 21 enero). Crema de zanahoria muy fácil, rápida y deliciosa [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aAHu09qL8IA>
- Sazonando a mi Estilo. (2019, 29 julio). Caldo de bagre ¡Delicioso! receta fácil | Sazonando a mi estilo [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VX0NRj6Hah0>
- Geovanny. (2021). Sopa de bagre. *Recetas 123*. <https://recetas123.net/sopa-de-bagre/>
- Daniel. (2020). Cómo hacer arroz con coco. Comedera - Recetas, tips y consejos para comer mejor. <https://www.comedera.com/arroz-con-coco-no-dulce/>
- Arroz con coco colombiano - receta costeña fácil. (s. f.). [recetasgratis.net](https://www.recetasgratis.net).
<https://www.recetasgratis.net/receta-de-arroz-con-coco-colombiano-35552.html>
- Patacones en airfryer. (s. f.). Cookpad.
<https://cookpad.com/ni/recetas/15236063-patacones-en-airfryer-perfectos>
- YesiFood. (2021, 20 julio). LA MEJOR RECETA PARA HACER JUGO DE BOROJÓ [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vBs-xAKJRDU>
- Colombia.com. (s. f.). Sorbete de borojó - bebidas - recetas colombianas.
<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/sorbete-de-borojo-r176>
- Acosta, R., Gutierrez Báez, Y., Rivero, T., & Rodriguez, J. C. (2019). Hipertensión arterial en mujeres. 1–9. SciELO. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552000000100004
- Arocha, I. (2019). El corazón de la mujer. *Revista Hospital Clínico Universidad de Chile* ; 30(2): 129- 139. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/biblio-1052609>
- Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia. (2019). Perfiles socioeconómicos de las subregiones de Antioquia. In *Informes estudios Económicos*.
www.camaramedellin.com.co Censo2017. (2017). Censo 2017 todos contamos.

<http://www.censo2017.cl/capacitacion-censo/soy-censista/modulo-2-a-quienesdebemos-censar/que-es-una-vivienda/>

Cárcamo Vergara, D. R., Salazar, A. M., Cornejo, V., Andrews, M., Durán Agüero, Sa., & Leal-Witt, M. J. (2021). Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. *Revista Española Nutrición Comunitaria*, 27(3).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8272866>

Celentano, D. D., Mhs, S., & Szklo, M. (2019). *Gordis. Epidemiología*. Elsevier.

[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=38nSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Celentano,+D.+D.,+Mhs,+S.,+%26+Szklo,+M.+\(2019\).+Gordis.+Epidemiolog%C3%ADa.+Elsevier.&ots=HKxn1-](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=38nSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Celentano,+D.+D.,+Mhs,+S.,+%26+Szklo,+M.+(2019).+Gordis.+Epidemiolog%C3%ADa.+Elsevier.&ots=HKxn1-VKyp&sig=sjaUzkXf9i1osEJWaEa3r1Q7EiE#v=onepage&q&f=false)

[VKyp&sig=sjaUzkXf9i1osEJWaEa3r1Q7EiE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=38nSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Celentano,+D.+D.,+Mhs,+S.,+%26+Szklo,+M.+(2019).+Gordis.+Epidemiolog%C3%ADa.+Elsevier.&ots=HKxn1-VKyp&sig=sjaUzkXf9i1osEJWaEa3r1Q7EiE#v=onepage&q&f=false)

Ceballos González, L. E. (2020). La Alimentación Saludable Y El Nivel Socioeconómico:

Voces De Los Jefes De Hogar. *Revista Nacional Científica Estudiantil- ReNaCientE*, 1(1), 31–52.

https://www.researchgate.net/publication/355877522_La_alimentacion_saludable_y_el_nivel_socioeconomico_Voces_de_los_jefes_de_hogar

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2018). Censo Nacional de población y vivienda- DANE. https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/cua_som

Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia-ENSIN.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>

Gobernación de Antioquia. (2021). Análisis de situación de salud. 7(1), 37–72.

[https://www.dssa.gov.co/images/asis/analisis_de_situacion_en_salud_antioquia_2021_Final_\(25-03-2021\)_3.pdf](https://www.dssa.gov.co/images/asis/analisis_de_situacion_en_salud_antioquia_2021_Final_(25-03-2021)_3.pdf) Gobernación de Antioquia. (2021).

Gobernación de Antioquia.

<https://www.dssa.gov.co/index.php/estadisticas-mortalidad?start=4>

Londoño, L., Hetnández, P. A., Silva, C. E., Giraldo, E. H., Moreno, A., Ibarra, M. G., Giraldo, M. R., Bedoya, Y., Zuluaga, F., Castañeda, A. M., Marín, D. M., Galeano, L., Ceballos, C. cecilia, Calderón, O., Monsalve, I., Misas, A., Morales, Z., Ballesteros, H., Amaya, P., ... Cadavid, M. E. (2010). Estructura De La Morbilidad En El Departamento De Antioquia.

Marina Sofia Zurique-Sánchez, C. P. Z.-S., Paul Anthony Camacho-López, M. S.-S., & Hernández-Hernández, S. C. (2019). Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia. 29

Acta Medica Colombiana, 44, 1–15.

<http://www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/2019/04-2019-08.pdf>
http://www.scielo.org.co/pdf/amc/v44n4/es_0120-2448-amc-44-04-20.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Estrategia nacional para la prevención y control de las deficiencias de micronutrientes en Colombia 2014- 2021.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Estrategia-nacional-prevencion-control-deficiencia-micronutrientes.pdf>

Ministerio de salud (22 de agosto de 2016). Resolución 3803 del 2016.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. (2021). Hambre e inseguridad alimentaria.

<https://www.fao.org/hunger/es/#:~:text=Una%20persona%20padece%20inseguridad%20alimentaria,falta%20de%20recursos%20para%20obtenerlos>. Organización panamericana de la salud. (2022).

Organización panamericana de la salud. Obtenido de

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedadescardiovasculares#:~:text=La%20enfermedad%20isqu%C3%A9mica%20del%20coraz%C3%B3n,los%20vasos%20sangu%C3%ADneos%20por%20aterosclerosis>

Organización Mundial de la Salud (2021). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-laactividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>

Universidad de Antioquia (UdeA), & Alcaldía de Medellín. (2015). Perfil de seguridad alimentaria y nutricional de Medellín y sus corregimientos 2015. Caracterización de hogares. In 2015.

[https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/Programas/Shared Content/Documentos/2020/PERFIL ALIMENTARIO ESAN 2015.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/Programas/Shared%20Content/Documentos/2020/PERFIL%20ALIMENTARIO%20ESAN%202015.pdf)

Universidad de Antioquia, Gerencia de MANA, Gobernación de Antioquia. (2019). Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia 2019. 53(9), 1102.

https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/ba8c4eac-c8ad-43aa-9a6f7f9f143d28a0/resumen_ejecutivo_perfil_alimentario_FINAL.pdf?MOD=AJPERES&CVID=n3658bG

Sabor a la carta. (2021, 10 marzo). Batido de chontaduro - [Cómo hacer jugo de chontaduro]

Pejibaye - Pijuayo [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPQRG450yJQ>

Admin. (2023). Jugo de chontaduro. *Comidas Colombianas*.

<https://www.comidascolombianas.com/jugo-de-chontaduro/>

Canal Capital. (2022, 1 septiembre). ¿Cómo hacer trucha asada en casa? | Recetario campesino | Bogotá Comensal [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=tY4lsKfj24E>

Antillano, V. (2021, 14 septiembre). *Receta de trucha arcoíris al ajillo*. Receta Venezolana.

<https://www.recetavenezolana.com/trucha-arcoiris-al-ajillo/>

Moya, P. (2014, 3 febrero). Controla tu dieta al milímetro con MyFitnessPal, la mejor aplicación para contar calorías. El Español.

https://www.lespanol.com/elandroidelibre/aplicaciones/20140203/controla-dieta-milimetro-myfitnesspal-aplicacion-contar-calorias/250263_0.html#:~:text=MyFitnessPal%20Contador%20de%20Calor%C3%ADas%20es,los%20totales%20en%20cada%20comida.

MyFitnessPal: Cuenta calorías - aplicaciones en Google Play. (s. f.).

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&hl=es&gl=US&pli=1>

Tasty - apps en Google Play. (s. f.).

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.buzzfeed.tasty&hl=es_CO&gl=US

Calorie Counter App: Fooducate - aplicaciones en Google Play. (s. f.).

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fooducate.nutritionapp&hl=es&gl=US>