



## ENSAYO

*Nombre del Alumno:* Brayan Velasco Hernández

*Tema:* Entrega final de la receta

*Parcial:* 4

*Nombre de la Materia:* Bioquímica

*Nombre del profesor:* María de los Ángeles Venegas Castro

*Nombre de la Licenciatura:* Nutrición

*Cuatrimestre:* 3o "A"

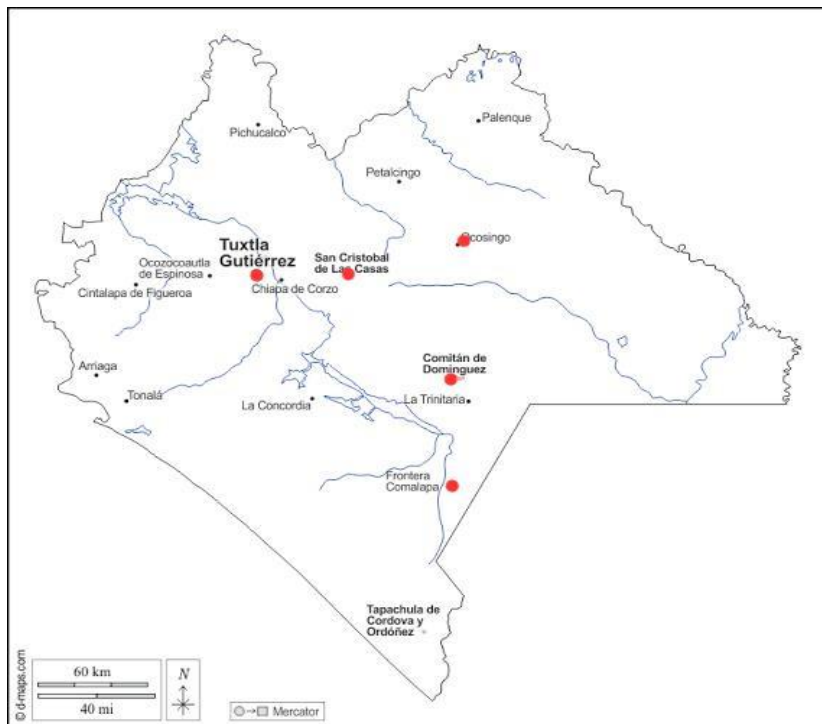
## **INTRODUCCION**

El arte culinario que hay en el estado de Chiapas conformado por dulces, alimentos, bebidas, etc. Es muy interesante con sus sabores inigualables que no los encontraras en otro estado o pais ya que han intentado imitar nuestra gastronomi pero esto solo lo encontraras en Chiapas donde aca si es 100% autentico ya que se hace con un amor a nuestro estado y demostrar que Chiapas si puede sobre salir entre todos los estados de hay en la Republica Mexicana.

Las Chalupas son un antojito mexicano especialmente chiapaneco que es muy popular entre todos nosotros ya que es muy rico, barato y rapido de hacer. Algo muy destacable de las Chalupas son sus sabores como el picle, el frijol, el queso, etc, que hace que sobre salga mucho el sabor de la Chalupa y se sienta muy rica y otra cosa destacable es que la Chalupa es una comida muy tipica de la celebracion de Mexico el 16 de Septiembre.

## ZONA GEOGRÁFICA DONDE SE CONSUME

Esta ciudad se encuentra en la región de los altos de Chiapas a una altitud de más de 2120m sobre el nivel del mar. San Cristóbal de las casas es la tercera ciudad en importancia del estado donde podemos encontrar una parte importante del patrimonio de Chiapas, como lo son: monumentos históricos, culturas vivas, costumbres y tradiciones, gastronomía, danzas, fiestas populares, entre otros.



La imagen mostrada de este mapa geográfico del estado de Chiapas es para mostrar la zona geográfica donde se consume el platillo de las chalupas. Este platillo se come en todo el estado, pero los puntos marcados en rojos sobre las ciudades es donde más se consumen.

Se conoce que las chalupas son alimento que sus orígenes fueron en las primeras ferias que se hacían en la ciudad de San Cristóbal de las casas aproximadamente en ese tiempo se hicieron famosas es una aproximación ya que no tiene una fecha en concreto la creación de este platillo

## **HISTORIA**

Las chalupas coletas son un platillo chiapaneco que debes conocer y consumir en San Cristóbal de las Casas. Esta chalupa está hecha con lomo de cerdo, siendo este el ingrediente típico y principal para estas chalupas coletas, mezcla el dulce con lo salado y lo ácido, forman parte del menú especialmente en cenadurías, pero también en restaurantes y mercados.

Sobre una crujiente tostada de maíz criollo, encontraras un colorido toque de frijoles, betabel, zanahoria que dan el dulzor perfecto para hacer contraste con el lomo de cerdo.

## **INGREDIENTES**

- Tostada de maíz
- 300 Gramos de frijoles cocidos
- 1 Betabel
- 2 Zanahorias
- 250 Gramos de queso rallado
- Lechuga
- Queso fresco o seco
- 500 Gramos de lomo de cerdo
- 2 Clavos de olor
- 1 Kg de manteca o un litro de aceite
- 1 Pizca de oregano
- 100 Ml de vinagre
- 2 Ramitas de tomillo
- 2 Cucharadas de azúcar
- Sal y pimienta

## **PREPARACIÓN**

1. Después de cocer los frijoles, licúalos con plátano macho frito y sofríelos con un poco de manteca.
2. Corta la lechuga en pedazos delgados
3. Cuece las zanahorias y el betabel con agua, sal, azúcar, cuando estén cocidas las
4. verduras rállalas.
5. Cocina el lomo de cerdo con, agua y sal, laurel, cebolla por aproximadamente 45
6. minutos. Una vez cocinado córtalo en rebanadas delgadas y reserva
7. Unta las tostadas con los frijoles, agrega la lechuga, el betabel y la zanahoria, por
8. último, coloca una rebanada de carne de puerco.
9. Agrégale la salsa de tomate picada
10. Espolvorea con queso

## **DESCRIPCION QUIMICA Y PROPIEDADES FISICO-QUIMICAS**

La tostada: Tiene una energía kcal 93 con 1.9 de proteínas, 4.9 de lípidos, con 11.2 de hidratos de carbono, 2.1 AG, AG monoinsaturados 2.0, AG poliinsaturados 0.8, 0.0 azúcar, 1.2 de fibra, 19.3 de calcio, 0.2 de hierro y sodio 131.6

La zanahoria: Energía en kcal 23, proteínas 0.5, lípidos 0.1, hidratos de carbono 4.1 azúcar 47, fibra 1.5, vitamina A 459.3 mg, vitamina C 3.2, Acido fólico 10.5, calcio 18.2, hierro 0.2, potasio 176, sodio 38, fósforo 19.3.

Betabel: Energía kcal 19.3, proteínas 0.8, lípidos 0.1 Hidratos de carbono 4.3, fibra 0.3 vitamina A 0.8, vitamina C 7.8, Ácido fólico 36.4, calcio 8.2, hierro 0.6, potasio 131.0, sodio 23.5, fósforo 7.4

El queso: Energía kcal 1109, proteínas 6.3, lípidos 8.7, hidratos de carbono 1.3 Ag saturados 5.5, AG monosaturado 2.5 Ag Poliinsaturados 30.8, Vitamina A 18.5, calcio 198.2, hierro 0.1 potasio 25.7, sodio 329.7

El lomo de cerdo: contiene minerales esenciales como el selenio. El selenio contribuye a la regulación de las hormonas tiroideas, así como al correcto desarrollo de las células que forman los vasos sanguíneos. 90 gramos de lomo de cerdo contienen 26,2 microgramos de selenio, el 48% de la ingesta diaria recomendada

Lechuga: energía en kilocalorías 23, proteínas 1.7, lípidos 0.4 hidratos de carbono 4.5, fibra 2.8, vitamina a 392.5 ácido ascórbico 32.5 ácido fólico 184 uno, calcio 44.7, hierro 13 potasio 334.3, sodio 10.8, fósforo 40.6

Clavos de olor: Eugenol (C<sub>10</sub>H<sub>12</sub>O<sub>2</sub>) es guaiacol con una cadena alil sustituida. i.e. 2 metoxi-4-(2-propenil)fenol. El eugenol es un miembro de los compuestos de la clase alilbencenos. Es un líquido oleoso de color amarillo pálido extraído de ciertos aceites esenciales, especialmente del clavo de olor, la nuez moscada y la canela.

Aceite: Están constituidos por triglicéridos, que son esteres de una molécula de glicerina con tres ácidos grasos. La mayoría de los triglicéridos son mixtos; es decir, 2 o 3 de sus ácidos grasos son diferentes.

Vinagre: Es un compuesto cristalino que pertenece al grupo de los ácidos carboxílicos, su fórmula química es CH<sub>3</sub>COOH; es un líquido cristalino, con olor peculiar, con propiedades corrosivas e irritantes, es una sustancia higroscópica, que absorbe el agua de diversas fuentes.

Tomillo: El aceite esencial (1,0-2,5%) está constituido principalmente por fenoles monoterpénicos, como timol, carvacrol, p-cimeno, gammaterpineno, limoneno, borneol y linalol.

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 hidrogeno y once átomos de oxigeno (C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>).

Sal: La sal de mesa, conocida comúnmente como sal, es la sal específica cloruro sódico, cuya fórmula química es NaCl.

La pimienta: Está constituido por mas de cien componentes distintos, principalmente hidrocarburos terpénicos: 50-74 % de monoterpénos (beta-pineno, limoneno, etc.) y 20-35 % de sesquiterpenos (beta-cariofileno, etc.) y además una proporción mucho menor de terpenoides oxigenados (13 %).

La unica recomendacion para mejorar la calidad nutricional para evitar algun efecto negativo en nuestro organismo seria cambiar la carne de cerdo por pollo ya que es mas facil digerir a comparacion que la de cerdo o por alguna fisiopatologia que prohíba el consumo de cerdo.

## **Valor nutricional**

En cuanto a su valor nutricional, las chalupas coletas pueden variar según los ingredientes y las porciones utilizadas en su preparación. Sin embargo, a continuación, se presenta una estimación general de su contenido nutricional:

Calorías: alrededor de 350-450 calorías por porción, dependiendo de los ingredientes y el tamaño de la chalupa

Carbohidratos: aproximadamente 40-50 gramos por porción, principalmente provenientes de las tostadas de maíz y los frijoles.

Proteínas: entre 15 y 25 gramos por porción, dependiendo de la cantidad y tipo de carne utilizada

Grasas: alrededor de 15 y 25 gramos por porción, principalmente provenientes del queso, y el aceite utilizado para freír las tostadas

Fibra: aproximadamente 5-8 gramos gracias a la presencia de frijoles y vegetales.

## **BIBLIOGRAFÍA**

MELARA, J. (s.f.). Obtenido de COCINA FACIL:

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>

COSTA, D. M. (2003). ALIMENTOS CON INFORMACION NUTRICIONAL. Obtenido de MEDICINAINFORMACION: <https://medicinainformacion.com/tabla-de-alimentos/>

MELARA, J. (2023). COMIDA FACIL. Obtenido de COMIDA FACIL:

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>

.-Dra Berenice palacios Gonzales, MCS Ana Bertha Pérez lizaur sistema mexicano de alimentos equivalentes quinta edición agosto 2022