



Nombre del Alumno: America Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema : Entrega final Reseta

Parcial : 4

Nombre de la Materia : Bioquimica

Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas

Nombre de la Licenciatura : Nutricion

Cuatrimestre: 3

Introduccion:

La reunion en la presnte actividad es una serie de recopilacion de la cocina tradicional correspondiente a una de las siete regiones del estado de chiapas donde nos invita a no solo emprender su metodo de preparacion sino que tambien adreentrarnos en el conocimiento de la singularidad de los ingredientes que las componen y mas aun a trasladarnos a todos los rincones chiapanecos.

Los recetarios de cocinas tradicionales como es el caso de nuestro proyecto buscan de una manera especial con al finalidad de rescatar y mantener vigente todo un conjunto de costumbres locales donde se expresan de la comida y de sus tecnicas culinarias. Basta con visitar los mercados, las fondas, los botaneros y todo tipo de restaurante a lo largo de nuestro territorio para poder degustar la asombrosa variedad de ingredientes, las multiples presentaciones, donde la enorme creatividad de los hombres y mujeres que se encargan de confeccionar las comidas y postres para hacer sentir a los chiapanecos los sabores que nos remiten a nuestroterruño.

Al mismo tiempo los libros de recetas son testimonio de que las cocinas en todas las culturas son entes vivos, esto es que muestran una evolucion a lo largo del tiempo. La revision que nosotras relizamos para el siguiente proyecto de los ingredientes, los utensilios y los modos de preparar los platillos dejan ver como se ha ido insertando en la cultura gastronomica todo tipo de alimentos.

Deseando que el tema sea de agrado para los lectores.

Marco de Referencia Geografica

Viviendo en Chiapas, hay personas que ubican este postre conocido como Chimbo en los municipios de San Cristóbal de las Casas y en Comitán, aunque es común encontrarlo en mercados y esquinas de la capital Tuxtla Gutiérrez.



Marco Historico:

Muchos dicen que el “chimbo” fue creado en una cultura zoque, este dulce lo podemos encontrar en todo Chiapas, pero es más común encontrarlo en lugares como Comitán, Tuxtla Gutiérrez, y San Cristóbal de las casas, por lo general este dulce es acompañado de otro clásico, como lo es el café, ambos son de gran apreciación cultural, el chimbo comenzó como un postre casero como cualquier otro que podemos elaborar en casa, pero por su gran sabor, hay quienes incluso elaboran este postre para ser vendido. Este dulce esta hecho a base de un pan conocido como “marquesote” que es remojado en un almíbar, debido a las propiedades que tiene el chimbo permite absorber muy fácilmente el almíbar ya que la consistencia del marquesote, es muy suave y porosa, gracias a eso el chimbo recibe otro nombre y también lo podemos encontrar por el nombre de “mamon”, el almíbar con el que es remojado se elabora con azúcar, agua, canela, y anís estrella.

Este famoso dulce es muy dado en las fiestas religiosas, pero también podemos encontrarlos en alguna panadería, algún puesto de dulces regionales e incluso lo podemos encontrar por las calles con vendedores ambulantes, por eso mismo, es muy fácil encontrar este dulce y probar su delicioso sabor, otra manera de probar este delicioso postre, es en paletas heladas Y HASTA EN FRAPPES!!!.

Dentro de la gastronomía los postres no pueden faltar, y en este caso el chimbo chiapaneco, es un exquisito postre, jugoso, acaramelado y de un peculiar color amarillo, es un dulce muy típico en el estado de Chiapas y que tiene un gran valor cultural para los chiapanecos, es muy común encontrarlo en mercados, se colocan en las entradas con grandes canastos de variedad de dulces como el higo, nuégado, turulete, caramelo y sin faltar el famosísimo chimbo, aunque también podemos encontrarlo en restaurantes, claro, con un precio mas elevado.



Receta:

1. Receta dEn un tazón y con ayuda de una batidora, batir las claras a punto de turrón e incorporar.
2. Sin dejar de batir agregar las yemas una a una y la mitad del azúcar. Reservar.
3. Cernir la harina y el polvo para hornear, agregar el resto del azúcar e incorporar poco a poco al batido de forma envolvente para conservar la mezcla lo más esponjosa posible.
4. En un tazón aparte, mezclar la mantequilla con un poco del batido e incorporar lentamente con el resto.
5. Poner la mezcla en un molde rectangular engrasado y enharinado previamente y hornear 20 minutos a 175 grados. La corteza deberá estar firme y tener un color apenas dorado.
6. Dejar enfriar el pan por completo antes de desmoldarlo.

Almíbar para el chimbo

1. En una olla agregar el azúcar, la canela y el anís con un litro de agua, dejar hervir, primero en flama alta.
2. Retirar con una cuchara la espuma oscura que suelta, baja la flama y esperar a que reduzca casi la mitad del líquido.
3. Apagar al fuego y dejar enfriar para después bañar cada rombo.

Ingredientes:

4 claras de huevos

4 yemas de huevos

100 gramos de azúcar

220 gramos de harina de trigo

15 gramos de polvo para hornear

100 gramos de mantequilla derretida a temperatura ambiente

Almíbar:

600 gramos de azúcar

4 estrellas de anís

2 ramas de canela

Descripcion química:

1) Huevo

El huevo entero contiene alrededor de un 65,5% de agua, la clara un 88% y la yema un 48%.

La viscosidad del albumen de la clara a un pH de 9 comienza a cambiar entre 56,6 y 57,2 ° C. La coagulación ocurre rápidamente a 60° C. La adición de azúcar, sal y otros aditivos incrementa la temperatura de coagulación. La yema de huevo coagula a unos 65° C.

Los huevos contienen generosas cantidades de todas las vitaminas esenciales, excepto de la vitamina C. Las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y las hidrosolubles (el complejo B: tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, niacina, ácido fólico y vitamina B¹²) así como otros factores de crecimiento afines. La yema de huevo es rica en colesterol, compuesto lipóide que se encuentra en la sangre, tejido nervioso y otras partes del cuerpo. El colesterol es tanto sintetizado en el organismo como absorbido de otros alimentos ingeridos que contienen colesterol (58).

2) Azúcar:

La sacarosa es el nombre que los químicos le damos a lo que comúnmente se conoce como azúcar, su fórmula química general

esta compuesta por doce átomos de carbono, veintidós átomos de hidrógeno y once átomos de oxígeno (C₁₂H₂₂O₁₁). Esta molécula

pertenece a la familia de moléculas conocida como carbohidratos o hidratos de carbono.

En concreto, la sacarosa es un disacárido un azúcar compuesto por dos unidades de azúcar más pequeñas que se encuentra

enlazadas, glucosa y fructosa.

La sacarosa es el azúcar más común utilizado en la cocina y es por eso que se le denomina como azúcar, pero nada más lejos de la

realidad, la familia de los azúcares agrupa una gran variedad de moléculas de un amplio rango de tamaños. Los azúcares se pueden también llamar carbohidratos o hidratos de carbono ya que están compuestos por átomos de carbono y por cada uno de estos átomos, en los monosacáridos incorpora una molécula de agua.

3) Composición de la harina de trigo:

Componentes Subcomponentes:

120mg proteínas 39mg glutenina

48mg gliadinas

24mg globulinas

710mg de almidón 554 mg amilopectina

156g de amilosa

50mg componentes minoritarios Pentosanos y lípidos Integridad de los gránulos de almidón

- Variedad de trigo
- Acondicionamiento del grano
- Proceso de molturación

Almidón absorbe agua junto con proteínas (estructura reticular)

4) Mantequilla:

Contiene antioxidantes:

Aporta importantes antioxidantes como vitaminas A y E, y selenio. Es una de las mejores fuentes de vitamina A, y también contiene dosis de vitamina D.

Fuente de vitamina K2:

Esta vitamina es fundamental para prevenir la calcificación arterial. Para encontrar esta vitamina, la mantequilla debe ser preferentemente de vacas alimentadas con pastos.

5) Polvo para hornear:

La FORMULA DE POLVO DE HORNEAR, depende de la especificidad de los agentes leudantes que se utilizan para elaborarlo. Puede ir uno o más de ellos de acuerdo a las características de reacción que se desea. Se puede utilizar el fosfato mono cálcico (MCP), fosfato anhidro mono cálcico (AMCP), pirofosfato ácido de sodio (SAPP siglas en inglés), ortofosfato mono cálcico monohidratado, sulfato de aluminio de sodio (SAS siglas en inglés), fosfato de aluminio de sodio (SALP siglas en inglés), dihidrato de fosfato dicálcico (DCP siglas en inglés), El glucono-delta-lactone (GLD siglas en inglés), y el almidón como material de relleno

6) Anís:

Los frutos de anís poseen una composición química compleja. Son especialmente ricos en aceite esencial. Además poseen compuestos fenólicos y abundantes componentes terpénicos no volátiles. Por destilación con vapor de agua, a partir de los frutos de *P. anisum* se extrae un 2-3% de aceite esencial (“esencia de anís”) mientras que de *I. verum* se obtiene entre un 5 y un 9% de aceite esencial (“esencia de anís estrellado”). Ambos aceites esenciales contienen una similar y elevada concentración de trans-anetol, entre el 87-94% y 86-93%, mientras que la concentración de este compuesto en el aceite esencial de *I. anisatum* es menor del 3%.

El aceite esencial del *I. verum* contiene, además de trans-anetol, concentraciones menores de otros monoterpenos (limoneno, linalol, felandreno, cineol, alfa-pineno y fenchona) e hidrocarburos sesquiterpénicos. También posee fenilpropanoides como estragol, safrol y anisaldehído.

En el fruto se ha detectado además la presencia de lignanos y dioles fenilpropánicos, ácido sikímico (<8,5%), flavonoides (rutina, glucósidos del kempferol), taninos catéquicos, cumarinas, triterpenos y en baja concentración lactonas sesquiterpénicas conocidas como veranisatinas A, B y C.

7) Canela:

Dentro de su composición podemos encontrar, sobre todo, aldehído cinámico, linalol, felandreno, eugenol y pineno.

En su corteza también cuenta con elementos esenciales tales como minerales, vitamina C y B, calcio, hierro, magnesio, sodio, zinc, yodo, potasio o fósforo, entre otros mucho

Valor Nutricional:

- Huevos:

El huevo es un alimento de elevado valor nutritivo, y con un aporte de energía no muy elevado (84 Kcal/unidad de tamaño medio). La proteína es de máxima calidad, por su elevado poder biológico.

- Azucar:

El azúcar, como todos los carbohidratos, contiene energía de los alimentos. Cada gramo de carbohidratos tiene aproximadamente 4 calorías.

Una cucharadita de té de azúcar tiene cerca de 5 gramos de carbohidratos, y 20 calorías. Una cucharada de azúcar tiene cerca de 15 gramos de carbohidratos, y 60 calorías

- Mantequilla:

Calorías: 717

Agua: 16%

Proteína: 0,9 g

Carbohidratos: 0,1 g

Grasas: 81,1 g

Saturadas: 51,37 g

Monoinsaturadas: 21,02 g

Poliinsaturadas: 3,04 g

Omega 3: 0,32 g

Omega 6: 2,17 g

Grasas Trans: 3,28 g

- Harina de Trigo:

Calorías 341

Carbohidratos 70.6

Proteínas 9.86

Fibra 4.28

Grasas 1.2

- Canela:

La ración media de la canela es de 0,25 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso merece comentario el contenido en hierro y calcio, seguido de zinc, potasio, selenio, vitamina B6 y C . Además, la canela posee múltiples compuestos químicos como son los fenoles y los aldehidos (ácido cinámico, cinamaldehido, cinamato, eugenol...). El cinamaldehido es responsable de los característicos sabor y olor de la canela.

- Polvo para hornear:

Calorías	2 kcal
Grasas Totales	0 g
Grasas Trans	N.D.
Grasas Saturadas	N.D.
Sodio	318 mg
Carbohidratos Totales	0.8 g
Fibra	0 g
Azúcares	N.D.
Proteínas	0 g

- Anis:

calorías	337
Carbohidratos	50
Proteínas	17.6
Fibra	14.6
Grasas	15.9

Racion:

Conforme a la investigación de la receta del postres de chimbo se recomienda para el consumo de una persona de un estado de salud estable una ración es de $\frac{1}{4}$ del pan ya que uno de los ingredientes principales es la azúcar y puede ser causante de desarrollar o afectar algún tipo de enfermedad.

Recomendaciones:

- Consumir una ración adecuada de acuerdo a la edad de la persona
- Consumirlo de 1 a 2 raciones
- Evitar consumir más azúcares después de una porción de chimbo
- Consumirlo de preferencia con agua natural
- Controlar el consumo con niños menores

Por conclusion realice una recopilacion de los proyectos de las unidades anteriores para crear una retroalimentacion y el descubrir e investigar mas afondo como esta compuesto bioquimicamente cada uno de los ingredientes según la receta elegida es de suma importancia para nosotros los consumidores el tener consciencia de donde provee cada alimento que nosotros ingerimos.

Asi tambien como esta preparado, los ingredientes que contiene, donde esta ubicado los lugares mas frecuentes de consumirlos y elaborarlos dentro del estado de chiapas, deseando que sea de agrado tanto para nosotros los alumnos asi tambien como cada lector.

Fuentes de consulta:

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MEXICO:

https://avalon.cuautitlan.unam.mx/pollos/m2_9.pdf

Unicen.edu.ar

<https://www.fio.unicen.edu.ar/usuario/gmanrique/images/Farin%C3%A1lceos.pdf>

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181112/452798594943/mantequilla-alimentos-propiedades-valor-nutricional-beneficios.html> eaesan.gob.es

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ANIS_ESTRELLADO.pdf

<https://www.vegafinity.com/comunidad/alimento/harina-de-trigo-beneficios-informacion-nutricional--f146>

<https://drc.ucsf.edu/es/la-vida-con-diabetes/dieta-y-nutricion/compreension-de-los-carbohidratos-2/desmitificacion-del-azucar/#:~:text=El%20az%C3%BAcar%2C%20como%20todos%20los,de%20carbohidratos%2C%20y%2060%20calor%C3%ADas.>

<https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/huevos.pdf>