

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS
Facultad de Ciencias
Postgrado de la Facultad de Ciencias
Centro Universitario Regional del Centro
Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional



**ANALISIS DEL VALOR NUTRICIONAL DE LA GASTRONOMIA EN LA
ETNIA GARÍFUNA DEL MUNICIPIO DE TRUJILLO, 2024.**

TESIS

**QUE PARA OPTAR AL GRADO DE
MÁSTER EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

PRESENTA

DARLENA MIRTILO LOREDO REYES

ASESORA TÉCNICO: MARCOS JAVIER RODRIGUEZ

Comayagua, mayo de 2024

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

**DOCTOR ODIR AARON FERNÁNDEZ FLORES
RECTOR**

**ABOGADO JOSE ALEXANDER ÁVILA VALLECILLO
SECRETARIO GENERAL**

**DOCTOR ARMANDO EUCEDA
DIRECTOR DEL SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSTGRADO**

**DOCTOR BRYAN OBED LARIOS LÓPEZ
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS**

**MÁSTER MILTHON MOISÉS REYES SOSA
DIRECTOR UNAH – CURC**

Índice de Contenido

Agradecimiento	1
Dedicatoria	2
Resumen	3
Introducción	4
Capítulo 1: Construcción del Objeto de Estudio	5
1.1 Antecedentes de Investigación.....	5
1.2 Planteamiento del problema de investigación.....	8
1.3 Objetivos de Investigación.....	9
1.4 Justificación de la Investigación	10
Capítulo 2: Fundamentación Teórica del Estudio	12
2.1 Marco Teórico	12
2.1.1 Teoría del equilibrio nutricional.....	12
2.1.2 Consumo De Alimentos	13
2.1.3 Determinantes del Consumo de Alimentos.....	13
2.1.4 Hábitos Alimentarios	15
2.1.5 Gastronomía Garífuna.....	17
2.2 Marco Conceptual.....	18
2.3 Marco Histórico-Contextual	20
2.3.1 Localización Geográfica de los Garífunas	20
2.4 Marco Legal.....	21
Capítulo 3: Metodología de Investigación	22
3.1 Enfoque de investigación.....	22
3.2 Componente cuantitativo	23

3.2.1	Diseño de investigación	23
3.2.2	Tipo de investigación	23
3.2.3	Instrumentos y/o técnica.....	24
3.2.4	Población y muestra	24
Capítulo 4. Resultados		25
4.1.	Análisis De Resultado	69
Conclusiones		71
Anexos		72
Referencias Bibliográficas.....		102

Índice de Gráficos

Gráfica 1. Genero de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo	25
Gráfica 2. Edad de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo.....	26
Gráfica 3. Estado civil de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo	27
Gráfica 4. Escolaridad de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo	28
Gráfica 5. Grupo de Alimento Lácteos	29
Gráfica 6. Grupo de Alimento Frutas	30
Gráfica 7. Grupo de Alimento Verduras	31
Gráfica 8. Grupo de Alimento Huevo, Carnes, Mariscos y Pescado.....	32
Gráfica 9. Grupo de Alimento Cereales Panes y Harina	33
Gráfica 10. Grupo de Alimento Tubérculos, Raíces y Musáceas	34
Gráfica 11. Grupo de Alimento Grasa	35
Gráfica 12. Grupo de Alimento Bebidas	36
Gráfica 13. Grupo de Alimento Dulce y Repostería.....	37
Gráfica 14. ¿Cuántas veces come usted normalmente durante el día?	38
Gráfica 15. ¿Acostumbra usted a desayunar todos los días?	39
Gráfica 16. ¿Qué tipo de grasa usa o usan en su casa comúnmente para cocinar los Alimentos?	40
Gráfica 17. Cuando come verduras, ¿las come con?	41
Gráfica 18. Cuando come frijoles, ¿los come parado o fritos?.....	42
Gráfica 19. Cuando come arroz, ¿lo come con?.....	43
Gráfica 20. Cuando come carne, pollo o pescado ¿Los come fritos, asada o guisada?.....	44
Gráfica 21. Cuando come pollo, ¿se come el pellejo?.....	45
Gráfica 22. Cuando come carne, ¿se come el “gordito” (la grasa)?.....	46
Gráfica 23. ¿Le agrega sal a su comida ya servida?	47

Gráfica 24. ¿Cómo suele comer su comida?	48
Gráfica 25. ¿Cuántas veces por semana prepara la comida gastronómica típica garífuna?	49
Gráfica 26. De las siguientes bebidas propias de la gastronomía garífuna ¿cuál es la que mayormente es consumida?.....	50
Gráfica 27. ¿Cuál es la comida gastronómica típica garífuna que mayormente se prepara en su hogar?	51
Gráfica 28. Para cada una de las siguientes preparaciones gastronómicas garífunas, ¿Cómo considera usted que es el valor calórico o de energía?	52
Gráfica 29. ¿Cuál de los siguientes alimentos utiliza mayormente en la elaboración de las comidas gastronómicas típica garífuna?.....	53
Gráfica 30. La tortilla garífuna (cazabe) ¿cuál considera que es su mayor contenido nutricional?	54
Gráfica 31. ¿Considera que la gastronomía típica garífuna es una dieta apta para llevar un estilo de vida saludable?.....	55
Grafica 32. ¿Considera necesario emplear otros métodos de preparación en las comidas típicas garífunas y así evitar las frituras?	56
Gráfica 33. ¿Considera que al agregarle más vegetales a las comidas típicas garífunas, cambiaría su originalidad?.....	57
Gráfica 34. ¿Cree usted que es más beneficioso incorporar hierbas aromáticas a las comidas típicas garífuna, y de tal manera disminuir el exceso de sodio?.....	58
Gráfica 35. ¿Cómo beneficiaría que se analice el valor nutricional a la comida típica gastronómica garífuna?.....	59

Índice de Tablas

Tabla 1. Valor Nutricional de la Machuca	60
Tabla 2. Valor Nutricional de la Sopa de Coco.....	61
Tabla 3. Valor Nutricional del Tapado Garífuna.....	62
Tabla 4. Valor Nutricional del Rice and Beans.....	63
Tabla 5. Valor Nutricional de la Alabundiga	64
Tabla 6. Valor Nutricional del Hiyu.....	65
Tabla 7. Valor Nutricional del Gurentu.....	66
Tabla 8. Valor Nutricional del Pluplumaya.....	67
Tabla 9. Valor Nutricional del Darara.....	68

Agradecimiento

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizaje, experiencia y sobre todo felicidad.

Le doy gracias a mis padres Casimiro Loredo y Deisy Reyes por su apoyo en todo momento, por los valores que me inculcaron que me han enseñado a no rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus consejos sabios.

A mis hermanos por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar. A Jerly por ser un ejemplo de desarrollo personal y profesional a seguir, a Mariela, Lurvin y Darling por llenar mi vida de entusiasmo, alegría y amor cuando más los he necesitado, dándome su apoyo incondicional en las buenas y en las malas.

Le agradezco la confianza, apoyo y dedicación de tiempo a mi asesor el MSc. Marco Javier Rodríguez por su valiosa guía a la realización de mi tesis.

Y para finalizar agradezco a la Universidad Nacional Autónoma de Honduras por haberme acogido estos años de estudios y brindarme docentes de calidad que contribuyeron a mi formación profesional.

Dedicatoria

Esta tesis se la dedico a mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis padres quienes por ellos soy la que soy. Por su apoyo, consejo, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis principios, mi carácter, mi empeño mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos por estar siempre presente, acompañándome para poderme realizar. A mis sobrinas y sobrino quienes han sido una de mis motivaciones, inspiración y felicidad.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mi bonita casualidad de septiembre y al equipo alfa lobo dinamita MSAN porque sin el grupo que formamos, no habiéramos logrado esta meta, siempre les llevo en mi corazón.

Resumen

El valor nutricional de la gastronomía en la etnia garífuna, demuestra ser una herramienta esencial en la comprensión y promoción de una alimentación equilibrada y saludable, en dicho grupo étnico. La gastronomía no solo es un arte culinario arraigado en las tradiciones y culturas de diversas regiones, sino que también proporciona un papel esencial en la salud y el bienestar del individuo. Podemos decir también que el valor nutricional de la gastronomía radica en su capacidad para combinar ingredientes propios y culturalmente aceptados de manera creativa y deliciosa, mientras se garantiza un consumo equilibrado en carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

El presente estudio tuvo como objetivo; Analizar el valor nutricional de la gastronomía del grupo étnico garífuna del municipio de Trujillo departamento de Colón en un periodo comprendido de enero a marzo del 2024, las variables a desarrollar en el estudio son valor nutricional, consumo de alimento, hábito alimentario y gastronomía.

Se utilizó la metodología cuantitativa, con un diseño no experimental de alcance descriptivo y transversal, por lo tanto la población seleccionada son 75 líderes comunales garífuna identificados y censados por mancomunidad de municipios garífunas de Honduras, el instrumentó utilizado fue la encuesta como técnica de recolección de información, con un plan de análisis y manejo de datos, para lo que se utilizará el paquete office de Excel, kobocollect y se empleó Nutrinca, bases de datos de composición de alimentos del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), donde los resultados serán analizados con fórmulas estadísticas y presentadas en informes estadísticos, utilizando tablas y gráficas que ayudan a la comprensión del mismo.

Introducción

En la actualidad se cuenta con evidencia sobre la relación entre el consumo de alimento y los hábitos alimentarios. La alimentación es un aspecto de la vida que crea relaciones del hombre con el hombre, con sus divinidades y con el entorno natural. Cada cultura va a definir lo que es o no válido como alimento, condicionando así su utilización más allá de su disponibilidad la alimentación forma parte de cúmulos de conocimientos arraigados en la cultura, esta investigación analizara el valor nutricional gastronomía en la etnia garífuna del municipio de Trujillo 2024, en el cual se pretende realizar un análisis, identificando referentes a la selección, preparación de alimentos y sobretodo su valor nutricional.

Las prácticas alimentarias y gastronómicas tienden a modificarse cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen constantes a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de la población. Razón por la cual se pretende analizar el valor nutricional de la gastronomía propia de la etnia garífuna, ya que algunos de estos alimentos y mezclas no solo forman parte de la alimentación cotidiana de la cultura, y servirán de ayuda como dieta específica en la alimentación de muchas fisiopatologías que nos asechan en la actualidad por los malos estilos de vida que se mantiene. Este estudio englobara la recolección de datos sobre la frecuencia y cantidad de alimentos consumidos, tomando en cuenta información sobre la composición de los alimentos, también el cálculo de la ingesta o disponibilidad de energía, nutrientes y otros posibles componentes de los alimentos.

Para llegar a esto se está plantando seguir en enfoque metodológico cuantitativo, la cual permita dar respuesta a los objetivos establecidos desarrollando cada variable, hasta obtener datos con los que se puedan hacer conclusiones.

Capítulo 1: Construcción del Objeto de Estudio

1.1 Antecedentes de Investigación

El tema de Análisis del valor nutricional ha sido de interés para varios investigadores, es por ello que se presentan algunas investigaciones a nivel internacional que se fundamentaron en la realización de la presente investigación.

A nivel internacional, existe un número extenso de estudios e investigaciones realizados en poblaciones específicas, los cuales se pueden aplicar parcialmente al estudio en mención debido a que toman como base el análisis del valor nutricional y consumo de alimentos en grupos étnicos.

Jhonor Marcía Fuentes (2023). "Alimentos Autóctonos; Contribución de los Pueblos Ancestrales y Afrodescendientes a la Gastronomía de Honduras".

Objetivo: Dar a conocer los alimentos de consumo frecuente en la población hondureña, mediante la compilación de datos, para el desarrollo de tablas de composición validadas a partir de Latinfood.

Resumen: A partir de investigaciones insitu y plataformas electrónicas, se determinó que existen simetrías en los hábitos de consumo en la región de Centroamérica, por lo que, se empleó bases de datos de composición de alimentos del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), sin embargo, los alimentos procedentes de pueblos indígenas y afrohondureños, no se encuentran en esta base de datos. Por lo tanto, esta investigación genera una oportunidad para conocer desde un enfoque holístico, la calidad nutricional y el proceso de elaboración de los alimentos autóctonos de Honduras.

Un alimento autóctono es aquel que pertenece propiamente a la zona o región donde se elabora, se consume o comercializa, asimismo, centra toda la cosmovisión de su población a nivel gastronómico. Honduras cuenta con una variedad de estos tipos de alimentos, sin embargo, no se han caracterizado químicamente en su gran mayoría, convirtiéndose en una alternativa para los investigadores de las ciencias alimentarias y las instituciones del estado hondureño, de poder generar tablas nutricionales con relación a los alimentos ancestrales con enfoque nostálgico.

Wilder Perafán Chilito (2021). "La alimentación propia de la población indígena Yanakuna. Una estrategia de resistencia"

Objetivo: Comprender y conocer el tipo de alimentación de la comunidad indígena Yanakuna implementando estrategias de investigación epistemológicas

Resumen: La alimentación forma parte de cúmulos de conocimientos arraigados en la cultura. Este trabajo caracteriza el sistema de alimentación de la comunidad indígena Yanakuna de México, ubicado en el sur del departamento del Huila, dividido en seis asentamientos, aproximadamente dos mil indígenas.

Materiales y Método: El tipo de enfoque utilizado en la investigación fue el cualitativo, con el método etnográfico; muestra compuesta por 243 pobladores. Técnicas de recolección de información: entrevista, con un guion previamente determinado del tema, se utilizó la técnica recordatorio 24 horas (R24H), tipo de alimentación. Otra técnica que se empleó fue la revisión documental, con el fin de identificar elementos similares en las categorías de análisis.

De Jesslín María Fernanda Molina Miranda (2019). “Caracterización del patrón alimentario de la población garífuna que reside en el municipio de Livingston, Izabal. Guatemala 2019”.

Objetivo: Determinar la el patrón alimentario de la población garífuna que reside en el área urbana del municipio de Livingston, Izabal.

Resumen: El patrón alimentario estaba conformado por el grupo de leches, cereales y azúcares consumidos diariamente, seguido por los grupos conformados por raíces, tubérculos y plátano y frutas, los cuales eran consumidos de 2-3 veces por semana, dichos alimentos eran adquiridos en las tiendas de conveniencia y vendedores ambulantes. Los tiempos de comida realizados eran 3 a 4 veces al día, acostumbran a comer fuera del hogar por las noches, comprando y consumiendo tortillas de harina con carne de res o pollo guisado, así como también empanadas de maíz con picado de verduras y carne molida. La comida tradicional garífuna más elaborada y consumida en los hogares consistió en fritas de banano verde con pescado frito.

Metodología; El estudio se realizó con 25 hogares garífunas, utilizando una muestra no probabilística, a conveniencia. El estudio constó de 7 fases: 1. Elaboración de instrumentos de recolección de datos. 2. Primera validación de instrumentos de recolección. 3. Determinación de entrevista alimentaria. 4. Segunda validación de instrumento de recolección de datos. 5. Determinación de instrumentos de recolección de datos finales. 6. Consentimiento informado a instituciones públicas y privadas. 7. Recolección de datos mediante entrevista alimentaria.

Los resultados de la entrevista alimentaria se analizaron con estadística descriptiva.

Resultado El 52% de las personas entrevistadas consistió en madres de familia y el rango de edad de las personas entrevistadas osciló entre 25 a 56 años de edad. El patrón alimentario aporta aproximadamente 2,200 Kcal según los requerimientos nutricionales, energía derivada principalmente por el consumo diario de: azúcares (13%), leche de vaca entera (12%) y cereales refinados (13%), aportando proteína de origen animal, carbohidratos refinados y deficiente en fibra. Seguidamente por el consumo de raíces y tubérculos (20%), vegetales (16%), frutas (15%), carnes (10%) y grasas (10%), con una frecuencia de consumo semanal.

1.2 Planteamiento del problema de investigación

El grupo étnico garífuna, es el más grande que habita en las Costas de Honduras con una población aproximada de 110,000 habitantes. La gastronomía de la población garífuna está asentada a sus tradiciones culturales, con una alimentación rica en el coco, variedad de tubérculos y mariscos, que proporcionan gran cantidad de proteínas, vitaminas y calorías. (Rivas, 2019)

El consumo promedio de calorías/ persona/día o disponibilidad de calorías (Kcal/pc/día) se estima en 2,394 Kcal/pc/día. Las implicaciones son grandes, pues a menor diversificación de la dieta, mayor es el riesgo a enfrentar dificultades nutricionales que repercuten en varios aspectos de la vida de un individuo. (OBSAN, 2018)

El consumo de alimentos y los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y en su configuración intervienen múltiples determinantes que se pueden diferenciar en dos grandes bloques de condicionantes: el primero determinado por factores geográficos, climáticos, políticos, agropecuarios, económicos, de infraestructura y transporte, que influyen en la cantidad, variedad, calidad, tipo de alimentos disponibles y accesibles para el consumo. El segundo se refiere a los determinantes que intervienen en la toma de decisiones y en la selección individual de alimentos en base a la oferta disponible. Dentro de este grupo se destacan los aspectos psicológicos, sociales, antropológicos, culturales, tradiciones, gastronómicos, simbolismo, nivel educativo, nivel de información y concientización por la salud y cuidado personal. (Scielo, 2019)

En muchos países de Latinoamérica se ha observado un aumento de la prevalencia de enfermedades Crónicas no transmisibles, dichos hallazgos muestran la coexistencia de obesidad, que están relacionados a la modernización en los cambios alimentarios.

La falta de conocimientos sobre educación nutricional que engloba el consumo de alimentos, una inadecuada selección y preparación de los mismo y malos hábitos alimentarios arraigado a su cultura y creencia gastronómica, que puede conllevar al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles que es un problema de salud pública. Se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el valor nutricional de la gastronomía del grupo étnico garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colón?

1.3 Objetivos de Investigación

General

1. Analizar el valor nutricional de la gastronomía del grupo étnico garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colón 2024

Pregunta Problema General de la Investigación

1. ¿Cuál es el valor nutricional de la gastronomía del grupo étnico garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colón?

2. Específicos

1. Caracterizar el consumo de alimentos y dieta, de la etnia garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colon.
2. Identificar los hábitos alimentarios referentes a la selección y preparación de alimentos en la etnia garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colon.
3. Definir una propuesta de estrategias para fortalecer el valor nutricional de la gastronomía que se consume en la etnia garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colon.

1.4 Justificación de la Investigación

La presente investigación se enfocará en estudiar el análisis del valor nutricional de la gastronomía en la etnia Garífuna ya que estos están explícitos a la identidad de los pueblos. Por lo anteriormente expuesto, es sustancial y justificable esta tesis porque en Honduras hay pocos estudios sobre el consumo de alimentos relacionados a los hábitos alimentarios, asentados a sus tradiciones gastronómicas dado que existen serios problemas para alimentarse, entre ellos la falta de conocimiento del valor nutritivo de los alimentos y calidad en la selección y preparación de los mismo dando como resultado una alimentación monótona, y es importante efectuar esta investigación ya que con ello se tendrá estadísticas actualizadas e información sobre dicho tema en este grupo étnico, que es uno de los más grandes que habita en las Costas de Honduras.

La gastronomía no solo es un arte culinario arraigado en las tradiciones y culturas de diversas regiones, sino que también desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas. El análisis del valor nutricional de la gastronomía en la etnia garífuna, se presenta como una herramienta esencial en la comprensión y promoción de una alimentación equilibrada y saludable. Por tal razón, expongo varias razones que respaldan esta afirmación:

Promoción de la salud pública: El análisis del valor nutricional de los alimentos y platos típicos de la gastronomía contribuye a la promoción de la salud pública al proporcionar información precisa sobre los nutrientes presentes en las comidas. Esto permite a los individuos tomar decisiones informadas sobre su dieta, favoreciendo la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Diversidad cultural y nutricional: La gastronomía es un reflejo de la diversidad cultural, y cada región ofrece una amplia variedad de alimentos y técnicas culinarias únicas. El análisis del valor nutricional de la gastronomía garífuna permitirá explorar esta diversidad desde una perspectiva nutricional, identificando los ingredientes clave, los métodos de cocción y las combinaciones de alimentos que pueden contribuir a una dieta equilibrada.

Adaptación a las necesidades individuales: Las necesidades nutricionales varían entre individuos debido a factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y las condiciones de salud.

El análisis del valor nutricional de la gastronomía facilita la adaptación de las recetas y los menús para satisfacer estas necesidades específicas, ya sea mediante la modificación de ingredientes, las porciones o los métodos de preparación.

Educación alimentaria: El análisis del valor nutricional de la gastronomía garífuna desempeña un papel crucial en la educación alimentaria, tanto en entornos académicos como en la comunidad en general. Al comprender la composición nutricional de los alimentos y las comidas tradicionales, las personas pueden mejorar sus hábitos alimentarios y desarrollar habilidades para seleccionar y preparar alimentos saludables; es fundamental para promover la salud y el bienestar a través de una alimentación equilibrada y consciente. Al combinar la riqueza cultural de la gastronomía con el conocimiento científico de la nutrición, podemos aprovechar al máximo los beneficios que la comida puede ofrecer tanto para nuestro paladar como para nuestra salud.

Con la finalidad de promover el consumo de alimentos mejorando los hábitos alimentarios referente a la selección, preparación de alimentos y la gastronomía garífuna con el fin de establecer estrategias adoptando medidas a nivel individual, comunitario, y nacional que, en conjunto, den lugar a la conservación de la identidad cultura por medio de las comidas típicas garífunas pero mejorando su alimentación y el valor nutricional de los mismo.

Capítulo 2: Fundamentación Teórica del Estudio

2.1 Marco Teórico

A continuación, se presentan las teorías que explican las variables que en este trabajo de investigación.

2.1.1 Teoría del equilibrio nutricional

Esta teoría establece que la salud y el bienestar de un individuo dependen de la cantidad y proporción adecuadas de los nutrientes que consume. En el contexto de la seguridad alimentaria y nutricional, esta teoría es importante porque permite entender cómo una dieta equilibrada y variada puede prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. (Rose, 2018)

(Rodríguez, 2018); En referencia a esta teoría del equilibrio nutricional señala en su clasificación de los alimentos y su valor nutritivo; que para todos los seres vivos, el alimento es el único vínculo natural de las sustancias nutritivas. Su función es proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para vivir y por tanto, la calidad de la salud dependerá en gran parte, de su alimentación. Los alimentos constituyen la parte comestible de las plantas y animales. También el agua y las sustancias minerales son alimentos que el hombre ingiere.

El alimento como integrador social; el objetivo de clasificar los alimentos es proporcionar una guía de fácil aplicación para la enseñanza de la buena nutrición. Esta clasificación de los alimentos no requiere ser absolutamente científica, pero si debe de ser práctica.

(Hernandez & Ibañez, 2019); De acuerdo con lo anterior afirman que las tablas de valor nutritivo se elaboran por medio de análisis bromatológico de los alimentos; al conocer su composición química, se calculan promedios para establecer las porciones y los valores nutritivos contenidos en ellos. Por esa razón los valores nutrimentales de las tablas son una aproximación al consumo de nutrimentos en los alimentos, las tablas pueden utilizarse para estimar el consumo de nutrimentos y energía de las personas, es necesario calcular el valor nutritivo de cada uno de los alimentos y bebidas que ingiere. Para conocer el contenido de nutrimentos, primero se estima la Porción comestible, después el valor de los nutrientes y calorías correspondiente; debe considerarse que en las tablas se reporta el valor nutritivo en 100 gramos de peso neto de los alimentos en crudo.

2.1.2 Consumo De Alimentos

Está relacionado con diversos factores que determinan la toma de decisiones para seleccionar, preparar, distribuir y consumir los alimentos. No sólo depende de la disponibilidad y el acceso económico para comprar los alimentos; sino también por las percepciones, costumbres, prácticas de alimentación, educación e información sobre alimentos y nutrición entre otros.

(OBSAN, 2017)

2.1.3 Determinantes del Consumo de Alimentos

El comportamiento alimentario del consumidor está influenciado por:

- ✓ Variables ambientales externas o del entorno que influyen en la conducta: cultura, grupo social, familia. Además, de los medios de comunicación.
- ✓ Determinantes individuales de la conducta: personalidad, motivación, procesamiento de información, aprendizaje y memoria. (INCAP, 2019)

Cultura y hábitos alimentarios: Comprende los conocimientos, creencias, arte, normas morales, leyes, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad. Es el fundamento a muchos valores, creencias y acciones del consumidor con relación a su alimentación; la cultura tiene un gran peso en definir qué es lo que se cómo, dónde y cómo. Por ejemplo, comidas típicas, preferencia o rechazo a ciertos alimentos, tabúes, tradición, religión, prestigio social, clasificación de alimentos fríos o calientes, etc. que influyen directamente en la selección y consumo de alimentos.

Disponibilidad y acceso a los alimentos: Influyen de manera significativa al consumo ya que es necesario que el consumidor cuente con el alimentos disponible y que tenga la capacidad adquisitiva para comprarlo o producirlo; pero su cultura, hábitos alimentarios y de más factores determinaran si los consume o no.

Influencia social: Es un conjunto de personas que tienen un sentido de afinidad resultante de una modalidad de interacción entre sí. El grupo influye en el comportamiento del consumidor porque contribuye a convencer y a orientar los valores y la conducta del individuo; además de favorecer la difusión del uso de determinados productos. (INCAP, 2019)

Distribución intrafamiliar de alimentos: Al repartir los alimentos entre la familia, se les da mayor cantidad a algunos miembros.

Por ejemplo, se tiene la creencia incorrecta que la niña y la mujer no necesitan tanto alimento como el niño y el hombre. Se ha documentado que en hogares pobres de América Latina, los hombres reciben un trato preferencial en las comidas, tanto en términos de porciones, repeticiones y alimentos seleccionados.

Publicidad: Se refiere a la información que recibe el consumidor en materia de consumo sobre los diferentes bienes, productos y servicios. Actualmente la publicidad (televisión, radio, tiendas y juegos) promueve que se consuman alimentos no nutritivos como aguas gaseosas, bolsitas, etc.

Hambre y apetito: El hambre es cuando el cuerpo pide alimentos para sobrevivir y apetito es el deseo por comer algún alimento. Ambas acciones llevan al consumidor a buscar alimento para saciar la necesidad.

Comodidad y tiempo: Actualmente el estilo de vida está siendo modificado por presiones de la modernidad, tecnología y urbanización, donde por falta de tiempo y para mayor comodidad, el consumidor busca opciones de alimentos preparados y procesados listos para consumir altos en calorías, grasa y azúcares, que están modificando la dieta y perjudicando la salud.

Estado de ánimo: El estado de ánimo también influye en el consumo de alimentos. Algunas personas cuando están deprimidas o por estrés comen grandes cantidades de alimentos por ansiedad o dejan de comer por la falta de apetito.

Preparación de alimentos: Son los conocimientos que se tengan acerca de procesos de lavado, desinfección, preparación y cocción de los alimentos que se van a servir. Las malas prácticas de higiene durante la preparación de los alimentos pueden causar enfermedades infecciosas o la seleccionar incorrecta de métodos de cocción puede producir pérdidas de vitaminas y minerales contenidos en los alimentos.

Conocimiento de alimentación y nutrición: Los conocimientos equivocados sobre el valor nutritivo de los alimentos son muy comunes. Algunas veces se le atribuyen a alimentos beneficios o enfermedades o se prohíben porque pueden ser dañinos a la salud. Los conocimientos van a estar determinados por el nivel educativo.

- Nivel educativo: El nivel de conocimiento que pueda tener la persona que va a depender de la información sobre los diferentes productos y servicios, y el nivel educativo, que comprende tanto procesos formales como no formales. (INCAP, 2019)
- Educación Alimentaria Nutricional: A través de la educación alimentaria nutricional se mejoran los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con alimentación y nutrición. Tener ese conocimiento permitirá que las personas cuáles son sus problemas en alimentación y nutrición, cuáles son sus causas, cómo solucionarlos y como ponerlos en práctica para mejorar su salud y la de su familia. (INCAP, 2019)

El consumo de alimento tiene una estrecha relación con la identidad de los pueblos, por ello la cocina refiere a reglas culturales, representaciones, creencias y prácticas que rigen la preparación de los alimentos y su consumo en distintas sociedades y que incluyen los comportamientos sociales y las identidades.

La identidad tiene que ver con lo que comemos, donde, y con quien lo hacemos; la expresión "eres lo que comes" se refiere no solo a la necesidad material y fisiológica de alimento y al bienestar psicológico que da la comida, sino a las dimensiones sociales y simbólicas de los pueblos. La alimentación ha jugado desde siempre un papel preponderante en la humanidad y esta dieta está mediada por factores ecológicos, socioeconómicos y decisiones culturales. Según las condiciones ambientales y las posibilidades económicas, los grupos humanos seleccionan y clasifican lo que es comestible y deseable y jerarquizan lo que es más valioso nutricional y socialmente. (Rosales, 2018)

2.1.4 Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio. (Godoy, 2019)

Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud. Se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias, los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Los hábitos alimenticios están determinados por el estilo de vida adquirido desde la infancia que, a su vez, se ven influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo. Señalan el peso ejercido por algunos factores en las prácticas alimentarias y estilos de vida en las personas, tales como los hábitos alimenticios familiares, las costumbres sociales, culturales y económicas, la industria y medio de comunicación.

Estos factores pueden, a su vez, influenciar la adquisición de gustos alimentarios, creencias y comportamientos, interviniendo en la interiorización del concepto sobre las prácticas alimentarias sanas o saludables. En ese sentido, los hábitos alimenticios se consideran saludables, si incluyen la ingesta de alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de apoyar y mantener una buena salud física y psicológica. (Alzahrani, 2020)

Los hábitos alimentarios se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), Semicuantitativa con un cuestionario de frecuencia de consumo y de manera cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). A través de estos métodos se puede conocer el valor nutritivo de la dieta, establecer el papel que la dieta desempeña en el estado nutricional del individuo y la relación entre la dieta y una patología dada. Actualmente existen cuestionarios para cuantificar y determinar diferentes condiciones tales como trastornos de la conducta alimentaria, estado nutricional y envejecimiento, hábitos de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y consumos de grasas y azúcares, conducta alimentaria entre otros. (Godoy, 2019)

2.1.5 Gastronomía Garífuna

La alimentación típica garífuna se basa fundamentalmente en el consumo de raíces y tubérculos como la yuca dulce, yuca amarga, ñame, camote, malanga, etc. Carne pescada musáceas como el plátano y el banano, amínales domésticos y el coco. Incluye además la harina de trigo, frijoles, arroz, y maíz alimentos con que se elaboran numerosas comidas, atoles, budines.

Con la yuca se hace una gran variedad de comida que incluye el ereba la tortilla garífuna por excelencia, más conocida como cazabe; peteta o budín como ulan, katon, begitu, y otras como fufu darara, salforita la galleta garífuna, farina, y el hiyu la bebida garífuna por excelencia, etc.

El pescado es consumido preferiblemente fresco aunque también es conservado en forma de pescado seco para ser aprovechado en época de invierno o en tiempo de escases. De igual manera el pescado ahumado o alibele q proporciona un sabor especial a las comidas.

Los plátanos y bananos, también son altamente consumidas puesto que de ellos se elaboran comidas como el hudutu más conocido como la machuca tapau, dugunu, gurentu, giladí, entre otras; en cambio del coco se elaboran distintas sopas que normalmente forman parte de la comida, así como de los atoles budines, pulali, tortillas y tamales. Del coco se elabora además el garaba el famoso aceite de coco.

La comida garífuna incluye además diversos tipos de marisco como camarón, caracol y langosta, así como cangrejos y jaibas. De igual manera, se obtiene carne a través de la caza, la cría de aves como el pollo y del sacrificio de amínales domésticos como el cerdo.

Entre los garífunas es común la merienda o el consumo de alimentos entre comidas. La merienda, por lo general lo constituyen diversos tipos de postres, panes y atoles elaborados a base de yuca, coco, harina de trigo, plátano o banano, ayote o camote. Así mismo es extendido el consumo de té, preparado con hojas y concha de plantas aromáticas. Las frutas de la temporada también son consumidas, aunque no necesariamente forme parte de la comida formal como el aguacate y el coco, entre otros. (Suazo, 2019)

2.2 Marco Conceptual

Alimentación: Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. La alimentación también es el acto o suceso voluntario. (FAO, 2019)

Alimento: Producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido cuyas características lo hacen aptos y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplan determinadas funciones en el organismo. (FAO, 2019)

Carbohidrato: Los hidratos son aquellas sustancias que contienen agua (H₂O). El carbono, por su parte, es un elemento químico. Los carbohidratos, en definitiva, son sustancias orgánicas compuestas por oxígeno, hidrógeno y carbono. Componente de los alimentos que proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar todas las actividades diarias

Consumo de los Alimentos: Relacionado con diversos factores que determinan la toma de decisiones para seleccionar, preparar, distribuir y consumir los alimentos. (PyENSAN, 2019).

Costumbre: Es un hábito o tendencia adquirida por la práctica frecuente de un acto. Las costumbres de la vida cotidiana son distintas en cada grupo social, conformando su idiosincrasia distintiva, que, en el caso de grupos definidos localmente, conforman un determinado carácter nacional, regional o comercial.

Cultura: Los conjuntos de saberes, creencias y pautas de conducta de un grupo social, incluyendo los medios materiales que usan sus miembros para comunicarse entre sí y resolver necesidades de todo tipo.

Etnia: Es una comunidad que no solo comparte una ascendencia común sino además costumbres, un territorio, ciertas creencias, una cosmovisión, una noción idiomática o dialectal y simbólica, y estos elementos compartidos le permiten tanto identificarse a sí mismo como ser identificado por los demás, es decir, les confiere tanto cohesión interna como diferenciación externa. (Badtke, 2021)

Gastronomía: Es la disciplina, comprendida como un arte, que estudia las relaciones del ser humano con su modo de alimentación y con el entorno cultural en el que la cocina se da.

Grasa: Son sustancias orgánicas que se forman cuando los ácidos grasos se combinan con glicerina. Los ácidos grasos, a su vez, son elementos que se combinan con bases para la formación de sales y que, al estar en disolución, incrementan la concentración de iones hidrógeno. Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como a la absorción de algunas vitaminas

Habito Alimentario: Conjunto de costumbre que condiciona la forma como los individuos o grupos seleccionan prepararán y comen los alimentos, influida por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso de los mismos. (FAO, 2019)

Proteína: Son las sustancias que constituyen a la materia viva. Estos elementos se componen de aminoácidos formados, a su vez, por un grupo carboxilo y otro amino. Nutrientes cuya función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento.

Seguridad alimentaria: Cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”

Valor Nutricional: Es la cantidad de un nutriente que cada persona necesita ingerir para impedir la aparición de deficiencia del mismo, siendo absolutamente específicos de cada individuo y, de hecho, son distintivos incluso en personas con características de edad sexo y estado fisiológico.

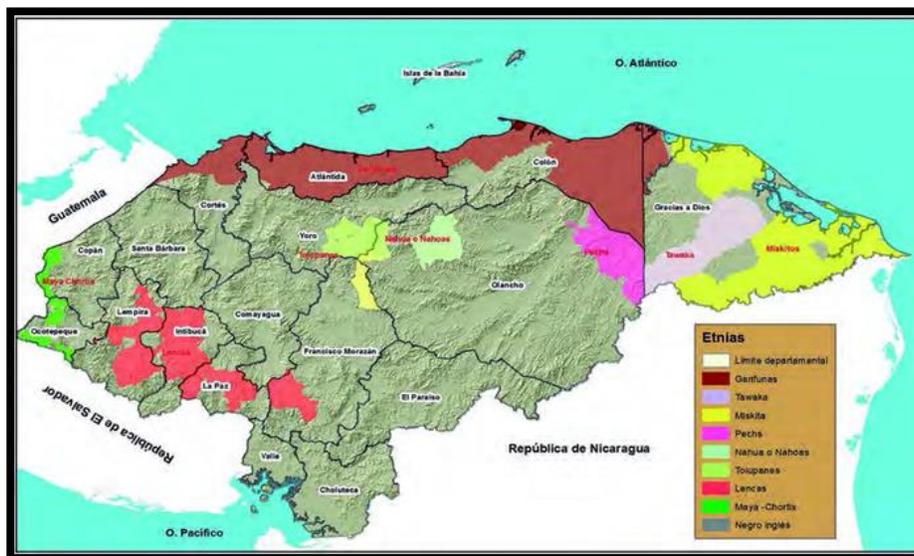
2.3 Marco Histórico-Contextual

Honduras es un país de América, ubicado en el centro-norte de América Central, con una extensión territorial de 112,492km², cuenta con una población de 9,012, 229 habitantes; 51 % son mujeres y 49 % hombres. El 55.5% de la población radica en áreas rurales y 44.5% en zonas urbanas. En su composición étnica predomina una mayoría mestiza a la cual se suman ocho etnias que representan 7% de la población (440 000 personas). (Madrid, 2019).

El municipio de Trujillo pertenece al departamento de Colón, Honduras. De acuerdo al censo oficial de 2013, tiene una población de 65,754 habitantes. Su extensión territorial es de 957 km² está conformado por 8 aldeas y 198 caseríos. Limita al Norte con Santa Fe y el Mar Caribe; al Sur con el municipio de Tocoa y Bonito Oriental y al Este, municipio de Santa Rosa de Aguan; y al Oeste, municipio de Santa Fe y Sonaguera. (INE, 2019).

2.3.1 Localización Geográfica de los Garífunas

Honduras: Ubicación Geográfica de los Pueblos Originarios y Afrodescendientes



Fuente: Informe Análisis situación de Honduras

En la actualidad la sociedad garífuna cuenta con una población superior a los ciento treinta mil (130,000) habitantes distribuidos en toda la costa atlántica centroamericana, pertenecientes a la República de Honduras (110,000), Belice (18,000) Guatemala (4,000) y Nicaragua (1,500). En la lejana San Vicente existe todavía un remanente de aproximadamente ocho mil quinientos (8,500) garífunas, que habitan en las comunidades de Facie, Petit Bordel entre otras. En Honduras se encuentra el mayor núcleo poblacional garífuna en el mundo habitan en treinta y seis (36) comunidades y cuatro (4) asentamiento, centro poblacionales que se extienden por toda la costa atlántica hondureña desde Masca en el departamento de Cortes hasta Plaplaya en el departamento de Gracias a Dios. (Aguilar, 2019)

2.4 Marco Legal

Por otra parte, el **artículo 63 de la Constitución de la República de Honduras** establece que el derecho a la alimentación, aunque no esté en el catálogo de derechos fundamentales marcados en la Constitución, sí está incluido junto a todos aquellos demás derechos que pudieran constituir y contribuir a la seguridad del individuo y a la dignidad de la persona.

Respecto a lo que refiere la Ley de seguridad alimentaria y nutricional en el *considerando numero 6* dice; Qué es necesario dotar las acciones de seguridad alimentaria y nutricional de un marco legal regulador e integrado en el nuevo modelo de desarrollo con el fin de mejorar la eficiencia y eficacia de las intervenciones para asegurar el ejercicio pleno del derecho humano a la alimentación adecuada a la población hondureña de conformidad con los principios y estándares de los Derechos Humanos.

En la misma **ley de seguridad alimentaria y nutricional capítulo 1 objetivo y principios artículo 1** establece; la presente ley tiene como objetivo establecer el marco normativo para estructurar armonizar y coordinar acciones de seguridad alimentaria y nutricional que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de la población Hondureña con prioridad a los grupos más vulnerables.

Capítulo 2 concepto y definiciones artículo 4 para efectos de la presente ley se entenderá como; **Numeral 1 Soberanía alimentaria** el estado de Honduras definir sus propias políticas y estrategias para la producción distribución y consumo sustentable de alimentos respetando la cultura manejo de recursos naturales y territorio acorde con los tratados y acuerdos regionales en esta materia.

Numeral 4 Consumo de los alimentos Está establecido con diversos factores que determinan la toma de decisión para seleccionar preparar distribuir y consumir los alimentos.

No, solo depende de la disponibilidad y el acceso económico para preparar los alimentos, sino también de las percepciones culturales prácticas de alimentación educación e información sobre alimentos y nutrición entre otros.

Numeral 7 Política de seguridad alimentaria y nutricional Es un conjunto de acciones que el estado asume para orientar sus prioridades hacia los grupos de alto riesgo.

Con un enfoque preventivo y mediante intervenciones de alto impacto con el objetivo de contribuir a garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de todo el pueblo Hondureño en especial de aquellos en situación de mayor, pobreza y vulnerabilidad mediante la provisión de un marco orientador y permanente de coordinación multisectorial y de integración entre los actores públicos y privados la sociedad civil y la cooperación internacional.

Según el convenio 169 de la OIT Organización Internacional de Trabajo, artículo 2, numeral 2 Esta acción deberá incluir medidas: incisos b; que promuevan la plena efectividad de los derechos sociales, económicos y culturales de esos pueblos, respetando su identidad social y cultural, sus costumbres y tradiciones, y sus instituciones

Capítulo 3: Metodología de Investigación

3.1 Enfoque de investigación

Es un enfoque de métodos cuantitativo en el cual se pretende analizar el valor nutricional de las gastronomía en la etnia garífuna, del municipio de Trujillo Depto. Colón, identificando el consumo de alimento aplicando la frecuencia de consumo, y los hábitos alimentarios referente a la selección y preparación de alimentos, analizando e interpretando los datos obtenido sin alterar los resultados o tratar de comprender el porqué de su situación.

Al momento de obtener los resultados del análisis del valor nutricional de la gastronomía garífuna y el consumo de alimentos se utilizarán métodos que garanticen confiabilidad y cuyos resultados solamente se van a analizar estadísticamente de forma descriptiva.

3.2 Componente cuantitativo

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis formuladas previamente, además confía en la medición de variables e instrumentos de investigación, con el uso de la estadística descriptiva e inferencial, en tratamiento estadístico y la prueba de hipótesis; la formulación de hipótesis estadísticas, el diseño formalizado de los tipos de investigación; el muestro. Se caracteriza por utilizar métodos y técnicas cuantitativas y por ende tiene que ver con la medición, el uso de magnitudes, la observación y medición de las unidades de análisis, el muestreo, el tratamiento estadístico. (Ñaupas, 2018)

La elección de la investigación con un enfoque cuantitativo se debe a que es necesaria la recolección de datos, en relación, al valor nutricional, la gastronomía de la etnia garífuna consumo de alimentos, hábitos alimentarios. También como parte esencial incluye la formulación de preguntas, las cuales ayudan a enfocar las variables, en los datos que debemos encontrar y someterlo a un análisis y así obtener las conclusiones basadas en el planteamiento de los objetivos. Los resultados serán presentados en informes estadísticos, utilizando tablas y gráficas que ayudan a la comprensión de los mismos.

3.2.1 Diseño de investigación

El presente estudio es de diseño no experimental se realiza sin manipular deliberadamente las variables, se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos por consiguiente el diseño no experimental es la estrategia congruente para realizarlo, ya que no se puede ni manipular ni tener control sobre este. Este estudio es transversal porque se recogerán los datos en el periodo comprendido del mes enero a marzo 2024 y no requiere de intervenciones secuenciales durante un periodo de tiempo más extenso.

3.2.2 Tipo de investigación

Se trabaja con un diseño no experimental de alcance tipo descriptivo, en el que se pretende recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren al consumo de alimento relacionado a los hábitos alimentarios en las etnias garífuna. Es por tanto en las investigaciones de tipo descriptivo su objetivo es el dominio del conocimiento; pretende descubrir no probar o demostrar.

3.2.3 Instrumentos y/o técnica

Esta investigación pretende mediante la encuesta recolectar información sobre el valor nutricional, el consumo de alimentos, los hábitos alimentarios y la gastronomía en la etnia Garífuna del municipio de Trujillo Depto. Colón, en el cual se realizó la validación por experto y de campo. El instrumento que es una encuesta que dentro de la misma está el cuestionario de frecuencia de consumo está estructurado de la siguiente manera en donde cada dimensión mide cierta cantidad de ítems, inciso a) variable consumo de alimentos, a.1 frecuencia de consumo de alimento dimensión; los ítems desde la pregunta a.1.1 hasta a.8.10 evalúan el primer objetivo específico. Inciso b) variable hábito alimentario, b.1 conducta adquirida en alimentación b.2; selección y preparación de alimento dimensión; los ítems de la pregunta b.1.1 hasta b.1.5 y b.2.1 hasta b.2.11; estos ítems se evaluarán mediante el segundo objetivo específico. Inciso c) variable gastronomía garífuna, c1 entorno cultural en la cocina dimensión y valor nutricional y comidas típicas indicadas; los ítems desde la pregunta c1.1 hasta la pregunta c.1.8, estos ítems se evaluarán mediante el tercer objetivo específico.

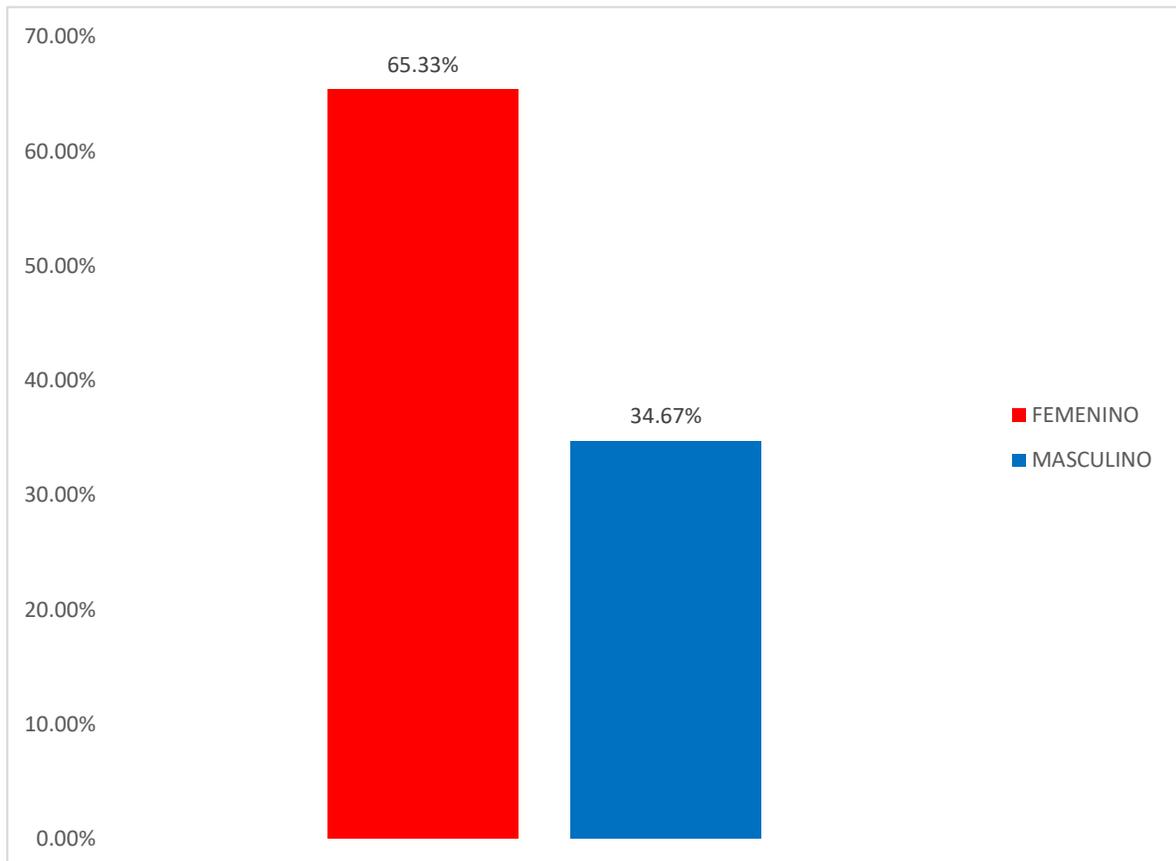
3.2.4 Población y muestra

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Se puede decir que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus necesidades al que llamamos población. De la población es conveniente extraer muestras representativas del universo. Se debe definir en el plan y, justificar, los universos en estudio, el tamaño de la muestra, el método a utilizar y el proceso de selección de las unidades de análisis. En realidad, pocas veces es posible medir a la población por lo que obtendremos o seleccionaremos y, desde luego, esperamos que este subgrupo sea un reflejo fiel de la población (Rivero, 2018)

Por lo tanto la población seleccionada son 75 líderes comunales identificados y censados por mancomunidad de municipios garífunas de Honduras MAMUGAH, será censal en donde la muestra es toda la población.

Capítulo 4. Resultados

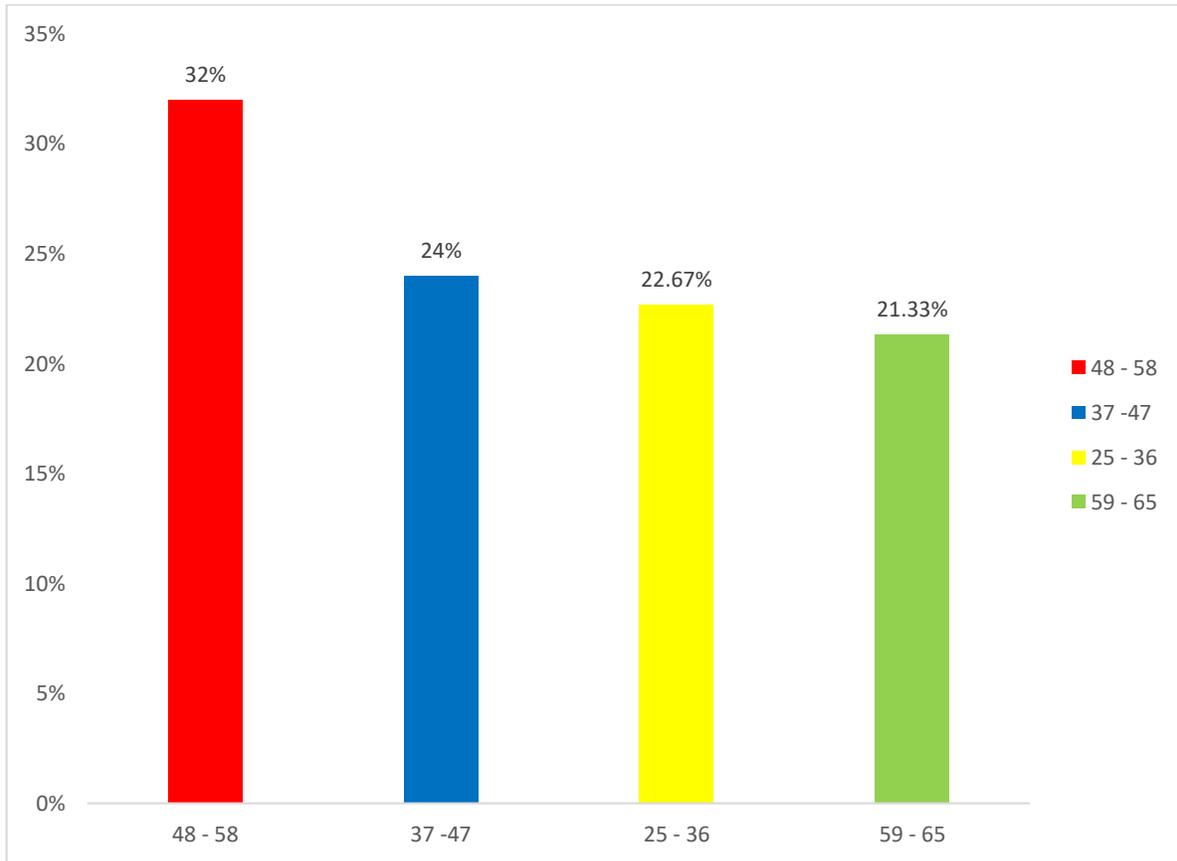
Gráfica 1. Género de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo



Fuente: Elaboración Propia.

El 65.33% del género que participo en el estudio fueron femenino, y un 34.67% del género masculino.

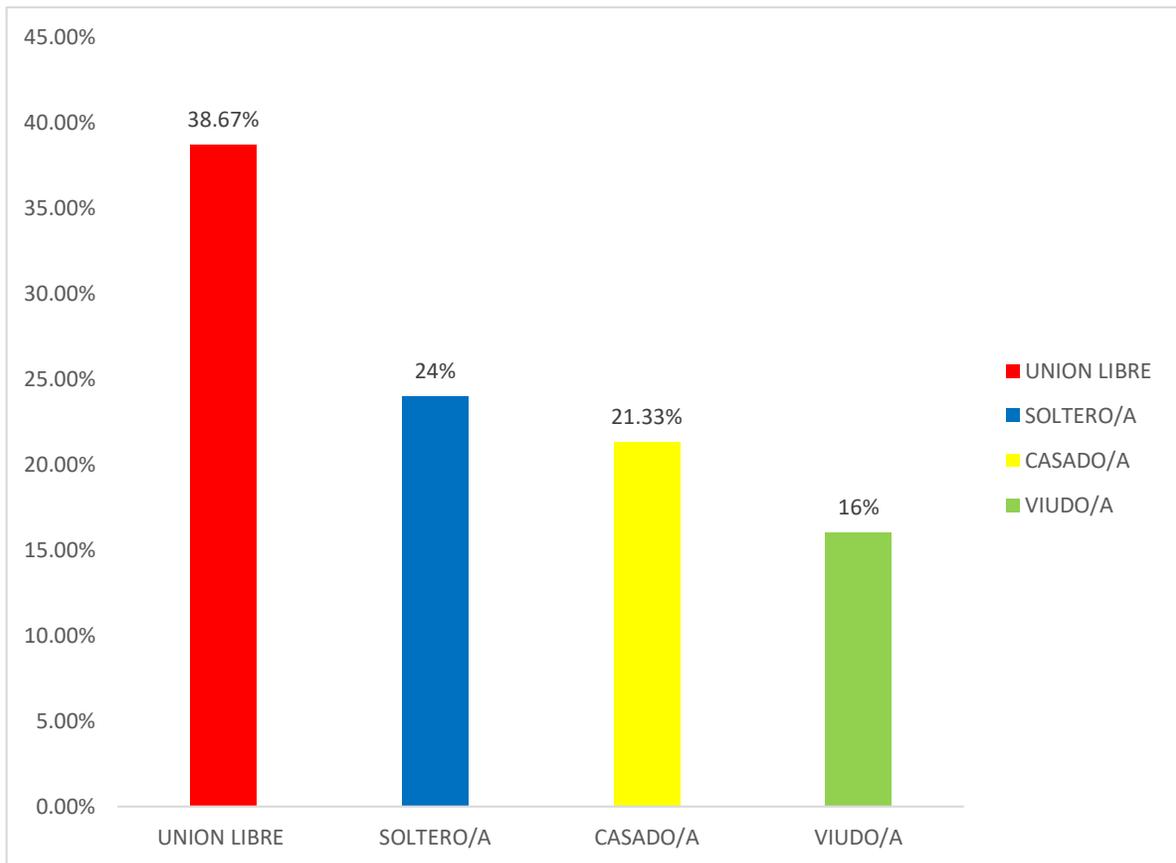
Gráfica 2. Edad de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo



Fuente: Elaboración Propia.

Según el rango de edades de los líderes comunales garífuna, el 32% se encuentra entre 48-58 años, un 24% entre 37-47, 22.67% está en 25 a 36 años y solo el 21.33% de los entrevistados pertenece al grupo etario de 59-65 años.

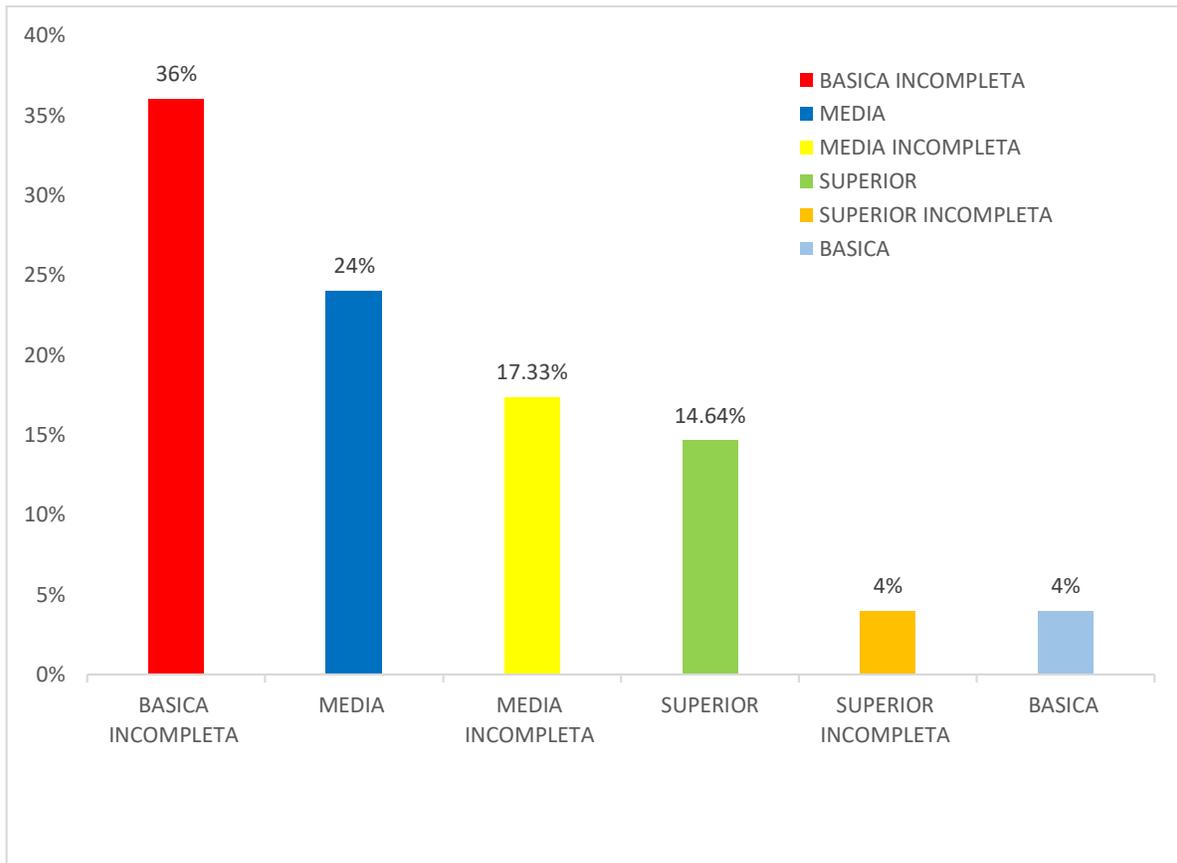
Gráfica 3. Estado civil de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo



Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al estado civil el 38.67% de los líderes comunales garífunas se encuentran en unión libre, un 24% están soltero el 21.33% están casado y en su minoría con un 16% eran viudas.

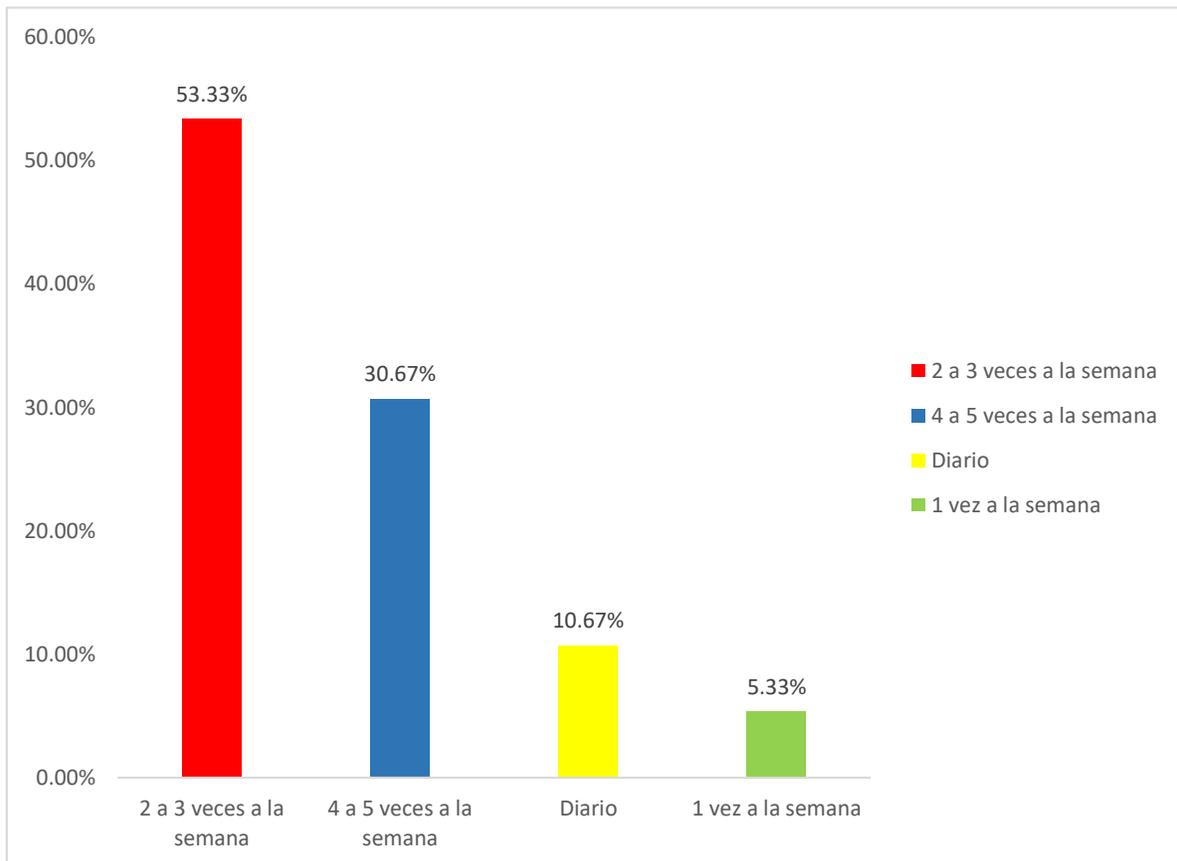
Gráfica 4. Escolaridad de los líderes comunales garífuna de municipio de Trujillo



Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto a la escolaridad de los líderes garífunas el 36 % corresponden a educación básica incompletas, 24% de ellos cuentan con nivel educativo medio, 17.33% media incompleta un 14.67% nivel universitario completa y tanto básica, como superior incompleta un 4%.

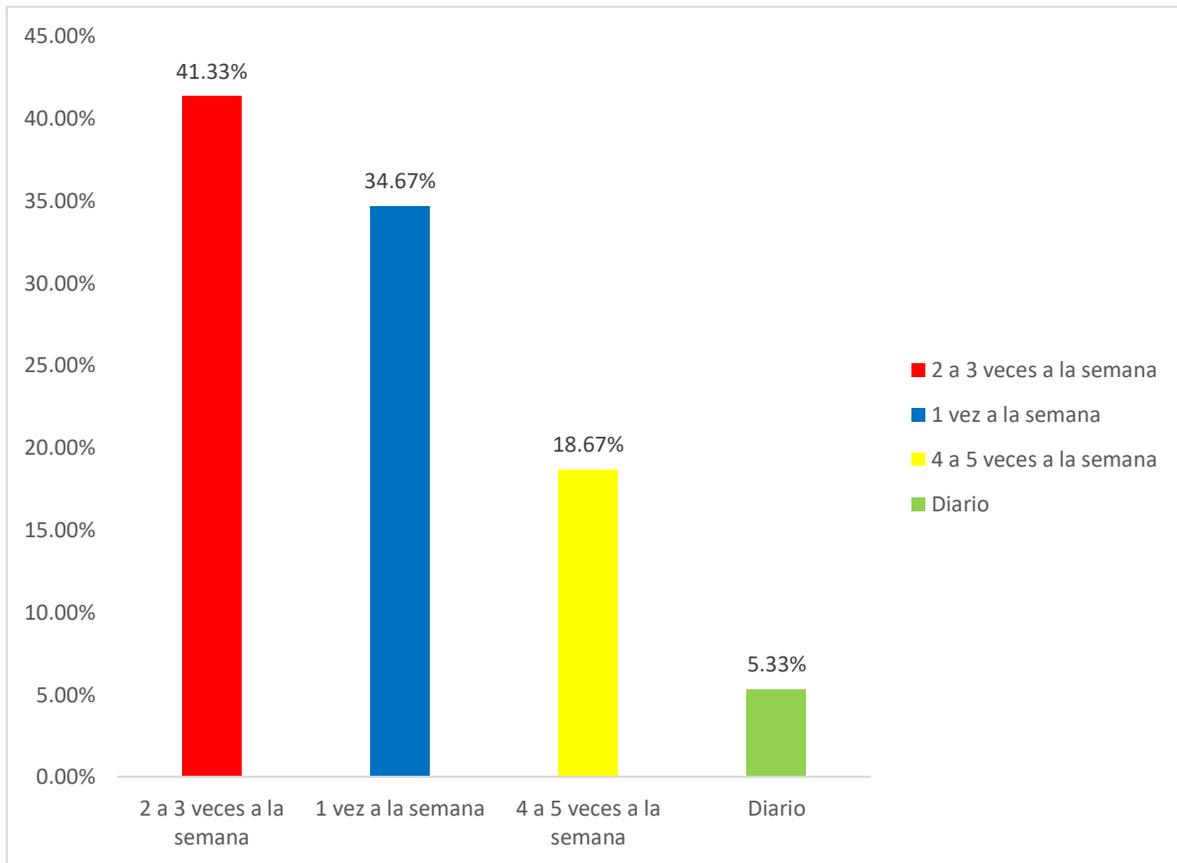
Gráfica 5. Grupo de Alimento Lácteos



Fuente: Elaboración Propia.

53.33% de los entrevistados de 2 a 3 veces a la semana consumen alimentos del grupo de lácteos un 30.67% ingiere lácteos de 4 a 5 veces a la semana 10.67% lo consume diario y solamente un 5.33% lo consume una vez a la semana.

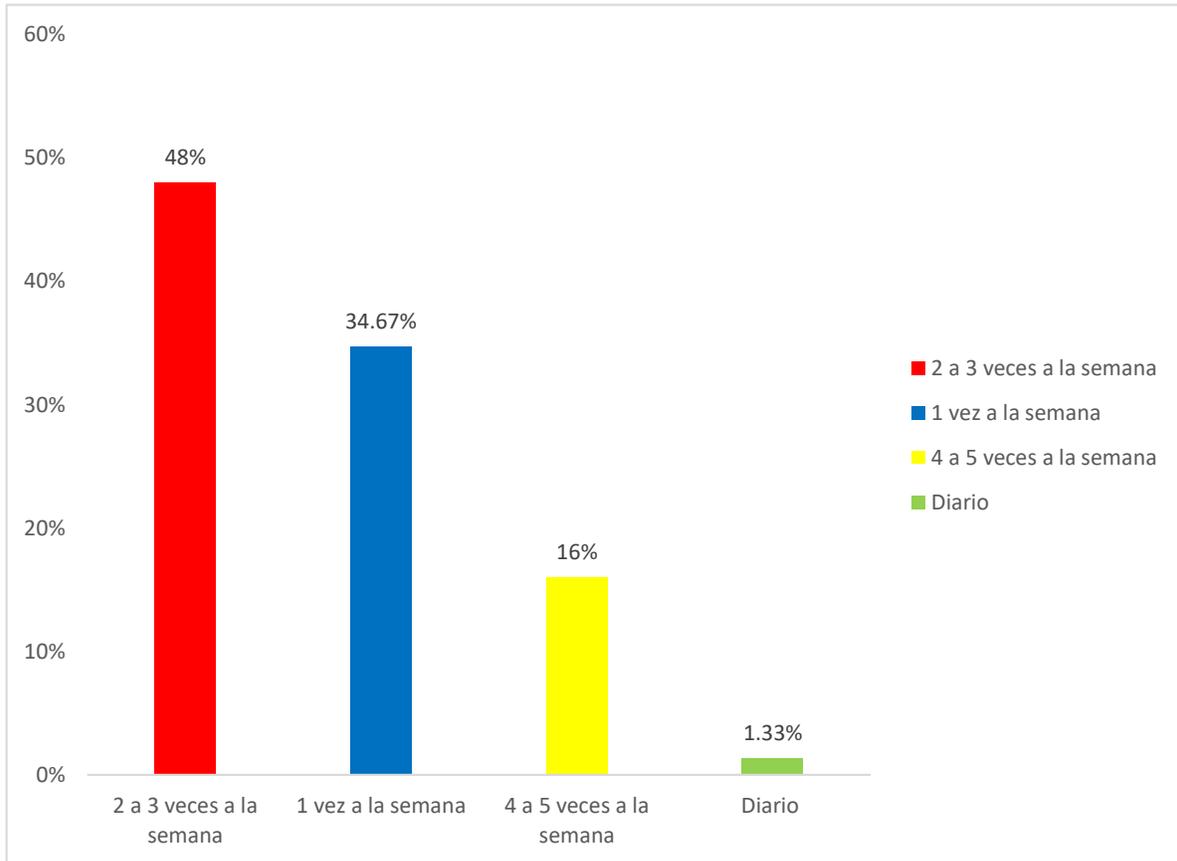
Gráfica 6. Grupo de Alimento Frutas



Fuente: Elaboración Propia.

Respecto al grupo de alimentos frutas es consumida, 2 a 3 veces a la semana por un 41.33% de los líderes comunales garífunas que fueron entrevistados, el 34.67% solo consume de este grupo de alimento una vez a la semana, 18.67% lo ingiere de 4 a 5 veces a la semana y siendo diario un 5.33%

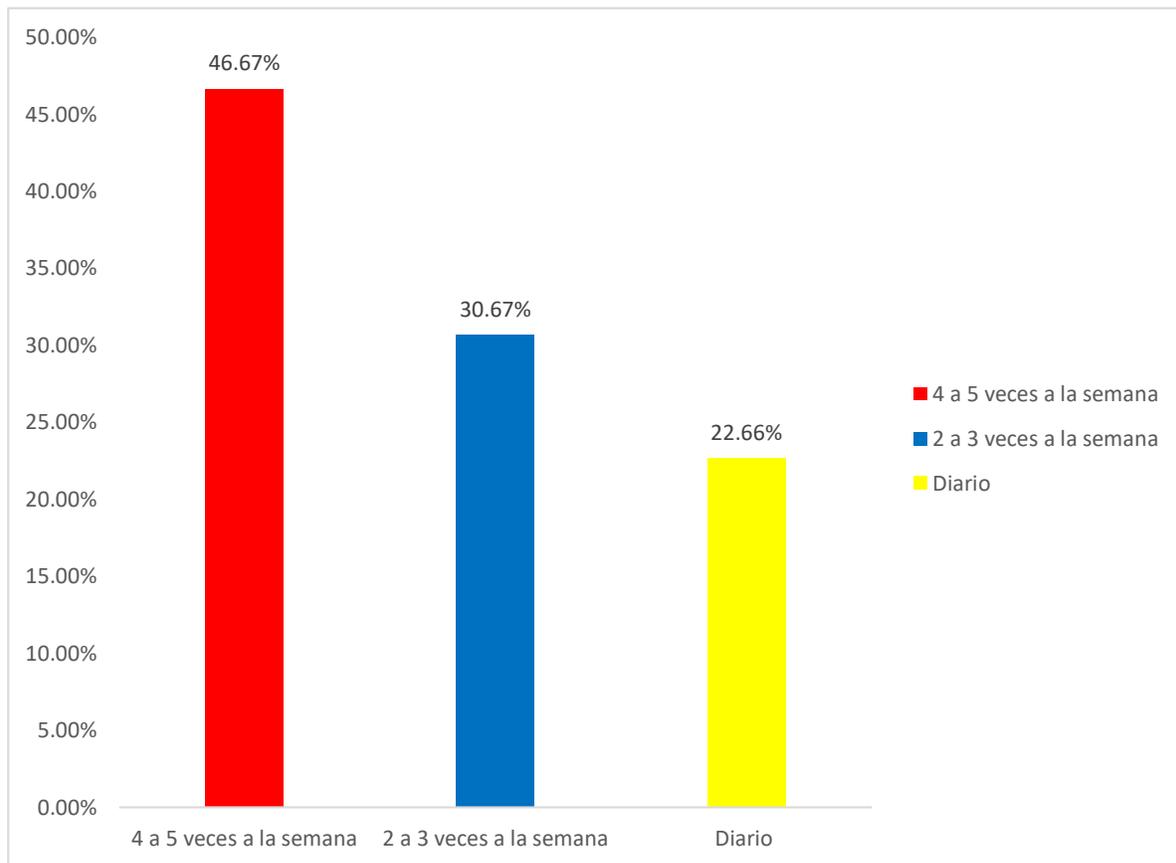
Gráfica 7. Grupo de Alimento Verduras



Fuente: Elaboración Propia.

Respecto al grupo de alimentos verduras es consumida, 2 a 3 veces a la semana por un 48% de los líderes comunales garífunas que fueron entrevistados, el 34.67% solo consume de este grupo de alimento una vez a la semana, 16% lo ingiere de 4 a 5 veces a la semana y siendo diario un 1.33%

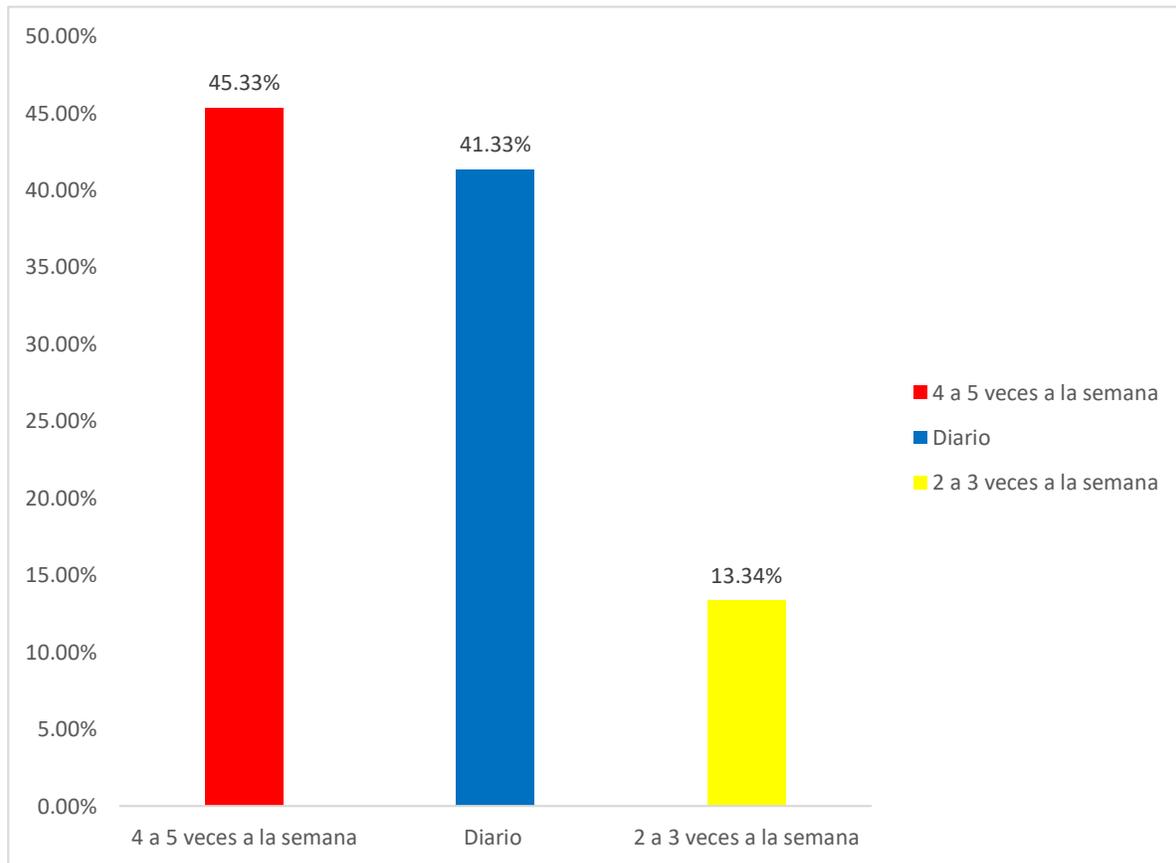
Gráfica 8. Grupo de Alimento Huevo, Carnes, Mariscos y Pescado.



Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto a este grupo de alimento, según los entrevistados el 46.67% consume huevo, carne y marisco de 4 a 5 veces por semana, de 2 a 3 veces a la semana se ingiere un 30.67% y respecto a la frecuencia diaria corresponde a un 22.66%.

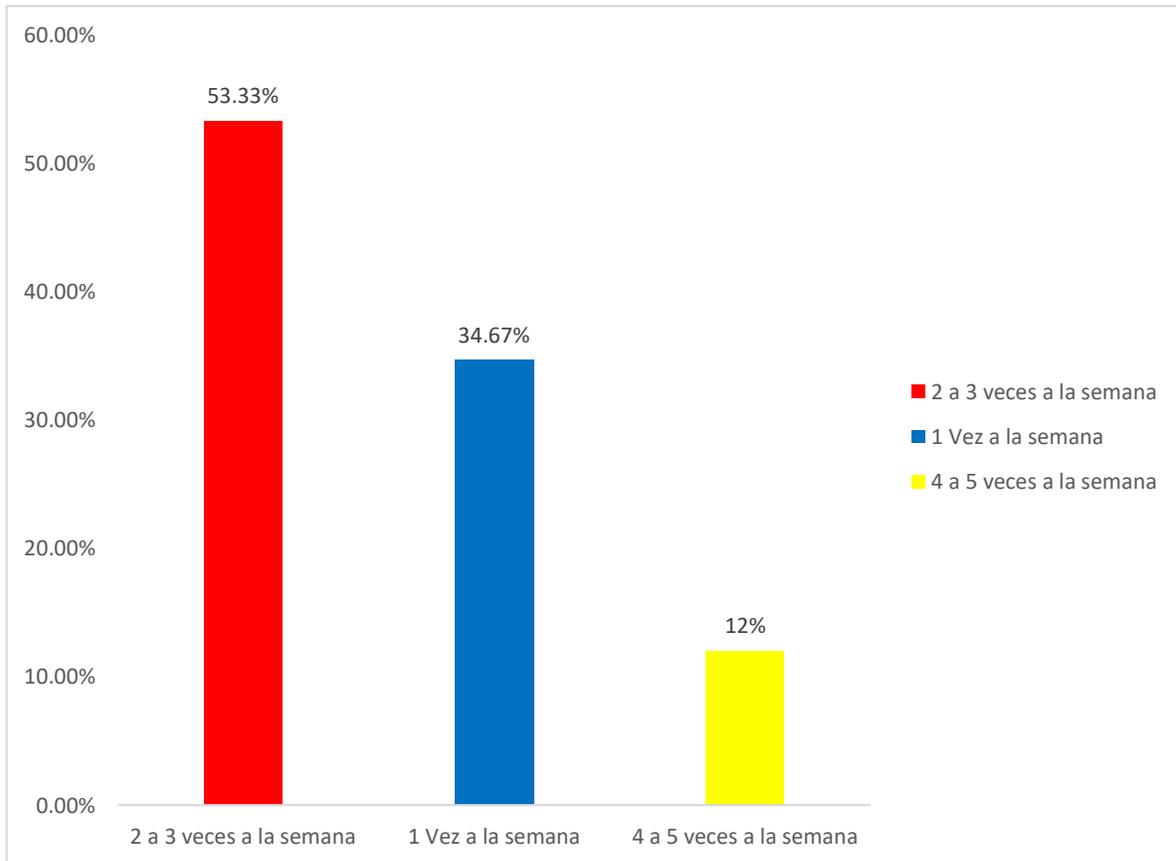
Gráfica 9. Grupo de Alimento Cereales Panes y Harina



Fuente: Elaboración Propia.

45.33% consumen con una frecuencia de 4 a 5 veces a la semana este grupo de alimento correspondiente a cereales, panes y harinas; 41.33% lo ingiere a diario y solo un 13.34% de los líderes comunales garífuna lo consumen de 2 a 3 veces a la semana.

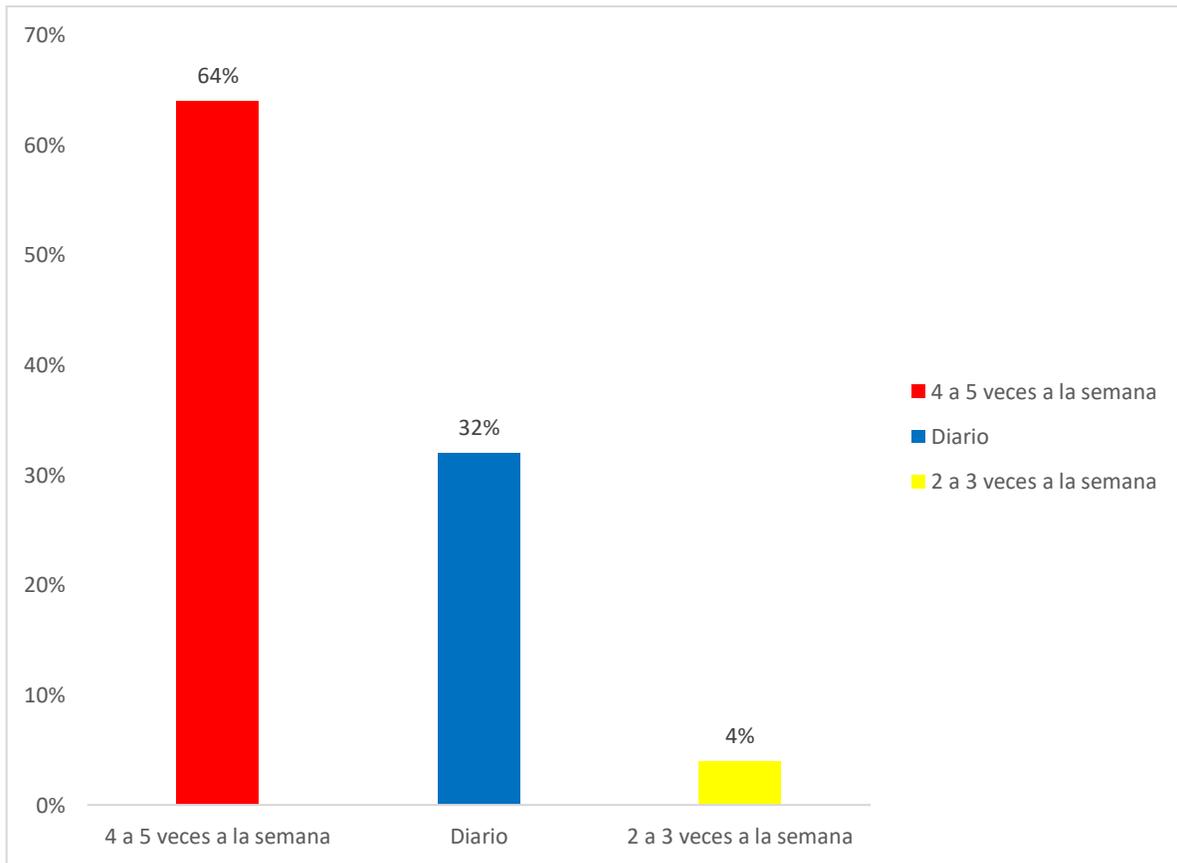
Gráfica 10. Grupo de Alimento Tubérculos, Raíces y Musáceas



Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto a este grupo de alimentos tubérculos raíces y musáceas el 53.33% lo consumen con una frecuencia de 2 a 3 veces a la semana, 34.67% solo lo ingiere 1 vez a la semana y un 12% de los entrevistados lo hace parte de su dieta de 4 a 5 veces a la semana.

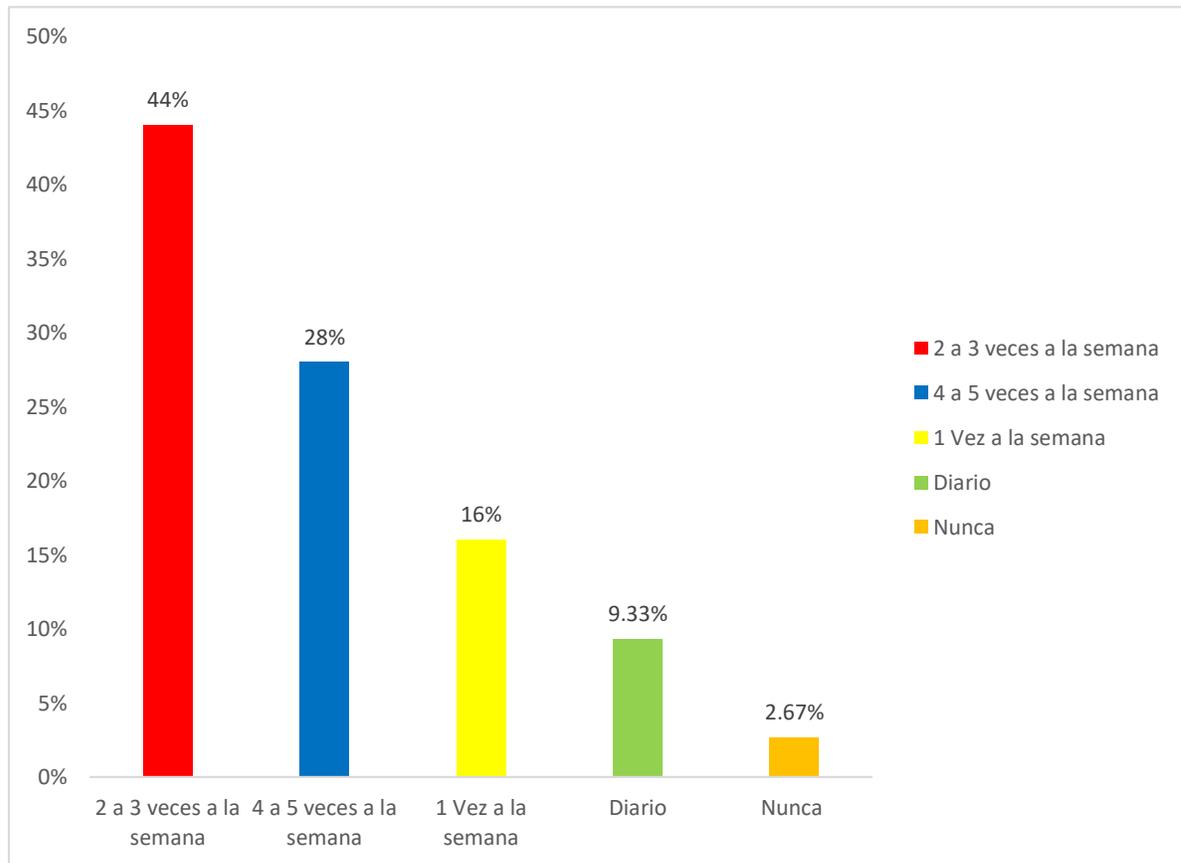
Gráfica 11. Grupo de Alimento Grasa



Fuente: Elaboración Propia.

El grupo de alimentos grasa es utilizado con una frecuencia de 4 a 5 veces por semana lo que representa un 64% de los entrevistados; a diario es consumido por un 32% de 2 a 3 veces a la semana se ingiere un 4% y estos porcentajes incluye tanto grasa de origen vegetal como animal.

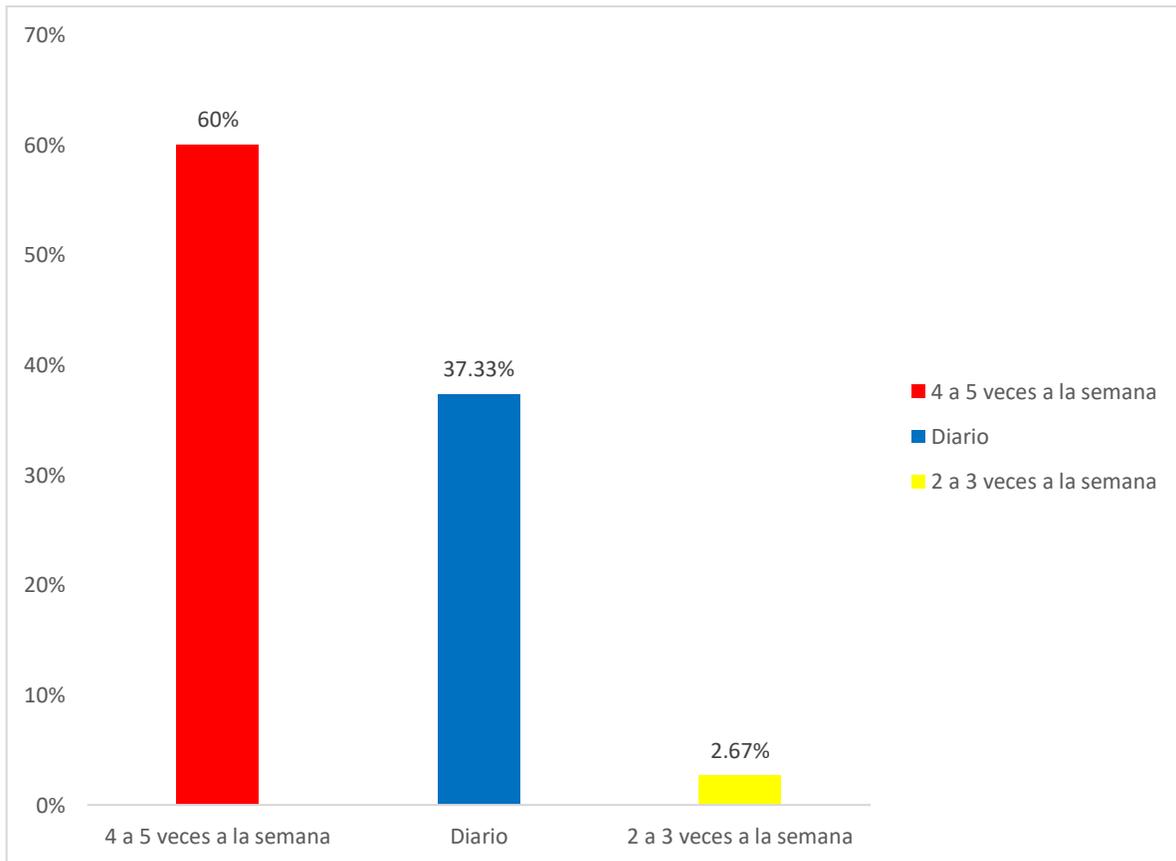
Gráfica 12. Grupo de Alimento Bebidas



Fuente: Elaboración Propia.

En lo que respecta este grupo de alimento de bebidas el 44% lo consume de 2 a 3 veces a la semana, el 28% lo utiliza con una frecuencia de 4 a 5 veces por semana, el 16% lo ingiere una vez a la semana, a diario solo un 9.33% y nunca corresponde al 2.67%; alimentos pertenecientes a este grupo, refrescos de botella, bebidas en polvo entre otras.

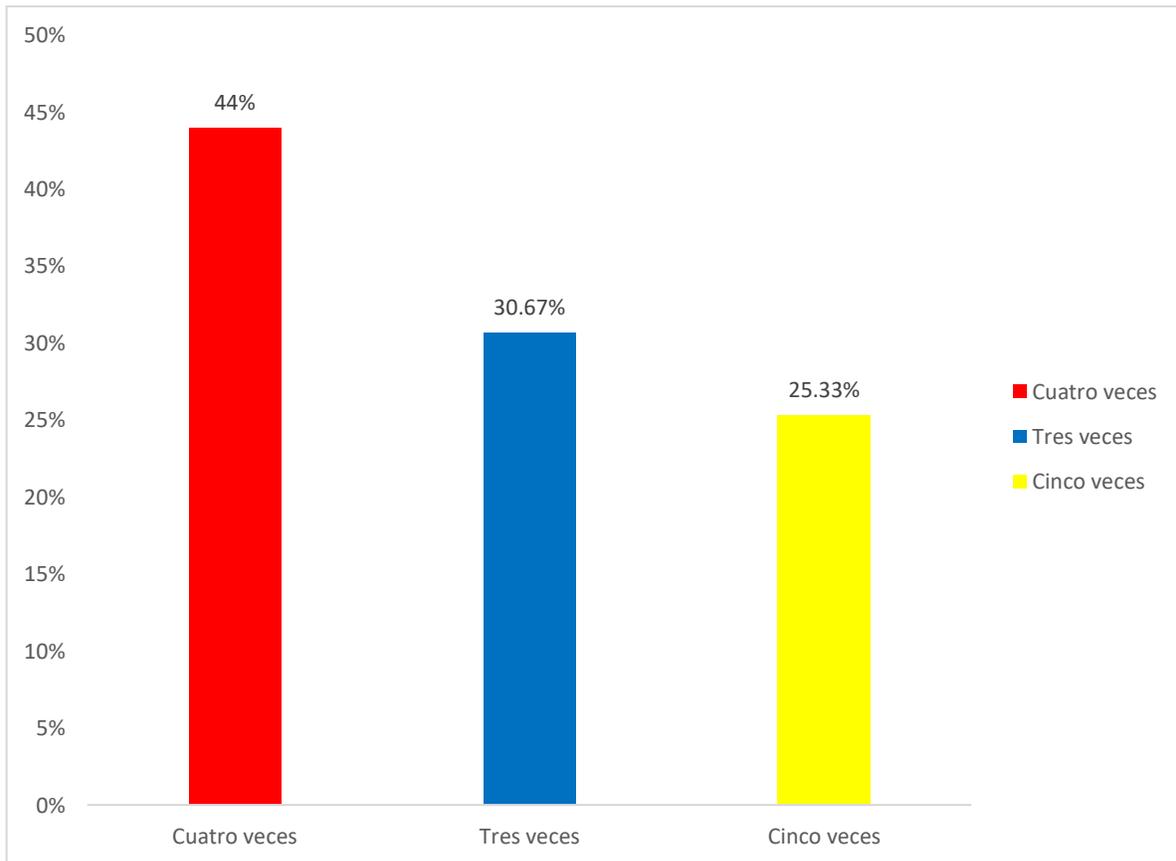
Gráfica 13. Grupo de Alimento Dulce y Repostería



Fuente: Elaboración Propia.

El 60% consumen con una frecuencia este grupo de alimentos dulce y repostería de 4 a 5 veces a la semana, a diario un 37.33% utiliza alimentos de este grupo y solo un 2.67% ingiere de 2 a 3 veces a la semana; alimentos que componen este conjunto son azúcares, bollería entre otros.

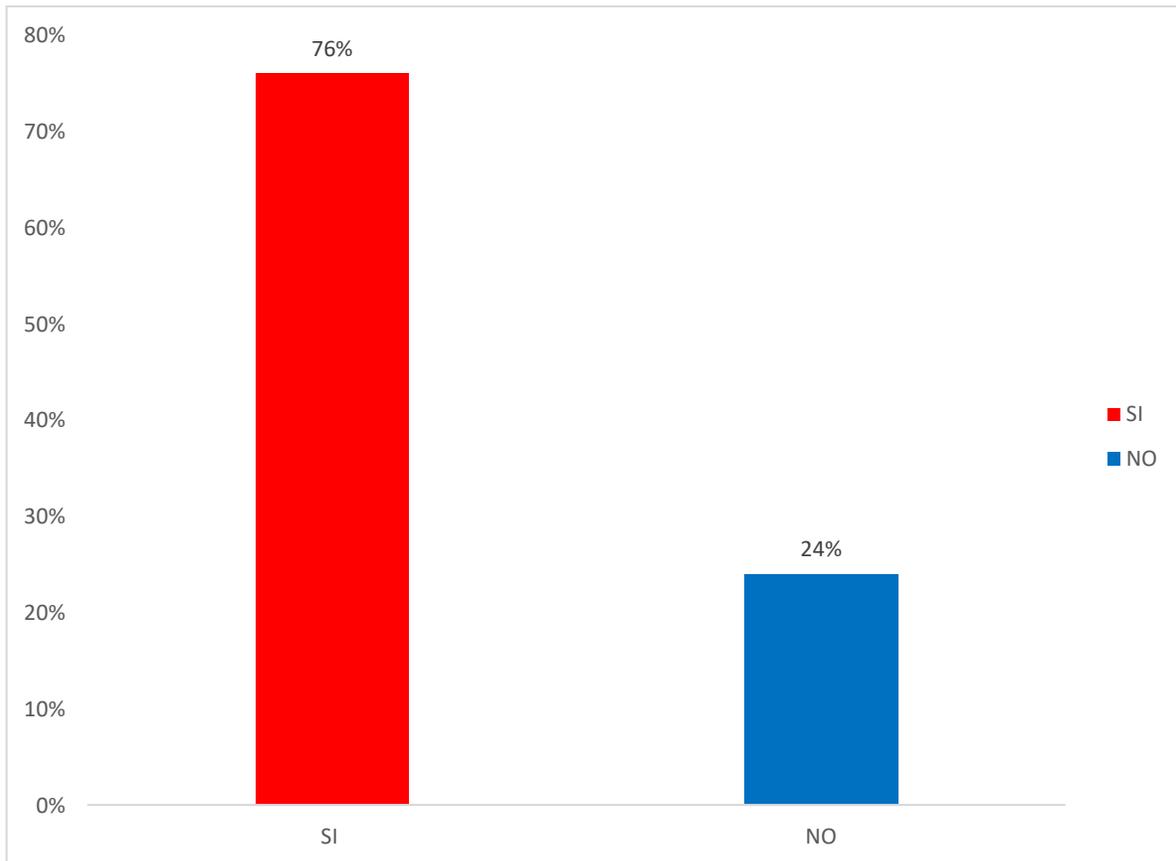
Gráfica 14. ¿Cuántas veces come usted normalmente durante el día?



Fuente: Elaboración Propia.

44% hace cuatro tiempos de comida lo que incluye una merienda; el 30.67% solo come tres veces al día lo que corresponde a desayuno, almuerzo y cena; 25.33% come cinco veces al día siguiendo una de las recomendaciones dietéticas.

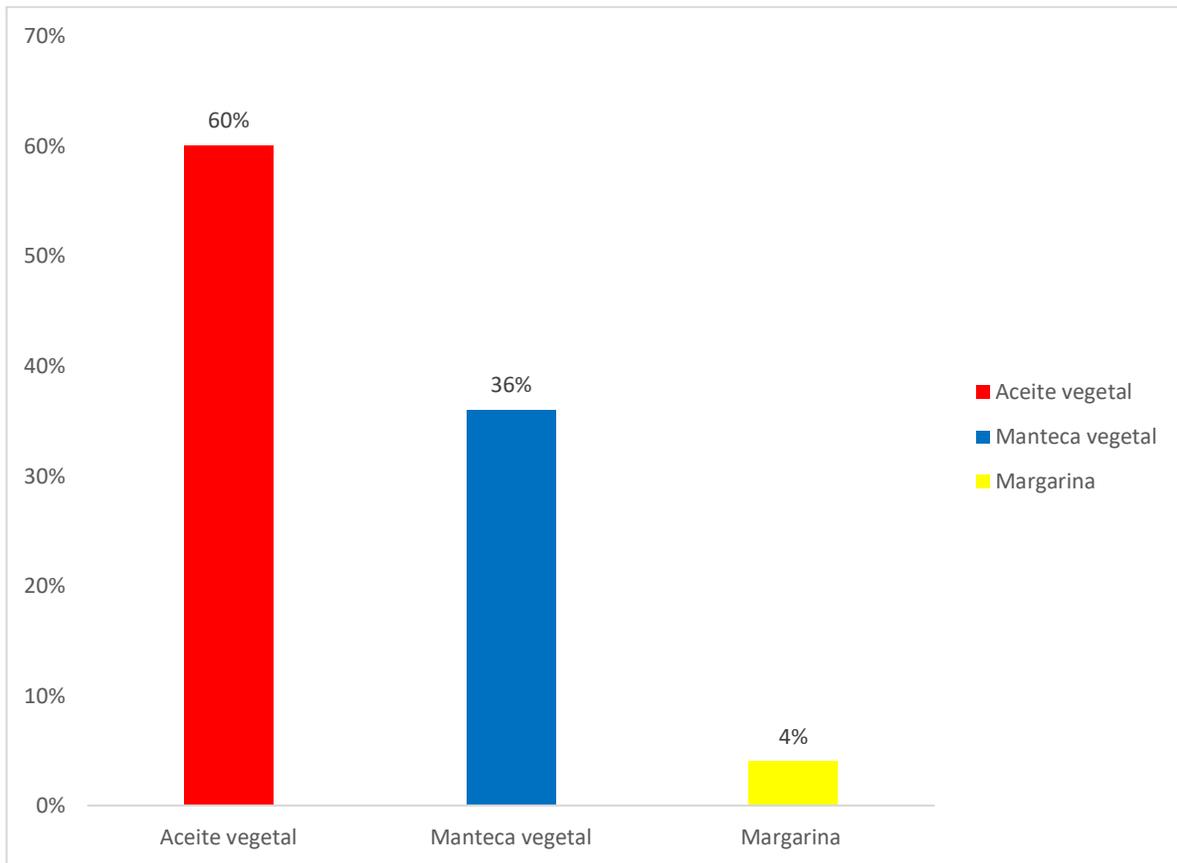
Gráfica 15. ¿Acostumbra usted a desayunar todos los días?



Fuente: Elaboración Propia.

El 76% de los líderes comunales garífunas entrevistado suelen desayunar ya que este hábito tiene muchos beneficios para quienes lo hacen y solamente un 24% no realiza esta práctica alimentaria.

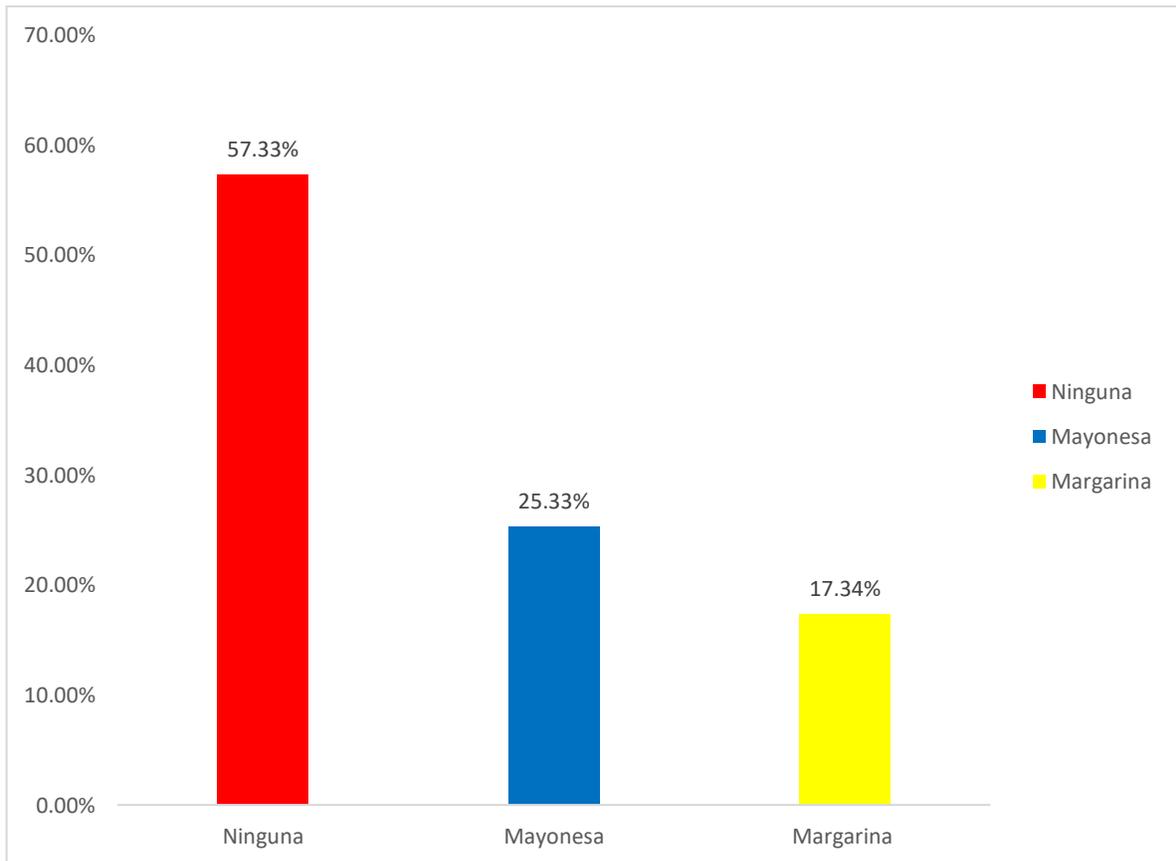
Gráfica 16. ¿Qué tipo de grasa usa o usan en su casa comúnmente para cocinar los Alimentos?



Fuente: Elaboración Propia.

60% utiliza aceite vegetal para cocinar, que esto incluye palma, coco, canola entre otros; 36% usa manteca vegetal y solamente un 4% prepara sus alimentos con margarina.

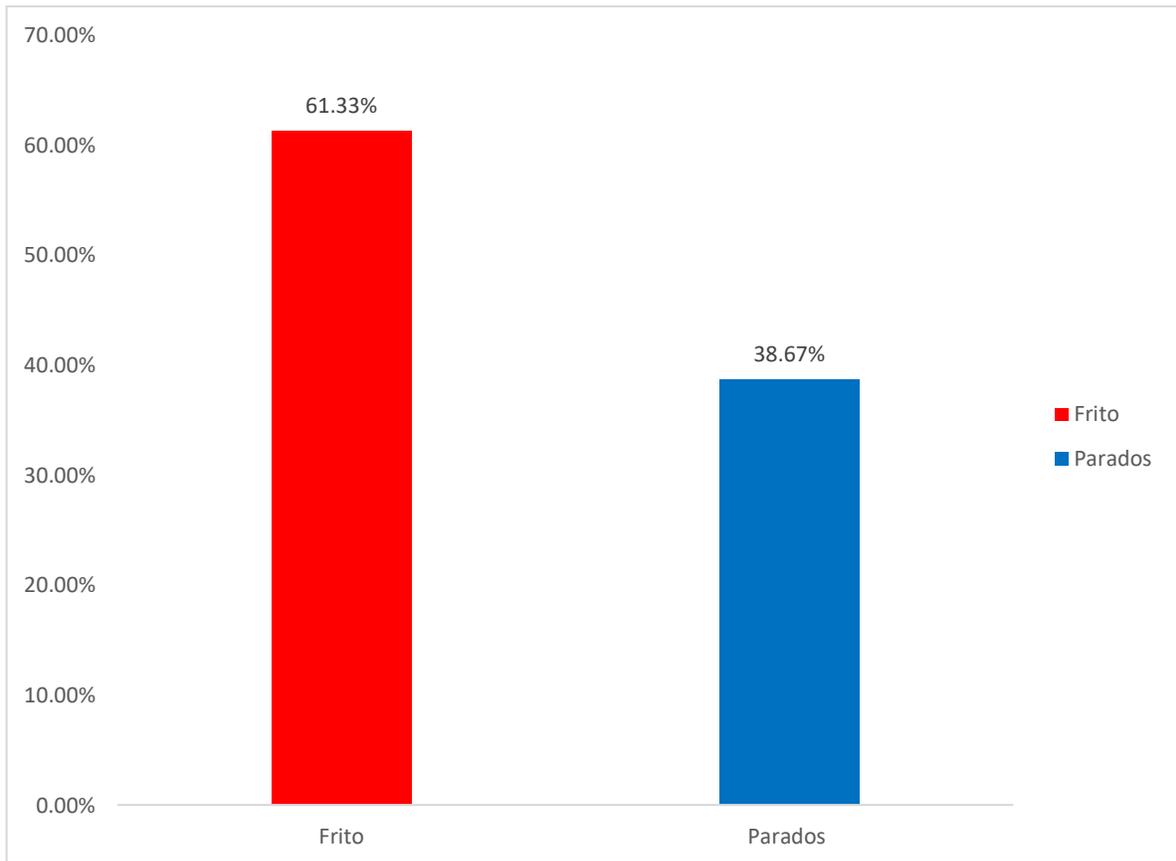
Gráfica 17. Cuando come verduras, ¿las come con?



Fuente: Elaboración Propia.

Respecto al con que consume sus verduras el 57.33% no le agrega ninguna grasa, el 25.33% las come con mayonesa y a lo que corresponde a margarina un 17.34% las ingieren así.

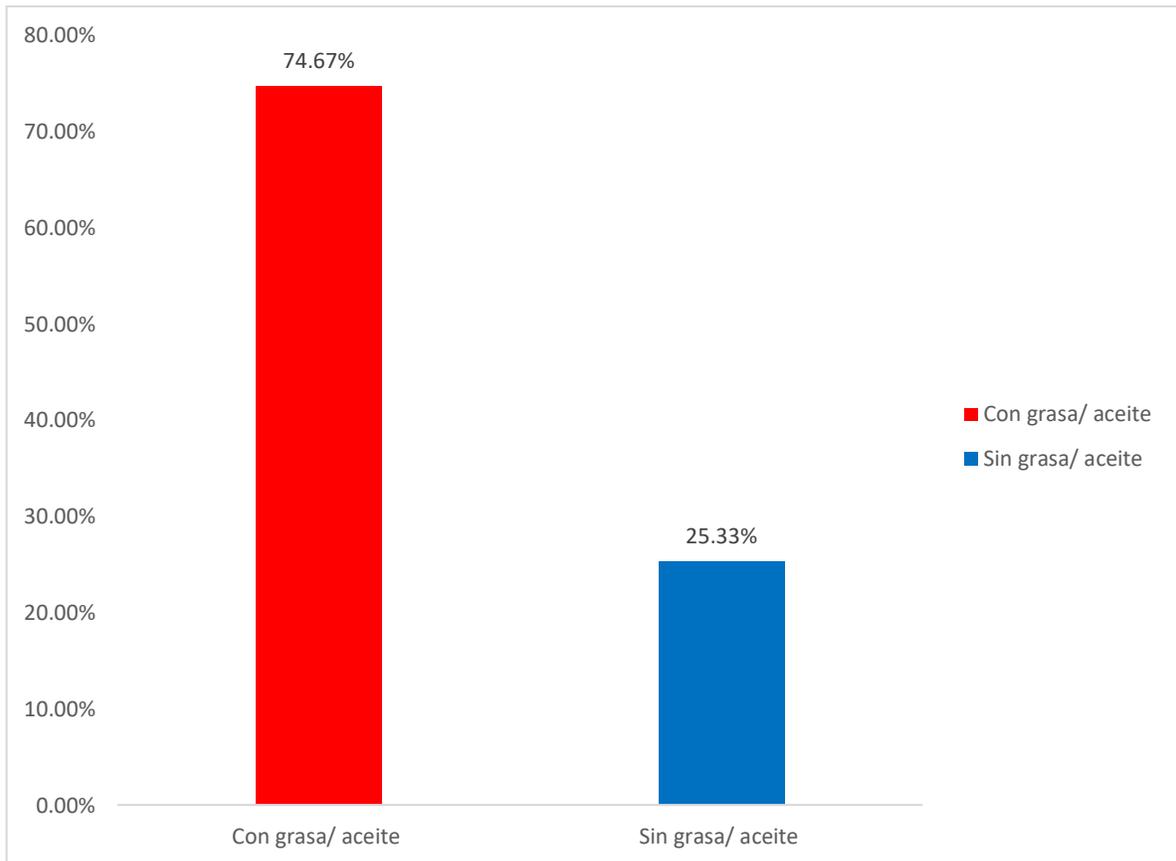
Gráfica 18. Cuando come frijoles, ¿los come parado o fritos?



Fuente: Elaboración Propia.

61.33% de los líderes comunales garífunas entrevistados preparan sus frijoles de forma frito y 38.67% los consume de manera parados.

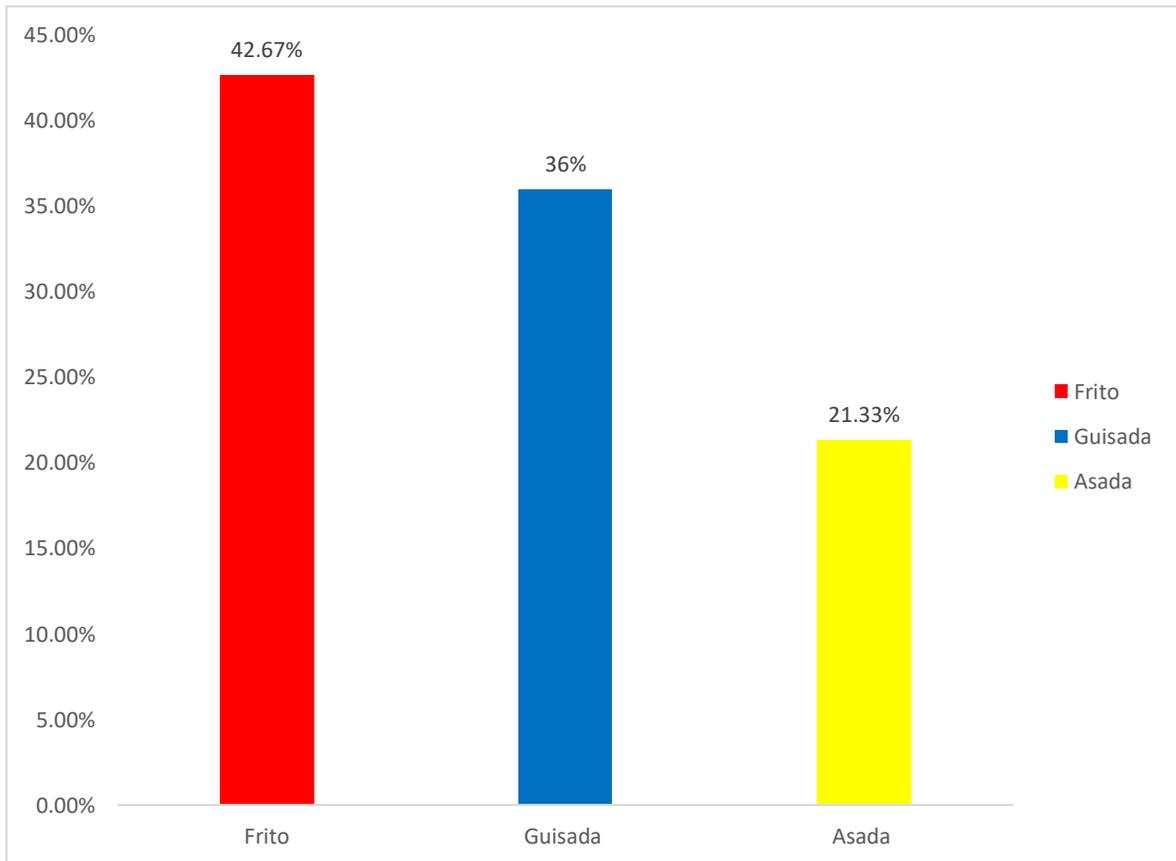
Gráfica 19. Cuando come arroz, ¿lo come con?



Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a cómo comen el arroz el 74.67% lo prepara con grasa/ aceite y solamente un 25.33% de los líderes comunales garífunas entrevistados lo consumen si grasa/ aceite.

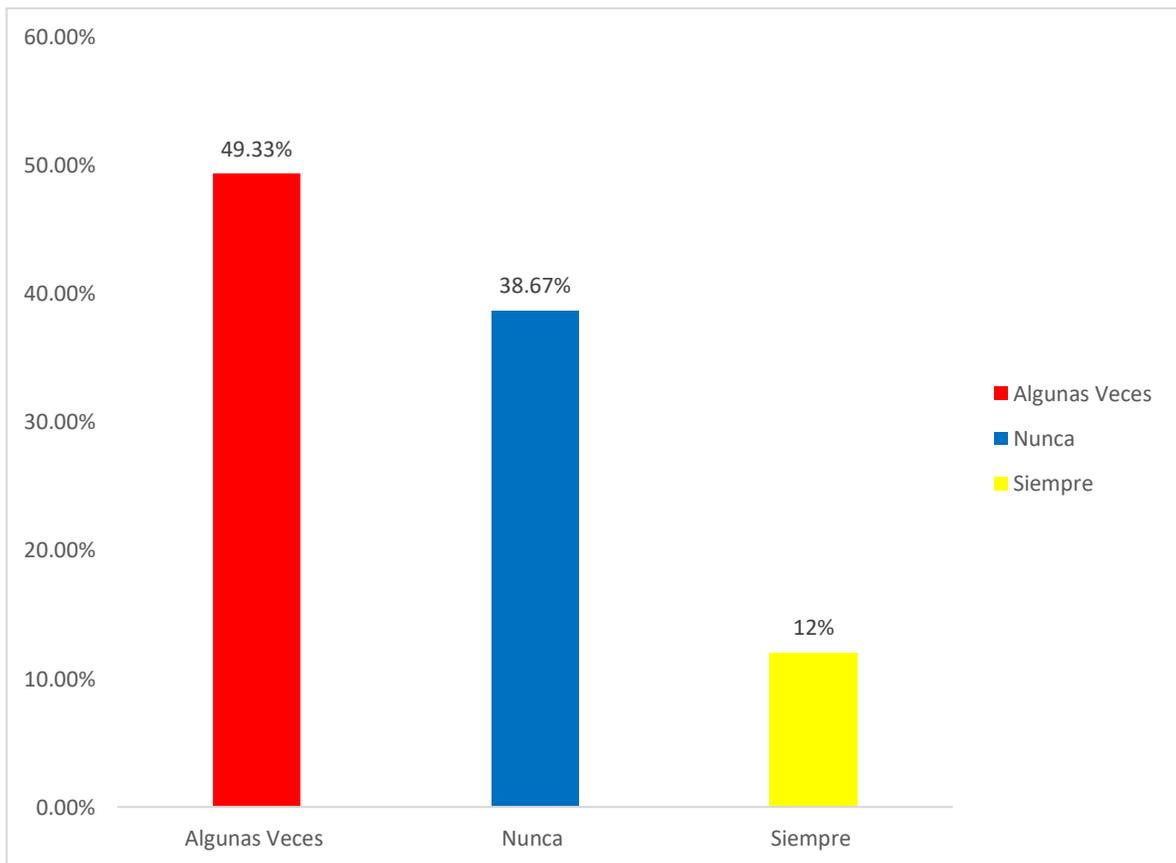
Gráfica 20. Cuando come carne, pollo o pescado ¿Los come fritos, asada o guisada?



Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto a lo que respecta el 42.67% consumen las carnes pollo o pescado de manera frito, un 36% lo hace de forma guisada y solamente un 21.33% de los líderes comunales garífunas entrevistados lo consume asada.

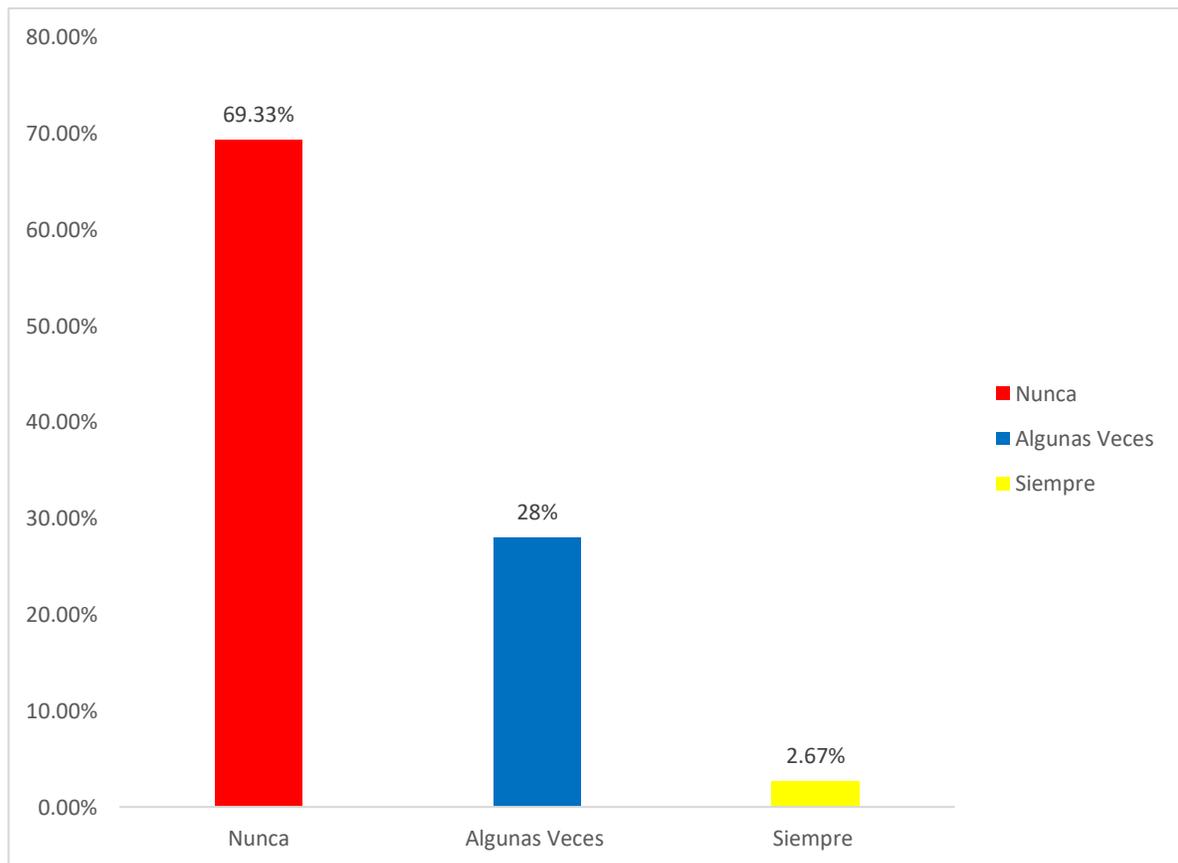
Gráfica 21. Cuando come pollo, ¿se come el pellejo?



Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a si se come el pellejo del pollo el 49.33% lo consume algunas veces; 38.67% nunca lo ingiere y solamente un 12% siempre lo consume.

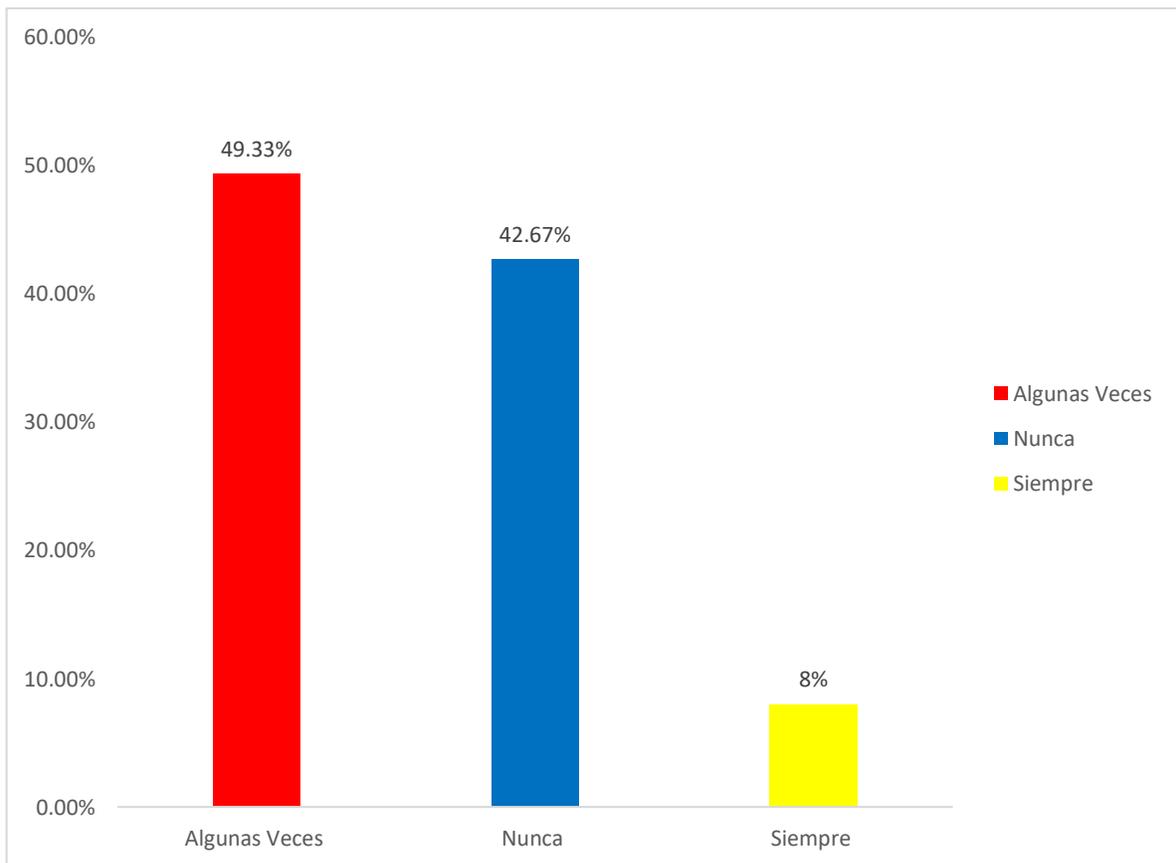
Gráfica 22. Cuando come carne, ¿se come el “gordito” (la grasa)?



Fuente: Elaboración Propia.

En lo que respecta al consumo de la grasa de la carne el 69.33% nunca lo come; el 28% algunas veces lo ingieren y el 2.67% de los entrevistados siempre lo comen.

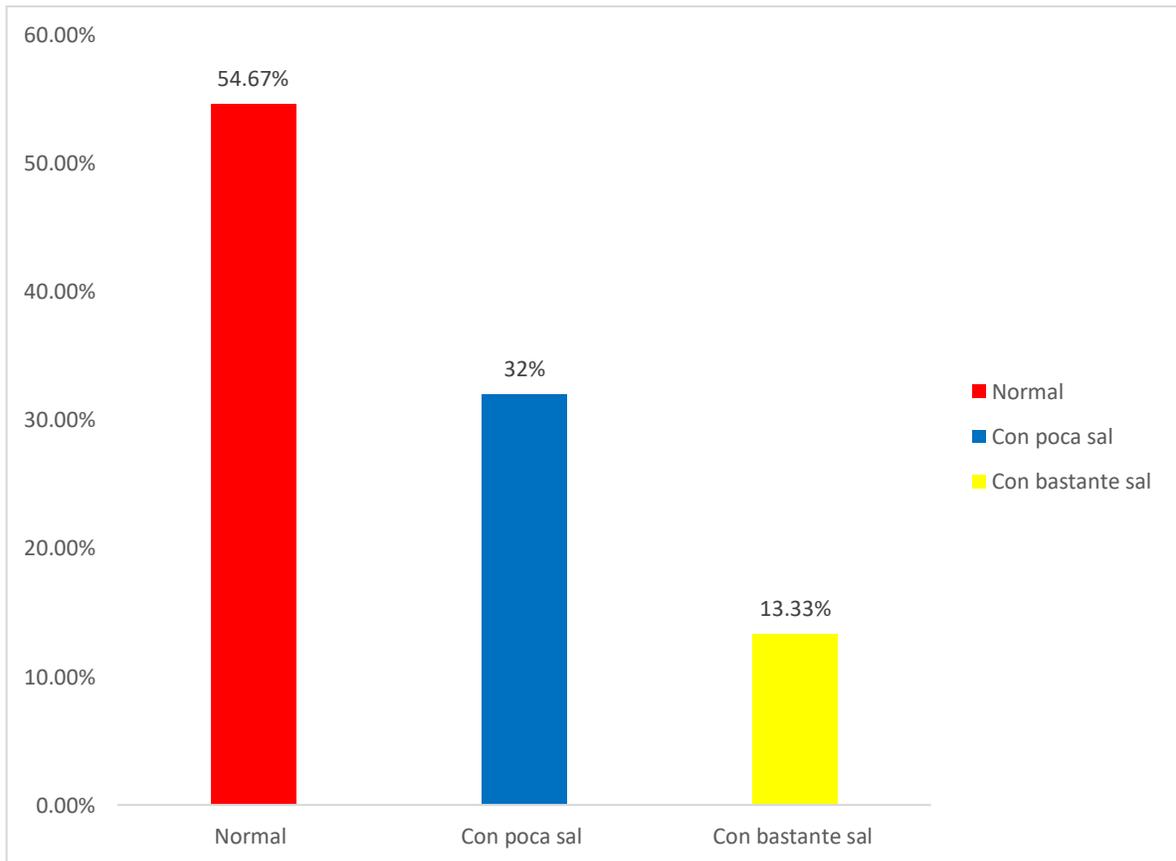
Gráfica 23. ¿Le agrega sal a su comida ya servida?



Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto al agregarle sal a la comida ya servida, según los líderes comunales garífunas entrevistados el 49.33% algunas veces incorporan sal, 42.67% nunca le agregan sal a su comida y solamente el 8% siempre le agrega más sal a la comida.

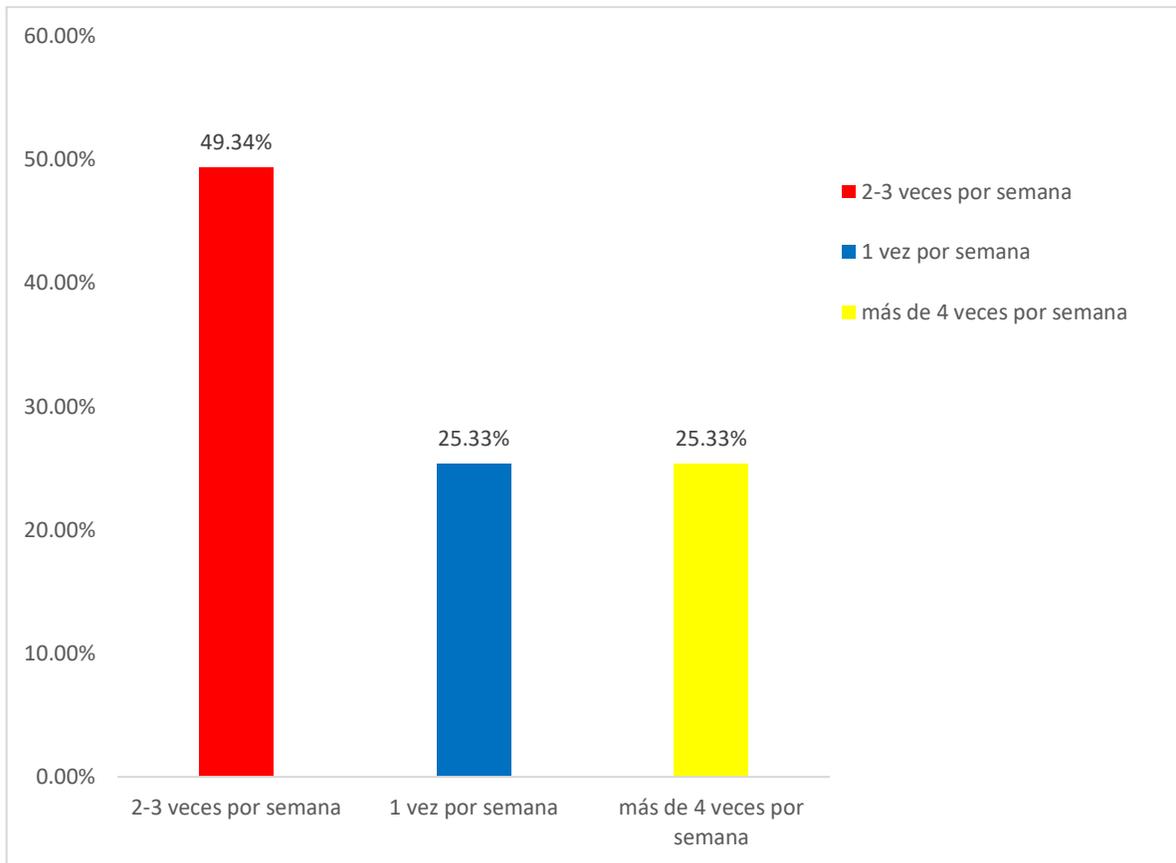
Gráfica 24. ¿Cómo suele comer su comida?



Fuente: Elaboración Propia.

A lo que refiere a la preferencia de como suele comer su comida en cuanto a sal el 54.67% lo come normal 32% con poca sal y 13.33% con bastante sal.

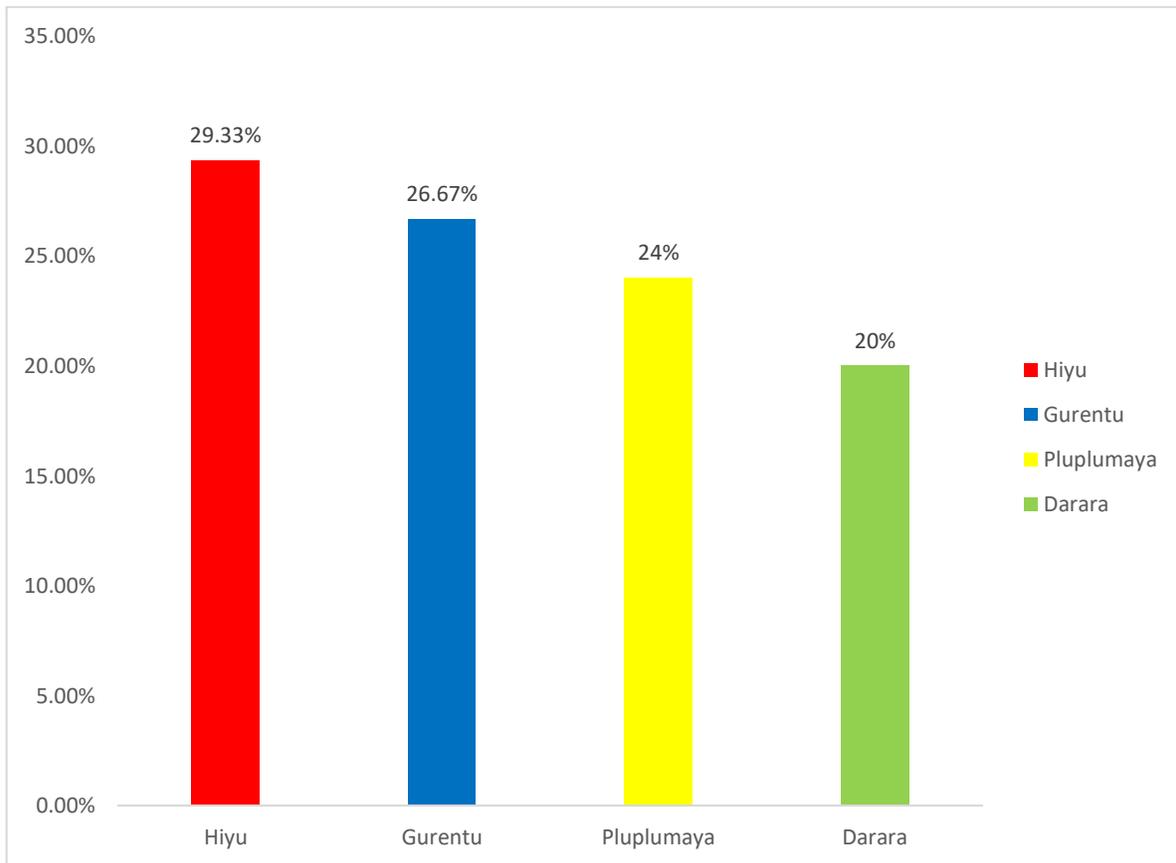
Gráfica 25. ¿Cuántas veces por semana prepara la comida gastronómica típica garífuna?



Fuente: Elaboración Propia.

Referente a cada cuanto prepararan la gastronomía típica garífunas por semana en sus hogares el 49.34% la realiza con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana; el 25.33% la hace una vez por semana y solamente el 25.33% más de cuatro veces por semana.

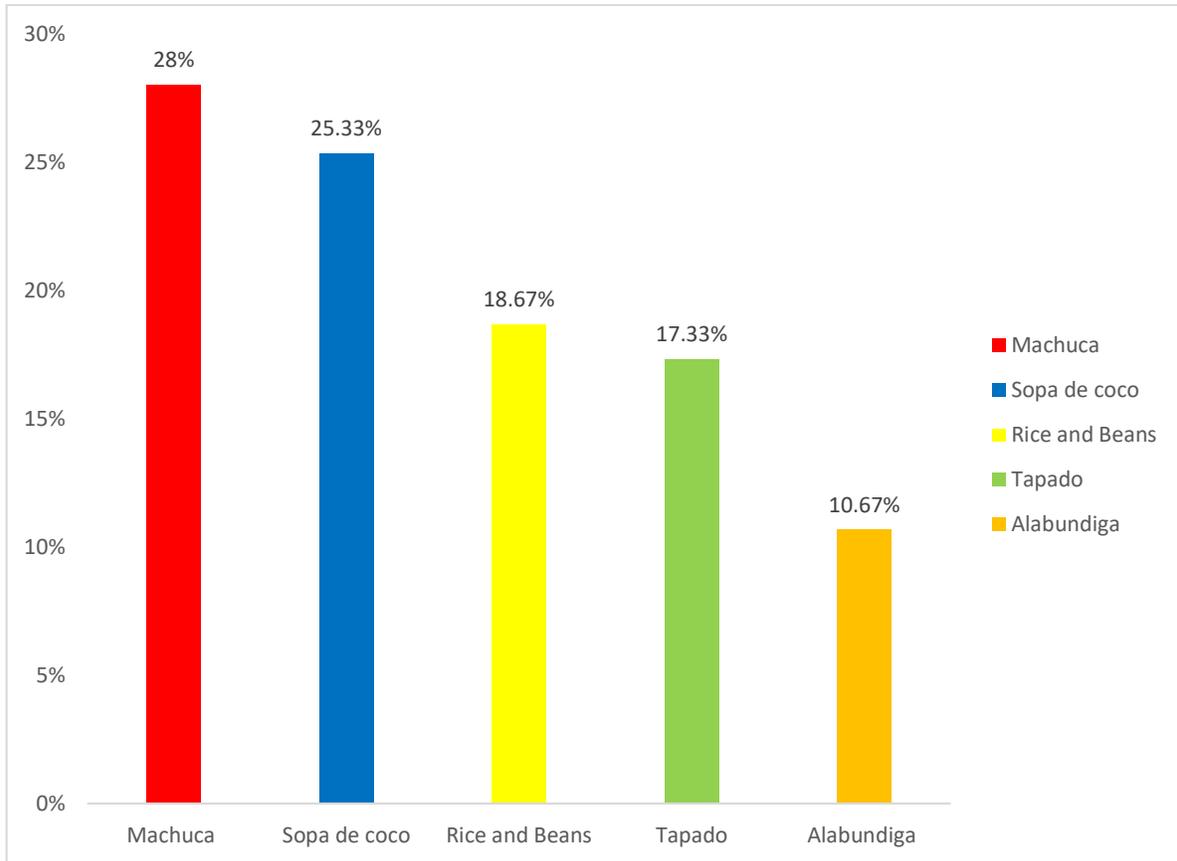
Gráfica 26. De las siguientes bebidas propias de la gastronomía garífuna ¿cuál es la que mayormente es consumida?



Fuente: Elaboración Propia.

Según los líderes comunales garífunas entrevistados la bebida típica mayormente ingerida es el hiyu con un 29.33%, siguiéndole el gurentu con un 26.67% luego está el Pluplumaya con 24% y en un porcentaje más bajo el darara con 20%.

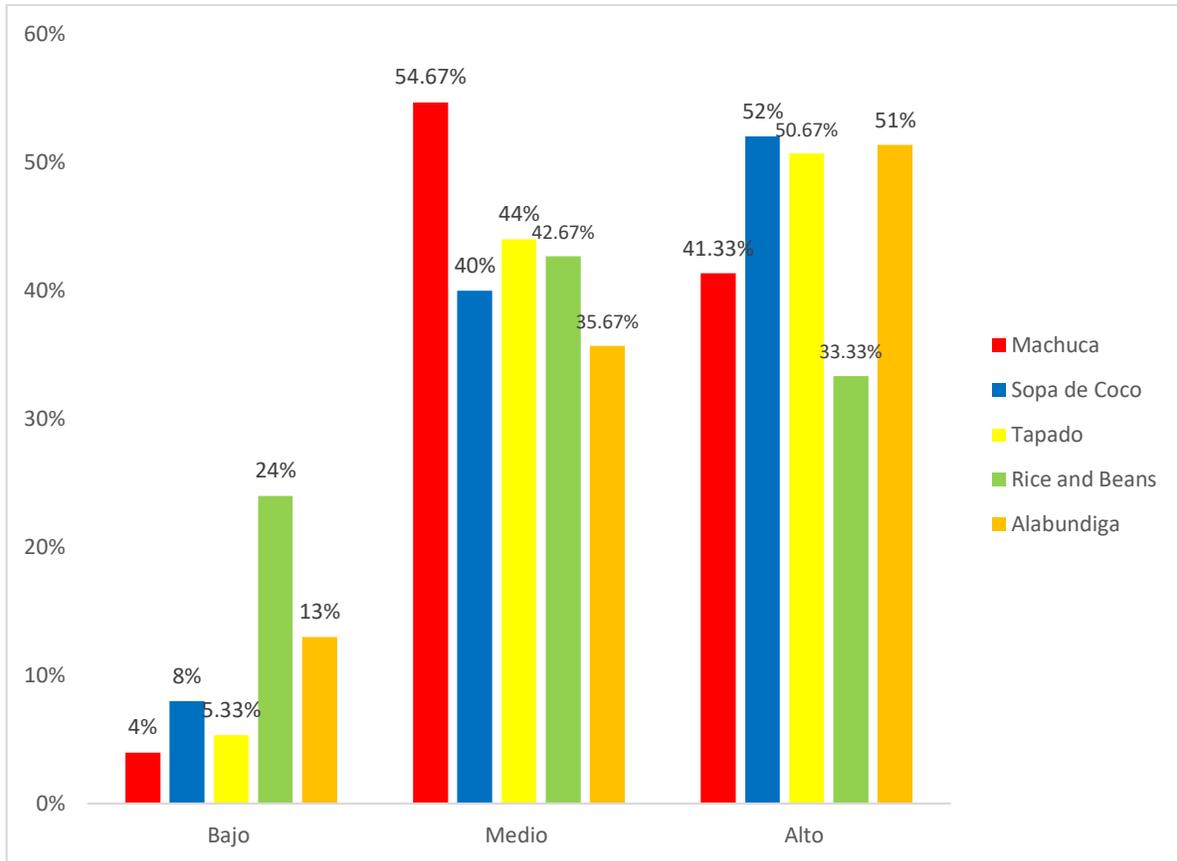
Gráfica 27. ¿Cuál es la comida gastronómica típica garífuna que mayormente se prepara en su hogar?



Fuente: Elaboración Propia.

Según los líderes comunales garífunas entrevistados la comida gastronómica típica mayormente preparada es la machuca con un 28%, siguiéndole la sopa de coco con un 25.33% luego está el rice and Beans con 18.67%; el tapado garífuna con un 17.33% y en un porcentaje más bajo la Alabundiga con 10.67%.

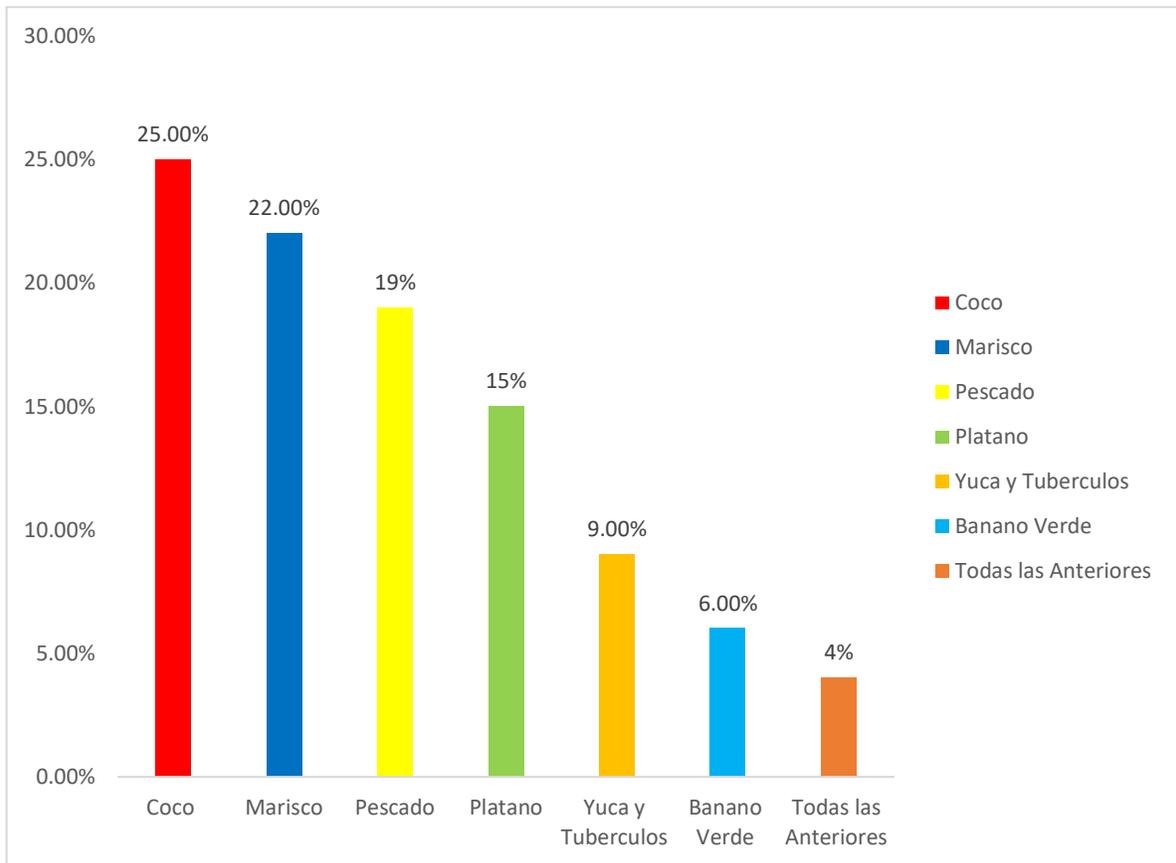
Gráfica 28. Para cada una de las siguientes preparaciones gastronómicas garífunas, ¿Cómo considera usted que es el valor calórico o de energía?



Fuente: Elaboración Propia.

Según a consideración de los entrevistado; respecto al valor calórico de las preparaciones gastronómicas mayormente consumida, la machuca en un 4% consideran que su energía es bajo 54.67% medio y 41.33% alto; la sopa de coco 8% creen que es bajo 40% que es medio y 52% alto; el tapado garífuna 5.33% piensan que es bajo ,44% que es medio y alto un 50.67% a lo que le concierne al rice and Beans 24% consideran que es bajo, un 42.67% que es medio y alto un 33.33% y en cuanto a la Alabundiga 13% creen que es bajo, 35.67% que es medio y solamente el 51% alto.

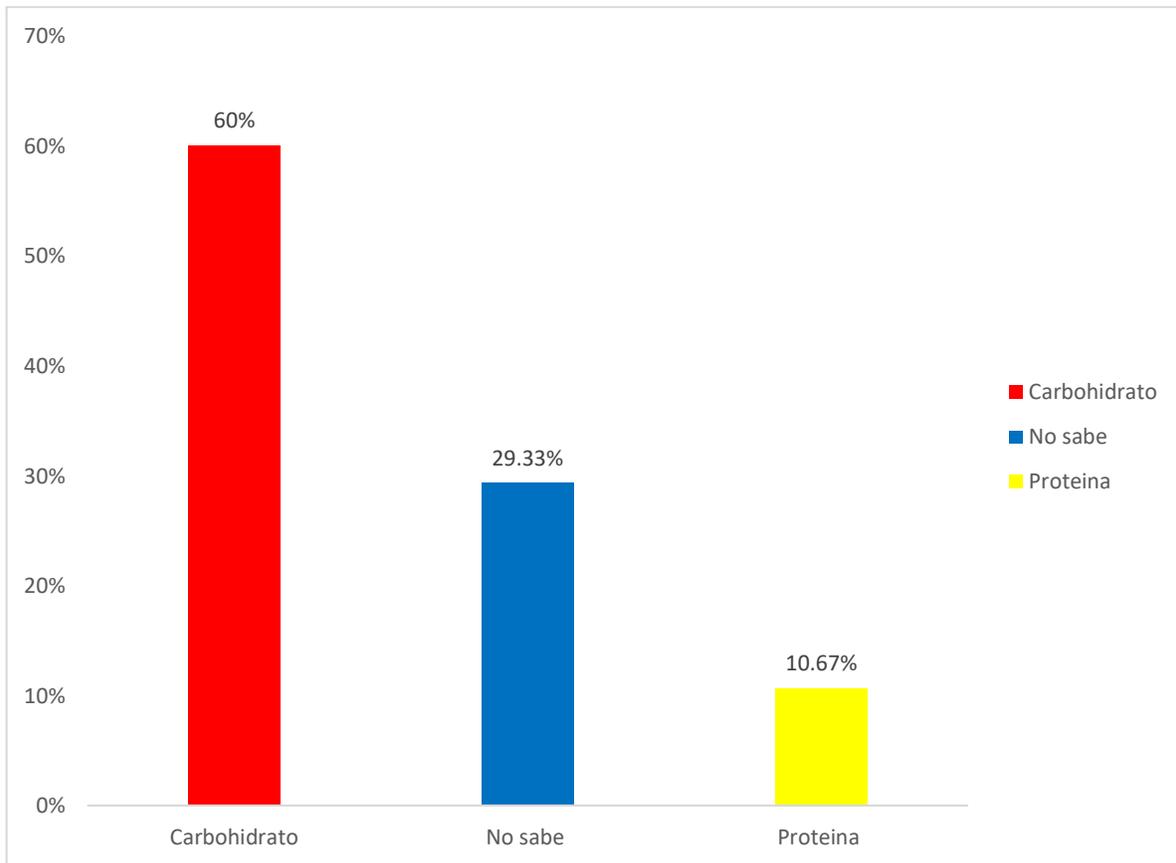
Gráfica 29. ¿Cuál de los siguientes alimentos utiliza mayormente en la elaboración de las comidas gastronómicas típica garífuna?



Fuente: Elaboración Propia.

Según los líderes comunales garífunas el 25% consideran que el coco es el alimento mayormente utilizado en la preparación de la gastronomía típica; un 22% el marisco, 19% consideran que es el pescado, 15% que es el plátano, un 9% apunta a la yuca y tubérculos, un 6% al banano verde y solamente un 4% a todos las anteriores.

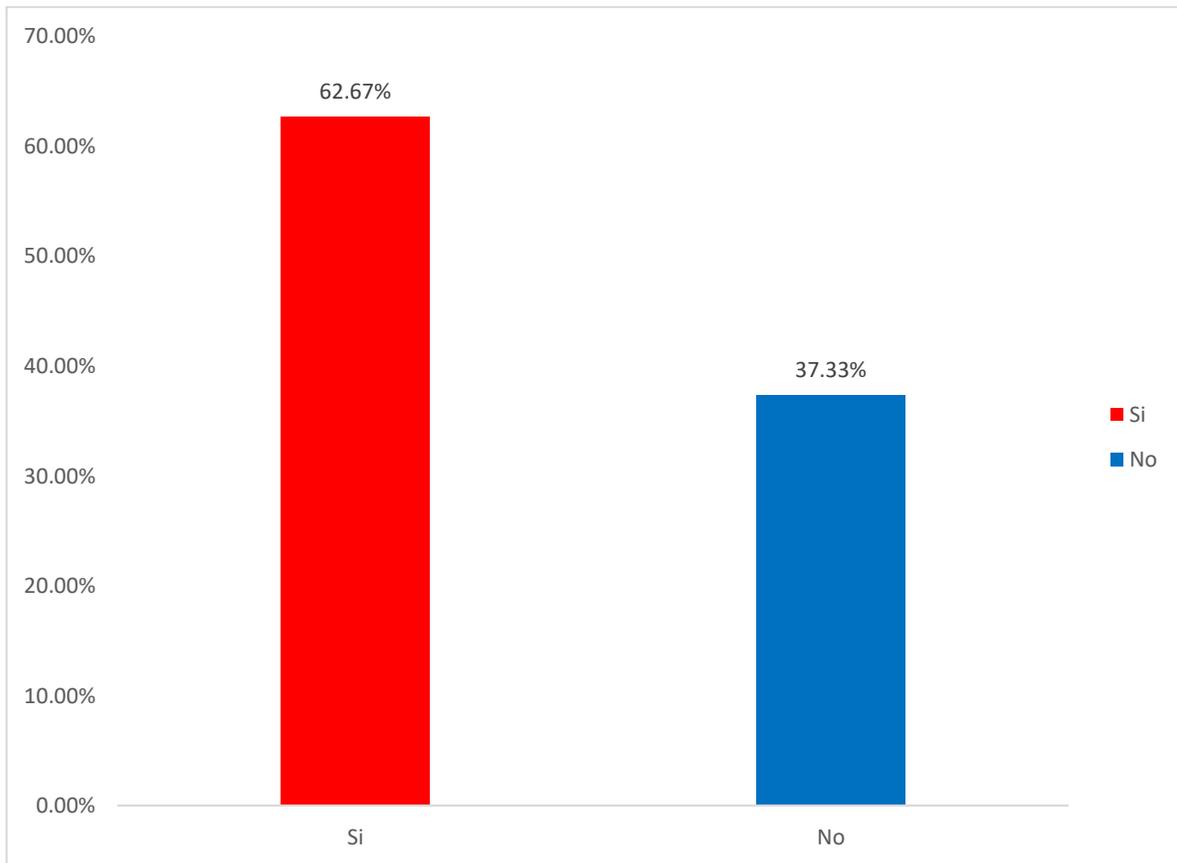
Gráfica 30. La tortilla garífuna (cazabe) ¿cuál considera que es su mayor contenido nutricional?



Fuente: Elaboración Propia.

El 60% creen que su mayor contenido nutricional es el carbohidrato, de los entrevistados el 29.33% no saben que contiene y 10.67% dijo que eran las proteínas su mayor contenido.

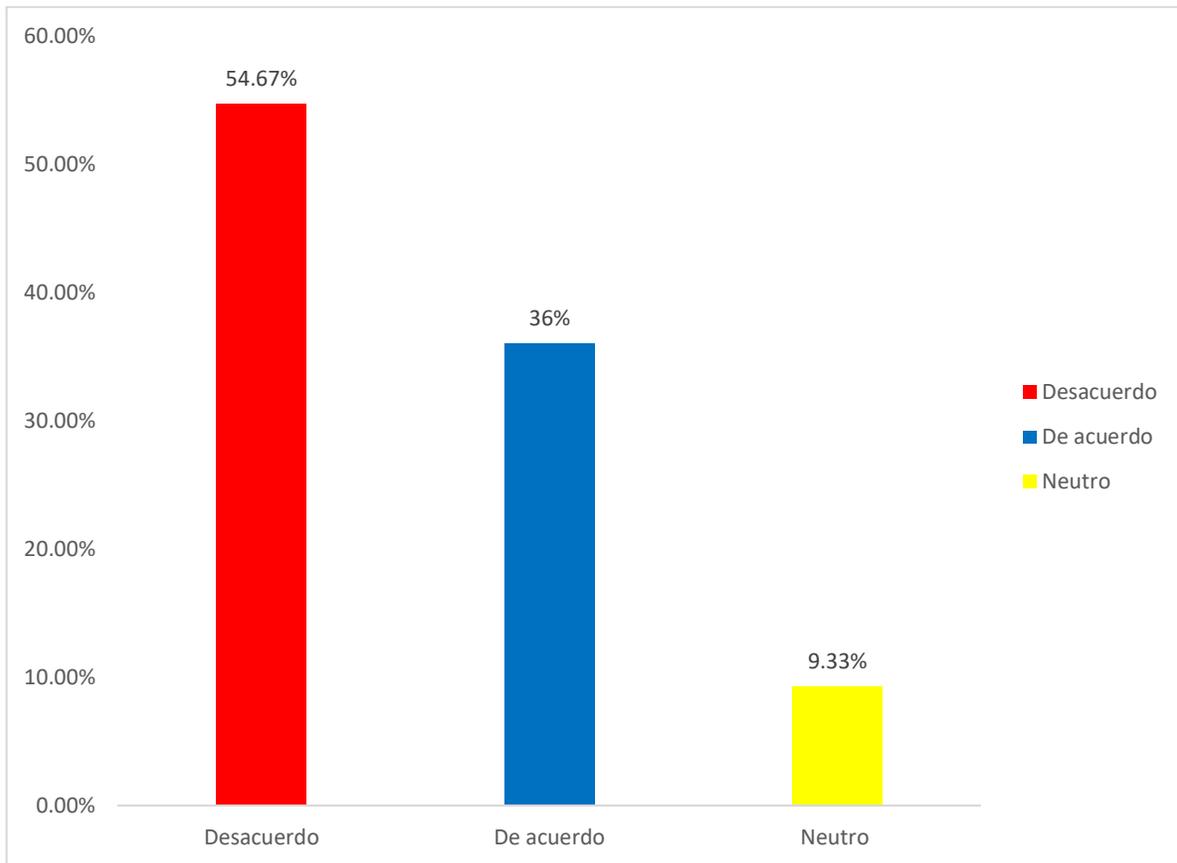
Gráfica 31. ¿Considera que la gastronomía típica garífuna es una dieta apta para llevar un estilo de vida saludable?



Fuente: Elaboración Propia.

62.67% de los entrevistados consideran que la gastronomía garífuna es apta para llevar un estilo de vida saludable; en cambio un 37.33% no consideran idónea para un forma de vida saludable.

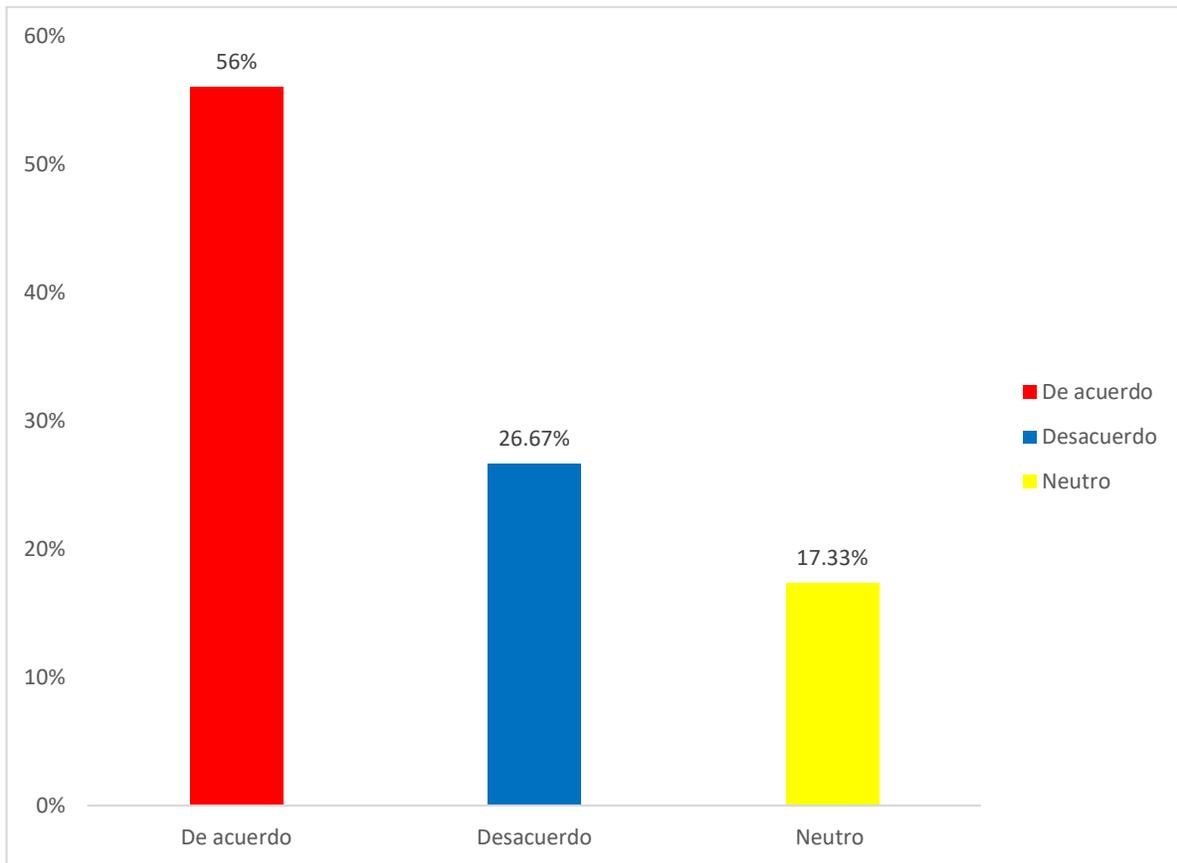
Grafica 32. ¿Considera necesario emplear otros métodos de preparación en las comidas típicas garífunas y así evitar las frituras?



Fuente: Elaboración Propia.

El 54.67% está en desacuerdo de emplear otro método de preparación y así evitar las frituras en la elaboración de la gastronomía garífuna, 36% está de acuerdo y solamente un 9.33% en una posición neutro.

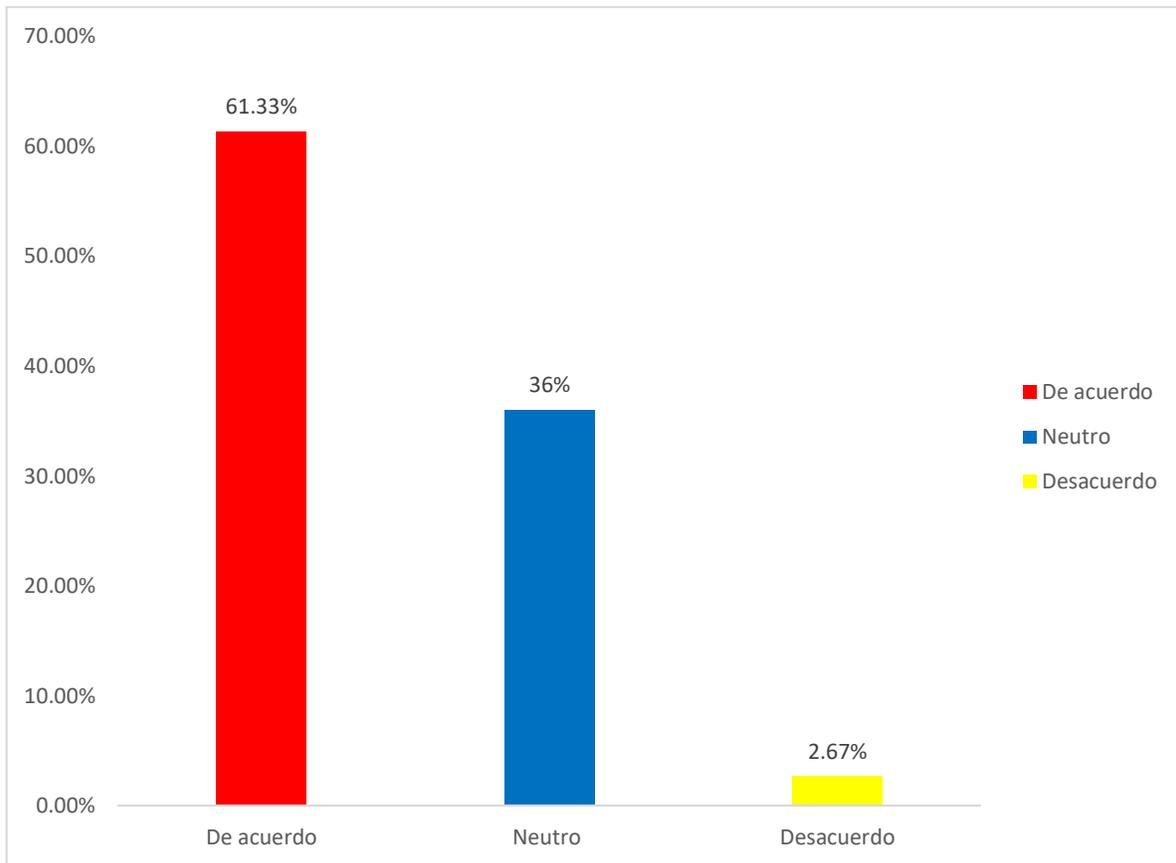
Gráfica 33. ¿Considera que al agregarle más vegetales a las comidas típicas garífunas, cambiaría su originalidad?



Fuente: Elaboración Propia.

Según el 56% consideran que al agregarle más verduras a la gastronomía garífuna cambiaría su originalidad, 26.67% está en desacuerdo y solamente el 17.33% neutro.

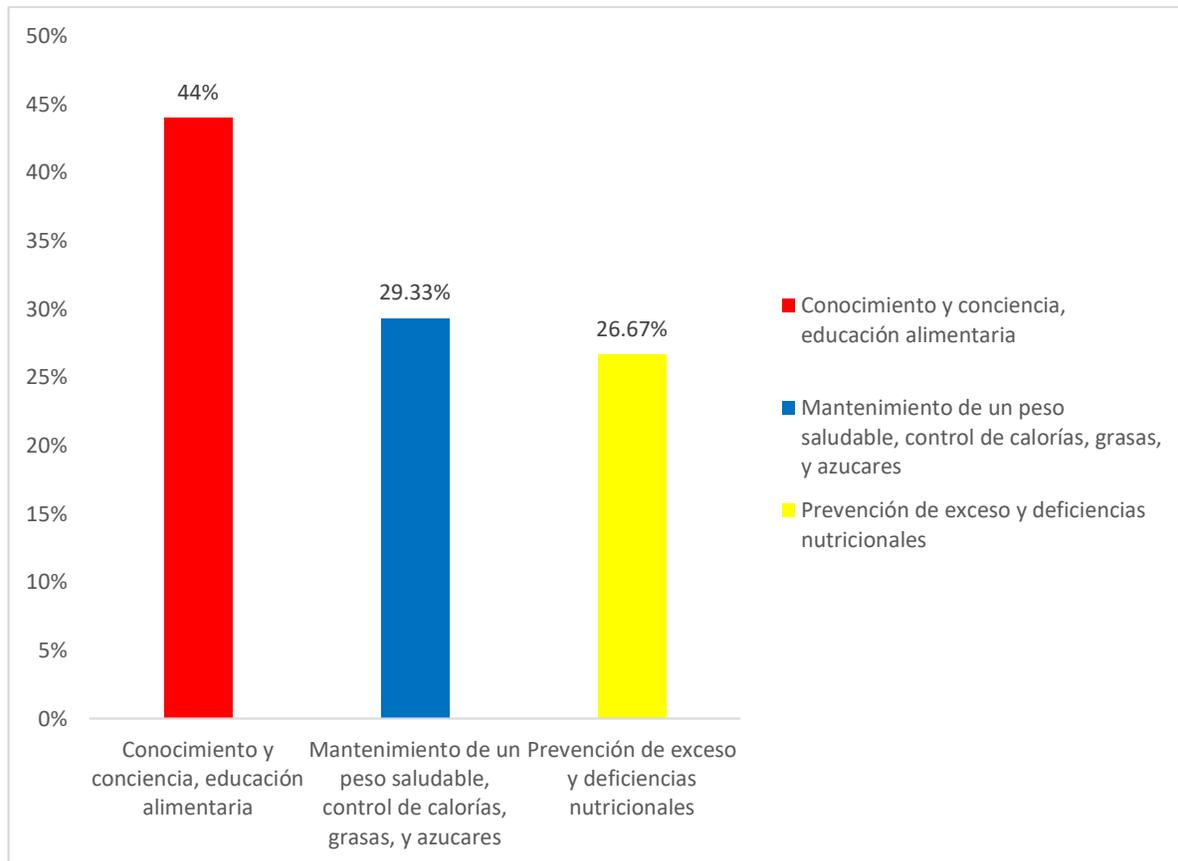
Gráfica 34. ¿Cree usted que es más beneficioso incorporar hierbas aromáticas a las comidas típicas garífuna, y de tal manera disminuir el exceso de sodio?



Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a los entrevistados el 61.33% consideran de acuerdo agregarle hierbas aromáticas a las preparaciones típicas garífunas y así evitar el exceso de sodio, un 36% neutro y solamente el 2.67% en desacuerdo.

Gráfica 35. ¿Cómo beneficiaría que se analice el valor nutricional a la comida típica gastronómica garífuna?



Fuente: Elaboración Propia.

Según el 44% consideran que beneficiaría analizar el valor nutricional de la gastronomía garífuna para conocimiento, conciencia y educación alimentaria, 29.33% consideran que es beneficioso para el mantenimiento de un peso saludable control de calorías grasas y azúcares y el 26.67% creen que es beneficioso para la prevención de excesos y deficiencias nutricionales.

Tabla 1. Valor Nutricional de la Machuca

Peso: 5269 gramos	Porciones: 6	Energía: 1164 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	308.54 gramos	51.42 gramos
Carbohidratos	776.63 gramos	129.44 gramos
Grasas	331.82 gramos	55.3 gramos
Micronutrientes		
Fosforo	4100.3 miligramos	683.38 miligramos
Magnesio	1350.46 miligramos	225.08 miligramos
Potasio	9293.64 miligramos	1549.44 miligramos
Sodio	7266.71 miligramos	1211.12 miligramos
Vitamina A	1493.73 miligramos	248.96 miligramos
Vitamina C	232.91 miligramos	38.82 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	67.8 gramos	11.3 gramos
Azucares	128.38 gramos	21.4 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

Según el análisis nutricional recabados con Nutrincap 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna es alta en energía para un tiempo de comida aportando más del 50% de las calorías diarias de acuerdo a las recomendaciones dietéticas basada en una dieta de 2000 calorías; en lo que refiere a los macronutrientes tiene un buen aporte de proteínas de origen animal de alto valor biológico y en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades adecuadas diarias.

Véase anexo 4.4.7

Tabla 2. Valor Nutricional de la Sopa de Coco

Peso: 3002 gramos	Porciones: 6	Energía: 785.46 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	197.56 gramos	32.93 gramos
Carbohidratos	292 gramos	48.67 gramos
Grasas	325.47 gramos	54.24 gramos
Micronutrientes		
Fosforo	2542.05 miligramos	138.57 miligramos
Magnesio	831.43 miligramos	225.08 miligramos
Potasio	4689.8 miligramos	781.63 miligramos
Sodio	4902.4 miligramos	817.07 miligramos
Vitamina A	891.19 miligramos	148.53 miligramos
Vitamina C	226.17 miligramos	37.7 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	31.3 gramos	5.22 gramos
Azucars	26.88 gramos	4.48 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al análisis nutricional recabados con Nutrinca 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna contiene cantidades adecuadas de energía para un tiempo de comida aportando aproximadamente 30% de las calorías diarias de acuerdo a las recomendaciones dietéticas basada en una dieta de 2000 calorías; en lo que refiere a los macronutrientes tiene un buen aporte de proteínas de origen animal de alto valor biológico y en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades adecuadas diarias, al igual que fibra.

Véase anexo 4.4.8

Tabla 3. Valor Nutricional del Tapado Garífuna

Peso: 4774 gramos	Porciones: 6	Energía: 957.39 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	164.26 gramos	27.38 gramos
Carbohidratos	598.74 gramos	99.79 gramos
Grasas	327.92 gramos	54.65 gramos
Micronutrientes		
Fosforo	2711.73 miligramos	451.96 miligramos
Magnesio	903.91 miligramos	150.65 miligramos
Potasio	9544.44 miligramos	1590.74 miligramos
Sodio	5792.2 miligramos	965.37 miligramos
Vitamina A	1113.53 miligramos	185.59 miligramos
Vitamina C	383.91 miligramos	63.99 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	76.4 gramos	12.73 gramos
Azucares	87.78 gramos	14.63 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

Según el análisis nutricional recabados con Nutrinca 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna es alta en energía para un tiempo de comida aportando aproximadamente el 50% de las calorías diarias de acuerdo a las recomendaciones dietéticas basada en una dieta de 2000 calorías; en lo que refiere a los macronutrientes tiene un buen aporte de proteínas de origen animal de alto valor biológico y en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades adecuadas diarias.

Véase anexo 4.4.9

Tabla 4. Valor Nutricional del Rice and Beans

Peso: 1259 gramos	Porciones: 6	Energía: 376.88 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	51.79 gramos	8.63 gramos
Carbohidratos	241.25 gramos	40.21 gramos
Grasas	128.7 gramos	21.45 gramos
Micronutrientes		
Fosforo	1090.48 miligramos	181.75 miligramos
Magnesio	382.57 miligramos	63.76 miligramos
Potasio	2739.26 miligramos	456.54 miligramos
Sodio	2862.4 miligramos	477.07 miligramos
Vitamina A	2.7 miligramos	0.45 miligramos
Vitamina C	19.5 miligramos	3.25 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	38.96 gramos	6.49 gramos
Azucares	14.51 gramos	2.42 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al análisis nutricional recabados con Nutrincap 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna contiene cantidades adecuadas de energía para un tiempo de comida aportando aproximadamente 20% de las calorías diarias de acuerdo a las recomendaciones dietéticas basada en una dieta de 2000 calorías; en lo que refiere a los macronutrientes tiene un buen aporte de proteínas de origen vegetal y en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades adecuadas diarias, al igual que fibra.

Véase anexo 4.4.10

Tabla 5. Valor Nutricional de la Alabundiga

Peso: 3510 gramos	Porciones: 6	Energía: 848.72 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	150.02 gramos	25 gramos
Carbohidratos	451.49 gramos	75.25 gramos
Grasas	326.54 gramos	54.42 gramos
Micronutrientes		
Fosforo	2407.83 miligramos	401.3 miligramos
Magnesio	579.51 miligramos	96.58 miligramos
Potasio	3878.16 miligramos	646.36 miligramos
Sodio	4395.08 miligramos	732.51 miligramos
Vitamina A	1185.67 miligramos	197. 61 miligramos
Vitamina C	357.11 miligramos	59.52 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	30.41 gramos	5.07 gramos
Azucares	27.04 gramos	4.51 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

Según el análisis nutricional recabados con Nutrinca 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna es alta en energía para un tiempo de comida aportando aproximadamente el 50% de las calorías diarias de acuerdo a las recomendaciones dietéticas basada en una dieta de 2000 calorías; en lo que refiere a los macronutrientes tiene un buen aporte de proteínas de origen animal de alto valor biológico y en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades adecuadas diarias.

Véase anexo 4.4.11

Tabla 6. Valor Nutricional del Hiyu

Peso: 1829 gramos	Porciones: 6	Energía: 352.63 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	8.1 gramos	1.35 gramos
Carbohidratos	546.7 gramos	91.12 gramos
Grasas	4.01 gramos	0.67 gramos
Micronutrientes		
Calcio	139.96 miligramos	23.33 miligramos
Hierro	20.26 miligramos	3.38 miligramos
Potasio	352.86 miligramos	58.81 miligramos
Sodio	13587.61 miligramos	2264.6 miligramos
Vitamina A	44.62 miligramos	7.44 miligramos
Vitamina C	357.11 miligramos	59.52 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	23.71 gramos	3.95 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al análisis nutricional recabados con Nutrinca 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna, que es la bebida mayormente ingerida contiene cantidades adecuadas de energía, aportando más gramos de sodio, en comparación a las recomendaciones dietéticas de 4g día; en lo que refiere a los macronutrientes su mayor contenido es carbohidrato y en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades adecuadas diarias, al igual que fibra.

Véase anexo 4.4.3

Tabla 7. Valor Nutricional del Gurentu

Peso: 2130 gramos	Porciones: 6	Energía: 402.65 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	46.72 gramos	7.79 gramos
Carbohidratos	244.46 gramos	40.74 gramos
Grasas	152.84 gramos	25.47 gramos
Micronutrientes		
Calcio	1228.18 miligramos	204.7 miligramos
Hierro	9.44 miligramos	1.57 miligramos
Potasio	352.86 miligramos	58.81 miligramos
Sodio	3874.05 miligramos	645.68 miligramos
Vitamina A	1370.37 miligramos	228.4 miligramos
Vitamina C	46.1 miligramos	7.68 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	19.99 gramos	3.33 gramos
Azúcares	199.29 gramos	33.21 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

Según el análisis nutricional recabados con Nutrincape 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna, es un bebida consumida principalmente en el desayuno contiene cantidades necesarias de energía, aportando porciones adecuadas de calcio y hierro; en lo que refiere a los macronutrientes su mayor contenido es carbohidrato y proteínas de origen animal de alto valor biológico; en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades correctas diarias, al igual que fibra pero con alto contenido de azúcares simples.

Véase anexo 4.4.4

Tabla 8. Valor Nutricional del Pluplumaya

Peso: 2075 gramos	Porciones: 6	Energía: 351.01 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	56.79gramos	9.46 gramos
Carbohidratos	377.72 gramos	62.95 gramos
Grasas	53.15 gramos	8.86 gramos
Micronutrientes		
Calcio	1796.8 miligramos	299.8 miligramos
Hierro	3.67 miligramos	0.61 miligramos
Potasio	5581.75 miligramos	930.29 miligramos
Sodio	653.6 miligramos	108.93 miligramos
Vitamina A	1619.55 miligramos	269.92 miligramos
Vitamina C	17 miligramos	2.83 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	26.42 gramos	4.4 gramos
Azúcares	279.2 gramos	46.53 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo con análisis nutricional recabados con Nutrincap 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna, es un bebida consumida principalmente en el desayuno contiene cantidades necesarias de energía, aportando porciones adecuadas de calcio y hierro; en lo que refiere a los macronutrientes su mayor contenido es carbohidrato y proteínas de origen animal de alto valor biológico; en cuanto a micronutriente, es fuente de importante de electrolitos proporcionando cantidades correctas diarias, al igual que fibra pero con alto contenido de azúcares simples.

Véase anexo 4.4.5

Tabla 9. Valor Nutricional del Darara

Peso: 1735 gramos	Porciones: 6	Energía: 288.78 calorías
Macronutrientes		
Nutrientes	Preparación	Porción
Proteína	41.4 gramos	6.9 gramos
Carbohidratos	313.45 gramos	52.24 gramos
Grasas	40.06 gramos	6.68 gramos
Micronutrientes		
Calcio	1703 miligramos	283.83 miligramos
Hierro	11.62 miligramos	1.94 miligramos
Potasio	1607.35 miligramos	267.89 miligramos
Sodio	517.4 miligramos	86.23 miligramos
Vitamina A	1452.75 miligramos	242.12 miligramos
Vitamina C	28.2 miligramos	4.7 miligramos
Otros Elementos		
Fibra	6.26 gramos	1.04 gramos
Azúcares	150.53 gramos	25.09 gramos

Fuente: Elaboración Propia.

Según el análisis nutricional elaborado con Nutrincap 2018; esta preparación gastronómica típica garífuna, es un bebida consumida principalmente en el desayuno o cena contiene cantidades necesarias de energía, en cuanto a micronutriente aporta porciones adecuadas de vitamina A; en lo que refiere a los macronutrientes su mayor contenido es carbohidrato y proteínas de origen animal de alto valor biológico; teniendo bajo gramos de fibra pero con alto contenido de azucares simples.

Véase anexo 4.4.6

4.1. Análisis De Resultado

De acuerdo a la información recopilada con los líderes comunales garífunas del municipio de Trujillo, referentes al estudio Análisis del valor nutricional de la gastronomía de la etnia garífuna; podemos decir que cada hogar o cada grupo étnico comparten formas de vida que los identifica y los hace diferente de otros grupos, muchas de esas formas de vida se refieren a los alimentos de manera que la persona compensa la necesidad de sentirse parte de un grupo compartiendo costumbres relacionadas con la selección, preparación o distribución de alimentos. La gastronomía no se trata solo de sabores, también desempeña un papel importante en la salud y el bienestar humano al ofrecer una variedad de alimentos que aportan nutrientes esenciales.

En cuanto al consumo de alimentos, el cual se ve influenciado por la disponibilidad de alimento, la capacidad adquisitiva de los mismos, y las preferencias alimentarias- culturales, de igual forma la frecuencia de consumo de alimentos en la dieta garífuna, es caracterizada por la alta ingesta de alimentos del grupo panes, cereales y harinas; como el pan de coco ,los frijoles rojos, casabe que se consumen de 2-3 veces por semana y más de 4 veces por semana, así como el consumo de plátano verde, plátano maduro y banano verde perteneciente al grupo de musáceas en la sub-clasificación C, que aportan hasta 20% de hidratos de carbono; habiendo un bajo aporte en la dieta de alimentos de los grupos fruta y verduras en la sub-clasificación A y B.

De igual forma los datos proporcionan información acerca de los hábitos alimentarios de la etnia garífuna donde la mayoría de ellos desayunan y hacen más de tres tiempos de comida al día incorporando a su dieta una o dos merienda diarias y se pudo comprobar que el consumo de sal, aceite vegetal y refresco de botella bebidas azucaradas que lo consumen de 2 a 3 veces por semana, facilitando la evolución de estas enfermedades crónicas no transmisibles, convirtiéndose en problemas de salud pública; generando gasto en el sistema sanitario del país y dichas enfermedades cada vez son más diagnosticadas en adulto joven causando incapacidad laboral y mortalidad en la población.

Un aspecto esencial en dicha etnia es la frecuencia con la que consumen y preparan la gastronomía típicas, asentados a sus tradiciones culturales consumidas de 2 a 3 por semana, que aportan grandes cantidades de nutrientes como: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y calorías; con una alimentación rica en musáceas, variedad de tubérculos, mariscos y el coco; principal fuente de ácido láurico que contienen grasas saturadas naturales; con el cual se puede determinar que el valor nutricional de la gastronomía garífuna es rica en macro y micronutrientes.

Cabe mencionar que la disponibilidad de los alimentos sin duda alguna es un aspecto vital en la selección de los mismos y es ahí donde el profesional de la seguridad alimentaria y nutrición debe dirigir esfuerzos para dar educación alimentaria y nutricional a la etnia garífuna en aspectos básicos de alimentación que orienten siempre a una mejor selección de alimentos, también la cantidad y calidad de su gastronomía y con ello poder contribuir a mejorar la salud para todos los miembros de la etnia garífuna de tal manera conservar el acervo gastronómico.

Con respecto a los datos obtenidos en dicho grupo étnico en cuanto a fortalecer el valor nutricional de la gastronomía se demostró el desacuerdo de incorporar otros alimentos del grupo de verdura a las preparaciones típicas, puesto que afirman que cambiaría su originalidad gastronómica de igual forma se indagó sobre algunas técnicas de preparación y reducción de ingredientes perjudiciales para la salud como la grasa y sodio en exceso.

Conclusiones

1. De acuerdo a la información obtenida en esta investigación se puede concluir que análisis del valor nutricional de la gastronomía garífuna está en su capacidad para proporcionar los nutrientes esenciales que el ser humano necesita para funcionar correctamente. En la cual proporciona una adecuada cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales con la que se puede mantener una dieta óptima para la salud, he ahí que radica la importancia del equilibrio nutricional, la gastronomía garífuna es variada y diversa con ella se puede garantizar la ingesta de una amplia gama de nutrientes, además la frecuencia de consumo de alimentos en la etnia garífuna se ve caracterizada por cómo estos eligen y combinan sus alimentos incorporando más alimentos de ciertos grupos como ser el de cereales, tubérculos, carnes y grasa.
2. Con respecto a los hábitos alimentarios, esta establecidos de acuerdo a sus tradiciones culturales-familiares, en donde predomina las preferencias alimentarias y preparación de alimentos, con una alimentación diversa que se basa fundamentalmente en el consumo de gastronomía típica en el cual las musáceas y el coco son la base principal de estas preparaciones, según como ellos seleccionan su alimentos se base en la disponibilidad, en donde también se ven influenciado factores culturales y sociales.
3. Con la finalidad de tener información de este grupo étnico sobre su alimentación, nutrición y gastronomía es importante definir estrategias para fortalecer el valor nutricional de lo que consumen la etnia garífuna sin perder su originalidad en las preparaciones; es necesario la educación alimentaria, en cuanto a calidad y cantidad no se trata solo de la cantidad de alimentos que consumen, sino que de la calidad de esos alimentos, también la conciencia de las porciones a consumir cuando se prepara la gastronomía garífuna, controlar las porciones es clave para mantener un peso saludable y evitar el exceso de calorías; ya que la mayoría de las comidas garífunas son altas en energía, grasa y carbohidratos a lo que pueden ser propenso a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Anexos

Instrumento



FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Darlena Loredo Reyes pasante de la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras y me encuentro elaborando una investigación sobre, ANALISIS DEL VALOR NUTRICIONAL DE LA GASTRONOMIA EN LA ETNIA GARÍFUNA DEL MUNICIPIO DE TRUJILLO, 2024. Con el objetivo de recopilar información sobre consumo de alimentarios, hábitos de alimentarios, y gastronómico.

La entrevista tomará aproximadamente **20 a 25 minutos**. Toda la información que se obtenga será tratada con estricta confidencialidad su nombre jamás será revelado. No está obligado a contestar las preguntas que no quiera y podemos parar nuestra conversación en el momento que usted desee.

Si hacemos esta encuesta, no es para evaluarlo a usted, o criticarlo, entonces por ningún motivo se sienta presionado para dar una respuesta en específico. Le pediría entonces que contestara a las preguntas con toda honestidad, diciéndome lo que sabe, lo que siente o piensa, la manera en la que vive y en la que prepara su comida y la de su familia. Tome el tiempo que necesite para responder a las preguntas.

¿Acepta participar en esta encuesta?

SI ___ **NO** ___ *Si contesta SI, continúe con la siguiente pregunta. Si contesta NO, termine la entrevista.*

Firma del entrevistado

¿Tiene alguna pregunta antes de comenzar? (*Conteste a las preguntas*).

¿Podemos iniciar ahora?



**Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Centro Universitario Regional Del Centro
Maestría En Seguridad Alimentaria y Nutricional**

ANALISIS DEL VALOR NUTRICIONAL DE LA GASTRONOMIA EN LA ETNIA GARÍFUNA DEL MUNICIPIO DE TRUJILLO, 2024.

OBJETIVO: Analizar el contenido nutricional de la gastronomía propia del grupo étnico garífuna del municipio de Trujillo depto. de Colón, que permitirá priorizar a consumir los alimentos más nutritivos.

Instrucciones: Antes de contestar esta encuesta por favor, lea detenidamente las preguntas y las distintas opciones de respuestas.

I. Datos Generales:

Nombre y Apellido: _____

Fecha: _____

1. Sexo: F M

2. Edad 25 – 36
 37 – 47
 48 – 58
 59 – 65

3. Estado civil: Soltero
 Casado
 Unión Libre
 Viudo
 Divorciado

4. Escolaridad: Pre Básica
 Básica
 Media
 Superior

a. Consumo de alimento

a.1 Frecuencia de consumo

Instrucciones: Marque con una X la casillas de respuestas que correspondan sobre la frecuencia con que se consume un alimento o bebida en concreto

		A la semana				
Alimentos	Diario	más de 4 veces por semana	2 – 3 veces por semana	1 vez por semana	Rara vez o nunca	Cantidad

a.1 Grupo de Lácteos						
a.1.1 Leche Pasteurizada						
a.1.2 Leche natural de vaca						
a.1.3 Leche en polvo						
a.1.4 Queso blanco seco						
a.1.5 Mantequilla						
a.1.6 Quesillo						
a.1.7. yogurt						
a.2 Grupo de Frutas						
a.2.1 Piña						
a.2.2 Papaya						
a.2.3 Mango						
a.2.4 Manzana						
a.2.5 Naranja						
a.2.6 Banano maduro						
a.2.7 Sandía						
a.2.8 Melón						
a.2.9 Otras:						
a.3. Grupo de Verduras						
a.3.1 Tomate						
a.3.2 Repollo						
a.3.4 Cebolla						

a.3.5 Chile dulce						
a.3.6 Zanahoria						
a.3.7 Lechuga						
a.3.8 Patate						
a.3.9 Remolacha						
a.3.10Ayote						
a.3.11 Pepino						
a.3.12 Brócoli						
a.3.13 Habichuela						
a.4. Grupo de huevo y carnes						
a.4.1 Huevo de gallina						
a.4.2 Pollo						
a.4.3 Res tajo						
a.4.4 Res costilla						
a.4.5 Pescado blanco						
a.4.6 Cerdo costilla						
a.4.7 Camarones						
a.4.8 Caracol						
a.4.9 Embutidos						
a.4.10 Otros						
a.5 Grupo de Cereales						
a.5.1 Arroz						
a.5.2 Frijoles rojos						

a.5.3 Pan molde o de coco						
a.5.4 Pastas (fideos, macarrones)						
a.5.5 Tortilla de maíz						
a.5.6 Tortillas de harinas						
a.5.7 Corn flakes						
a.5.8 Avena						
a.5.9 Camote						
a.5.10 Papa						
a.5.11 Yuca						
a.5.12 Plátano verde						
a.5.13 Plátano maduro						
a.5.14 Banano verde						
a.5.15 Otros						
a.6 Grupo de Grasas						
a.6.1 Manteca vegetal						
a.6.2 Aceite vegetal/ Coco						
a.6.3 Margarina						
a.6.4 Mayonesa						
a.6.5 Semilla de marañón						
a.6.6 Cacahuete						
a.6.7 Otros						
a.7 Grupo de bebidas						

a.7.1 Refrescos de botella						
a.7.2 Refrescos naturales						
a.7.3 Café						
a.7.4 Té						
a.7.5 Bebida en polvo (Zuko – Tang)						
Otros:						
a.8 Grupo de dulces y repostería						
a.8.1 Confites						
a.8.2 Chocolates						
a.8.3 Donas						
a.8.4 Galletas						
a.8.5 Pan dulce						
a.8.6 Leche condensada						
a.8.7 Salsa de tomate						
a.8.8 Sal						
a.8.9 Azúcar						
a.8.10 Otros:						

b. Hábitos Alimentarios

b.1. Conducta adquirida en alimentación

Instrucciones: A continuación, se le presentan una serie de preguntas las cuales le solicitamos nos conteste de la manera más sincera. Lo que conteste es confidencial y solo es con fines de este estudio. Deberá contestar a partir de lo que usted hace en su diario vivir.

PREGUNTA	RESPUESTA
b.1.1 ¿Cuántas veces come usted normalmente durante el día?	a) Una ____ b) Dos ____ c) Tres ____ d) Cuatro ____ e) Cinco ____ f) Seis ____
b.1.2. ¿Acostumbra usted a desayunar todos los días?	a) Si ____ b) No ____

b.2. Selección y preparación de alimentos

PREGUNTA	RESPUESTA
b.2.1. ¿Qué tipo de grasa usa o usan en su casa comúnmente para cocinar los Alimentos?	__ Aceite vegetal/ coco __ Margarina __ Manteca vegetal __ Manteca de cerdo
b.2.2. Cuando come verduras, ¿las come con margarina o mayonesa?	__ Siempre o casi siempre __ Algunas veces __ Nunca o casi nunca
b.2.3. Cuando come frijoles, ¿los come “parado fritos”?	__ Siempre o casi siempre __ Algunas veces __ Nunca o casi nunca
b.2.4. Cuando come arroz, ¿lo come frito?	__ Siempre o casi siempre __ Algunas veces __ Nunca o casi nunca
b.2.5. Cuando come carne, pollo o pescado ¿Los come fritos, asada o guisada?	__ Siempre o casi siempre __ Algunas veces __ Nunca o casi nunca
b.2.6. Cuando come pollo, ¿se come el pellejo?	__ Siempre o casi siempre __ Algunas veces __ Nunca o casi nunca
b.2.7. Cuando come carne, ¿se come el “gordito” (la grasa)?	__ Siempre o casi siempre __ Algunas veces __ Nunca o casi nunca

b.2.8. ¿Le agrega sal a su comida ya servida?	<input type="checkbox"/> Siempre o casi siempre <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Nunca o casi nunca
b.2.9. ¿Cómo suele comer su comida?	<input type="checkbox"/> Con poca sal <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Con bastante sal

c. Gastronomía Garífuna

Instrucciones: A continuación, se le presentan una serie de preguntas las cuales le solicitamos nos conteste de la manera más sincera. Lo que conteste es confidencial y solo es con fines de este estudio. Deberá contestar a partir de lo que usted hace en su diario vivir.

PREGUNTA	RESPUESTA
c.1. ¿Cuántas veces por semana prepara la comida gastronómica típica garífuna?	<input type="checkbox"/> Diario <input type="checkbox"/> más de 4 veces por semana <input type="checkbox"/> 2-3 veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez por semana <input type="checkbox"/> Rara Vez o Nunca
c.2. De las siguientes bebidas propias de la gastronomía garífuna ¿cuál es la que mayormente es consumida?	<input type="checkbox"/> Darara <input type="checkbox"/> Gurentu <input type="checkbox"/> Hiyu <input type="checkbox"/> Pluplumaya
c.3. ¿Cuál es la comida gastronómica típica garífuna que mayormente se prepara en su hogar?	<input type="checkbox"/> Machuca <input type="checkbox"/> Sopa de Coco <input type="checkbox"/> Tapado <input type="checkbox"/> Rice and Beans <input type="checkbox"/> Alabundiga
c.4. Para cada una de las siguientes preparaciones gastronómicas garífunas, ¿Cómo considera usted que es el contenido calórico o de energía?	Machuca: bajo () medio () alto () Sopa de coco: bajo () medio () alto () Tapado: bajo () medio () alto () Rice and Beans: bajo () medio () alto () Alabundiga: bajo () medio () alto ()
c.5. ¿Cuál de los siguientes alimentos utiliza mayormente en la elaboración de las comidas gastronómicas típica garífuna?	<input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Mariscos <input type="checkbox"/> Yuca y Tubérculos <input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Banano Verde <input type="checkbox"/> Coco <input type="checkbox"/> Todas las anteriores
c.6. La tortilla garífuna (cazabe) ¿cuál considera que es su mayor contenido nutricional?	<input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Carbohidrato <input type="checkbox"/> Proteína <input type="checkbox"/> No sabe
c.7. ¿Considera que la gastronomía típica garífuna es una dieta apta para llevar un estilo de vida saludable?	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

d. fortalecimiento del valor nutricional de la gastronomía garífuna

PREGUNTA	RESPUESTA
d.1 ¿Considera necesario emplear otros métodos de preparación en las comidas típicas garífunas y así evitar las frituras?	a) ___ Desacuerdo b) ___ De acuerdo c) ___ Neutro
d.2 ¿considera que al agregarle más vegetales a las comidas típicas garífunas, cambiaría su originalidad?	a) ___ Desacuerdo b) ___ De acuerdo c) ___ Neutro
d.3 ¿Cree usted que es más beneficioso incorporar hierbas aromáticas a las comidas típicas garífuna, y de tal manera disminuir el exceso de sodio?	a) ___ Desacuerdo b) ___ De acuerdo c) ___ Neutro
d.4 ¿Cómo beneficiaría que se analice el valor nutricional a la comida típica gastronómica garífuna?	a) ___ Conocimiento y conciencia, educación alimentaria b) ___ Mantenimiento de un peso saludable, control de calorías, grasas, y azúcares c) ___ Prevención de exceso y deficiencias nutricionales

4.4.1 Variables y su operacionalización

A continuación, se presentan las variables de la investigación y su operacionalización, el consumo de los alimentos, hábito alimentario y la gastronomía serán las variables en donde se da conceptualmente su definición y operacionalmente como se desarrollará cada variable contiene sus indicadores: Tabla 1 *Variables y su operacionalización*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Fuente de información
Consumo de los Alimentos	Relacionado con diversos factores que determinan la toma de decisiones para seleccionar, preparar, distribuir y consumir los alimentos. (PyENSAN, 2018).	Se utilizara el cuestionario de frecuencia de consumo	1. Grupo de Alimentos lácteos 2. Grupo de alimentos vegetales 3. Grupo de Alimentos frutas 4. Grupo de huevo y carnes 5. Grupo de Cereales 6. Grupo de Grasas 7. Grupo de bebidas 8. Grupo de dulces y repostería	1. Frecuencia de Consumo 2. Diversidad de la dieta	P a.1. Hasta la P a.8.10.	Líderes comunales garífunas.
Valor Nutricional	cantidad de un nutriente que cada persona necesita ingerir para impedir la aparición de deficiencia del mismo	Se utilizara la tabla de composición de alimentos, Nutrincap.	1.Macronutrientes 2.Micronutrientes	-Carbohidratos -Proteínas -Grasas - vitaminas -minerales	P d.1 hasta la P d.4.	Líderes comunales garífunas

Hábitos alimentarios	Conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. (Meléndez, 2017).	Se utilizara encuesta para identificar hábitos alimentarios	1. Conducta adquirida en alimentación 2. Selección y preparación de alimentos	2. Preferencia o rechazo a ciertos alimentos. 1. Prácticas de alimentación	P b.1.1 hasta P b.1.5 P. b.2.1. hasta P.b.2.8	Líderes comunales garífuna.
Gastronomía garífuna	Es la disciplina, comprendida como un arte, que estudia las relaciones del ser humano con su modo de alimentación y con el entorno cultural en el que la cocina se da	Se utilizara una encuesta para conocer la gastronomía de las comidas, bebidas y su valor nutricional.	1. Alimentación 2. Entorno Cultural en la cocina	Comidas típicas	P c.1 hasta la P c.8.	Líderes comunales garífuna

Fuente; *Elaboración Propia*

4.4.2 Plan de recolección y análisis de información

A continuación se presenta el plan de recolección de la información que se desarrollara en un periodo comprendido de octubre 2023 a marzo del 2024.

N°	ACTIVIDAD	Cantidade Tiempo	1 octubre 2023	25 de noviembre 2023	5 al 10 diciembre 2023	15 al 20 de diciembre 2023	10 al 15 de enero 2024	Marzo 2024	Recursos necesarios
1.	Validación de campo (pilotaje) de los instrumentos cuantitativos.	3 horas							
3.	Validación estadística de los instrumentos (cuantitativo).								
4.	Establecer contacto con las fuentes de información.	5 días							
5.	Reproducción de instrumentos.	2 horas							Computadoras
6.	Aplicación de instrumento sobre Valor nutricional de gastronomía garífuna a líderes comunitarios.	25 minutos							Tablet o celular
7.	Análisis e interpretación de datos	10 días							Computadora Internet

Con un plan de análisis y manejo de datos, para lo que se utilizará el paquete office de Excel, kobocollect y Nutrincap donde los resultados serán analizados con fórmulas estadísticas y presentadas en informes estadísticos, utilizando tablas y gráficas que ayudan a la comprensión del mismo.

4.4.3 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Hiyu

Peso 1829 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
14152 - CASABE		454.00	1,511.82	5.90
17166 - AGUA POTABLE		1,000.00	0.00	0.00
11035 - CAMOTE O BATATA PALIDO		220.00	176.75	1.72
22021 - SAL DE MESA		35.00	0.00	0.00
15027 - PANELA O RAPADURA		120.00	427.20	0.48

Analisis de Comida: Energia2,115.77 kcal, Proteina8.10 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	2115.77	115.68	352.63
Proteina	8.1	0.44	1.35
Calcio	139.96	7.65	23.33
Hierro Alta	20.26	1.11	3.38
Hierro Media	20.26	1.11	3.38
Hierro Baja	20.26	1.11	3.38
Magnesio	17.51	0.96	2.92
Fosforo	52.8	2.89	8.8
Zinc Alta	0.03	0.03	0.09
Zinc Media	0.03	0.03	0.09
Zinc Baja	0.03	0.03	0.09
Cobre	0.01	0	0
Selenio	0.04	0	0.01
Vitamina C	41.87	2.29	6.98
Tiamina	0.17	0.01	0.03
Riboflavina	0.18	0.01	0.03
Niacina	1.39	0.08	0.23
Vitamina B6	0.45	0.02	0.08
Folatos	24.02	1.31	4
Vitamina B12	0	0	0
Vitamina A	44.62	2.44	7.44
Grasa Total	4.01	0.22	0.67
AG Saturado	0.1	0.01	0.02
AG Mono	0.02	0	0
AG Poli	0.19	0.01	0.03
Colesterol	0	0	0
HDC	546.7	29.89	91.12
Azúcares	0	0	0
Azúcar Libre (g)	0	0	0
Fibra DT	23.71	1.3	3.95
Ceniza	36.25	1.98	6.04
Potasio	352.86	19.29	58.81
Sodio	13587.61	742.9	2264.6
A Pantot	0	0	0
Acido Folico	0	0	0
Folatos Alimentarios	24.02	1.31	4

Retinol	0	0	0
Beta Caroteno	0	0	0
Vitamina E	0	0	0
Vitamina D	0	0	0
Vitamina K	0	0	0
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	1.53	1.52	1.53
Energia_Grasa(%)	1.71	1.71	1.71
Energia_HDC(%)	96.76	96.77	96.76
Energia Azucar Libre (%)	0	0	0

4.4.4 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Gurentu

Peso 2130 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
12010	- BANANO O GUINEO, MADURO	540.00	307.58	3.77
1084	- LECHE DE COCO (1a. EXTRACCION)	500.00	1,150.00	11.45
1015	- LECHE INTEGRAL (3,25% GRASA), FLUIDA,	1,000.00	610.00	31.50
15002	- AZUCAR BLANCA, GRANULADA,	90.00	348.30	0.00

Analisis de Comida: Energia2,415.88 kcal, Proteina46.72 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	2415.88	113.42	402.65
Proteina	46.72	2.19	7.79
Calcio	1228.18	57.66	204.7
Hierro Alta	9.44	0.44	1.57
Hierro Media	9.44	0.44	1.57
Hierro Baja	9.44	0.44	1.57
Magnesio	378.31	17.76	63.05
Fosforo	1416.03	66.48	236
Zinc Alta	0.36	0.36	1.26
Zinc Media	0.36	0.36	1.26
Zinc Baja	0.36	0.36	1.26
Cobre	1.94	0.09	0.32
Selenio	72	3.38	12
Vitamina C	46.1	2.16	7.68
Tiamina	0.75	0.04	0.12
Riboflavina	1.96	0.09	0.33
Niacina	7.02	0.33	1.17
Vitamina B6	1.83	0.09	0.3
Folatos	199.12	9.35	33.19
Vitamina B12	4.5	0.21	0.75
Vitamina A	1370.37	64.34	228.4
Grasa Total	152.84	7.18	25.47
AG Saturado	124.78	5.86	20.8
AG Mono	13.25	0.62	2.21
AG Poli	3.54	0.17	0.59
Colesterol	100	4.69	16.67
HDC	244.46	11.48	40.74
Azúcares	199.29	9.36	33.21
Azúcar Libre (g)	90	4.23	15
Fibra DT	19.99	0.94	3.33
Ceniza	13.14	0.62	2.19
Potasio	3874.05	181.88	645.68
Sodio	509.36	23.91	84.89
A Pantot	5.74	0.27	0.96
Acido Folico	0	0	0
Folatos Alimentarios	199.12	9.35	33.19
Retinol	450	21.13	75

Beta Caroteno	159.86	7.51	26.64
Vitamina E	1.8	0.08	0.3
Vitamina D	13	0.61	2.17
Vitamina K	5.23	0.25	0.87
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	7.74	7.72	7.74
Energia_Grasa(%)	56.94	56.97	56.93
Energia_HDC(%)	35.32	35.31	35.33
Energia Azucar Libre (%)	14.34	14.36	14.34

4.4.5 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Pluplumaya

Peso 2075 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
12172	- BANANO O GUINEO, DESHIDRATADO,	240.00	830.40	9.34
1015	- LECHE INTEGRAL (3,25% GRASA), FLUIDA,	1,500.00	915.00	47.25
15002	- AZUCAR BLANCA, GRANULADA,	90.00	348.30	0.00
17166	- AGUA POTABLE	240.00	0.00	0.00
22005	- CANELA, MOLIDA	5.00	12.35	0.20

Análisis de Comida: Energía 2,106.05 kcal, Proteína 56.79 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	2106.05	101.5	351.01
Proteina	56.79	2.74	9.46
Calcio	1798.8	86.69	299.8
Hierro Alta	3.67	0.18	0.61
Hierro Media	3.67	0.18	0.61
Hierro Baja	3.67	0.18	0.61
Magnesio	412.2	19.87	68.7
Fosforo	1440.8	69.44	240.13
Zinc Alta	0.34	0.34	1.18
Zinc Media	0.34	0.34	1.18
Zinc Baja	0.34	0.34	1.18
Cobre	1.42	0.07	0.24
Selenio	65.56	3.16	10.93
Vitamina C	17	0.82	2.83
Tiamina	1.18	0.06	0.2
Riboflavina	3.15	0.15	0.52
Niacina	8.14	0.39	1.36
Vitamina B6	1.67	0.08	0.28
Folatos	108.9	5.25	18.15
Vitamina B12	6.75	0.33	1.12
Vitamina A	1619.55	78.05	269.92
Grasa Total	53.15	2.56	8.86
AG Saturado	29.75	1.43	4.96
AG Mono	12.52	0.6	2.09
AG Poli	3.82	0.18	0.64
Colesterol	150	7.23	25
HDC	377.72	18.2	62.95
Azúcares	279.2	13.46	46.53
Azúcar Libre (g)	90	4.34	15
Fibra DT	26.42	1.27	4.4
Ceniza	17.49	0.84	2.91
Potasio	5581.75	269	930.29
Sodio	653.6	31.5	108.93
A Pantot	5.57	0.27	0.93
Acido Folico	0	0	0
Folatos Alimentarios	108.9	5.25	18.15

Retinol	675	32.53	112.5
Beta Caroteno	353	17.01	58.83
Vitamina E	2.11	0.1	0.35
Vitamina D	19.5	0.94	3.25
Vitamina K	10.86	0.52	1.81
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	10.79	10.8	10.78
Energia_Grasa(%)	22.71	22.7	22.72
Energia_HDC(%)	66.5	66.5	66.5
Energia Azucar Libre (%)	16.45	16.46	16.45

4.4.6 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Darara

Peso 1735 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
13161	- HARINA DE YUCA O MANDIOCA	200.00	640.00	3.40
1015	- LECHE INTEGRAL (3,25% GRASA), FLUIDA,	1,200.00	732.00	37.80
15002	- AZUCAR BLANCA, GRANULADA,	90.00	348.30	0.00
17166	- AGUA POTABLE	240.00	0.00	0.00
22005	- CANELA, MOLIDA	5.00	12.35	0.20

Análisis de Comida: Energía 1,732.65 kcal, Proteína 41.40 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	1732.65	99.86	288.78
Proteina	41.4	2.39	6.9
Calcio	1703	98.16	283.83
Hierro Alta	11.62	0.67	1.94
Hierro Media	11.62	0.67	1.94
Hierro Baja	11.62	0.67	1.94
Magnesio	123	7.09	20.5
Fosforo	1219.2	70.27	203.2
Zinc Alta	0.26	0.26	0.76
Zinc Media	0.26	0.26	0.76
Zinc Baja	0.26	0.26	0.76
Cobre	0.39	0.02	0.06
Selenio	45.1	2.6	7.52
Vitamina C	28.2	1.63	4.7
Tiamina	0.76	0.04	0.13
Riboflavina	2.2	0.13	0.37
Niacina	4.35	0.25	0.72
Vitamina B6	0.49	0.03	0.08
Folatos	60.3	3.48	10.05
Vitamina B12	5.4	0.31	0.9
Vitamina A	1452.75	83.73	242.12
Grasa Total	40.06	2.31	6.68
AG Saturado	22.46	1.29	3.74
AG Mono	9.73	0.56	1.62
AG Poli	2.4	0.14	0.4
Colesterol	120	6.92	20
HDC	313.45	18.07	52.24
Azúcares	150.53	8.68	25.09
Azúcar Libre (g)	90	5.19	15
Fibra DT	6.26	0.36	1.04
Ceniza	13.43	0.77	2.24
Potasio	1607.35	92.64	267.89
Sodio	517.4	29.82	86.23
A Pantot	4.44	0.26	0.74
Acido Folico	0	0	0
Folatos Alimentarios	60.3	3.48	10.05

Retinol	540	31.12	90
Beta Caroteno	89.6	5.16	14.93
Vitamina E	0.96	0.06	0.16
Vitamina D	15.6	0.9	2.6
Vitamina K	5.16	0.3	0.86
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	9.56	9.57	9.56
Energia_Grasa(%)	20.81	20.82	20.82
Energia_HDC(%)	69.63	69.61	69.62
Energia Azucar Libre (%)	20	20.01	20

4.4.7 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Machuca

Peso 5269 Porciones 6

Código	Alimento	Gramos	Energía kcal	Proteína grs
12165	- PLATANO MADURO, COCIDO	725.00	841.00	5.73
8009	- CARACOL DE MAR, CARNE CRUDA	504.00	690.48	120.15
16022	- ACEITE DE PALMA (49g AGS)	75.00	663.00	0.00
16004	- ACEITE DE COCO	45.00	401.40	0.00
1084	- LECHE DE COCO (1a. EXTRACCION)	800.00	1,840.00	18.32
13039	- HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO	60.00	218.40	6.20
22022	- SAZONADOR MOLIDO NO	20.00	54.40	1.35
22021	- SAL DE MESA	10.00	0.00	0.00
8037	- PESCADO, ROBALO, FRESCO	850.00	544.17	103.39
12131	- PLATANO VERDE, CRUDO	1,500.00	1,504.80	9.90
8005	- CAMARON, FRESCO	680.00	226.92	43.50

Análisis de Comida: Energía 6,984.57 kcal, Proteína 308.54 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energía	6984.57	132.56	1164.1
Proteína	308.54	5.86	51.42
Calcio	1175.91	22.32	195.98
Hierro Alta	60.34	1.15	10.06
Hierro Media	60.34	1.15	10.06
Hierro Baja	60.34	1.15	10.06
Magnesio	1350.46	25.63	225.08
Fosforo	4100.3	77.82	683.38
Zinc Alta	0.43	0.43	3.76
Zinc Media	0.43	0.43	3.76
Zinc Baja	0.43	0.43	3.76
Cobre	8.8	0.17	1.47
Selenio	606.17	11.5	101.03
Vitamina C	232.91	4.42	38.82
Tiamina	2.86	0.05	0.48
Riboflavina	3.32	0.06	0.55
Niacina	42.05	0.8	7.01
Vitamina B6	6.82	0.13	1.14
Folatos	610.11	11.58	101.68
Vitamina B12	50.94	0.97	8.49
Vitamina A	1493.73	28.35	248.96
Grasa Total	331.82	6.3	55.3
AG Saturado	248.32	4.71	41.39
AG Mono	41.96	0.8	6.99
AG Poli	15.5	0.29	2.58
Colesterol	960.31	18.23	160.05
HDC	776.63	14.74	129.44
Azúcares	128.38	2.44	21.4
Azúcar Libre (g)	0	0	0

Fibra DT	67.8	1.29	11.3
Ceniza	53.2	1.01	8.87
Potasio	9296.64	176.44	1549.44
Sodio	7266.71	137.91	1211.12
A Pantot	3.72	0.07	0.62
Acido Fólico	92.4	1.75	15.4
Folatos Alimentarios	452.91	8.6	75.48
Retinol	1848.68	35.09	308.11
Beta Caroteno	2675.25	50.77	445.88
Vitamina E	23.78	0.45	3.96
Vitamina D	31.74	0.6	5.29
Vitamina K	14.34	0.27	2.39
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	17.67	17.68	17.67
Energia_Grasa(%)	42.76	42.77	42.75
Energia_HDC(%)	39.57	39.55	39.58
Energia Azucar Libre (%)	0	0	0

4.4.8 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Sopa de coco

Peso 3002 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
12011	- BANANO O GUINEO, VERDE	890.00	646.14	8.22
8009	- CARACOL DE MAR, CARNE CRUDA	252.00	345.24	60.08
16022	- ACEITE DE PALMA (49g AGS)	75.00	663.00	0.00
16004	- ACEITE DE DE COCO	45.00	401.40	0.00
1084	- LECHE DE COCO (1a. EXTRACCION)	800.00	1,840.00	18.32
13039	- HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO	60.00	218.40	6.20
22022	- SAZONADOR MOLIDO NO	20.00	54.40	1.35
22021	- SAL DE MESA	10.00	0.00	0.00
8037	- PESCADO, ROBALO, FRESCO	850.00	544.17	103.39

Análisis de Comida: Energia 4,712.75 kcal, Proteina 197.56 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	4712.75	156.99	785.46
Proteina	197.56	6.58	32.93
Calcio	812.98	27.08	135.5
Hierro Alta	43.14	1.44	7.19
Hierro Media	43.14	1.44	7.19
Hierro Baja	43.14	1.44	7.19
Magnesio	831.43	27.7	138.57
Fosforo	2542.05	84.68	423.68
Zinc Alta	0.43	0.43	2.17
Zinc Media	0.43	0.43	2.17
Zinc Baja	0.43	0.43	2.17
Cobre	5.12	0.17	0.85
Selenio	388.53	12.94	64.76
Vitamina C	226.17	7.53	37.7
Tiamina	1.71	0.06	0.28
Riboflavina	1.36	0.05	0.23
Niacina	25.59	0.85	4.26
Vitamina B6	3.72	0.12	0.62
Folatos	345.77	11.52	57.63
Vitamina B12	24.54	0.82	4.09
Vitamina A	891.19	29.69	148.53
Grasa Total	325.47	10.84	54.24
AG Saturado	246.91	8.22	41.15
AG Mono	41.17	1.37	6.86
AG Poli	14.27	0.48	2.38
Colesterol	393.81	13.12	65.64
HDC	292	9.73	48.67
Azúcares	26.88	0.9	4.48
Azúcar Libre (g)	0	0	0
Fibra DT	31.3	1.04	5.22
Ceniza	33.22	1.11	5.54

Potasio	4689.8	156.22	781.63
Sodio	4902.4	163.3	817.07
A Pantot	6.44	0.21	1.07
Acido Folico	92.4	3.08	15.4
Folatos Alimentarios	188.57	6.28	31.43
Retinol	323.58	10.78	53.93
Beta Caroteno	0	0	0
Vitamina E	18.29	0.61	3.05
Vitamina D	31.42	1.05	5.24
Vitamina K	8.06	0.27	1.34
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	16.77	16.77	16.77
Energia_Grasa(%)	62.16	62.14	62.15
Energia_HDC(%)	21.07	21.09	21.08
Energia Azucar Libre (%)	0	0	0

4.4.9 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Tapado Garífuna

Peso 4774 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
12011	- BANANO O GUINEO, VERDE	890.00	646.14	8.22
12165	- PLATANO MADURO, COCIDO	435.00	504.60	3.44
11299	- YUCA O MANDIOCA, COCIDA S/SAL	908.00	326.88	18.16
11035	- CAMOTE O BATATA PALIDO	681.00	547.12	5.31
16022	- ACEITE DE PALMA (49g AGS)	75.00	663.00	0.00
16004	- ACEITE DE DE COCO	45.00	401.40	0.00
8037	- PESCADO, ROBALO, FRESCO	850.00	544.17	103.39
1084	- LECHE DE COCO (1a. EXTRACCION)	800.00	1,840.00	18.32
13039	- HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO	60.00	218.40	6.20
22021	- SAL DE MESA	10.00	0.00	0.00
22011	- CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS	20.00	52.60	1.22

Analisis de Comida: Energia5,744.31 kcal, Proteina164.26 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	5744.31	120.32	957.39
Proteina	164.26	3.44	27.38
Calcio	746.9	15.65	124.48
Hierro Alta	34.09	0.71	5.68
Hierro Media	34.09	0.71	5.68
Hierro Baja	34.09	0.71	5.68
Magnesio	903.91	18.93	150.65
Fosforo	2711.73	56.8	451.96
Zinc Alta	0.33	0.33	2.61
Zinc Media	0.33	0.33	2.61
Zinc Baja	0.33	0.33	2.61
Cobre	3.58	0.07	0.6
Selenio	281.34	5.89	46.89
Vitamina C	383.91	8.04	63.99
Tiamina	2.55	0.05	0.42
Riboflavina	1.74	0.04	0.29
Niacina	33.82	0.71	5.64
Vitamina B6	4.96	0.1	0.83
Folatos	525.32	11	87.55
Vitamina B12	1.68	0.04	0.28
Vitamina A	1113.53	23.32	185.59
Grasa Total	327.92	6.87	54.65
AG Saturado	247.31	5.18	41.22
AG Mono	41.36	0.87	6.89
AG Poli	15.4	0.32	2.57
Colesterol	230.01	4.82	38.34
HDC	598.74	12.54	99.79
Azúcares	87.78	1.84	14.63
Azúcar Libre (g)	0	0	0

Fibra DT	76.4	1.6	12.73
Ceniza	39.69	0.83	6.61
Potasio	9544.44	199.93	1590.74
Sodio	5792.2	121.33	965.37
A Pantot	0	0	0
Acido Folico	92.4	1.94	15.4
Folatos Alimentarios	368.12	7.71	61.35
Retinol	258.06	5.41	43.01
Beta Caroteno	1605.15	33.62	267.53
Vitamina E	18.53	0.39	3.09
Vitamina D	31.42	0.66	5.24
Vitamina K	10.85	0.23	1.81
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	11.44	11.44	11.44
Energia_Grasa(%)	51.38	51.39	51.37
Energia_HDC(%)	37.18	37.17	37.19
Energia Azucar Libre (%)	0	0	0

4.4.10 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Rice and Beans

Peso 1259 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
1084 -	LECHE DE COCO (1a. EXTRACCION)	400.00	920.00	9.16
9051 -	FRIJOL ROJO, GRANO SECO, COCIDO	360.00	457.20	31.21
13114 -	ARROZ BLANCO, GRANO MEDIANO,	454.00	590.20	10.81
16004 -	ACEITE DE DE COCO	30.00	267.60	0.00
22021 -	SAL DE MESA	5.00	0.00	0.00
22011 -	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS	10.00	26.30	0.61

Analisis de Comida: Energia2,261.30 kcal, Proteina51.79 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	2261.3	179.61	376.88
Proteina	51.79	4.11	8.63
Calcio	246.02	19.54	41
Hierro Alta	24.65	1.96	4.11
Hierro Media	24.65	1.96	4.11
Hierro Baja	24.65	1.96	4.11
Magnesio	382.57	30.39	63.76
Fosforo	1090.48	86.61	181.75
Zinc Alta	0.68	0.68	1.42
Zinc Media	0.68	0.68	1.42
Zinc Baja	0.68	0.68	1.42
Cobre	2.18	0.17	0.36
Selenio	63.44	5.04	10.57
Vitamina C	19.5	1.55	3.25
Tiamina	1.48	0.12	0.25
Riboflavina	0.32	0.03	0.05
Niacina	13.77	1.09	2.3
Vitamina B6	0.8	0.06	0.13
Folatos	975.98	77.52	162.66
Vitamina B12	0	0	0
Vitamina A	2.7	0.21	0.45
Grasa Total	128.7	10.22	21.45
AG Saturado	110.08	8.74	18.35
AG Mono	6.47	0.51	1.08
AG Poli	3.07	0.24	0.51
Colesterol	0	0	0
HDC	241.25	19.16	40.21
Azúcares	14.51	1.15	2.42
Azúcar Libre (g)	0	0	0
Fibra DT	38.96	3.09	6.49
Ceniza	13.21	1.05	2.2
Potasio	2739.26	217.57	456.54
Sodio	2862.4	227.36	477.07
A Pantot	3.37	0.27	0.56
Acido Folico	254.24	20.19	42.37

Folatos Alimentarios	544.68	43.26	90.78
Retinol	0	0	0
Beta Caroteno	0	0	0
Vitamina E	0.74	0.06	0.12
Vitamina D	0	0	0
Vitamina K	30.82	2.45	5.14
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	9.16	9.15	9.16
Energia_Grasa(%)	51.22	51.21	51.22
Energia_HDC(%)	39.62	39.64	39.62
Energia Azucar Libre (%)	0	0	0

4.4.11 Reporte Nutrinicap Composición Nutricional de la receta Alabundiga

Peso 3510 Porciones 6

Codigo	Alimento	Gramos	Energia kcal	Proteina grs
12011 - BANANO O GUINEO, VERDE		1,590.00	1,154.34	14.69
16022 - ACEITE DE PALMA (49g AGS)		75.00	663.00	0.00
16004 - ACEITE DE DE COCO		45.00	401.40	0.00
1084 - LECHE DE COCO (1a. EXTRACCION)		800.00	1,840.00	18.32
8037 - PESCADO, ROBALO, FRESCO		850.00	544.17	103.39
13039 - HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO		120.00	436.80	12.40
22021 - SAL DE MESA		10.00	0.00	0.00
22011 - CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS		20.00	52.60	1.22

Analisis de Comida: Energia5,092.31 kcal, Proteina150.02 g

Resultado

Contenido de Nutriente	Preparación	100 grs.	Porción
Energia	5092.31	145.08	848.72
Proteina	150.02	4.27	25
Calcio	421.1	12	70.18
Hierro Alta	31.23	0.89	5.2
Hierro Media	31.23	0.89	5.2
Hierro Baja	31.23	0.89	5.2
Magnesio	579.51	16.51	96.58
Fosforo	2407.83	68.6	401.3
Zinc Alta	0.25	0.25	1.44
Zinc Media	0.25	0.25	1.44
Zinc Baja	0.25	0.25	1.44
Cobre	2.55	0.07	0.42
Selenio	295.59	8.42	49.26
Vitamina C	357.11	10.17	59.52
Tiamina	2.25	0.06	0.38
Riboflavina	1.48	0.04	0.25
Niacina	29.01	0.83	4.84
Vitamina B6	2.57	0.07	0.43
Folatos	512.45	14.6	85.41
Vitamina B12	1.68	0.05	0.28
Vitamina A	1185.67	33.78	197.61
Grasa Total	326.54	9.3	54.42
AG Saturado	246.78	7.03	41.13
AG Mono	41.28	1.18	6.88
AG Poli	14.93	0.43	2.49
Colesterol	230.01	6.55	38.34
HDC	451.49	12.86	75.25
Azúcares	27.04	0.77	4.51
Azúcar Libre (g)	0	0	0
Fibra DT	30.41	0.87	5.07
Ceniza	30.7	0.87	5.12
Potasio	3878.16	110.49	646.36
Sodio	4395.08	125.22	732.51

A Pantot	6.18	0.18	1.03
Acido Folico	184.8	5.26	30.8
Folatos Alimentarios	198.05	5.64	33.01
Retinol	258.06	7.35	43.01
Beta Caroteno	0	0	0
Vitamina E	17.99	0.51	3
Vitamina D	31.42	0.9	5.24
Vitamina K	7.99	0.23	1.33
Costo	0	0	0
Energia_Prot(%)	11.78	11.77	11.78
Energia_Grasa(%)	57.71	57.69	57.71
Energia_HDC(%)	30.51	30.54	30.51
Energia Azucar Libre (%)	0	0	0

Referencias Bibliográficas

1. Aguilar, S. (2019). La Normativa Linguistica Garifuna. En S. S. Jose Francisco Aguilar, *La Normativa Linguistica Garifuna* (pág. 9). Tegucigalpa: Ideas litograficas.
2. Alzahrani, S. S. (2020). Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, . En S. S. Alzahrani, *International Journal of General Medicine*, (págs. 77-88). Saudi Arabia.: Dr Scott Fraser.
3. Badtke, J. (2021). *¿ Quienes son los pueblos indigenas y afrodescendientes? Dificil arte de contar*. Paraguay: Edt. Stavenhagen Mc.
4. Bartrina, J. A. (2019). *Nutricion Comunitaria* . España: Elsevier Masson.
5. Chilito, W. P. (18 de agosto de 2021). <https://www.redalyc.org>. Obtenido de <https://www.redalyc.org: https://www.redalyc.org/journal/5258/525869069013/html/>
6. Cristina García Pura¹, Emilio González-Jiménez², Juana María Meléndez Torres³, Pedro A. García⁴, Carmen J. García García⁵. (6 de junio de 2017). <https://www.alanrevista.org/>. Recuperado el 31 de marzo de 2023, de <https://www.alanrevista.org/: https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/4/art-1/>
7. ENSAN. (9 de 03 de 2022). <https://foprideh.org/>. Obtenido de <https://foprideh.org/: https://foprideh.org/wp-content/uploads/2020/10/Estrategia-Seguridad-Alimentaria-y-Nutricional-ENSAN-Noviembre-2010-1.pdf>
8. FAO. (04 de 06 de 2019). www.fao.org/home/en/. Recuperado el 04 de 02 de 2018, de [www.fao.org/home/en/: http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf](http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf)
9. Fernandez, A. S. (2018). *El ABCD de la Evaluacion del Estado Nutricional* . Mexico: Mc Graw Hill.
10. Fuentes, J. M. (2023). Alimentos Autóctonos; Contribución de los Pueblos Ancestrales y Afrodescendientes a la Gastronomía de Honduras. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4389.

11. Godoy, J. V. (2019). *HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NEOJAVERIANOS DEL PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA*. Bogota: D VINNI LTDA.
12. Hernandez, L. O. (s.f.).
13. Hernandez, L. O., & Ibañez, N. R. (2019). *Fundamentos de nutrición para la consulta Nutriologica* . Mexico: Trillas.
14. INCAP. (17 de Junio de 2019). Recuperado el 19 de agosto de 2021, de file:///C:/Users/HP/Downloads/Diplomado%20SAN%20-%20Unidad%201%20Marco%20Conceptual%20de%20la%20Seguridad%20Alimentaria%20y%20Nutricional%20(S
15. INE. (22 de marzo de 2019). *www.ine.gob.hn*. (I. N. Honduras, Editor) Recuperado el 25 de abril de 2018, de *www.ine.gob.hn*: <http://www.ine.gob.hn/index.php/component/content/article?id=103>
16. Lizaur, A. B. (2019). *Dietas Normales y Terapeuticas, Los alimentos en la Salud y la Enfermedad* . Mexico: Mc Graw Hill.
17. Meléndez, J. A. (09 de octubre de 2017). *https://www.renc.es/*. Obtenido de <https://www.renc.es/>: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._C ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
18. Merino, J. L. (2019). *Nutrición y salud efectiva*. México: Trillas.
19. Miranda, J. M. (2019). *caracterizacion del patron alimentario de la pobacion garifuna que reside en el municipio de Livingston Izabal*. Livingston Guatemala : Rafael Landivar .
20. Ñaupás, H. (2018). *Metodología de la investigación cualitativa - cuantitativa y la redacion de la tesis*. Bogota: Ediciones de la U.
21. OBSAN. (29 de AGOSTO de 2017). *obsan.unah.edu.hn*. Obtenido de *obsan.unah.edu.hn*: <https://obsan.unah.edu.hn/conceptos-san>

22. OBSAN. (1 de NOVIEMBRE de 2018). <https://obsan.unah.edu.hn>. Obtenido de <https://obsan.unah.edu.hn>: <https://obsan.unah.edu.hn/dmsdocument/12298-2018-12-utsan-eurosan-aned-estudios-y-diagnosticos-especificos-sobre-la-situacion-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-honduras-2018-pdf>
23. Perefan, W. (2021). La alimentación propia de la población indígena Yanakuna. Una estrategia de resistencia . *Millcayac - Revista Digital de Ciencias Sociales*, 245- 268.
24. PyENSAN. (09 de octubre de 2018). <https://siteal.iiep.unesco.org/>. Recuperado el 07 de septiembre de 2022, de <https://siteal.iiep.unesco.org/>: https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/11180.pdf
25. Rivas, R. (19 de 01 de 2019). Recuperado el 22 de 10 de 2017, de <https://books.google.hn/books?id=W1HVI4mMGjIC&pg=PA264&lpg=PA264&dq=h+abitos+alimentarios+y+culturales+>
26. Rivero, D. B. (2018). *Introduccion a la Metodologia de la Investigacion* . Shalom.
27. Rodriguez, J. (2018). *El Pan de cada dia*. Mexico : Trillas, S. A de C.V.
28. Rosales, E. L. (03 de julio de 2018). <http://repositorio.uncp.edu.pe/>. Recuperado el 20 de agosto de 2021, de <http://repositorio.uncp.edu.pe/>: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/113/T745-L67.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Rose, W. C. (2018). *Teoria del Equilibrio Nutricional 1935*. Madrid: Elsevier Masson.
30. Sampieri, R. H. (2014). *Metodologia de la Investigacion*. Mexico: McGraw-hill.
31. Suazo, S. (2019). Danubebe. En S. Suazo, *Danubebe* (págs. 14-15). Tegucigalpa: Litografía LOPEZ.
32. Verdu, J. M. (2019). *Tratado de nutrición y Alimentación tomo 1 nutrientes y alimentos*. México: Océano ergon.

ANEXO No.1

CURC MSAN-001



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS
FACULTAD DE CIENCIAS
CENTRO UNIVESITARIO REGIONAL DEL CENTRO

APROBACIÓN DE TEMA DE TESIS

Comayagua, Comayagua CURC, 8 de ABRIL de 2024

El (La) Estudiante:

CUENTA: MSAN190114 DARLENA MIRTILA LOREDO REYES

MAESTRIA EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, en el grado de Maestría solicita formalmente la aprobación del Tema de Investigación titulado:

ANALISIS DEL VALOR NUTRICIONAL DE LA GASTRONOMIA EN LA ETNIA
GARÍFUNA DEL MUNICIPIO DE TRUJILLO, 2024.

El Asesor Técnico es: MSc. MARCO JAVIER RODRIGUEZ MARTINEZ quien revisó el tema y dictaminó favorablemente.

The image shows a handwritten signature in black ink over a circular official stamp. The stamp contains the text 'Marco Javier Rodríguez Martínez', 'cndh', and '0918-0619-0151'. The stamp also includes the text 'SECRETARÍA DE INSTITUCIONES Y DISTritos DE HONDURAS' around the perimeter.

Marco Javier Rodríguez

Firma Asesor Metodológico o Técnico

MSc. ELVIS CRUZ

Coordinador Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional



ANEXO No.2

MSAN- 002

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS

FACULTAD DE CIENCIAS

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DEL CENTRO

APROBACIÓN Y REMISIÓN DE TESIS

COMAYAGUA, COMAYAGUA, 25 de ABRIL de 2024

El documento de la Tesis Titulado:

“ANÁLISIS DEL VALOR NUTRICIONAL DE LA GASTRONOMÍA DE LA ETNIA GARIFUNA TRUJILLO COLÓN 2024.”

Que presenta la Estudiante:

N. de Cuenta	Nombres y apellidos completos
MSAN 190114	DARLENA MIRTILA LOREDO REYES

Para optar al Grado Académico de Máster en SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, reúne los requerimientos establecidos por las Normas Académicas de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) y puede ser realizado la defensa de tesis.

Atentamente,

Nombre Asesor Técnico

MSc. Marcos Javier Rodríguez

Marco Javier Rodríguez

Firma Asesor Metodológico o Técnico