

**APORTE NUTRICIONAL DE LA RELLENA DE PUPO, ORIGINARIA DEL
MUNICIPIO DE SAMANIEGO - NARIÑO
(Resumen Analítico)**

***NUTRITIONAL CONTRIBUTION OF THE PUPO FILLING, ORIGINARY FROM THE
MUNICIPALITY OF SAMANIEGO - NARIÑO
(Analytical Summary)***

Autores (Authors): Yerson David Ortega Guevara – Vanessa Pabón Ruiz
Facultad (Faculty): Ciencias de la Salud
Programa (Program): Nutrición y Dietética
Asesor (Support): Hugo Nelson Espinosa Burbano
Fecha de terminación del estudio (End of the research): Noviembre de 2023
Modalidad de Investigación (Kind of research): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVES:

Análisis bromatológico, aporte nutricional, bráctea, estandarización de receta, flor de plátano, morcilla o rellena, preparación típica

KEY WORDS:

Bromatological analysis, nutritional contribution, bract, recipe standardization, banana flower, blood sausage or stuffed, typical preparation

RESUMEN: la rellena de Pupo, es un alimento tradicional del municipio de Samaniego, Nariño, hecho a base de la flor de plátano, preparada de forma artesanal, por lo que el estudio tuvo como finalidad el determinar su aporte nutricional, bajo una metodología de estudio transversal, cuantitativo, de tipo no experimental. Las técnicas aplicadas se basaron en la estandarización de la receta original en cantidad de ingredientes y el procedimiento de preparación, garantizando que cumpla con la normatividad de calidad e inocuidad. Por otro lado, mediante la aplicación de métodos bromatológicos se determinó el aporte nutricional de la rellena de Pupo por cada 100 gramos, los resultados indican: 511,95 mg de sodio, 141,69 mg de potasio, 130,48 kcal de calorías, 75.1 % de humedad, 9,9 g de grasa, 6,92 g de carbohidratos totales, 6,21 g de proteína, 5,57 g de fibra dietaria total y 1.87 g de cenizas. Finalmente, con el análisis del aporte nutricional contrastado con la normatividad vigente, se comprobó que es un alimento con buena fuente de proteína, excelente fuente de fibra y que presenta un alto aporte de sodio, el cual por ser un nutriente control fue necesario proponer recomendaciones como: disminuir la cantidad de sal agregada a la preparación, controlar el tamaño de la porción, especialmente en aquellas personas que padecen enfermedades no transmisibles y evitar adicionar condimentos artificiales. En conclusión, la investigación genera una contribución social determinante, constituyendo la preparación como un referente de consumo nacional, en razón de que el desconocimiento de su aporte nutricional ha propiciado la escasa disponibilidad de la preparación, disminuyendo su consumo y la pérdida de la identidad cultural gastronómica del municipio. Además de un impacto ambiental y económico positivo, debido a que incentiva el aprovechamiento de los recursos naturales, porque al utilizar en

mayor proporción la flor de plátano para la preparación, incidirá en hacer más rentable el cultivo para los agricultores, debido que no solamente se comercializara el plátano sino también la flor, la cual actualmente es desechada, utilizada para alimentar animales o como compostaje.

ABSTRACT: *the stuffed Pupo is a traditional food from the municipality of Samaniego, Nariño, made from the banana flower, prepared in an artisanal way, so the purpose of the study was to determine its nutritional contribution, under a cross-sectional study methodology. , quantitative, non-experimental type. The techniques applied were based on the standardization of the original recipe in terms of quantity of ingredients and the preparation procedure, guaranteeing that it complies with quality and safety regulations. On the other hand, through the application of bromatological methods, the nutritional contribution of the Pupo filling per 100 grams was determined, the results indicate: 511.95 mg of sodium, 141.69 mg of potassium, 130.48 kcal of calories, 75.1% moisture, 9.9 g of fat, 6.92 g of total carbohydrates, 6.21 g of protein, 5.57 g of total dietary fiber and 1.87 g of ash. Finally, with the analysis of the nutritional contribution contrasted with the current regulations, it was proven that it is a food with a good source of protein, an excellent source of fiber and that it has a high contribution of sodium, which, since it is a control nutrient, it was necessary to propose recommendations. such as: reducing the amount of salt added to the preparation, controlling the portion size, especially in those people who suffer from non-communicable diseases and avoiding adding artificial condiments. In conclusion, the research generates a decisive social contribution, constituting the preparation as a reference for national consumption, because the lack of knowledge of its nutritional contribution has led to the poor availability of the preparation, reducing its consumption and the loss of cultural identity. gastronomy of the municipality. In addition to a positive environmental and economic impact, because it encourages the use of natural resources, because by using a greater proportion of the banana flower for preparation, it will make the crop more profitable for farmers, because not only will it be will market the banana but also the flower, which is currently discarded, used to feed animals or as compost.*

CONCLUSIONES:

La estandarización de la receta es un proceso definido resultado de la aplicación de la técnica de pesos, medidas, cálculo y análisis de datos, de tal manera que siempre se obtiene similar producto en calidad y sabor todas las veces que se repita el procedimiento, por lo tanto, un producto con igual aporte nutricional, sin requerir personal experto para su preparación.

La flor de plátano es el ingrediente que aporta mayor volumen a la preparación por ser su ingrediente principal, pero a su vez presenta grandes variaciones en su peso, por la exposición a cambios de temperatura, por lo que es importante controlar los tiempos de cocción.

Mediante la aplicación de métodos bromatológicos es posible establecer como información nutricional relevante que una rellena de Pupo de 100 g, presenta un porcentaje elevado de humedad, por lo que es necesario vigilar su refrigeración, es buena fuente de proteína a pesar de no tener gran cantidad de ingredientes de origen animal, es excelente fuente de fibra y en cuanto a los nutrientes control, el sodio se encuentra elevado, por lo que se hace necesario establecer recomendaciones nutricionales como reducción de la cantidad de sal agregada a la preparación, disminuir la porción

de consumo en la población con diagnóstico de enfermedades no transmisibles y evitar agregar condimentos artificiales.

Contar con información clara sobre el aporte nutricional de la preparación de la rellena de Pupo, es indispensable para ayudar a la población a definir su consumo principalmente aquellos que por condiciones médicas específicas como enfermedades crónicas no transmisibles cuidan su alimentación y realizan control de nutrientes considerados críticos como es el caso particular del sodio, nutriente que se encuentra por fuera de los límites de referencia de acuerdo a la normatividad vigente y que su aporte puede llegar a afectar la salud del consumidor.

CONCLUSIONS:

The standardization of the recipe is a defined process resulting from the application of the technique of weights, measurements, calculation and data analysis, in such a way that a similar product in quality and flavor is always obtained every time the procedure is repeated, for example. Therefore, a product with the same nutritional contribution, without requiring expert personnel for its preparation.

The banana flower is the ingredient that provides the greatest volume to the preparation because it is its main ingredient, but at the same time it presents great variations in its weight, due to exposure to changes in temperature, so it is important to control the cooking times.

Through the application of bromatological methods, it is possible to establish as relevant nutritional information that a 100 g Pupo filling has a high percentage of moisture, so it is necessary to monitor its refrigeration, it is a good source of protein despite not having a large amount. of ingredients of animal origin, it is an excellent source of fiber and in terms of control nutrients, sodium is high, so it is necessary to establish nutritional recommendations such as reducing the amount of salt added to the preparation, reducing the portion of consumption in the population with a diagnosis of non-communicable diseases and avoid adding artificial condiments.

Having clear information on the nutritional contribution of the preparation of Pupo stuffed is essential to help the population define its consumption, mainly those who, due to specific medical conditions such as chronic non-communicable diseases, take care of their diet and carry out control of nutrients considered critical. As is the particular case of sodium, a nutrient that is outside the reference limits according to current regulations and its contribution can affect the consumer's health.

RECOMENDACIONES:

Investigar sobre alimentos y preparaciones típicas de los diferentes municipios del departamento de Nariño, con el fin de salvaguardar, fomentar, reconocer e impulsar la gastronomía tradicional, la cual se convierte en un distintivo de la región y proporciona información de fácil acceso constituyendo así las preparaciones como referentes de consumo nacional.

Plantear alternativas de reemplazo de los ingredientes de origen animal de la rellena de Pupo, para que pueda ser consumida por población vegetariana, en razón de que la mayor proporción de sus ingredientes son de origen vegetal.

Realizar estudios bromatológicos de la flor de plátano, tanto en crudo como en cocido para determinar su aporte nutricional, e investigar y documentar los diferentes usos gastronómicos, debido a la escasez de información en fuentes bibliográficas confiables.

RECOMMENDATIONS:

Investigate typical foods and preparations from the different municipalities of the department of Nariño, in order to safeguard, encourage, recognize and promote traditional gastronomy, which becomes a distinctive feature of the region and provides easily accessible information, thus constituting the preparations. as references for national consumption.

Propose replacement alternatives for the ingredients of animal origin in the Pupo filling, so that it can be consumed by the vegetarian population, given that the largest proportion of its ingredients are of plant origin.

Carry out bromatological studies of the banana flower, both raw and cooked, to determine its nutritional contribution, and investigate and document the different gastronomic uses, due to the scarcity of information in reliable bibliographic sources.