



Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: BIOQUIMICA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: "A" Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de julio de 2023

Introducción:

El chimbo es reconocido por ser un dulce muy tradicional del estado de Chiapas, este dulce esta hecho a base de pan conocido también como “marquesote” y es bañado o remojado en un jarabe hecho a base de azúcar, dándole un toque de olor y sabor con canela y anís, es un postre muy reconocido y así mismo muy reconocido en el estado de Chiapas, aparte de conocer la receta del chimbo, conoceremos los componentes químicos de cada ingrediente mencionado, las regiones en las que mas se consume y que aporte nutricional nos da.

Historia del chimbo:

Este dulce conocido como “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, en algunos lugares tambien nos lo ofrecen en forma de frappe, aunque no es tan comun que sea consumido de esa manera, es mas comun acompañarlo de café de la forma tradicional.

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.

Referencia geografica:

Aunque este dulce es muy conocido en el estado de Chiapas, es mas comun su consumo en lugares como Comitán de Dominguez, San Cristobal de las casas, Tuxtla Gutierrez, y Chiapa de corzo. Es muy comun su consumo en las fiestas regionales, celebraciones religiosas, pero tambien se encuentra en algunos establecimientos como panaderias, restaurantes, mercados y vendedores ambulantes.



Ingredientes para preparar el pan chimbo:

- 8 huevos (debes separar las claras de las yemas).
- 100 gramos de azúcar si vas a usarlo para el “chimbo” o 200 gramos si lo usas como pan dulce.
- 220 gramos de harina de trigo.
- 15 gramos de polvo para hornear.
- 100 gramos de mantequilla derretida.

Para el sirope:

600 gramos de azúcar

4 estrellas de anís

2 ramas de canela

Nota: evita que la capa de pan de no más de 5 centímetros de profundidad, escoge un molde adecuado para ello. Engrasa el recipiente y enharina. El horno debe estar precalentado a 174 grados centígrados.

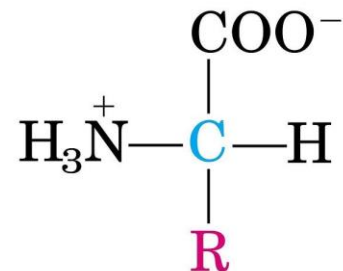
Preparación:

1. Bate las claras a punto de turrón e incorpora las yemas una por una sin dejar de batir. Incorpora lentamente la mitad del azúcar.
2. Cierne la harina y el polvo para hornear e incorpóralos en el huevo poco a poco. Agrega el resto del azúcar y procura que la masa se mantenga esponjosa.
3. Incorpora la mantequilla en una porción de la masa lentamente. Junta las dos porciones de masa.
4. Pon la mezcla en el molde y hornea 20 minutos. La corteza deberá estar firme y tener un color apenas dorado.
5. Enfría el pan completamente y córtalo en forma de rombos.
6. Prepara la miel con azúcar anís y canela en un litro de agua al fuego. Recuerda que puedes sustituir los ingredientes del sirope según tu gusto.
7. Cuando la miel esté reducida a la mitad sácala del fuego y déjala enfriar.
8. Remoja los marquesotes en la miel para que se transforme en chimbo.

HUEVO: El huevo es considerado un alimento básico en nuestra dieta por su valor nutritivo y su alto aporte de proteínas como la ovoalbumina y la conalbumina, el huevo es muy destacable por su alto valor proteico pero también por su aporte de micronutrientes como hierro, vitaminas B2,B12,A,E y FOLATO, así como también se considera que su aporte de ácidos grasos poliinsaturados es más favorable que el de las carnes rojas, se destacan las vitaminas K,D y A que son vitaminas liposolubles, en hidrosolubles destacan B2,B12 y FOLATO, selenio y fósforo en los minerales que nos aporta.

APORTE NUTRICIONAL POR HUEVO:.

ENERGIA 76kcal	COLESTEROL 200mg
PROTEINA 6g	VIT.B2 180ug
HIERRO 1.1mg	VIT.B6 60ug
FOSFORO 90mg	VIT.B12 2ug
ZINC 1mg	FOLATO 25ug
SELENIO 7ug	VIT.A 1mg
GRASA 5.5g	VIT.D 110eq

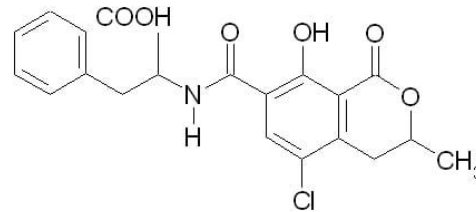


ACIDOS POLIINSATURADOS 0,7g	GRASOS	VIT.E 0,9mg
--------------------------------	--------	-------------

Harina de trigo:

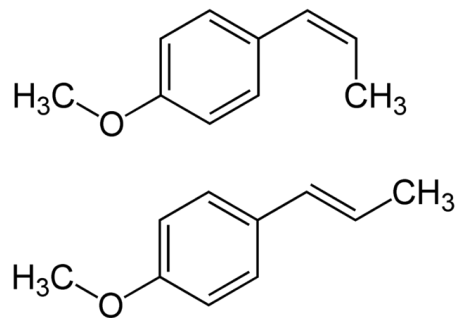
Su principal función es la elaboración del pan, una biotecnología que fue mas usada en la antigüedad es la fermentación de masas con levaduras para la obtención del pan, para la elaboración del pan esta dividida en tres etapas: horneado, mezclado, fermentado, en todas las etapas de la elaboración del pan se sufren cambios físicos, químicos, y físicos. Las proteínas encargadas de la conservación del pan, son las que contribuyen al gluten conocidas como gluteninas, y gliadinas. Nos aportan calorías. El trigo es un cereal muy importante en la elaboración del pan.

COMPONENTES DE LA HARINA DE TRIGO
Almidon
Polisacaridos
Polisacaridos no del almidon
Lipidos



Anís estrellado:

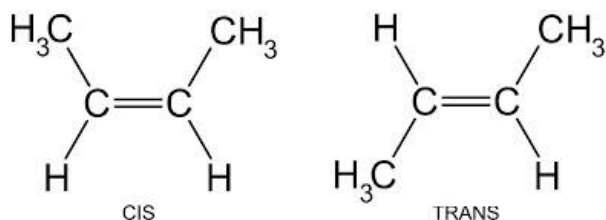
El anís estrella es un fruto utilizado por los mixes, totonacos, y zapotecos, lo usan para aliviar la disenteria así como también lo utilizan para las mujeres lactantes para que puedan producir más leche, de sus hojas se obtiene un aceite esencial que se ha descubierto contiene monoterpenos entre los que se encuentran car-3-ene, cineol, para-cimeno, limoneno, linalol, beta-mirceno, alfa felandreno, alfa y beta-pineno, sabineno, terpinen-4-ol, y alfa-terpineol; los sesquiterpenos beta-bergapteno, beta-bisaboleno, cariofilenó, copaeno, fameseno, nerolidol, y sesquictroneleno; y los lignanos cis y trans-anetol, estragol y el éter metílico de uso eugenol.



Mantequilla:

La mantequilla es un producto con un contenido muy alto de grasas saturadas, calorías, colesterol y vitaminas liposolubles, es un producto obtenido a partir de el batido de la nata de la leche. La mayor parte de la mantequilla es grasa láctea pero es importante el contenido de vitaminas A y D.

Una cuchara de mantequilla es equivalente a 12 gr en total de grasas, 7 gr de ácidos grasos saturados, 31 mg de colesterol y 100 calorías.



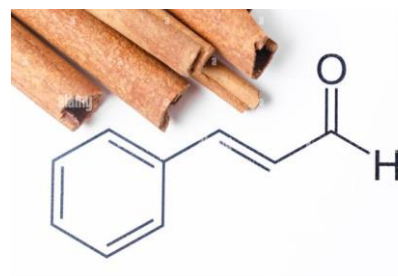
Azúcar:

Los carbohidratos son compuestos orgánicos que son partes de las biomoléculas, los carbohidratos están disponibles en muchos alimentos que debemos consumir debido a su valor nutritivo y energético que nos aportan para realizar nuestras actividades diarias, su principal función en nuestro metabolismo es actuar como combustible que se oxida para darle energía a los procesos metabólicos, las células la absorben principalmente en forma de glucosa.



Canela:

La canela es una planta muy resistente que se da en diversos tipos de suelos y en diferentes condiciones tropicales, esta se puede dar por estacas, acodos o por semillas, la canela son fibras acordonadas y largas, con paredes gruesas y células esclerenquimatosas, contiene algunos granos de almidón y cristales de oxalato de calcio.



Ración y recomendación:

Para una persona adulta con una buena condición de salud, se recomendaría una ración de chimbo, como el chimbo esta predispuesto en trozos de 10cm, esa seria la ración adecuada, no es recomendable en niños ni en personas con problemas de diabetes, hipertensión u obesidad debido a la cantidad tan alta de azúcar que contiene el sirope con el que remojan el pan, aparte de que nutrimentalmente no le aportaría nada, solamente carbohidratos.

Conclusión:

En general, el chimbo es un “platillo” que no recomendaría a mis pacientes porque nutricionalmente no nos aporta nada, mas que carbohidratos y un exceso de calorías, que a largo plazo y consumo, podrían llegar a ser perjudiciales para nuestra salud pues traerían consecuencias como: obesidad, diabetes, etc. Desde mi punto de vista, fue muy interesante conocer el aporte de cada ingrediente y en base a eso concluir si es recomendable para mis pacientes, personalmente como nutrióloga no recomendaría el chimbo, a excepción que sea por un antojo u ocasionalmente.

BIBLIOGRAFIA:

[lecciones-sobre-el-huevo.pdf \(ineh.com.ec\)](#) Dr.Rafael Codony

https://www.utm.mx/edi_anteriores/Temas38/2NOTAS%2038-1.pdf MC Gustavo de la Vega Ruiz
Profesor investigador de la Universidad Tecnológica de la Mixteca

www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=anis-estrella

https://www.revista.unam.mx/vol.6/num9/art89/sep_art89.pdf HERNÁNDEZ LEDESMA,
Blanca, Productos derivados de la leche: nata y mantequilla. Margarina, Instituto

de Fermentaciones Industriales (CSIC), Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética.
Universidad

Autónoma de Madrid, Curso 2004.

<https://e1.portalacademico.cch.unam.mx/alumno/quimica2/unidad2/carbohidratos/composicion>
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades