

Nombre del Alumno:

Noemì Carolina Cobos Zumárraga

Nombre del Profesor:

María de Los Ángeles Venegas Castro

Nombre Trabajo:

Receta Chiapaneca (segunda parte)

Materia:

Bioquímica

Grado:

Tercer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-03

Comitán de Domínguez, Chiapas a 10 de junio de 2023

INTRODUCCIÓN

En la primera unidad trabajamos con la receta de paletas de nance y describimos factores como de donde venia el platillo y este delicioso fruto, su origen y algunos ingredientes. En esta ocasión nos centraremos más en los ingredientes de esta receta tan rica, su composición química y su valor nutricional de cada componente.

La mayoría de las personas no tenemos idea de todo lo que compone un alimento, solo somos consumistas, basándonos en precio, sabor o algún antojo ; pero en esta ocasión desglosaremos las propiedades y nutrientes de este postre tan delicioso.

Creo que es de suma importancia informarnos y conocer bien todo lo que consumimos , y de donde proviene , ya que es el alimento que le estamos dando a nuestro cuerpo y dicho alimento es el motor de nuestro cuerpo . Depende mucho nuestra salud presente y futura de todo lo que consumimos.

“PALETAS DE NANCHE”

Como anteriormente se describió, las paletas de nanche se originaron en climas cálidos y de son de un árbol, los podemos encontrar en varios lugares como lo son en; Michoacán, Nayarit, Veracruz, Tabasco, Guerrero, Morelos, entre otros. Recordamos que el “nanche” son frutos carnosos que conforme a su madurez pasa del color verde al color amarillo, y el sabor de este es entre amargo y dulce, y dentro de esta hay un hueso que es de un tamaño grande y duro.

Recordamos que estos tipos de frutos lo localizamos sobre bosques tropicales caducifolios, es encontrado sobre terrenos degradados o incluso en pastizales, o incluso bosques tropicales, esta planta es resistente incluso a la sequía. Sabemos que viene de una manera natural de Mesoamérica y la logramos en lugares amplios de México, más que nada lo podemos encontrar en peleterías de Guadalajara y de tal grado que actualmente nosotros mismos lo podemos elaborar en nuestras propias casas.

Esta receta es muy fácil de hacer; en algunos casos debemos poner a remojar el nanche con anticipación para así este suave y posteriormente lo podremos machacar, se endulza al gusto y se integra el dulce con la fruta, después agregamos en litro de agua para que no quede tan espesa nuestra mezcla, y se revuelve se vierten en los recipientes para meterlos al congelador.

LISTA DE INGREDIENTES:

- 1 kilo de nanche
- Azúcar al gusto
- Agua suficiente
- Moldes para paletas

COMPOSICIÓN BIO-QUÍMICA

NANCHE:

Posee elementos minerales tales lo son:

- Calcio, hierro, magnesio, manganeso, potasio, y zinc.

Vitaminas:

- C (ácido ascórbico), E (tocoferol), K (filoquinona), fibras, grasas, carbohidratos y fuentes de proteínas y carotenos.

Alimento bajo en calorías, pero alto contenido de tiamina (B), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6) y ácido fólico (B9).

Su corteza; tiene una resina, taninos, albuminoides, ácido oxálico, glucósidos, flavonoides, saponinas, triterpenos, oxalato de calcio, y celulosa. Del tallo y las hojas; contienen bufadienólicos, esteroide cardenólido, esteroides insaturados, flavonoides, leucoantocianinas, saponinas, taninos, triptenoides, y polifenoles.

AZÚCAR:

La fórmula química del azúcar siempre está compuesta por glucosa, fructosa, sacarosa, galactosa, entre otras. Tienen macromoléculas compuestas por unidades de hidrógeno, carbono y oxígeno.

“Su fórmula es $C_{12}H_{22}O_{11}$ (doce átomos de carbono, veintidós átomos de hidrógeno, y once átomos de oxígeno)” – Cecilia Martínez (B.S.)

AGUA:

Formada por 2 átomos de hidrógeno, y 1 átomo de oxígeno, unidos por enlaces covalentes, contiene un dipolo. Tiene 2 reacciones con una cierta carga eléctrica, el oxígeno es un átomo muy electronegativo, el hidrógeno es un átomo muy poco electronegativo.

VALOR NUTRICIONAL DE CADA COMPONENTE

NANCHE

Carbohidratos: 16-18 g	Azúcares: 8-10 g	Fibra alimentaria: 6-8 g
Grasas: 1,10-1,20 g	Proteínas: 0,6-0,7 g	Vitamina B ₁ : 0,015 mg
Vitamina B ₂ : 0,018 mg	Vitamina B ₃): 0,29 mg	Vitamina B ₅): 0,18 mg
Vitamina B ₆ : 0,021 mg	Vitamina B ₉): 8 µg	Vitamina C: 92,5 mg
Vitamina E: 1,25 mg	Vitamina. K: 11,9 µg	Calcio: 46 mg
Hierro: 0,38 mg	Fósforo: 10 mg	Magnesio: 20 mg
Manganeso: 0,248 mg	Potasio: 244 mg	Sodio: 3 mg
Zinc: 0,09 mg		

AZÚCAR

Calorías: 399 kcal	HC: 99,8 gr	Grasas: 0 gr	Proteínas: 0 gr	Fibra: 0 gr
--------------------	-------------	--------------	-----------------	-------------

AGUA:

Hierro 0mg 0 g.	Proteínas. 6 mg.	Calcio. 0 g.	Fibra. trazas de yodo.
-----------------	------------------	--------------	------------------------

PROPIEDADES FISICO- QUIMICAS

NANCHE:

Árbol de porte bajo o arbusto perennifolio de crecimiento sinuoso, diámetro de 30 cm a la altura del pecho y altura promedio de 3-7 m. de color amarillo al rojo en su maduración, con fuerte aroma, un poco más pequeño que una aceituna, con una semilla dura y redonda

Posee elementos minerales tales lo son: Calcio, hierro, magnesio, manganeso, potasio, y zinc.

AZÚCAR:

Propiedades físicas:

Apariencia: cristales blancos Densidad: 1587 kg/m³; 1,587 g/cm³

Masa molar: 342,29754(6) g/mol Punto de fusión: 459 K (186 °C)

Punto de descomposición: 459 K (186 °C)

Propiedades químicas:

Acidez: 12,62 pKa

Solubilidad en agua: 203,9 g/100 ml (293K)

AGUA:

Acción disolvente.

Elevada fuerza de adhesión.

Gran calor específico

Elevado calor de vaporización

Fuerza de cohesión entre sus moléculas.

Bajo grado de ionización.

Elevada constante dieléctrica.

CONCLUSIÓN

Es muy impactante la cantidad de nutrientes y composición de un platillo tan sencillo y de pocos ingredientes. ¿te imaginas uno mas elaborado?

Ya sea como estudiantes de nutrición o personas dedicadas a otra rama, es muy interesante saber de este tema para poder iluminarnos con el conocimiento de los aportes nutricios de cada alimento .

BIBLIOGRAFIA:

“REFERENCIAS”

Refrescantes paletas heladas de nanche. s.a (julio 7, 2019). [Refrescantes paletas heladas de nanche. | Gente Nayarit](#)

Nanche: caractcteristicas, hábitat, propiedades, recetas de cocina. José Yvanosky Vázquez Chacón. (diciembre 18, 2020). [Nanche: características, hábitat, propiedades, recetas de cocina \(lifeder.com\)](#)

¿Cuál es la fórmula química del azúcar? Cecilia Martínez B.S.(26//01/2021). [¿Cuál es la fórmula química del azúcar? - YuBrain](#)

Composición química del agua. Javier García Calleja. (noviembre 23, 2009) [Composición química del agua | La guía de Biología \(laguia2000.com\)](#)

Azúcar: propiedades, beneficios y valor nutricional. José Luis Escalante. (06/12/2018) [Azúcar: propiedades, beneficios y valor nutricional \(lavanguardia.com\)](#)

Cuáles son las propiedades físicas y químicas de la azúcar? Jugomike7777. (s.f) [Cuáles son las propiedades físicas y químicas de la azúcar? - Brainly.lat](#)

2. Propiedades físico-químicas del agua. (s.a). (s.f)[Aula Virtual de Biología \(um.es\)](#)

Aula Virtual de Biología.

(s. f.).

0siguientes%20propiedades%20f%C3%ADsico-

qu%C3%ADmicas%3A%20a%29, cuando%20interaccionan%20con%20las%20mol%C3%

A9culas%20polares%20del%20agua