

Integrantes del Equipo:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Noemí Carolina Cobos Zumárraga

Nombre del Profesor:

María de los Ángeles Vengas Castro

Nombre Trabajo:

Receta Chiapaneca

Materia:

Bioquímica

Grado:

Tercer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-03

INTRODUCCIÓN

En este nuevo cuatrimestre podremos observar sobre cómo es que se componen cada uno de los alimentos, es importante mencionar que para nosotros como estudiantes de la carrera de nutrición tenemos que aprender sobre cómo se compone cada alimento o los componentes básicos de cada alimento.

En esta actividad podremos investigar ampliamente de cómo es que se componen “**las paletas de nance**” veremos desde su origen, su historia, en qué lugares las podemos consumir, y claro los ingredientes.

Nos podremos percatar de qué manera influye la bioquímica en la nutrición y en cada alimento, de esta manera podremos observar a un nivel molecular todos los procesos químicos que se viven en la materia vida, y de esa forma conocer más acerca de la materia, recordando que todo en nuestro entorno, existen miles de células, moléculas, entre otros.

PALETAS DE NANCE

ORIGEN:

El nance es también conocido como manzanito, mocol, changunga, canelillo; es un fruto pequeño que solo se puede disfrutar por temporadas entre los meses de abril y junio. Este es un fruto de color amarillo, agrídulce y de sabor fuerte, se puede consumir de manera natural o bien, en diferentes formas como, por ejemplo: haciendo mermeladas, jaleas, paletas, helados, postres o licor.

Como dato curioso: En algunos lugares de Michoacán lo usan hasta para cocinar en el caldo de res.

Este fruto crece a través de un árbol y es en lugares con climas cálidos como lo son: Sinaloa, Guerrero, Michoacán, Nayarit, Veracruz, Tabasco y Morelos. Este árbol crece de 9 a 20 metros y sus hojas florecen en el mes de abril. Es un arbusto o árbol pequeño retorcido de hasta 15 m de alto, con unas hojas simples, alargadas u ovaladas y sedosas en el envés. También tienen flores pequeñas de color amarillo y rojo dispuestas en espigas terminales, frutos carnosos de verde a amarillo, sabor entre amargo y dulce, con un hueso grande y duro. Presenta una amplia distribución en América Central y Suramérica; y es así que en México se distribuye en Tamaulipas, Quintana Roo, Sinaloa y Chiapas. Esta es una especie adaptada a las zonas de transición de climas tropicales y subtropicales sobre suelos fértiles o de baja fertilidad, de preferencia sobre terrenos intervenidos.

Como fruta, el nanche presenta un alto valor nutritivo debido a su alto contenido de elementos minerales, vitaminas, carbohidratos, fibras grasas y proteínas. En el plano medicinal, la corteza, hojas y frutos contienen metabolitos secundarios que le aportan propiedades para controlar diversas enfermedades infecciosas y degenerativas.

HISTORIA:

La especie *Byrsonima crassifolia* es natural de Mesoamérica y se encuentra de una manera amplia en ambientes tropicales y subtropicales de México, se desarrolla sobre suelos ya sean franco-arenosos o franco-arcillosos, profundos, fértiles, aluviales, de origen volcánico, así como suelos erosionados, yesíferos, pesados, de poca aireación y baja fertilidad.

ZONA GEOGRAFICA:

Se localiza sobre laderas escarpadas y pedregosas en bosques tropicales caducifolios, de igual forma en desniveles de terrenos metamórficos o sabanas intervenidas, es frecuente sobre terrenos degradados, pastizales y ecosistemas de vegetación secundaria o derivada de bosques tropicales. Se adapta a condiciones de clima cálido, semicálido o templado, con temperatura promedio de 21-28 °C y 600-3.000 mm de precipitación anual.

Se le considera una planta que es resistente a la sequía y esta puede llegar a tolerar quemas en algunas ocasiones en áreas de pastizales, esta planta no logra soportar terrenos anegados o que están mal drenados. La podemos llegar a encontrar por toda la región tropical de México, desde Tamaulipas y San Luis Potosí hasta Yucatán y Quintana Roo, así como también desde Sinaloa hasta Chiapas, siendo está común en la Cuenca del Rio Balsas por el Pacifico hasta Panamá.

¿EN DONDÉ SE CONSUME?

En diversas paleterías de Guadalajara se puede conseguir, como ya se ha mencionado anteriormente es diversas ciudades en donde podemos llegar a consumir este tipo de paletas, ahora actualmente con el internet es más sencillo poder buscar en el navegador alguna receta de cómo hacer paletas de hielo de nance, así que es una forma fácil de que muchas personas logren hacerlas.

DESCRIPCIÓN DE LAS PALETAS DE NANCE

Entre el hielo aparecen pedacitos del fruto y algunas semillas negras. Estas paletas llegan a poseer un suave sabor, con poco aroma, que a nuestro paladar resulta agradable, aunque hay que aclarar que no a todo mundo le atrae este sabor y/o aroma. Se venden de una muy buena forma en la temporada del fruto, que inicia en el segundo semestre de cada año.

INGREDIENTES:

- 1 kilo de nanche
- Azúcar al gusto
- Agua suficiente para que la preparación no quede tan espesa
- Moldes para paletas

CONCLUSIÓN

A estas paletas las podemos llegar a considerar como un postre tradicional y de una forma muy fácil de hacer, que con pocos ingredientes podemos crear algo tan rico para el paladar de muchas personas más, estas paletas contienen un buen aporte de vitaminas, que mas allá del sabor, nos puede llegar a aportar más nutrientes a nuestro organismo, o cuerpo, podemos ver que es común en muchas partes del mundo, y que actualmente es más fácil realizarlas para cualquier momento de nuestra vida, y así poder refrescarnos de una manera rica y saludable.

BIBLIOGRAFÍA:

Nanche: características, hábitat, propiedades, recetas de cocina. José Yvanosky Vázquez Chacón. 18 de diciembre 2020. <https://www.lifeder.com/nanch>

Referencias:

Bayuelo-Jiménez, J. S., Lozano Rico, J. C. & Ochoa, I. E. (2006). Caracterización morfológica de *Byrsonima crassifolia* (L.) Kunth nativa de Churumuco, Michoacán, México. Revista Fitotecnia Mexicana, Vol. 29 (Núm. Especial 2): 31-36.

Byrsonima crassifolia (L.) Kunth (1822). (2015) Sistema Nacional de información Forestal. Malpigiaceas. Nova Genera et Species Plantarum 5:149.

Byrsonima crassifolia. (2019). Wikipedia, La enciclopedia libre. Recuperado en: es.wikipedia.org

Lima Ortiz, W. C. & Morales R. E. (2014). Caracterización farmacobotánica de *Byrsonima crassifolia* y *Neurolaena lobata*. (Seminario de Investigación) Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. 103 pp.

Nanche o Changugas. Adriana Durán Avila. 23 mayo 2021. [Nanches o Changungas - Historia y sabor](#)

NANCE EN PALETAS DE HIELO O EL EXPERIMENTAR NUEVOS SABORES. SERGIO RENÉ DE DIOS. AGOSTO 02 DE 2021. [paletas de nance - Jaliscocina](#)

Refrescantes paletas heladas de nanche. Autor desconocido. Julio 07,2019. [Refrescantes paletas heladas de nanche. | Gente Navarrit](#)