

Al Rescate de Nuestras Tradiciones Alimentarias.

RAÍCES Y TUBÉRCULOS ANDINOS.

Túquerres-Colombia

“Comida sabrosa”
Oca, ulloco, arracacha

“Mishki Mikuna”
Uqa, ulluku, raqacha





UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

AL RESCATE
DE NUESTRAS
TRADICIONES
ALIMENTARIAS.

RAÍCES Y
TUBÉRCULOS
ANDINOS.

2021

AL RESCATE DE NUESTRAS TRADICIONES ALIMENTARIAS RAICES Y TUBÉRCULOS ANDINOS

Autores

Ana Jimena Meneses-Riascos

Magister en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana UdeA

jimenameneses0410@gmail.com

Luz Marina Arboleda-Montoya

Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética UdeA

marina.arboleda@udea.edu.co

Titulares

John Jairo Arboleda Céspedes

Rector Universidad de Antioquia

Laura Inés González Zapata

Directora Escuela de Nutrición y Dietética UdeA

Universidad de Antioquia, Escuela de Nutrición y Dietética

ISBN: 978-628-7519-33-6

Primera edición: agosto 2021

Diseño: Cristina Cano Román

Especialista en Diseño Estratégico e Innovación

Fotografía: Ana Jimena Meneses-Riascos

Escuela de Nutrición y Dietética

Conmutador: (57+4) 219 9200 NIT: 890980040-8

<http://nutricionydietetica.udea.edu.co>

Medellín, Colombia.

Hecho en Colombia.

Prohibida su venta y reproducción sin autorización de la Universidad de Antioquia.

El contenido de la obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia.

Agradecimientos

Agradecimiento, a todas las personas que participaron en el proyecto: en especial a las familias urbanas y rurales, vendedoras de las plazas de mercado y funcionarios públicos de Túquerres por compartir sus saberes y prácticas alimentarias respecto al uso de alimentos andinos, información muy valiosa que aportó en la elaboración de esta cartilla. Su elaboración tiene el propósito de fomentar el uso culinario de alimentos como: los ullocos, las ocas y las arracachas, en diversas preparaciones que se adapten al contexto alimentario tuquerreño, fáciles de preparar y atractivas, en especial, para adolescentes y niños.

Agradecimiento, a la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, por apoyar financieramente El proyecto de investigación, "Prácticas alimentarias y simbolismos atribuidos al consumo de tubérculos andinos en hogares de Túquerres-Colombia", y la publicación de la presente cartilla titulada:

AL RESCATE DE NUESTRAS TRADICIONES ALIMENTARIAS.
RAICES Y TUBÉRCULOS ANDINOS.

"Comida sabrosa"

Oca, ulloco, arracacha

"Mishki Mikuna"

Uqa, ulluku, raqacha

Contenido

1. PRESENTACIÓN	6
2. EQUIVALENCIA DE MEDIDAS	7
3. INTRODUCCIÓN	8
4. ARRACACHA / RAQACHA	11
4.1 Sancocho con Arracacha	13
4.2 Puré de Arracacha	15
4.3 Ensalada Rusa con Arracacha	17
4.4 Croquetas de Arracacha	19
4.5 Sándwich de Arracacha	22
4.6 Dulce de Arracacha y Piña	26
4.7 Torta de Arracacha	28
4.8 Papilla de Arracacha	31
5. OCA / UQA	33
5.1 Arepas de Oca	35
5.2 Guiso de Oca con Pollo	37
5.3 Croquetas dulces de Oca	39
5.4 Ensalada de Oca Agridulce Agridulce	42
5.5 Néctar de Oca sabor a menta	44
5.6 Torta de Oca	46
5.7 Mermelada de Oca	48
5.8 Suspiro de Oca	50
6. ULLOCOS / ULLUKU	53
6.1 Crema de Ullocos	55
6.2 Ullocos con carne molida	57
6.3 Ensalada de Ullocos (ácido-refrescantes)	59
6.4 Colada de Ulloco	61
6.5 Picada Andina	63
7. BIBLIOGRAFÍA	66

1. Presentación

Esta cartilla titulada: AL RESCATE DE NUESTRAS TRADICIONES ALIMENTARIAS. RAICES Y TUBÉRCULOS ANDINOS, hace parte del proyecto: Prácticas alimentarias y simbolismos atribuidos al consumo de alimentos andinos en hogares de Túquerres-Colombia, financiado por la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, realizado con el objetivo de comprender los consumos alimentarios en hogares de Túquerres-Nariño, específicamente, las preparaciones con tubérculos y raíces andinas, resultados que aportaron para la elaboración de la presente cartilla.

La cartilla fue realizada por el grupo de investigación Socio-antropología de la Alimentación, en la línea alimentos y tradiciones alimentarias, que tiene como propósito salvaguardar y difundir los alimentos y tradiciones alimentarias como respuesta al actual cambio alimentario, en donde lo tradicional (alimentos) está siendo desplazado por lo moderno (productos procesados).

La difusión de preparaciones con alimentos andinos, que sean innovadoras y atractivas para todos los miembros de la familia, se constituye en una contribución para que la población tenga herramientas que los apoye y oriente en la elección y organización de su alimentación con los recursos de su territorio.

En esta cartilla se presentan

21 Preparaciones
con Arracacha, Oca y ulloco,
tubérculos andinos.

Se hizo una selección para que estas fueran preparaciones a consumir en diferentes momentos de comida, además, se realizó el cálculo del valor nutricional de una porción de cada una de las preparaciones.

Dichas preparaciones se basaron en recetas colombianas y peruanas tradicionales, las cuales fueron modificadas respecto al tamaño de la porción y a la inclusión u omisión de algunos ingredientes para adaptarlas al contexto nariñense.

2. Equivalencia de Medidas



LÍQUIDOS

Medida casera	Medida estándar mililitros (ml)
1 cuchara sopera	8
1 cuchara dulcera	5
1 cucharón plástico	100
1 pocillo chocolatero	200
1 vaso mediano	200
1 taza	240
½ taza	120
1 litro de líquido	1000
1 onza	30



SÓLIDOS

Medida casera	Medida estándar gramos (g)
1 cucharada sopera colmada	13-15
1 cuchara dulcera	5
1 taza	200
5 tazas	1000
2 y ½ tazas	500

PROPIEDADES RELACIONADAS CON EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Alto

Cuando en la preparación hay un alimento que contiene 20% o más del valor de referencia diario para el nutriente. (Resolución 333 de 2011, 2011).

Buena fuente

Cuando en la preparación hay un alimento que contiene entre el 10-19% del valor de referencia diario para el nutriente. (Resolución 333 de 2011, 2011).

3. INTRODUCCIÓN

El municipio de Túquerres se encuentra ubicado en el departamento de Nariño, al suroccidente colombiano. De acuerdo con el censo del 2018, el municipio cuenta con una población de 42.413 habitantes, de los cuales el 0,2% son afrodescendientes, 38,2% indígena y el 61,6% es población sin pertenencia étnica (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2018, p. 11). La agricultura es su principal actividad económica ([AM], 2016, pp. 12–44). Destacándose la producción de alimentos originarios de los Andes como la papa, los ullucos, la oca y la arracacha, los cuales se han consumido desde la época prehispánica (Uribe, 1986). En la actualidad se comercializan en las plazas de mercado del municipio y se consumen en los hogares en diferentes preparaciones.

Colombia cuenta con una política que fomenta estas iniciativas: La política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales,

cuyo objetivo se orienta a la preservación de la comida tradicional (Ministerio de Cultura [MC], 2012, p. 77), además, se articula con los objetivos de desarrollo sostenible en especial con el dos, hambre cero y con el doce, producción y consumo responsables (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD], 2018).

La investigación que aportó académicamente a la presente cartilla, se desarrolló en el año 2020, se orientó con un enfoque cualitativo desde una perspectiva etnográfica. Para recolectar la información se emplearon diversas técnicas, entre estas la entrevista a profundidad; en las cuales participaron 25 familias pertenecientes al área rural y urbana, tres funcionarios públicos y tres vendedoras de las plazas de mercado del municipio de Túquerres. También se realizaron cinco grupos focales con adultos mayores, adultos jóvenes y adolescentes, y observaciones en mercados locales y hogares de los participantes.

Figura 1
*Vista aérea
municipio de
Túquerres*



Nota. Adaptada de vista aérea municipio de Túquerres, de Madroñero David, L, (2020), fotografía propia.

Una de las madres participante en una entrevista, aportó el siguiente escrito para que, quien lo leyera, supiera lo que han representado los tubérculos en la cultura tuquerreña.

El huerto de mis recuerdos

En otro tiempo bien lo recuerdo, en el huerto del dulce hogar se cultivaba mucho tubérculo, arracachas, ocas, ullocos y otros productos más.

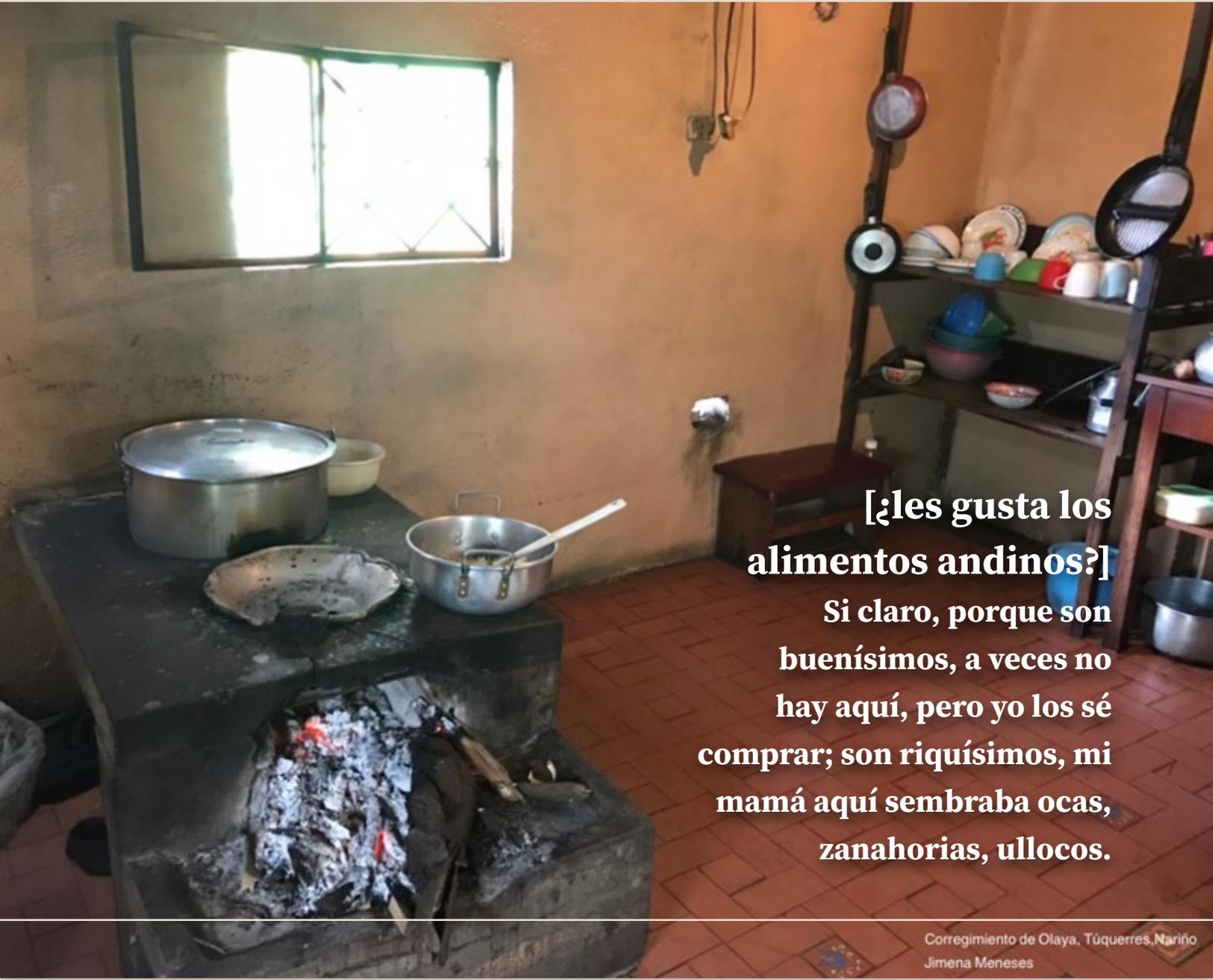
En mi Túquerres querido, fue donde yo me crié; con mis hermanos y padres los tubérculos sembré. Había que esperar unos meses para poder disfrutar. Las abundantes cosechas, se podían almacenar.

En el fogón de leña, como era tradicional, mi madre con su ternura los sabía preparar, hacía sopas, los guisaba y de otras formas más. Con sabores exquisitos, los servía para cenar.

En las plazas de mi pueblo, los podemos encontrar, son alimentos sureños que dan buena nutrición y herencias ancestrales que se deben conservar. *“Los tubérculos andinos son toda una tradición”.*

*Amparo Julia Riascos Jiménez
Madre tuquerreña.*

Aún en la actualidad, estos alimentos son muy apreciados y consumidos en las familias, en especial por los miembros más adultos. Estos hacen parte de la alimentación tradicional en Túquerres y en general en todo el departamento de Nariño.



**[¿les gusta los
alimentos andinos?]**

**Si claro, porque son
buenísimos, a veces no
hay aquí, pero yo los sé
comprar; son riquísimos, mi
mamá aquí sembraba ocas,
zanahorias, ullocos.**

Corregimiento de Olaya, Túquerres, Nariño
Jimena Meneses

*La alimentación tradicional se prepara
con alimentos frescos, cultivados en el
territorio y consumidos en familia.*

(Troncoso-Pantoja, 2019).

4. ARRACACHA RAQACHA

La Arracacha

(Arracaccia xanthorrhiza).

En Túquerres se emplea en preparaciones culinarias como: sopas, purés o en frituras.





Figura 2

Arracacha
(*Arracacia xanthorrhiza*)

Nota. Tubérculo Andino.

De acuerdo a la tabla de composición de alimentos colombianos, contiene los siguientes minerales (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2018):



Calcio

Mantiene el ritmo cardíaco normal.



Fósforo

Repara tejidos y células.



Hierro

Previene enfermedades como la anemia.



Sodio

Contribuye a mantener el volumen sanguíneo.

4.1 | Sancocho con Arracacha



Número de porciones: 6

Tamaño de porción:
300 ml,
3 cucharones.

Nota: la preparación es rica en carbohidratos, proteínas y fibra.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Arracachas	300 g	2 unidades medianas
Plátano verde	200 g	1 unidad
Yuca mediana	96 g	1 unidad mediana
Papa pastusa	462 g	6 unidades medianas
Mazorcas tiernas	400 g	2 unidades
Pechugas de pollo medianas	600 g	2 unidades medianas
Agua	3.000 ml	12 ½ tazas
Cilantro	50 g	1/2 taza
Sal	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
419,16 Kcal	33,73 g	4,26 g	1,08 g	1,31 g	1,19 g	61,78 g	6,25 g	3,05 mg	65,08 (ER)	29,25 mg



Preparación / Sancocho con Arracacha

- 1 Lave, pele y pique el plátano en trozos medianos.
- 2 Lave, pele y divida en 6 partes la yuca.
- 3 Lave y divida cada mazorca de maíz en 3 partes.
- 4 Coloque las pechugas de pollo descongeladas en las 12 tazas de agua hirviendo, agregue los plátanos, las mazorcas de maíz y la yuca, deje hervir aproximadamente por 30 minutos hasta que los plátanos estén blandos y adicione sal al gusto.
- 5 Lave, pele y divida las arracachas en tres partes cada unidad y las papas en trozos pequeños.
- 6 Adicione las arracachas, las papas y el cilantro, deje hervir por 15 minutos hasta que todos los ingredientes estén blandos.
- 7 Sirva.

4.2 | Puré de Arracacha



Número de porciones: 5

Tamaño de porción: 100g

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Arracacha	700 g	5 unidades grandes aprox.
Mantequilla	15 g	1 cucharada
Leche	100 ml	½ taza
Cilantro	10 g	¼ de taza
Sal	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
166,6 Kcal	2,14 g	3,24 g	2,01 g	0,91 g	0,29 g	32,22 g	4,24 g	1,6 mg	35,8 (ER)	21,4 mg

Nota: la preparación es buena fuente de carbohidratos, fibra y vitamina C. En cuanto a la vitamina C, una de las fuentes de este mineral es el cilantro, para conservar sus propiedades agregue este ingrediente al final de la preparación.



Preparación / Puré de Arracacha

- 1 Lave, pele y pique las arracachas en trozos pequeños.
- 2 Cocine hasta que estén blandas.
- 3 Macere hasta obtener la consistencia de puré.
- 4 Adicione la mantequilla, la leche y la sal.
- 5 Mezcle todos los ingredientes.
- 6 Cocine durante 5 minutos.
- 7 Agregue el cilantro, mezcle y sirva caliente.

4.3 | Ensalada Rusa con Arracacha



Número de porciones: 6

Tamaño de porción: 100g

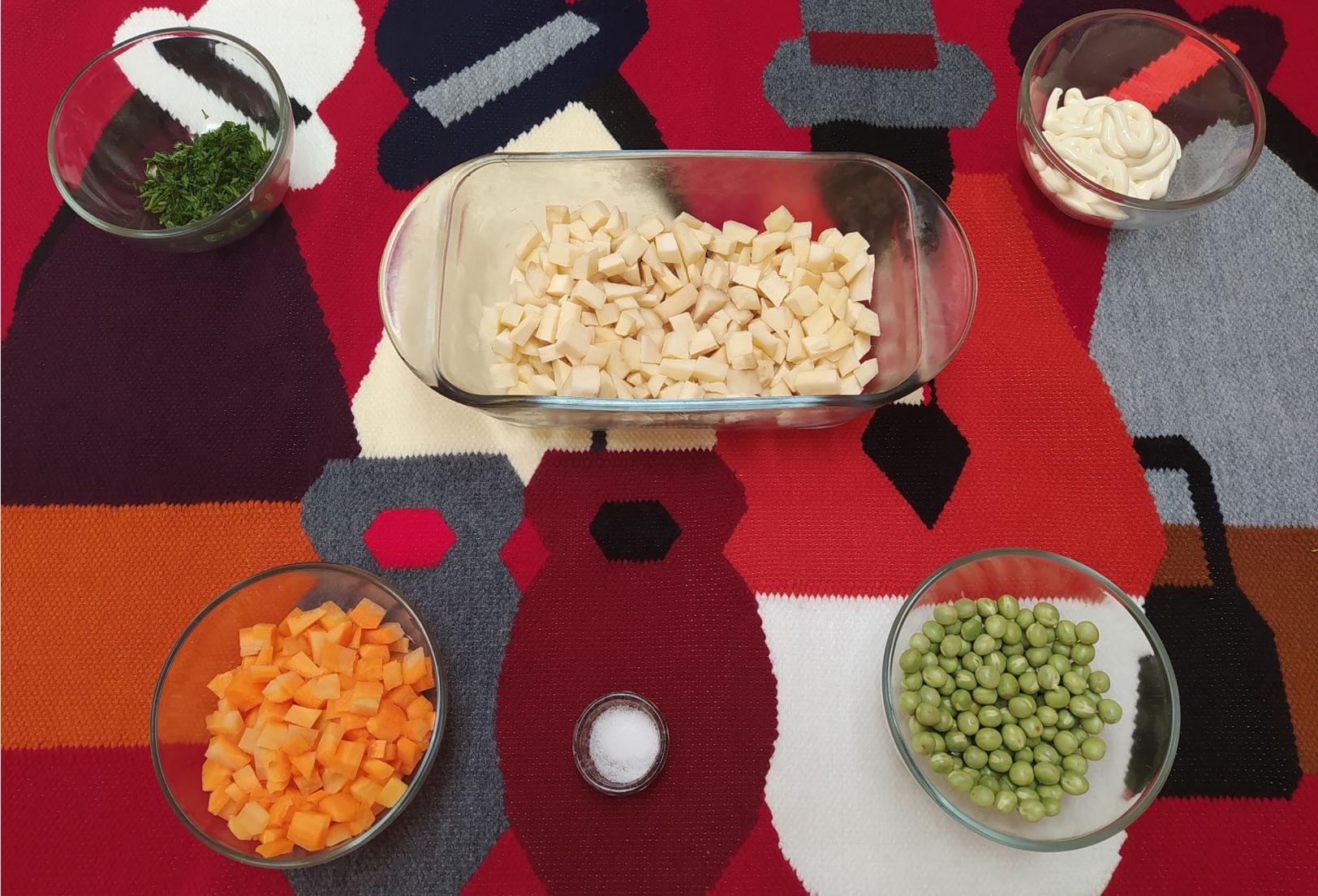
INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Arracachas	600 g	4 unidades
Zanahoria	160 g	1 unidad
Alverjas	100 g	½ taza
Mayonesa	100 g	½ taza
Perejil	50 g	¼ de taza
Sal	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
246,5 Kcal	2,63 g	13,48 g	2,05 g	3,82 g	7,06 g	28,68 G	5,06 g	2,11 mg	723 (ER)	29 mg

Nota: la preparación contiene grasas, es rica en fibra y vitamina C y es buena fuente de hierro.



Preparación / Arracacha en Ensalada Rusa

- 1 Lave, pele y cocine las arracachas hasta que esté blanda.
- 2 Pique en cuadritos las arracachas.
- 3 Lave, pele y pique la zanahoria en cuadros.
- 4 Lave las alverjas.
- 5 Lave y pique el perejil en trozos pequeños.
- 6 Cocine las arvejas y la zanahoria hasta que estén blandas.
- 7 Mezcle las arracachas, las alverjas y la zanahoria.
- 8 Adicione mayonesa, sal y perejil.
- 9 Sirva.



4.4 | Croquetas de Arracacha



Número de porciones: 10

Tamaño de porción: 100g

Nota: la preparación contiene grasas, además es fuente de proteínas, carbohidratos, hierro y fibra.

NUTRIENTES POR PORCIÓN

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Arracacha	1000 g	7 unidades grandes aprox.
Harina de trigo	200 g	1 taza
Miga de pan	200 g	1 taza
Atún	110 g	1 unidad
Huevos	100 g	2 unidades
Cebolla cabezona	100 g	1 unidad mediana
Aceite	170 g	1 taza
Sal	-	Al gusto

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
420,6 Kcal	9,66 g	18,91 g	7,30 g	4,58 g	6,0 g	52,96 g	4,36 g	3,53 mg	22,6 (ER)	15,6 mg



Preparación / Croquetas de Arracacha

- 1 Lave, pele y cocine con una pizca de sal las arracachas. Cuando estén blandas, escurra el agua y macere hasta que se forme un puré homogéneo.
- 2 Saltee la cebolla en aceite, adicione el atún y mezcle con el puré.
- 3 Moldee en bolitas.
- 4 Pase las bolitas por harina de trigo, úntelas en huevo y miga de pan.
- 5 Realice la fritura.
- 6 Sirva.



4.5 | Sándwich de Arracacha



Número de porciones: 4

Tamaño de porción: 200g

Nota: la preparación es rica en proteínas, fibra y vitamina C, además es una buena fuente de carbohidratos y hierro.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Arracachas</i>	600 g	<i>4 unidades grandes aproximadamente</i>
<i>Mantequilla</i>	50 g	<i>1/4 taza</i>
<i>Sal y pimienta</i>	-	<i>Al gusto</i>
Relleno		
<i>Carne de res de espaldilla</i>	300 g	<i>½ libra</i>
<i>Cebolla cabezona</i>	100 g	<i>1 unidad mediana</i>
<i>Tomate de carne</i>	180 g	<i>1 unidad mediana</i>
<i>Ajo</i>	3 g	<i>1 diente</i>
<i>Aceite</i>	8 ml	<i>1 cucharada sopera</i>
<i>Sal</i>	-	<i>Al gusto</i>
<i>Queso doble crema tajado</i>	30 g	<i>1 tajada</i>

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Salsa		
<i>Fresa</i>	200 g	1 taza
<i>Azúcar</i>	100 g	½ taza
<i>Zumo de naranja</i>	16 ml	2 cucharadas soperas
<i>Ralladura de naranja</i>	-	Al gusto
<i>Agua</i>	400 ml	2 tazas

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
628,25 Kcal	24,15 g	29,12 g	14,05 g	10,30 g	1,99 g	67,47 g	6,57 g	2,98 mg	149,5 (ER)	66,5 mg



Preparación / Sándwich de Arracacha

- 1 Lave, pele y ralle en julianas las arracachas.
- 2 Vierta en una sartén a fuego medio la mitad de los ingredientes, mantequilla, sal y arracachas.
- 3 Cocine entre 3 o 4 minutos, cuando comience a dorarse.
- 4 Dele la vuelta a la mezcla del otro lado por 3 minutos y reserve.
- 5 Realice el proceso con la mitad restante.

Relleno

- 1 Cocine la carne con ajo, enfríe y desmeche.
- 2 Prepare un hogao: coloque una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio, cuando este caliente agregue la cebolla picada en trozos pequeños, al observar que se torna transparente adicione el tomate en cubos y la sal hasta formar un guiso.
- 3 Agregue el hogao a la carne, cocine a fuego medio y reserve.

Salsa

- 1 Lave y corte en trozos pequeños las fresas.
- 2 Licúe y tamice las semillas.
- 3 Disponga en un recipiente el licuado.
- 4 Divida el azúcar en dos partes.
- 5 Adicione la primera parte cuando empiece a hervir.

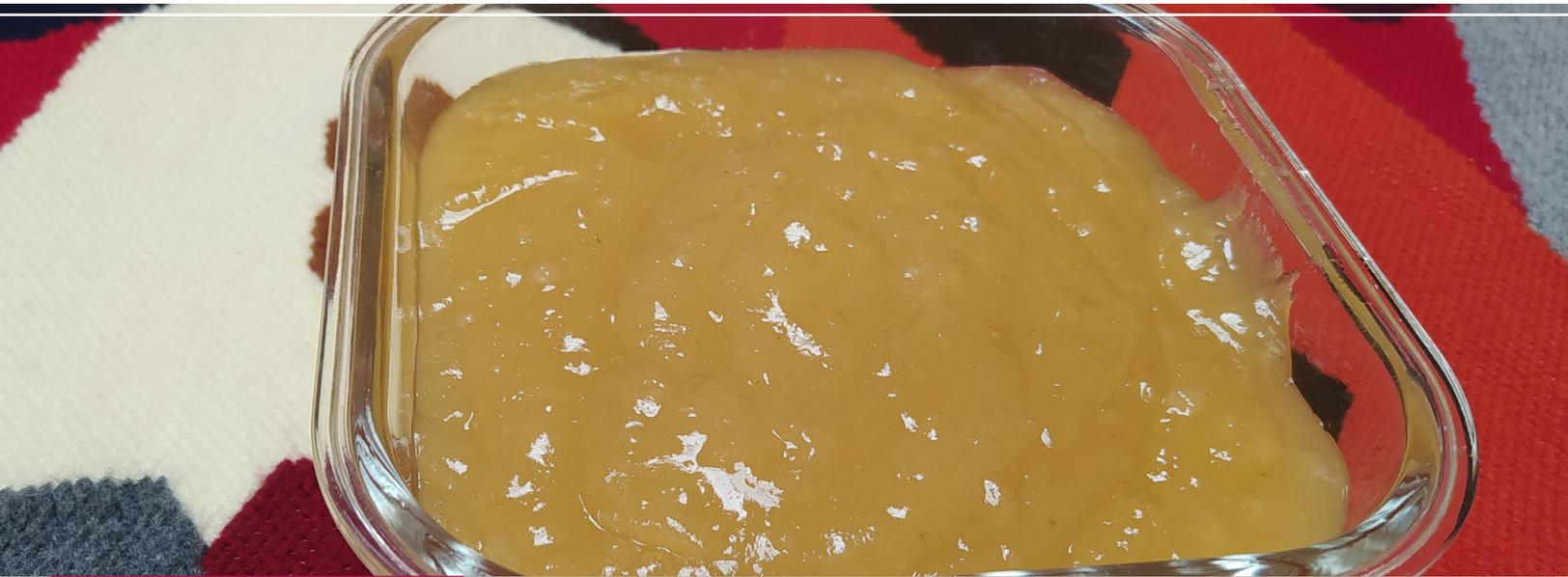
- 6 Adicione la segunda parte, el zumo y la ralladura de naranja después de 5 minutos.
- 7 Revise el punto de la salsa en un vaso, tome con una cuchara dulcera una pequeña cantidad, colóquela en el vaso y si ésta se deposita en el fondo, pare la cocción.

Armado

- 1 Ponga una galleta de arracacha sobre un plato. La cual hace referencia a una porción del sándwich que se preparó anteriormente.
- 2 Agregue una porción de carne y una tajada de queso doble crema.
- 3 Coloque la salsa de fresa.
- 4 Cubra con otra galleta de arracacha.
- 5 Pinche con un palillo de madera.
- 6 Sirva caliente.



4.6 | Dulce de Arracacha y Piña



Número de porciones: 4

Tamaño de porción: 50g

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Arracacha	500 g	4 unidades
Piña	500 g	1 unidad
Azúcar	500 g	2 ½ tazas

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
686,25 Kcal	1,75 g	0,625 g	0,11 g	0,075 g	0,35 g	168,25 g	5,25 g	2 mg	3,75 (ER)	0 mg

Nota: la preparación es rica en fibra y contiene carbohidratos.



Preparación / Dulce de Arracacha y Piña

- 1 Lave, pele y corte en pequeños cubos la arracacha.
- 2 Cocine la arracacha hasta lograr un puré.
- 3 Licúe en una taza de agua.
- 4 Cole y retire la fibra.
- 5 Disponga la arracacha, la piña y el azúcar en una olla.
- 6 Cocine hasta que el dulce se reduzca y tome un toque caramelizado.
- 7 Verifique la consistencia haciendo la prueba en un vaso agua, deposite una gota de dulce y si este se va al fondo retire del fuego.
- 8 Sirva en copas individuales.

4.7 | Torta de Arracacha



Número de porciones: 8

Tamaño de porción: 100g

Nota: la preparación es buena fuente de proteínas, vitamina A, además es rica en hierro y contiene grasas y carbohidratos.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Arracacha</i>	250 g	<i>2 unidades</i>
<i>Azúcar</i>	250 g	<i>½ libra</i>
<i>Mantequilla</i>	250 g	<i>½ libra</i>
<i>Harina de trigo</i>	500 g	<i>1 libra</i>
<i>Huevos</i>	200 g	<i>4 unidades</i>
<i>Polvo para hornear</i>	5 g	<i>1 cuchara dulcera</i>
<i>Bicarbonato</i>	5 g	<i>1 cuchara dulcera</i>
<i>Sal</i>	5 g	<i>1 cuchara dulcera</i>
<i>Nuez moscada</i>	5 g	<i>1 cuchara dulcera</i>
<i>Agua</i>	300 ml	<i>1 ½ taza</i>
<i>Ralladura de naranja</i>	-	<i>Al gusto</i>
<i>Clavos y canela</i>	-	<i>Al gusto</i>

NUTRIENTES
POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
644,62 Kcal	8,87 g	28,66 g	16,81 g	8,34 g	1,56 g	87,72 g	2,13 g	5,42 mg	283,75 (ER)	0 mg



Preparación / Torta de Arracacha

- 1 Lave, pele y ralle las arracachas.
- 2 Cocine las arracachas en 1 ½ de agua junto con el clavo y la canela, durante 15 minutos hasta que esté blanda.
- 3 Cuele y reserve.
- 4 Bata el azúcar con la mantequilla durante 10 minutos hasta obtener una textura cremosa.
- 5 Separe las claras de las yemas de los huevos.
- 6 Incorpore las yemas a la mezcla de mantequilla y azúcar, y mezcle.
- 7 Agregue la nuez moscada, la ralladura de naranja y la arracacha.
- 8 Mezcle la harina con el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal, tamice con la ayuda de un colador.
- 9 Bata las claras hasta punto de nieve durante 10 minutos.
- 10 Agregue con movimiento envolventes la harina tamizada a las claras a punto de nieve.
- 11 Agregue la mezcla de claras y harina a los otros ingredientes.
- 12 Enharine y coloque aceite al molde.
- 13 Deposite la mezcla en un molde, llene una tercera parte de su capacidad para que la torta pueda crecer.
- 14 Precaliente el horno a 250 ° C.
- 15 Hornee durante 50 minutos.
- 16 Introduzca el cuchillo en la torta, y si éste sale seco es el punto de la torta.

4.8 | Papilla de Arracacha



Número de porciones: 1

Tamaño de porción: 60g

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Arracacha</i>	75 g	<i>1/2 unidad</i>
<i>Pechuga de pollo</i>	15 g	<i>1 cucharada</i>
<i>Mantequilla</i>	5 g	<i>1 cucharadita dulcera</i>
<i>Cebolla</i>	15 g	<i>1 cucharada</i>
<i>Aceite vegetal</i>	5 ml	<i>1 cucharada dulcera</i>

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
180 Kcal	5,3 g	9,6 g	4,68 g	2,50 g	1,97 g	18,0 g	2,5 g	1,0 mg	39 (ER)	1 mg

Nota: la preparación es rica en proteínas y fuente de fibra.



Preparación / Papilla de Arracacha

- 1 Pele, lave y corte en pequeños cubos la arracacha.
- 2 Cocine la arracacha hasta que esté blanda y macere hasta lograr consistencia de puré.
- 3 Agregue la mantequilla.
- 4 Sofría la cebolla en el aceite.
- 5 Triture en la licuadora el pollo y la cebolla.
- 6 Mezcle todos los ingredientes.

5. OCA UQA

La oca o ibia (*Oxalis Tuberosa* Molina).

Este tubérculo después de ser cosechado se expone al sol durante algunos días para incrementar su dulzor, generándose un proceso de maduración y disminución de la cantidad de oxalato de calcio (Clavijo Ponce, 2014).

El uso culinario dado a este tubérculo en el municipio de Túquerres, es principalmente en sopas tan tradicionales y festivas como el locro y la juanesca. Tiempo atrás se empleaba para la preparación de dulce o como complemento de la leche.





Figura 3

Ibias
(*Oxalis Tuberosa Molina*)

Nota. Tubérculo Andino.

De acuerdo a la tabla de composición de alimentos colombianos, contiene los siguientes minerales (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2018):



Calcio

Contribuye a la formación de dientes y huesos.



Fósforo

Importante en la liberación de energía durante el metabolismo.



Hierro

Mejora la resistencia a las enfermedades.

5.1 | Arepas de Oca



Número de porciones: 11

Tamaño de porción: 50g

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Oca</i>	500 g	7 unidades grandes aprox.
<i>Harina de trigo</i>	52 g	4 cucharadas
<i>Queso campesino</i>	100 g	½ unidad de 200g
<i>Huevo</i>	50g	1 unidad
<i>Aceite</i>	50 ml	6 cucharadas soperas
<i>Sal</i>	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
124,9 Kcal	3,72 g	7,91 g	3,69 g	2,03 g	1,72 g	9,65 g	1,71 g	0,70 mg	35,01 (ER)	11,36 mg

Nota: la preparación contiene grasa, por eso se debe consumir con moderación.



Preparación / Arepas de Oca

- 1 Lave, pele y pique en trozos pequeños las ocas.
- 2 Cocine en agua hasta que estén blandas, escurra bien, macere hasta formar un puré.
- 3 Agregue el queso campesino rallado.
- 4 Disponga en un recipiente el huevo, adicione sal y la harina de trigo, hasta obtener una consistencia semi espesa.
- 5 Agregue la mezcla al puré.
- 6 Mezcle bien y forme las arepas.
- 7 Sofría en aceite.
- 8 Sirva.

5.2 | Guiso de Oca con Pollo



Número de porciones: 6

Tamaño de porción: 150g

Nota: la preparación es rica en proteína, vitamina A y C.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Pechuga de pollo</i>	500 g	1 unidad grande
<i>Ocas</i>	500 g	7 unidades grandes aproximadamente
<i>Cebolla cabezona</i>	100 g	1 unidad mediana
<i>Tomate de carne</i>	180 g	1 unidad mediana
<i>Zanahoria</i>	97 g	1 unidad mediana
<i>Arveja fresca</i>	100 g	½ taza
<i>Aceite</i>	8 ml	1 cucharada sopera
<i>Sal</i>	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
216 Kcal	26,68 g	4,13 g	1,27 g	1,20 g	1,11 g	17,96 g	5,05 g	1,73 mg	434,16 (ER)	31,33 mg



Preparación / Guiso de oca con pollo

- 1 Lave y pique en casquitos las ocas.
- 2 Lave, pele y pique en cuadritos la zanahoria.
- 3 Lave las arvejas.
- 4 Prepare un hogao colocando una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio, cuando esté caliente agregue la cebolla picada en trozos pequeños, al observar que se torna transparente adicione el tomate en cubos y la sal hasta formar un guiso.
- 5 Agregue el pollo en cuadritos, la zanahoria, las arvejas, las ocas y 2 tazas de agua.
- 6 Cocine a fuego medio.
- 7 Sirva acompañado de arroz y ensalada.

5.3 | Croquetas dulces de Oca



Número de porciones: 14

Tamaño de porción: 50g

Nota: la preparación es buena fuente de proteína, carbohidratos y hierro, además contiene grasas por eso se debe consumir con moderación.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Oca	1000 g	14 unidades grandes aprox.
Harina de trigo	200 g	1 taza
Miga pan	200 g	1 taza
Cuajada	200 g	1 unidad de 200 g
Huevos	100 g	2 unidades
Aceite	170 ml	1 taza
Azúcar	-	Al gusto

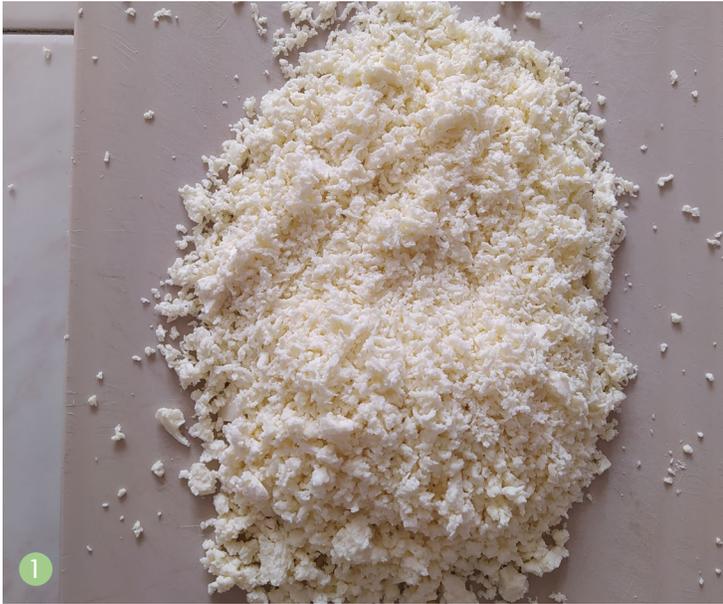
NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
216 Kcal	26,68 g	4,13 g	1,27 g	1,20 g	1,11 g	17,96 g	5,05 g	1,73 mg	434,16 (ER)	31,33 mg



Preparación / Croquetas dulces de Oca

- 1 Lave, pele y corte en mitades las ocas.
- 2 Cocine hasta que estén blandas y macere.
- 3 Ralle la cuajada y reserve.
- 4 Mezcle las ocas con la cuajada fresca.
- 5 Adicione azúcar al gusto.
- 6 Moldee en bolitas las masa.
- 7 Pase por harina de trigo, unte en huevo y pase por miga de pan.
- 8 Realice la fritura.
- 9 Sirva.



5.4 | Ensalada de Oca Agridulce



Número de porciones: 8

Tamaño de porción: 60g
4 cucharadas soperas

Nota: aporta grasa, por eso se debe consumir con moderación.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Oca (endulzada)</i>	160 g	2 unidades grandes aprox.
<i>Espinacas</i>	100 g	½ taza
<i>Zanahoria</i>	150 g	1 unidad mediana
<i>Manzana roja</i>	70 g	1 unidad
<i>Vinagreta de cilantro</i>	100 ml	½ taza
Vinagreta		
<i>Cilantro</i>	50 g	1/4 de taza
<i>Aceite de oliva</i>	75 ml	9 cucharas soperas
<i>Vinagre blanco</i>	25 ml	3 cucharas soperas
<i>Azúcar</i>	15 g	1 cucharada sopera colmada
<i>Sal</i>	5 g	1 cucharada dulcera

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
94,12 Kcal	0,15 g	9,41 g	1,26 g	6,92 g	0,79 g	2,18 g	0,15 g	0,18 mg	17,37 (ER)	0,75 mg



Preparación / Ensalada de Oca Agridulce

- 1 Lave, pele y corte en julianas la oca.
- 2 Lave y corte en julianas la espinaca.
- 3 Lave, pele y corte en julianas la zanahoria.
- 4 Lave y corte en cuadritos la manzana.
- 5 Mezcle en un tazón todos los ingredientes.
- 6 Prepare la vinagreta: vierta en la licuadora el aceite de oliva, el vinagre, el cilantro, el azúcar y la sal, licúe hasta que se observe un líquido homogéneo.
- 7 Sirva la ensalada acompañada de vinagreta.

5.5 | Néctar de Oca sabor a menta



Número de porciones: 5

Tamaño de porción: 200ml

Nota: la preparación es rica en vitamina C, además es buena fuente de carbohidratos y fibra.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Oca	500 g	7 unidades
Azúcar	125 g	1 taza
Agua	1500 ml	7 ½ tazas
Limón	8 ml	1 cucharada sopera
Menta	-	10 hojas

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
156,6 Kcal	1,1 g	0,1 g	0,01 g	0,01 g	0,05 g	37,72 g	3,6 g	0,52 mg	0 (ER)	25,8 mg



Preparación / Néctar de Oca sabor a menta

- 1 Pele, pique y cocine las ocas (endulzadas) hasta obtener una consistencia blanda.
- 2 Licúe las ocas.
- 3 Agregue la pulpa de la oca al agua de cocción y caliente.
- 4 Adicione el azúcar en tres porciones.
- 5 Cocine hasta que el néctar tenga una consistencia espesa.
- 6 Adicione el zumo de limón y las hojas de menta.
- 7 Deje hervir durante 4 minutos.
- 8 Enfríe y tamice.
- 9 Sirva frío.

5.6 | Torta de Oca



Número de porciones: 10

Tamaño de porción: 50g

Nota: la preparación es buena fuente de hierro y carbohidratos.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Oca</i>	500 g	7 unidades grandes aprox.
<i>Harina de trigo</i>	200 g	1 taza
<i>Huevos</i>	150 g	3 huevos
<i>Azúcar</i>	200 g	1 taza
<i>Leche</i>	120 ml	½ taza
<i>Mantequilla</i>	45 g	3 cucharadas
<i>Esencia de vainilla</i>	5 ml	1 cucharita
<i>Polvo de hornear</i>	5g	1 cucharita

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
221,6 Kcal	4,50 g	5,77 g	3,01 g	1,76 g	0,45 g	37,82 g	2,14 g	2,01 mg	66,3 (ER)	12,62 mg



Preparación / Torta de Oca

- 1 Lave, pele y pique las ocas.
- 2 Cocine las ocas en agua hasta que estén blandas.
- 3 Licúe las ocas con la leche y reserve.
- 4 Creme la mantequilla con el azúcar y reserve.
- 5 Mezcle la harina y el polvo de hornear, y tamice con un colador.
- 6 Mezcle con batidora los huevos, la mantequilla y el azúcar hasta que alcancen una consistencia sin grumos.
- 7 Agregue a la mezcla anterior la oca con leche y la harina, y bata los ingredientes.
- 8 Adicione la esencia de vainilla.
- 9 Engrase un molde con aceite o margarina y espolvoree con harina.
- 10 Introduzca la mezcla al horno previamente precalentado a 250 °C.
- 11 Hornee durante 40 minutos.
- 12 Revise la torta insertándole un cuchillo, el cual debe salir limpio.

5.7 | Mermelada de Oca



Número de porciones: 5

Tamaño de porción: 100g

Nota: la preparación es rica en carbohidratos y fibra.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Oca	1000 g	14 unidades grandes aprox.
Azúcar	500 g	2 ½ tazas
Limón	16 ml	1 limón
Agua	2000 ml	10 tazas

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
513,2 Kcal	2,22 g	0,2 g	0,02 g	0,02 g	0,1 g	125,38 g	7,22 g	1,1 mg	0 (ER)	51,4 mg



Preparación / Mermelada de Oca

- 1 Lave, pele, pique y cocine las ocas.
- 2 Licúe hasta obtener una pasta, y con la ayuda de un tenedor separe las fibras que no se licuaron.
- 3 Disponga en un recipiente.
- 4 Agregue el azúcar en tres partes.
- 5 Adicione jugo de un limón, cuando la mezcla se torne espesa.
- 6 Cocine a fuego lento durante 20 minutos, sin dejar de remover.
- 7 Revise el punto de la mermelada, llene agua en un vaso de cristal, después deposite un chorro de mermelada, si se forma un grumo en el fondo del vaso, esta lista.
- 8 Envase y empaque (Barón Cruz et al., 2010).



5.8 | Suspiro de Oca



Número de porciones: 5

Tamaño de porción: 100g

Nota: la preparación es rica en vitamina C, fuente de proteína, carbohidratos y fibra.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Oca</i>	500 g	7 unidades grandes aprox.
<i>Leche condensada</i>	100 g	½ taza
<i>Leche</i>	100 g	½ taza
<i>Vainilla</i>	5 ml	1 cuchara dulcera
<i>Yemas</i>	120 g	6 unidades
Merengue Italiano		
<i>Claros</i>	180 g	6 unidades
<i>Azúcar</i>	100 g	½ taza

NUTRIENTES
POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
269 Kcal	9,84 g	5,16 g	1,98 g	1,27 g	1,64 g	45,68 g	3,6 g	0,18 mg	54,8 (ER)	26 mg



Preparación / Suspiro de Oca

- 1 Lave, pele y pique las ocas.
- 2 Cocine las ocas en agua que apenas las cubra.
- 3 Macere con un tenedor las ocas y reserve.
- 4 Mezcle la leche condensada con la leche líquida en una olla y cocine a fuego bajo durante 15 minutos, hasta que la mezcla comience a espesar.
- 5 Mueva constantemente con una cuchara de madera y retire del fuego cuando tome consistencia de manjar blanco.
- 6 Agregue la vainilla y las yemas.
- 7 Añada a esta preparación el puré de oca y lleve nuevamente al fuego hasta que se cocine.
- 8 Retire y vierta en dulceras o copas.

Preparación / Crema Italiana

- 1 Haga un almíbar mezclando el azúcar con agua, cocine a fuego lento durante 10 minutos sin mover.
- 2 Aparte, bata las claras a punto de nieve y agregue el almíbar caliente en forma de hilo.
- 3 Bata hasta que la preparación se enfríe.

Armado / Suspiro de Oca

- 1 Vierta la preparación de oca en una copa, hasta dos centímetros antes del borde.
- 2 Decore con el merengue italiano cada copa, puede ayudarse con una manga.
- 3 Espolvoree con canela molida.

6. ULLOCOS ULLUKU

El ulloco o ruba
(Ullucus Tuberosus
Caldas).

Este alimento, de acuerdo a los saberes populares, se utiliza como laxante y para facilitar partos (Clavijo Ponce, 2014). En los hogares tuquerreños, se le da un uso culinario en preparaciones como: sopas, colada y guisado.





Figura 4

Rubas
(*Ullucus Tuberosus* Caldas)

Nota. Tubérculo Andino.

De acuerdo a la tabla de composición de alimentos colombianos, contiene los siguientes minerales (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2018):



Calcio

Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso.



Fósforo

Mantiene la salud ósea.



Hierro

Importante en la formación de hormonas.

6.1 | Crema de Ullocos



Número de porciones: 4

Tamaño de porción: 300ml
3 cucharones

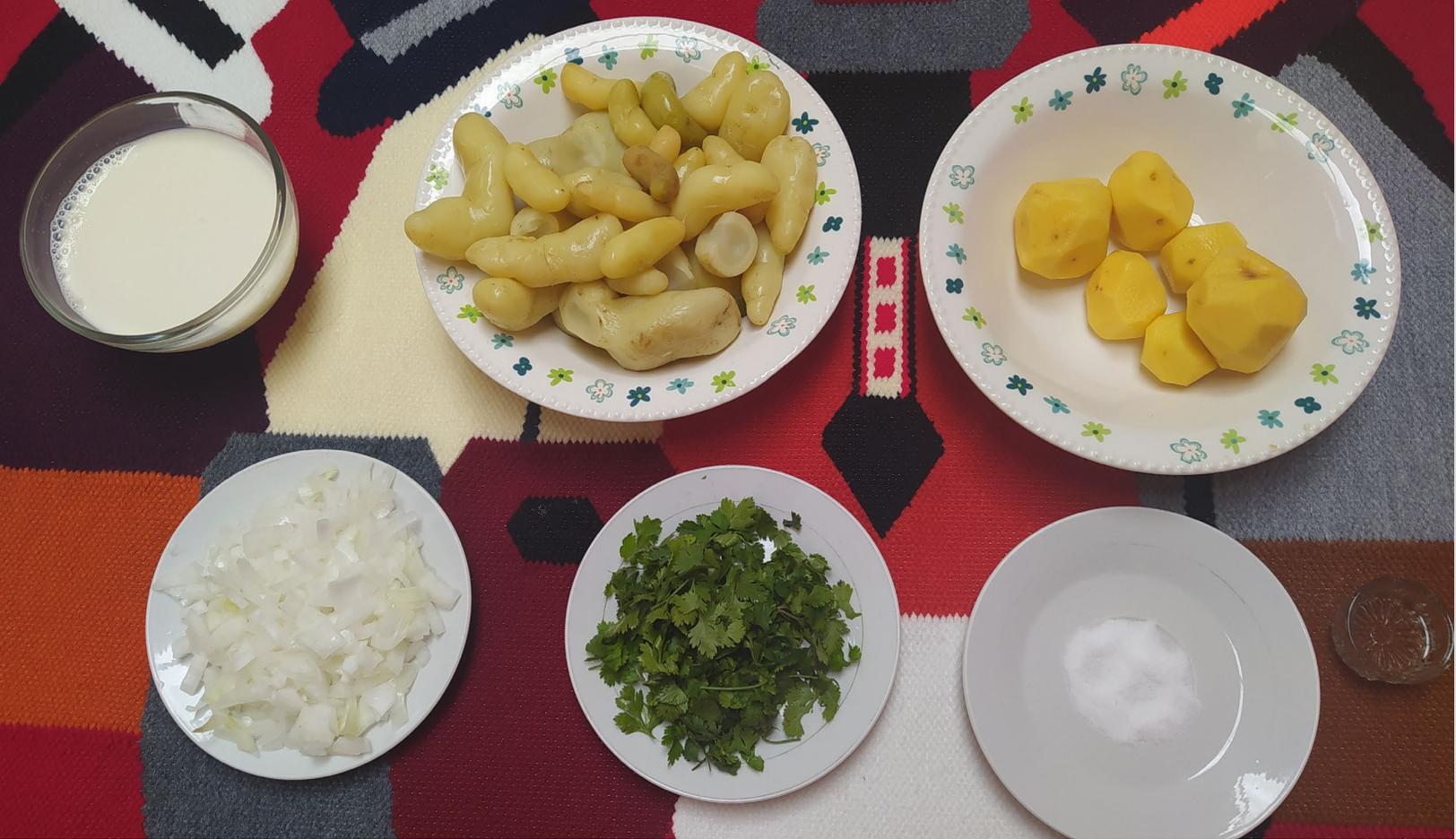
Nota: la preparación contiene grasas y es buena fuente de proteínas y fibra.

NUTRIENTES POR PORCIÓN

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Ullocos</i>	500 g (1 libra)	2 ½ tazas
<i>Papa criolla</i>	200 g	1 taza
<i>Cebolla cabezona</i>	100 g	1 unidad pequeña
<i>Leche</i>	600 ml	2 ½ tazas
<i>Agua</i>	1.000 ml	4 1/6 tazas
<i>Aceite</i>	5 ml	1 cuchara dulcera
<i>Sal, perejil y papas fosforito</i>	-	Al gusto

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
235 Kcal	8,12 g	6,6 g	3,28 g	2,29 g	0,63 g	36,57 g	4,87 g	0,5 mg	47,5 (ER)	10,5 mg



Preparación / Crema de Ullocos

- 1 Lave, pele y pique en trozos pequeños los ullocos y la papa criolla.
- 2 Ponga a cocinar en agua los ullocos y la papa criolla hasta que estén blandos.
- 3 Deje enfriar y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Sofría la cebolla cabezona en aceite hasta que este transparente.
- 5 Licúe con la mezcla anterior.
- 6 Agregue la leche, la sal y el perejil en un olla y adicione la mezcla de ullocos, papa criolla y cebolla.
- 7 Cocine por 10 minutos a fuego lento.
- 8 Sirva caliente.



6.2 | Ullocos con carne molida



Número de porciones: 8

Tamaño de porción: 100g

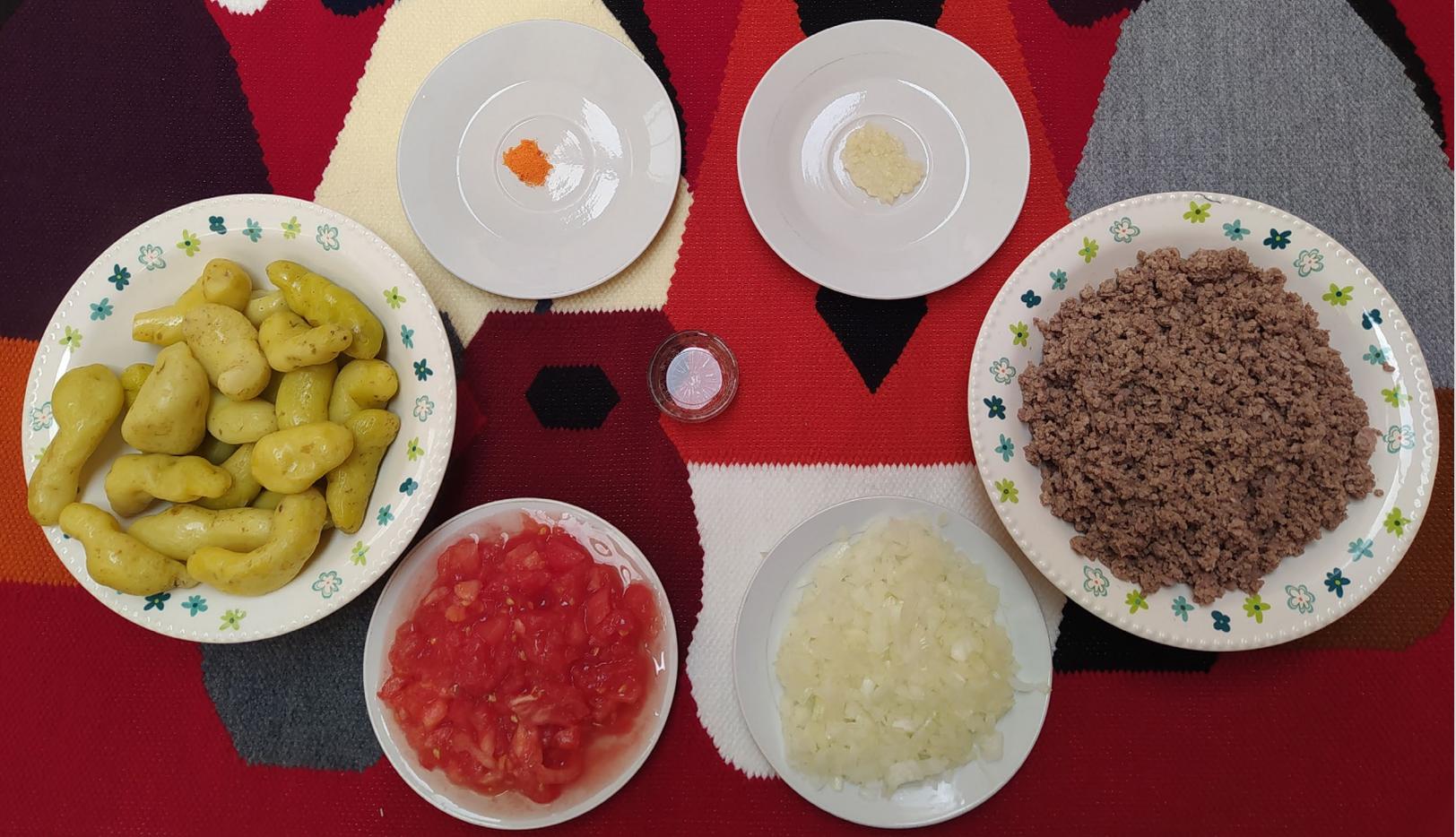
Nota: la preparación contiene grasas y es rica en proteínas.

NUTRIENTES POR PORCIÓN

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Ulloco</i>	500 g	2 ½ tazas
<i>Carne molida</i>	500 g	1 libra
<i>Cebolla cabezona</i>	100 g	1 unidad mediana
<i>Tomate de carne</i>	180 g	1 unidad mediana
<i>Ajo</i>	3 g	1 unidad
<i>Aceite</i>	8 ml	1 cucharada sopera
<i>color</i>	1 g	1/5 de cucharita dulcera
<i>Sal</i>	-	Al gusto

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
221,12 Kcal	12,3 g	14,2 g	5,63 g	5,93 g	0,92 g	11,51 g	2,27 g	1,28 mg	16,62 (ER)	6 mg



Preparación / Ullocos con carne molida

- 1 Lave y cocine los ullocos hasta que estén blandos.
- 2 Pique en julianas y reserve.
- 3 Prepare un hogao: coloque una cucharada de aceite en un sartén a fuego medio, cuando esté caliente agregue la cebolla picada en trozos pequeños, cuando esté transparente adicione el tomate en cubos, el ajo finamente picado y la sal hasta formar un guiso.
- 4 Agregue la carne molida y mezcle.
- 5 Adicione una taza de agua, color y los ullocos.
- 6 Cocine a fuego medio y sirva acompañado con arroz blanco y ensalada.



6.3 | Ensalada de Ullocos (ácido-refrescantes)



Número de porciones: 5

Tamaño de porción: 63g

Nota: la preparación es fuente de vitamina C.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Ulloco</i>	100 g	½ taza
<i>Tomate de carne</i>	100 g	1 unidad pequeña
<i>Cebolla cabezona morada</i>	100 g	1 unidad mediana
<i>Cilantro</i>	15 g	¼ de taza
<i>Limón</i>	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
27,6 Kcal	0,8 g	0,18 g	0,026 g	0,04 g	0,05 g	5,84 g	1,2 g	0,22 mg	23,2 (ER)	6,2 mg



Preparación / Ensalada de Ullocos

- 1 Lave y cocine los ullocos hasta que estén blandos, corte en rodajas.
- 2 Lave, pele y corte la cebolla en julianas.
- 3 Lave, pele y corte el tomate en cubitos pequeños.
- 4 Lave y corte el cilantro.
- 5 Mezcle los ullocos, la cebolla, el tomate y el cilantro.
- 6 Agregue limón al gusto.
- 7 Sirva.



6.4 | Colada de Ulloco



Número de porciones: 5

Tamaño de porción: 200ml

Nota: la preparación es fuente de vitamina C.

NUTRIENTES POR PORCIÓN

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Ulloco</i>	500 g	1 libra
<i>Maicena</i>	30 g	2 cucharada
<i>Leche</i>	600 g	3 ½ tazas
<i>Agua</i>	600 g	3 ½ tazas
<i>Esencia de vainilla</i>	5 ml	1 cucharada dulcera
<i>Azúcar, canela y clavo de olor</i>	-	Al gusto

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
137 Kcal	5,26 g	4,16 g	2,53 g	1,25 g	0,18 g	20,24 g	3,02 g	0,66 mg	37,2 (ER)	1,2 mg



Preparación / Colada de Ullocos

- 1 Lave y corte en pequeños trozos los ullocos.
- 2 Cocine los ullocos en agua con la canela y el clavo de olor.
- 3 Añada la maicena disuelta en $\frac{1}{2}$ taza de leche.
- 4 Cocine esta mezcla.
- 5 Retire la canela y el clavo de olor.
- 6 Licúe la mezcla.
- 7 Cocine durante 10 minutos.
- 8 Agregue la vainilla, el resto de la leche y el azúcar al gusto.
- 9 Cocine hasta que la consistencia sea de su agrado.
- 10 Sirva caliente (Barón Cruz et al., 2010).

6.5 | Picada Andina



Número de porciones: 6

Nota: la preparación contiene grasas, es rica en proteínas, carbohidratos, fibra, hierro y vitamina A.

NUTRIENTES POR PORCIÓN

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
<i>Ulloco</i>	500 g	2 ½ tazas
<i>Arracacha</i>	500 g	4 unidades grandes aprox.
<i>Papa criolla</i>	500 g	2 ½ tazas, de unidades pequeñas
<i>Chorizo</i>	960 g (80 g unidad)	12 unidades
<i>Morcilla</i>	690 g (115 g unidad)	6 unidades
<i>Ají de maní</i>	600 ml	2 ½ tazas
<i>Aceite</i>	165 ml	1 taza
<i>Sal</i>	-	Al gusto

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
1457 Kcal	69,93 g	101,16 g	32,55 g	40,79 g	22,52 g	67,16 g	10,85 g	65,33 mg	405,66 (ER)	117 mg

Nota: la preparación contiene grasas, es rica en proteínas y vitamina C. Además es buena fuente de vitamina A.

INGREDIENTES

Alimento	Cantidad en gramos/mililitros	Medida casera
Ají de Maní		
Maní	300 g	1 ½ taza
Ají	240 g	4 unidades medianas
Cebolla cabezona	100 g	1 unidad mediana
Agua	360 ml	1 ½ taza
Sal	-	Al gusto

NUTRIENTES POR PORCIÓN / Ají de maní

Energía	Proteína	Grasa Total	AGS	AGM	AGP	CHOS	Fibra	Fe	Vit A	Vit C
340 Kcal	12,85 g	24,96 g	3,45 g	12,32 g	7,89 g	15,98 g	4,9 g	1,66 mg	430 (ER)	98,16 mg



Preparación / Picada Andina

- 1 Lave y parta los ullocos en casquitos.
- 2 Lave, pele y rebane las arracachas en chips.
- 3 Lave la papa criolla.
- 4 Sofría en aceite caliente los ullocos hasta que doren por ambos lados y reserve.
- 5 Sofría en aceite caliente las arracachas hasta que doren por ambos lados y reserve.
- 6 Sofría en aceite caliente la papa criolla hasta que dore por ambos lados y reserve.
- 7 Realice pequeñas perforaciones con un tenedor a los chorizos, póngalos a cocinar en una pequeña cantidad de agua, espere a que esta se consuma, sofría con la grasa que sale del alimento y reserve.
- 8 Sofría en aceite caliente la morcilla hasta que dore por ambos lados y reserve.
- 9 Mezcle todos los alimentos y agregue sal al gusto.
- 10 Sirva la picada acompañada de ají de maní.

Preparación / Ají de maní

- 1 Retire las semillas del ají, cocine hasta que se ablande, escurra el agua y reserve.
- 2 Disponga el maní en un sartén y tuéstelo hasta que este dorado, enfríe y retire las cascaras.
- 3 Lave y pique la cebolla.
- 4 Licúe el maní, el ají, la cebolla y agregue sal al gusto.
- 5 Disponga en un recipiente.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Alcaldía Municipal. (2016). *Plan de desarrollo territorial Municipio de Túquerres*. Disponible en: http://tuquerresnarino.micolombiadigital.gov.co/sites/tuquerresnarino/content/files/000001/32_plan-de-desarrollo-territorial-municipio-de-tuquerres-2016--2019.pdf
- Barón Cruz, M. T., Clavijo Ponce, N. L., & Combariza, J. A. (2010). *RECETARIO Tubérculos andinos de Turmequé y Ventaquemada departamento de Boyacá, Colombia*. Pontificia universidad Javeriana. <http://www.leisa-al.org/web/images/stories/pdf/2013/recetario.pdf>
- Clavijo Ponce, N. L. (2014). *Tubérculos andinos: conservación y uso desde una perspectiva agroecológica*. Pontificia universidad Javeriana.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). *Censo Nacional de población y vivienda 2018*.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Tabla De Composición De Alimentos Colombianos. In *Instituto Colombiano del Bienestar Familiar (ICBF)*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/tcac_web.pdf
- Ministerio de Cultura. (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2018). Objetivo 2: Hambre cero | El PNUD en Colombia. 2018-02-15. <http://www.co.undp.org/content/colombia/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>
- Resolución 333 de 2011, Reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano 1 (2011). https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/OtraNormativa/R_MPS_0333_2011.pdf
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1), 105–114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>

AL RESCATE
DE NUESTRAS
TRADICIONES
ALIMENTARIAS.

RAÍCES Y
TUBÉRCULOS
ANDINOS.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética