

Estudio de la oferta turística gastronómica, para el análisis nutricional de los platos típicos

Autores: Fabio Nestor Mendez, Florencia del Rosario Cano y Jorge Luis Vera
UCSE-DASS
fabio_mejiamendez@hotmail.com

Fabio Nestor Mendez

Licenciado en Turismo DASS-UCSE. Actualmente cursando la Maestría en “Desarrollo y Gestión de Destinos Turísticos” en la UNQ. Investigador del Proyecto: Miradas Socioculturales de la Alimentación para una mejor calidad de vida (SECYT-UCSE), del Gabinete de Investigación en Estudios Culturales de la UCSE-DASS. Integrante del equipo de investigación sobre Patrimonio. Ha participado en la elaboración del “Manual de Implementación del Programa Inicial de Calidad para Alojamientos Turísticos”, en el marco del Programa Calidad, Excelencia y Competitividad de Sectur.

Florencia del Rosario Cano

Téc. en Comunicación Social FHyCS-UNJU. Becaria del proyecto “Miradas Socioculturales de la Alimentación para una mejor calidad de vida” (SECYT-UCSE) del Gabinete de Investigación en Estudios Culturales de la UCSE-DASS. Tesista de la Lic. en Nutrición UCSE-DASS.

Jorge Luis Vera

Lic. en Educación para la Salud FHyCS-UNJU. Diplomado Superior en Estudios de Ecología. Diplomado en Atención Primaria de la Salud. Tesista de la “Especialización en Investigación Educativa” FHyCS-UNJU y Tesista de la Lic. en Nutrición UCSE-DASS. Becario del proyecto “Miradas Socioculturales de la Alimentación para una mejor calidad de vida” (SECYT-UCSE) del Gabinete de Investigación en Estudios Culturales de la UCSE-



DASS. Se desempeña como docente de la cátedra de Ecología Humana Lic. en Educación para la Salud FHyCS-UNJU.

Resumen

Presentamos resultados de una investigación desarrollada en el marco del proyecto “Miradas socioculturales de la alimentación para una mejor calidad de vida” (SECyT UCSE) que aspiró a conocer desde una perspectiva interdisciplinaria aspectos relacionados con la gastronomía turística accesible.

El interés estuvo focalizado en el turismo gastronómico y su relación con procesos de puesta en valor, vinculados a la producción y consumo de productos y preparaciones típicas del mundo andino y se complementó con el aporte disciplinar de las Ciencias de la Nutrición, desde donde se analizaron las características nutricionales con el fin de comprender el potencial alimenticio de los platos.

El objetivo de nuestro trabajo fue conocer los platos regionales que se ofrecen en los restaurantes denominados turísticos y valorar el aporte nutricional que presentan los mismos. La metodología respondió a un enfoque cualitativo, de carácter exploratorio descriptivo. El campo de estudio se constituyó en la ciudad de San Salvador de Jujuy, siendo las unidades de observación los restaurantes inscriptos en el Registro Gastronómico de la Secretaría de Turismo de Jujuy y como unidades de análisis, las cartas de menú para identificar las preparaciones que se ofrecen como “regionales” y conocer los aspectos nutricionales de los mismos.

Reflexionamos acerca de la posibilidad de generar políticas públicas a nivel local que permitan posicionar a la gastronomía como un atractivo turístico sosteniendo una alimentación de calidad que, además de ser nutricionalmente adecuada, variada y saludable, sea apetecible y adaptada a los gustos y necesidades de los consumidores.

Palabras clave

Turismo Gastronómico, Alimentación, Nutrición, Platos regionales.



Abstract

We present results of a research carried out within the framework of the project "Sociocultural views of food for a better quality of life" (SECyT UCSE) that aspired to know from an interdisciplinary perspective aspects related to accessible tourist gastronomy.

The interest was focused on gastronomic tourism and its relationship with value-setting processes, linked to the production and consumption of products and preparations typical of the Andean world and was complemented with the disciplinary contribution of Nutrition Sciences, from which they were analyzed The nutritional characteristics in order to understand the nutritional potential of the dishes.

The objective of our work was to know the regional dishes offered in the so-called tourist restaurants and assess the nutritional contribution they present. The methodology responded to a qualitative, descriptive exploratory approach.

The field of study was established in the city of San Salvador de Jujuy, the observation units being the restaurants registered in the Gastronomic Registry of the Ministry of Tourism of Jujuy and as analysis units, the menu cards to identify the preparations they offer as "regional" and know the nutritional aspects of them.

We reflect on the possibility of generating public policies at the local level that allow to position gastronomy as a tourist attraction, maintaining a quality diet that, in addition to being nutritionally adequate, varied and healthy, is appetizing and adapted to the tastes and needs of consumers.

Key Words

Gastronomic Tourism, Food, Nutrition, Regional dishes.

Introducción

El presente trabajo plantea como problema de investigación ¿Qué comen las personas que comen platos regionales en los restaurantes turísticos de San Salvador de Jujuy? Como objetivo general se buscó valorar el aporte nutricional que presentan los platos regionales que se ofrecen en los restaurantes turísticos de la ciudad de San Salvador de Jujuy. Para esto, fue necesario conocer los platos que comprenden la cocina regional de Jujuy, describir los platos regionales que comprenden la oferta gastronómica turística en San Salvador de Jujuy y analizar cuantitativamente el valor nutricional de los platos regionales que más se destacan.

La provincia de Jujuy se encuentra ubicada en el extremo norte de la República Argentina,



limitando al norte con la República Plurinacional de Bolivia, al oeste con la República de Chile y al sureste, con la provincia de Salta, además forma parte de la región del Noroeste Argentino (NOA). Para algunas investigadoras, esta ubicación geopolítica estratégica, ha permitido que Jujuy sea un espacio altamente dinámico y complejo a nivel cultural, donde las interacciones generan procesos de construcción de patrimonio e identidades (Montenegro y Aparicio, 2008).

El NOA ha sido escenario de intercambios económicos y culturales, albergando a cazadores, recolectores y agricultores. Tanto en la región como en la provincia de Jujuy, se pueden distinguir ambientes diferenciados como la subregión andina, al oeste, constituida por la puna, la quebrada (con una altura sobre los 1800 metros sobre el nivel del mar), los valles de altura y las yungas (selva montañosa). Cada una de estas subregiones se diferencia en su geografía, su clima y la variedad de alimentos que ofrece.

La región fue habitada por diversos pobladores, quienes tuvieron que adaptarse a las condiciones ambientales apropiándose de los recursos que el hábitat proporcionaba. En principio, la caza y la recolección constituían la fuente principal de alimentos. De esta manera, en la Puna se cazaban vizcachas, vicuñas y guanacos, también se recolectaban plantas y semillas. Por su parte, en las tierras bajas, la oferta de alimentos era mayor, pudieron proveerse de una gran variedad de especies animales, y vegetales, como peces de río, animales selváticos y recolección de algarroba, chañar, frutas tropicales, raíces y tubérculos como la mandioca.

El paso de la caza y recolección a la vida sedentaria permitió la siembra de papa y maíz, además se comenzó a utilizar el barro para la fabricación de vasijas en la cual se pudo remojar los granos y hervirlos. La alimentación tiene como principal protagonista al maíz y complementado por la quínoa, quiwicha, algarroba, papas, pimientos y zapallos, constituyen la alimentación base de los pueblos andinos.

En relación con la historia colonial y el ingreso del ejército español, se exploraron las regiones de la Quebrada de Humahuaca y de los Valles Calchaquíes. Además de la apropiación de prácticas agrícolas, también hubo prohibiciones y aportes que complementaron el sistema de producción de la región. Es así como se suma a la dieta alimentos como el trigo, las uvas, los higos, el consumo de vacas, cabras y cerdos.

Por su historia y contacto con inmigrantes provenientes de distintos lugares del mundo:

La cocina criolla actual del NOA es, por tanto, heredera de la mixtura de todas estas tradiciones culinarias venidas de innumerables confines: comidas crudas, fritas, hervidas, horneadas y asadas. Cocinas donde el empleo del maíz, la papa y la quínoa se entremezclan con el trigo, la zanahoria y la cebolla traídos del otro lado del océano. Estos productos y otros como las carnes de cerdo, llama y vaca, junto con los ajíes picantes y dulces, los quesos, las empanadas y los vinos, hacen a la actual identidad alimentaria del NOA.



Sin embargo, es importante destacar que la producción de alimentos industrializados, como consecuencia del avance de las economías de mercado sobre las regionales, actúan en desmedro de los cultivos tradicionales. En el NOA, un ejemplo claro es el caso de la quínoa, que en algunas regiones sólo queda en el recuerdo de los más ancianos. También es ilustrativo el caso de la algarroba cuya producción ha decrecido por causa de su tala indiscriminada. El resultado es que se consume poco su arrope o el rico y nutritivo patay que se hace con su harina. El reto de la sociedad actual es preservar esta diversidad productiva y alimentaria para que la dieta siga siendo rica y variada y no gire solamente en torno a unos pocos alimentos industrializados. (Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, 2015, p.8)

Los platos típicos¹ más emblemáticos de la región NOA son la humita, el tamal y la mazamorra. Estos son un claro ejemplo de que el maíz fue el alimento principal de la dieta de sus pobladores.

En cuanto a la provincia de Jujuy, desde épocas prehispánicas, los pobladores también tenían prácticas alimentarias asociadas a productos como el maíz (alimento sagrado en los Andes), cuyas evidencias materiales han quedado registradas en los campos de cultivo arqueológicos de Tumbaya Grande, Alfarcito y Coctaca, por mencionar algunos. La elaboración de los platos y la manera de compartirlos han llegado hasta nosotros a través de ceremonias, como la Pachamama y el Día de los Santos Difuntos, y de festividades como el Carnaval, que siguen funcionando como mecanismos de reforzamiento de identidad y memoria social en este sector de los Andes Centro Sur. Sin embargo, con el paso de los siglos y la conquista española, se fueron modificando tanto los ingredientes como los procesos de elaboración de las comidas, lo que derivó en la riqueza y diversidad de aromas, sabores y colores (Montenegro, 2016).

La ubicación de Jujuy en un contexto de frontera contribuye a la diversidad de manifestaciones culturales presentes en la provincia que conforman su patrimonio. Es importante destacar las permanentes relaciones con el Estado Plurinacional de Bolivia que generan procesos de identificación nacional y cultural. Al respecto se ha señalado que “las mutuas influencias producen una revalorización y resignificación de ciertas prácticas sociales, relacionadas con la conformación de identidades colectivas, donde se generan significaciones y apropiaciones diferenciales que recrean procesos de pertenencia y/o exclusión a ciertos sectores sociales. En consecuencia, estudiar el patrimonio gastronómico en estas áreas se transforma en un proceso complejo que requiere analizar y dar cuenta de las operaciones de selección, significación y resemantización de creencias, tradiciones, espacios y manifestaciones culturales, tanto de pobladores locales, como de migrantes; teniendo en cuenta que se trata de construcciones sociales, que buscan enfatizar lo local en

¹ Los términos comida regional, platos típicos, cocina regional, son tomados en este trabajo de manera indistinta, por lo tanto hacen referencia a un mismo objeto.



un escenario globalizado” (Montenegro y Aparicio, 2010, p.87).

Desde el punto de vista turístico, las cuatro regiones en las que se divide la provincia presentan profundas diferencias en los procesos naturales (geológicos, la formación vegetal), las manifestaciones culturales, arquitectónicas, arqueológicas, artísticas, históricas, religiosas, demográficas, socioeconómicas, étnicas y gastronómicas asociadas a las comidas y cocinas regionales que generan diversidad de recursos naturales y culturales; por lo que han ido conformando un valioso patrimonio y una riqueza cultural que merece ser reconocido y cuidado. Así la relación patrimonio, turismo y territorio hace comprender como el turismo se interesa por determinadas particularidades de ciertos espacios.

En la actualidad, la preparación de las comidas típicas implica someter a los alimentos a ciertos procesos técnicos dietéticos que además de mejorar las características organolépticas, facilitar la digestión y evitar la contaminación microbiana, también responde a la cultura local y la tradición. A esto se suma nuevas demandas provenientes de la vida urbana actual y el crecimiento de la actividad turística.

La provincia de Jujuy ha ido construyéndose como espacio cultural y destino turístico del NOA, desde los años veinte hasta la actualidad, presentando un quiebre temporal con la postulación y posterior declaratoria como Patrimonio de la Humanidad a la Quebrada de Humahuaca, en la categoría Paisaje Cultural en el 2003.

La incorporación a la lista de Patrimonio Mundial de UNESCO, del Sistema de Caminos Incaicos “Qhapac Ñam”, en el año 2014, constituyó un nuevo reconocimiento para la Quebrada de Humahuaca; la misma ha sido incluida en este bien patrimonial, dado que por ella circula un sistema de corredores y rutas naturales que fueron parte de la red vial incaica² (Boschi y Nielsen 2004). Esto la vuelve a convertir en atractivo turístico a nivel internacional. De este modo, han surgido nuevas posibilidades de diseño y desarrollo de modelos de gestión del turismo tanto a nivel nacional y provincial, como municipal, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las comunidades anfitrionas, a preservar las condiciones del destino y a ofrecer nuevas propuestas de calidad al turista.

En los últimos años, las políticas turísticas sostenibles y sustentables se han instalado en las agendas de los gobiernos con mayor énfasis. En líneas generales se han incorporado “ideas” como el desarrollo de diversas tipologías de turismo, formalizadas a través de la centralidad estatal de políticas nacionales, planificación racional, promoción o inversiones en servicios turísticos.

La ciudad de San Salvador de Jujuy no queda ajena a la implementación de determinadas políticas públicas sectoriales. Por su ubicación se considera a la capital jujeña como nodo de distribución turística para cualquier viaje que quiera emprenderse hacia los circuitos

² El camino principal recorría el Valle del Río Grande de norte a sur, con ramales secundarios, que a través de las quebradas laterales conducían hacia la Puna y Valles. El sector declarado Patrimonio de la Humanidad, recorre las localidades de Santa Ana y Valle Colorado ambos en el departamento de Valle Grande.



turísticos de la provincia, aun así una de las principales dificultades es que no se constituye como destino de interés.

En tal sentido, uno de los servicios que ofrece al viajero y que se destaca es la gastronomía. La necesidad de conocer qué comen las personas que comen comidas regionales en San Salvador de Jujuy, llevó a indagar cuáles son los restaurantes que ofrecen este servicio y que sean referentes según la Secretaria de Turismo de la provincia.

En los últimos tiempos la gastronomía cada vez está teniendo un mayor protagonismo en la elección del destino y en el consumo turístico, este hecho queda reflejado en el incipiente crecimiento de una oferta gastronómica basado en productos de calidad autóctona.

La gastronomía posibilita el desarrollo turístico de San Salvador de Jujuy, como recurso básico, o como complemento de otras tipologías de turismo, en el que se encuentran productos característicos, recetas típicas y técnicas de cocción especiales, ello sumado a una gran diversidad de materias primas. Estos elementos alternan en función de las características geográficas, del clima, y de las culturas prehispánicas y colonizadoras.

Patrimonio, Gastronomía y platos típicos

Con la declaratoria como Patrimonio de la Humanidad a la Quebrada de Humahuaca, en la categoría Paisaje Cultural en el 2003, se generó un interés cada vez mayor sobre los productos típicos andinos, pasando a convertirse en objetos de promoción tanto desde los organismos públicos y organizaciones de productores, como desde los actores vinculados al turismo.

Es posible afirmar que las pautas de gestión de programas y acciones relacionadas con el desarrollo local y las actividades turísticas tienen como objeto de atención al patrimonio.

Pero ahora no son sólo los centros históricos, los sitios arqueológicos y los museos; sino también las fiestas, ceremonias, rituales, las prácticas culinarias y otros usos simbólicos los que son movilizados como recursos en el turismo y en la promoción de industrias centradas en el aprovechamiento del patrimonio cultural. Cabe mencionar que en 1989 la UNESCO incluyó a las “artes culinarias” en su definición operativa del patrimonio inmaterial. La cultura local, entonces, se convierte en una fuente de recursos para la creación de nuevos productos destinados a atraer turistas.

En este contexto, Álvarez y Sammartino (2009) sostienen que:

Los alimentos y las comidas con sello local y regional aparecen con un importante rol a jugar no sólo porque el acto de comer es central en la experiencia turística, sino porque la propia experiencia gastronómica se ha instalado como una importante fuente de diálogo intercultural en las sociedades contemporáneas. (p.161-175)

Por ello, estas nuevas valoraciones han encaminado el desarrollo de gestiones concretas destinadas a rescatar, destacar y resignificar diversos bienes culturales mediante procesos



de patrimonialización, es decir, la construcción social del patrimonio o de asignación de valores asociados a criterios de continuidad, autenticidad e identidad. Sin embargo, la patrimonialización supone algo más que rescate y conservación; más bien suma procesos de selección, fragmentación, descontextualización, modificación de usos y funciones, adaptación y reinterpretación, orientados por el papel que se va a atribuir a ese patrimonio, por el espacio que va a ocupar y por los intereses de agentes e instituciones diversas (Álvarez y Sammartino, 2009).

Es necesario señalar que los alimentos caracterizados como “productos tradicionales” o “productos típicos” y ciertas preparaciones alimentarias designadas como “platos típicos” o “platos regionales” también son fruto de esa construcción social y, según los autores, conforman un patrimonio “activo” vinculado a un territorio. Este patrimonio activo se ve situado entre la permanencia y la innovación, constituyendo un complejo modificable por la acción continua de apropiaciones, intercambios, adaptaciones, prácticas de consumo, nuevas preferencias alimentarias relacionadas con el manteamiento de la salud y diferentes procesos identitarios.

En la actualidad se puede ver cómo las nuevas exigencias de calidad aparecen asociadas a nuevos modos de vida y comportamientos alimentarios que los acompañan. En este sentido, Arzeno y Troncoso (2012) destacan tres aspectos vinculados con los cambios en el consumo de alimentos:

- a) La importancia otorgada a la calidad de los productos en lo que concierne a la salud, en dos aspectos fundamentales: la nutrición que pueden proporcionar y el valor calórico que poseen. Asociado a estos intereses se diversifica el consumo de productos orgánicos, sin agregados de sustancias químicas y producidos de manera artesanal, rescatando técnicas de producción que habían sido descartadas
- b) El compromiso del consumidor frente a lo que consume, en relación con las condiciones en que los alimentos se producen o comercializan.
- c) El interés por el origen geográfico y el contexto cultural de lo que se consume. Los productos exóticos o elaborados con técnicas tradicionales, artesanales o en vías de desaparición, productos típicos de determinadas regiones que mantienen ciertas características propias, serán objeto de interés para los consumidores que buscarán incorporarlas a su vida cotidiana o consumirlos en los lugares de origen. (p.73-74)

La gastronomía como atractivo turístico

En este trabajo, la alimentación en su sentido cultural, puede ser entendida como “lo que es o no comestible y cómo debe ser consumido son elementos que componen redes de significados” (Mascarenhas Tramontin y Gandara Goncalves, 2010, p.778).

La alimentación también es comprendida en el contexto del turismo cultural ya que para



muchos turistas uno de los atractivos del viaje es la experiencia gastronómica que cada localidad ofrece.

Se puede definir al turismo gastronómico como aquel en el cual la motivación principal del turista es la alimentación, por lo que invita a viajar para conocer la gastronomía degustar alimentos, conocer nuevas cocinas, vivencias otros sabores, experimentar nuevas sensaciones a través de diferentes platos y bebidas (Ruschman, 1997). Sin embargo, esa modalidad de turismo es incapaz de generar su propio flujo, pero puede agregar valor a la visita de un lugar, ofreciendo al turista la posibilidad de vivir una experiencia que lo acerca a la población visitada, a través de la realización de actividades relacionadas con la gastronomía. (Flavián y Fandos, 2011) (Hall, Sharples, Mitchell, Macionis y Cambourne, 2003)

La alimentación, entonces, se convierte en parte de la experiencia turística. Al saborear un plato diferente, el turista se encuentra con las manifestaciones de la cultura local, toma contacto con los colores, los sabores, los aromas, las texturas, las temperaturas y los modos de preparación. Todos estos factores transmiten la identidad de la región a través de la degustación de la gastronomía regional.

Confluencia de sabores

La particularidad de Jujuy es que en un tiempo fue una parte meridional del mundo andino (el Collaysuyu, del Tawantinsuyu); en los primeros tiempos de la colonia, permaneció siendo un sector austral del Virreinato del Alto Perú, pero, más tarde fue un sector septentrional de Virreinato del Río de la Plata; esto marca características particulares de un espacio que siempre fue periférico en relación con los desarrollos culturales. Ello se refleja en las diversas expresiones gastronómicas, en la que se mixturán los ingredientes que se emplean, las técnicas de cocción, las recetas, los utensilios empleados, los saberes y sabores. En tal sentido San Salvador de Jujuy, representa la confluencia de la gastronomía regional, con diversidad de platos y bebidas típicas de cada una de las cuatro regiones de la provincia, convirtiendo a la capital en el centro para disfrutar de los platos típicos.

Es necesario mencionar la influencia de las colectividades de otros países, con una cultura culinaria diferente a la jujeña, sin embargo, supo adaptarse, como así también incorporarse a la oferta gastronómica local.

Así, la gastronomía forma parte del elemento diferencial de las comunidades anfitrionas, por lo que puede ser empleada por la actividad turística desde la planificación hasta la gestión.

En los últimos años surgió un turismo que comenzó a integrar en sus circuitos turísticos gastronómicos restaurantes de diversas tipologías (regionales, alta cocina, entre otros) y que han desarrollado una nueva retórica gastronómica.



Se trata de un concepto en el que el consumo de alimentos deja de tener como objeto primordial la alimentación y adquiere múltiples significados, ya que el consumidor actual no busca sólo alimentar el cuerpo, si no vivir experiencias de consumo, por lo que, desde una perspectiva hedonista, comer en un restaurante puede representar “la experiencia de tomar un excelente almuerzo” (Hansen, Jensen y Gustafsson, 2005, p.135).

Los prosumidores buscan no sólo adquirir o consumir productos típicos, sino también vivir experiencias agradables. El cambio en la racionalidad del consumidor impulsa al sub sector gastronómico a generar nuevas formas de atraer y fidelizar a los clientes (Rieunier, 2004) (Bellos & Kavadias, 2011).

Los lugares de consumo de servicios no sólo buscan tener un espacio de uso, sino también un significado más amplio; así la gastronomía regional o típica se vincula con la actividad turística tanto por medio de la producción de alimentos como la transformación del alimento en plato típico.

Centrándonos en nuestro tema de estudio, San Salvador de Jujuy considera la importancia de la comida como contribución única que el viajero quiere encontrar como parte de la expresión cultural del área geográfica visitada.

De esta manera realizamos estudios en determinados restaurantes de la ciudad denominados “Restaurantes regionales” o que ofrecen comidas típicas/ regionales.

Dichos restaurantes forman parte del Registro Provincial de Restaurantes Turísticos, creado por la Secretaria de Turismo de la provincia de Jujuy, con el objetivo de posicionar y promocionar la gastronomía jujeña.

Comidas típicas y su valor nutricional

La producción de alimentos andinos y la elaboración de los platos típicos relacionados con el turismo, deben llevar a generar una propuesta gastronómica basada en una alimentación de calidad, que además de ser nutricionalmente adecuada, variada y saludable, sea rica, apetecible y adaptada a los gustos y necesidades de los consumidores.

Decir que una comida es nutricionalmente adecuada responde a las leyes de la alimentación que según Pedro Escudero en López y Suárez (2014) son:

Ley de la cantidad: “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.” Esta ley se refiere a la necesidad energética y además al concepto de balance energético a través de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, las cuales deberán cubrir todo el gasto energético. De acuerdo con esta ley, la alimentación podrá ser – suficiente – insuficiente – excesiva.

Ley de la calidad: “El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.” Esta ley expresa que, para mantener la salud, es necesario ingerir a través de los alimentos,



todos los principios nutritivos que conforman el organismo y su composición química. Esto únicamente se logra, con una alimentación variada en alimentos en proporciones y cantidades adecuadas. Toda alimentación que cumpla con esta ley se la considera completa y aquella alimentación que falte o tenga muy reducido el aporte de algún nutriente se la considera carente.

Ley de la armonía: “Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.” Es decir, debe existir una proporcionalidad en los distintos componentes o nutrientes de la alimentación. Los macronutrientes en una buena alimentación deben ofrecerse guardando proporciones: la energía que aporta la alimentación debe ser cubierta en un 50 a 60% por hidratos de carbono, en un 10 a 20% por proteínas y en un 30% por grasas. Una alimentación es armónica cuando respeta esta relación.

Ley de la adecuación: “La finalidad de la dieta está supeditada a su adecuación al organismo”. Esta ley sugiere que la finalidad de la alimentación se prescribe con un determinado propósito, sea para sanos o enfermos. En un niño la finalidad de la alimentación es asegurar su crecimiento y desarrollo. En una mujer embarazada, se procura a través del régimen alimentario permitir que el embarazo llegue a término y que el producto de la gestación tenga características normales. Así se pueden revisar las finalidades de un plan alimentario en distintas situaciones biológicas. Por otro lado, en una persona sana se contemplarán tanto los hábitos y gustos alimentarios como sus creencias religiosas y su situación económica. En una persona enferma, además de lo considerado en el sujeto sano, y con el objetivo de entender cómo la alimentación puede afectar, mejorando o agravando el proceso, se tendrá en cuenta la fisiopatología del órgano o sistema enfermo; las funciones alteradas y cómo esto repercute en el estado nutricional y/o en los tiempos de la Nutrición.

Por otro lado, se hace necesario preguntarse ¿Qué es la alimentación saludable?, una respuesta apropiada ofrece el Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2018) que dice lo siguiente:

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia. (p.11)

Cuando se habla de nutrientes se hace referencia a las sustancias normales que forman parte de nuestro organismo y también de los alimentos, es por ello que se dice “somos lo que comemos”. Pero además para ser considerado un nutriente, la ausencia o disminución de tal sustancia por debajo del límite mínimo producen, en el lapso de un tiempo, alguna enfermedad por carencia.

Los nutrientes se clasifican según la cantidad requerida por el organismo, es así que los



podemos dividir en:

- **Macronutrientes:** el ser humano lo requiere en mayores cantidades ya que proveen la energía que necesita para desarrollar las funciones biológicas. Forman parte de este grupo:

1- Los hidratos de carbono.

2- Proteínas

3- Grasas

- **Micronutrientes:** el organismo del ser humano las necesita en pequeñas dosis, pero aun así son indispensables para diferentes procesos bioquímicos y metabólicos. En este grupo se incluyen:

1- Vitaminas

2- Minerales

3- Oligoelementos.

Las sustancias que se van a analizar en este trabajo son los macronutrientes que según el anexo del Manual para la Aplicación de las Guías alimentarias para la población Argentina (2018) los clasifica y define de la siguiente manera:

Hidratos de carbono:

Simples: se los llama azúcares, incluyen mono y disacáridos, aportan energía altamente disponible, que puede ser utilizada por nuestro organismo de forma rápida ya que su digestión y absorción es muy simple. Habría que diferenciar los hidratos de carbono simples intrínsecos, que son los aportados naturalmente por los alimentos y que encontramos en frutas y vegetales enteros, y en la leche y derivados como el yogur (sin agregado de azúcares), que se consumen acompañados de otros nutrientes aportados por estos alimentos y que no hay pruebas que su consumo tenga efectos adversos a la salud; de los azúcares agregados que se encuentran en dulces, bebidas azucaradas, golosinas, azúcar refinada, jarabes como el de maíz de alta fructosa, que se agregan a los alimentos con el objetivo de endulzarlos y los cuales se recomienda disminuir su consumo.

Complejos: son polisacáridos, aportan energía y se absorben en el organismo en forma lenta, ya que requieren una hidrólisis previa a su absorción, que requiere mayor tiempo de digestión que los hidratos de carbono simples. Se encuentran en las legumbres, cereales y panes integrales o refinados, y en las verduras que contienen almidón como la papa, batata, choclo y mandioca.

Proteínas:

Participan en la formación, mantenimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo: Músculo, órganos internos, piel, pelo, uñas. Es por ello que se dice que cumplen una función plástica o constructora. Existen proteínas origen animal (de alto valor biológico) y de origen vegetal (de bajo valor biológico).

Proteínas de origen animal: son de buena calidad nutricional, contienen todos los



aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita para tener un buen estado de salud, se encuentran en las carnes, leche, quesos y huevos.

Proteínas de origen vegetal: no aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita por eso se las considera de bajo valor biológico. Su perfil aminoacídico se puede mejorar combinándolas (legumbres + cereales) o cereales, verduras o legumbres combinadas con alimentos de origen animal como los lácteos, huevos y carnes.

Lípidos:

El 98% de los lípidos que se consumen a través de la dieta son triglicéridos, estos aportan diferentes tipos de ácidos grasos que tendrán distintas funciones en nuestro organismo.

Ácidos grasos saturados: son moléculas con cadenas hidrocarbonadas donde todos sus enlaces covalentes entre los átomos de carbono son enlaces simples, por lo que tienen una estructura lineal, lo que determina que sean sólidos a temperatura ambiente. Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal como manteca, crema, quesos, vísceras, achuras, embutidos y cortes de carnes grasos.

Grasas insaturadas: son moléculas con cadenas hidrocarbonadas que presentan uno o más enlaces covalentes dobles entre los átomos de carbono, por lo que tienen una estructura no lineal, lo que determina que sean líquidos a temperatura ambiente. Son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, deben ser aportados en cantidades suficientes a través de los alimentos. Su déficit se asocia con la aparición de enfermedades coronarias y una concentración elevada de colesterol en sangre. Dentro de este grupo se encuentran los ácidos grasos esenciales, que son aquellos que el organismo no puede sintetizar y que debemos incorporar a través de la dieta:

Acido alfa linoléica: omega 3

Reduce el colesterol LDL (malo), los triglicéridos (grasas en sangre), el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

Se encuentra en pescados (caballa, sardina, atún, merluza, salmón), aceite de canola y lino, frutas secas (nueces, almendras, pistachos, avellanas) y semillas (lino y chía).

Ácido linoléico: omega 6

Reducen el colesterol HDL (bueno) y el colesterol LDL (malo).

Se encuentra en aceite de girasol, soja, maíz, canola, uva, oliva, germen de trigo, semillas (sésamo), y frutas secas (almendras).

Ácido oleico: omega 9

Aumenta el colesterol HDL (bueno) y reducen el colesterol total y el colesterol LDL



(malo).

Disminuye los niveles de triglicéridos (grasas en sangre), previene enfermedades cardiovasculares.

Podemos encontrarlo principalmente en el aceite de oliva, de canola, de girasol alto oleico, frutas secas (sobre todo el maní), semillas de sésamo, palta y aceitunas. Grasas trans: se obtienen por hidrogenación de aceites, este es un proceso industrial que incorpora hidrógeno en las dobles ligaduras de los ácidos grasos insaturados transformándolos en saturados, lo que determinará que sean sólidos a temperatura ambiente. Se encuentran en margarinas y en varios alimentos procesados.

Colesterol: es un esteroide, un tipo de lípido, que se encuentra en los alimentos de origen animal. En exceso es perjudicial para la salud. (p.140-143)

Planteamiento del Problema

Este estudio se originó en el marco del proyecto de investigación “Miradas Socioculturales de la Alimentación para una mejor Calidad de Vida” del Gabinete de Investigación en Estudios Culturales (GIEC) de la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Universidad Católica de Santiago del Estero, Departamento Académico San Salvador. El mismo tiene como objetivo general “comprender la alimentación desde la doble perspectiva conceptual y metodológica que ofrecen las diferentes disciplinas en relación con la calidad de vida de las poblaciones locales” (Montenegro, 2016, p.12).

Una de estas miradas entiende a la alimentación como un conjunto de prácticas sociales que se materializan en platos llamados “típicos” y, por lo tanto, representativos de la región a la cual pertenecen. En la actualidad, estos platos son objeto de un patrimonio que conforma un bien material y rentable el cual los diferentes sectores turísticos se encargan de revalorizar. Sin embargo, surge la necesidad de complementar este estado actual de valoración, incluyendo información sobre el aporte nutricional que poseen los platos típicos en cuestión. En este marco, se plantearon algunos interrogantes: ¿Qué platos comprenden la cocina regional de Jujuy? ¿Cuáles son los platos regionales que comprenden la oferta gastronómica turística en San Salvador de Jujuy? Así también ¿Cuál es la composición nutricional de estos platos?

En base a esto, el problema quedó definido de la siguiente manera:

¿Qué comen las personas que comen platos regionales en los restaurantes turísticos de San Salvador de Jujuy?



Objetivos

Objetivo general

-. Valorar el aporte nutricional que presentan los platos regionales que se ofrecen en los restaurantes turísticos de la ciudad de San Salvador de Jujuy.

Objetivos específicos

- . Conocer los platos que comprenden la cocina regional de Jujuy.
- . Describir los platos regionales que comprenden la oferta gastronómica turística en San Salvador de Jujuy.
- . Analizar cuantitativamente el valor nutricional de los platos regionales.

Materiales y métodos

Diseño del estudio: El presente trabajo es descriptivo. Se identificaron los platos típicos más destacados de la provincia de Jujuy mediante consulta al “Foro de Planificación y Desarrollo Gastronómico” a modo de fuente documental, enmarcada como política pública del Plan Estratégico “CocinAR”³. Posteriormente se consultó a los restaurantes turísticos más representativos de San Salvador de Jujuy según el registro de Restaurantes Gastronómicos de la Secretaría de Turismo de la provincia. Se accedió a las cartas de los mismos para identificar las preparaciones que ofrecen como “regionales” y se seleccionó aquellos platos es común con otros restaurantes. La selección de las preparaciones tuvo en cuenta los ingredientes que los componen y la denominación de origen.

Una vez definidos los platos típicos, se extrajeron las cantidades de cada ingrediente utilizado en su preparación, por medio de recetas estandarizadas presentes en documentos como el “Recetario jujeño”. (Choque Vilca et al., 2014)

Luego, se estimó las cantidades de los ingredientes en la correspondiente porción de consumo, según el Manual Modelos Visuales de Alimentos & Tablas de relación Peso/Volumen. Se estandarizaron a fin de estimar los contenidos correspondientes de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas). Para ello se consultaron la Tabla Peruanas de Composición de Alimentos, la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica y la Tabla de Composición Química de Alimentos del Instituto Nacional de Nutrición de la República Argentina como referencia.

Finalmente, el contenido energético del plato típico se obtuvo a partir de la suma de los aportes de energía hechos por cada macronutriente empleando para ello los coeficientes de Atwater. Brevemente, un gramo de proteínas aporta 4 kilocalorías, al igual que un gramo de carbohidratos. Por su parte, un gramo de grasas aporta 9 kilocalorías.

³ CocinAr es un Plan Estratégico de Turismo Gastronómico que impulsa la Secretaría de Gobierno de Turismo de la Nación, en articulación con distintos organismos nacionales y provinciales, con el objeto de poner en valor la identidad de la cocina argentina y lograr su posicionamiento como factor de atracción turística en el plano nacional e internacional.

Resultados

Se identificaron 4 platos típicos de Jujuy que se ofrecen en los restaurantes que venden comida regional en San Salvador de Jujuy. El valor calórico promedio es de 1100 calorías por porción, por lo que se los considera con una densidad energética elevada o hipercalóricos.

Análisis nutricional de platos típicos: API CON BUÑUELO

Ingredientes	Cantidad	Cantidad por porción	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Harina 0000	1 kg	75	57,2	7,9	1,5
Levadura	10 gr.	0,7	0,1	0,06	0,01
Huevo	1 u.	3,7	0,06	0,5	0,3
Leche	1 lt.	75	3,7	2,3	2,6
Aceite	e/n	15	-	-	15
Azúcar	e/n	3	3	-	-
Miel de caña	e/n	25	18	0,07	0,05
Harina de maíz morado	250 gr.	25	19	1,8	0,8
Azúcar	250 gr.	25	25	-	-
Jugo de limón	1 u.	5	0,5	0,02	0,01
TOTAL (gr.)			126,56	12,65	20,27
SUBTOTAL (cal.)			506,24	50,6	182,43
TOTAL CALORÍAS POR PORCIÓN				739,27	
Fuente: elaboración propia					

Análisis nutricional de platos típicos: PIQUE A LO MACHO					
Ingredientes	Cantidad	Cantidad por porción	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Lomo	1 kg.	250 gr	-	50	25
Salchichas	500 gr.	125 gr	2,12	14,41	34,55
Papas medianas	8 u.	2 u – 300 gr	43,54	6	0,22
Cebollas grandes	4 u.	1 u – 150 gr	4,48	1	-
Tomates medianos	2 u.	½ - 75 gr	2,79	0,68	0,13
Locotos	8 u.	2 u – 60 gr	2,83	0,46	-
Aceite	c/n	c/n – 40 ml	-	-	40
TOTAL (gr.)			55,76	72,55	99,9
SUBTOTAL (cal.)			223,04	290,2	899,1
TOTAL CALORÍAS POR PORCIÓN				1412,34	
<u>Fuente:</u> elaboración propia					



Análisis nutricional de platos típicos: PICANTE DE POLLO					
Ingredientes	Cantidad	Cantidad por porción	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Presas pollo	8 u.	300	-	48,9	7,5
Cebollas	3 u.	45	4	0,4	-
Tomates	2 u.	40	1,4	0,5	0,04
Arvejas	¼ taza	20	2,8	1,7	0,02
Ají	¼ taza	20	0,7	0,2	0,02
Ajo	1cd.	5	1	0,3	-
Aceite	1/4 taza	10	-	-	10
Papa	-	100	18,4	2,2	-
Chuño	-	50	39,7	2	0,1
Arroz	400	50	39,5	3,4	0,1
Tomate	-	70	2,2	0,8	0,07
Cebolla	-	40	0,3	0,3	-
TOTAL (gr.)			113,3	60,7	17,85
SUBTOTAL (cal.)			453,2	242,8	160,65
TOTAL CALORÍAS POR PORCIÓN				856,65	
<u>Fuente:</u> elaboración propia					

Análisis nutricional de platos típicos: TAMAL (3 unidades)					
Ingredientes	Cantidad	Cantidad por porción	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Charqui de cordero	500 gr.	125 gr	0,3	76,27	21,12
Cebolla	250 gr.	60 gr	1,79	0,41	-
Pimiento	100 gr.	25 gr	0,9	0,1	-
Papa	100 gr.	25 gr	3,62	0,5	-
Aceite	50 cc.	12 cc	-	-	12
Grasa	150 gr.	37 gr	-	-	37
Harina de maíz amarillo pelado	500 gr.	125 gr	92,37	13,87	4
TOTAL (gr.)			98,98	91,15	74,12
SUBTOTAL (cal.)			395,92	364,6	667,08
TOTAL CALORÍAS POR PORCIÓN				1427,6	
<u>Fuente:</u> elaboración propia					

Finalmente, el contenido energético aportado al plato por cada macronutriente se calificó según estándares avanzados para una alimentación saludable, y mediante el cociente de adecuación. Según el “Informe de expertos sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas” (2012), la energía aportada por cada macronutriente debe responder a la siguiente distribución: Grasas: entre el 15 – 30% del valor calórico total (las grasas saturadas deben aportar menos del 10% de la energía total); Hidratos de Carbono: entre el 50 – 65% (los azúcares simples deben ser menor al 10%); y Proteínas: entre 10 –

15% respectivamente.

En base a esto, la distribución de macronutrientes contenidos en los platos antes mencionados es la siguiente:

Distribución calórica de macronutrientes: Api con buñuelo		
Calorías totales: 739,27 cal		
Macronutriente	Calorías aportadas	Porcentaje correspondiente
Hidratos de carbono	506,24 cal	68,5%
Proteínas	50,6 cal	6,8%
Grasas	182,43 cal	24,7%
<u>Fuente:</u> Elaboración propia		

Distribución calórica de macronutrientes: Pique a lo macho		
Calorías totales: 1412,34 cal		
Macronutriente	Calorías aportadas	Porcentaje correspondiente
Hidratos de carbono	223,04 cal	12,8%
Proteínas	290,2 cal	20,5%
Grasas	899,1 cal	63,7%
<u>Fuente:</u> Elaboración propia		



Distribución calórica de macronutrientes: Picante de pollo		
Calorías totales: 856,65 cal		
Macronutriente	Calorías aportadas	Porcentaje correspondiente
Hidratos de carbono	453,2 cal	52,9%
Proteínas	242,8 cal	28,3%
Grasas	160,65 cal	18,8%
<u>Fuente:</u> Elaboración propia		

Distribución calórica de macronutrientes: Tamal		
Calorías totales: 1427,6 cal		
Macronutriente	Calorías aportadas	Porcentaje correspondiente
Hidratos de carbono	395,92 cal	27,8%
Proteínas	364,6 cal	25,5%
Grasas	667,08 cal	46,7%
<u>Fuente:</u> Elaboración propia		

Discusión y conclusiones

La gastronomía jujeña está en constante evolución, producto de una demanda cada día más exigente marcada por la influencia del turismo, la competencia y la globalización. Es decir, debe ser capaz de generar un nicho de mercado turístico gastronómico, contemplando la posibilidad de lograr una alimentación de calidad, aquella que además de ser nutricionalmente adecuada, variada y saludable, sea rica, apetecible y adaptada a los



gustos y necesidades de los consumidores. El desafío se encuentra en transmitir los valores culturales y ancestrales de cada región, sin descuidar la salud de la sociedad globalizada de la actualidad.

En este sentido, se resalta la importancia de conocer y reconocer la gastronomía regional que conjuga saberes, conocimientos, creencias, historias, prácticas culturales que, a su vez, se materializan en platos típicos donde se percibe una diversidad de sabores, aromas, colores y texturas, elaborados a partir de ingredientes, utensilios, modos de elaboración y cocción. Es decir, la patrimonialización de la gastronomía regional ha permitido que el subsector turístico gastronómico se apropie de lo antes mencionado con dos posibilidades: generando fusiones gastronómicas donde se juega con los ingredientes, los modos de preparación y formas de presentación realizando una reinterpretación de la receta; o, por otro lado, manteniendo la esencia culinaria de los platos.

Más allá de este bagaje cultural anteriormente mencionado que responde a la función social de la alimentación, las personas también comen nutrientes, los cuales cumplen una función biológica en el organismo (Aguirre, 2004). Al analizar los platos seleccionados, se da cuenta que el contenido energético de los mismos es elevado en términos de cantidad de calorías correspondientes a una persona promedio (2000 calorías por día). Es así que se los puede considerar como platos hipercalóricos. Sin embargo, esto responde a los modos de vida, al espacio geográfico y prácticas alimentarias propias de la región andina.

Por otro lado, se puede evidenciar que en la proporción de macronutrientes de los platos en cuestión existe un mayor porcentaje de hidratos de carbono complejos provenientes del maíz y grasas de origen animal. Esto se traduce en preparaciones hiperhidrocarbonadas y ricas en ácidos grasos saturados, es decir, platos energéticamente densos. La experiencia del turista y el consumidor local podría verse afectada negativamente por la alta densidad energética, produciendo malestares gastrointestinales.

Por esto, se da la posibilidad de pensar en una gastronomía saludable que pueda satisfacer las necesidades biológicas del consumidor sin comprometer su estado de salud en un sentido integral y generando el disfrute esperado.

Es entonces donde se hace necesario que la gastronomía asuma su responsabilidad con la salud, ya que no resulta posible separar los factores que determinan a la salud de aquellos vinculados con el placer. Autores como Bernabeu-Mestre, Galiana Sánchez y Tescastró López (2017), explican a Rafael Ansón (2014) sosteniendo que:

Hoy más que nunca la gastronomía debe asumir su doble perfil, y adoptar su condición de concepto unitario, ya que no resulta posible disociar los aspectos que afectan a la salud de los componentes vinculados con el placer. Se trata, sostiene dicho autor, de pasar de una época donde lo único importante eran el placer y la satisfacción, a una sociología de la alimentación que implica no sólo acabar con el hambre y tratar de que todas las personas coman saludablemente, sino, también y



de una forma muy especial, que cada vez más personas disfruten comiendo. Que el placer gastronómico no corresponda sólo a unos cuantos privilegiados, sino que se extienda a la mayoría de las poblaciones. (p. 210)

Para finalizar, la posibilidad incorporar una gastronomía regional, saludable y accesible en San Salvador de Jujuy debe considerar:

- Reducir el tamaño de las porciones de los platos típicos, especialmente aquellos considerados hipercalóricos, hiperhidrocarbonados o ricos en ácidos grasos saturados.
 - Elaborar platos típicos de degustación en los que se pueda no sólo combinar las características organolépticas de los mismos, sino armonizar las calorías según los nutrientes que prevalecen en mayor proporción.
 - Reducir el uso de alimentos ricos en ácidos grasos saturados, hidratos de carbono simple y sodio en la elaboración de preparaciones típicas dulces y saladas.
 - Promover en la elaboración de platos típicos el uso de alimentos regionales integrales, cortes de carne magro, condimentos con hierbas naturales, alimentos con sabores propios, uso de productos descremados, endulzantes naturales, entre otros.
 - Promover la elaboración de platos dulces y salados utilizando alimentos caracterizados como típicos de la región andina, en los que se emplee técnicas y proporciones que permitan preparar platos típicos saludables, discriminados por grupos etarios, situación biológica, intolerancias, situaciones patológicas particulares, hipocalóricas, hiposódicas, entre otras.
 - Proporcionar al subsector turístico gastronómico las herramientas nutricionales necesarias para rediseñar los menús de manera que apunten a lo saludables sin perder su connotación de producto regional. Además se puede pensar en sumar valor agregado a los platos típicos, presentándolos como un atractivo más.
- Brindar información a los turistas y comensales locales sobre el aporte nutricional de los platos típicos de manera que les permita seleccionar razonablemente el plato que satisfaga sus necesidades biológicas, gustos, preferencias y el deseo de degustar los alimentos de la región andina.
- Generar políticas públicas a nivel local que permitan posicionar a la gastronomía como un atractivo turístico y no como complemento del destino.

Bibliografía

- Aguirre, P. (2004). Ricos Flacos, Pobres Gordos. La alimentación en crisis. Buenos Aires, Argentina: Capital intelectual.
- Álvarez, M. y Sammartino, G. (2009). Empanadas, tamales y carpaccio de llama: Patrimonio alimentario y turismo en la Quebrada de Humahuaca- Argentina. Estudios y Perspectivas en Turismo, 18 (2), 161-175.

- 
- Arzeno, M y Troncoso, C. A. (2012). Alimentos tradicionales andinos, turismo y lugar: definiendo la nueva Geografía de la Quebrada de Humahuaca (Argentina). *Revista de Geografía Norte Grande*, 52, 71-90.
- Bellos, I. y Kavadias, S. (2011). The design challenges of experiential services.
- Boshi, L. y Nielsen, A. (2004). Quebrada de Humahuaca. Provincia de Jujuy. Un itinerario cultural con 10000 años de historia. Jujuy, Argentina.
- Choque Vilca M. et al. (2014). Recetario Jujeño. Tecnicatura Superior en Cocinas Regionales y Alimentarias. Gobierno de Jujuy. Ministerio de Educación. Ministerio de Producción. Secretaria de Turismo.
- Flavián, C. y Fandos, C. (2011). Turismo gastronómico. Estrategias de marketing y experiencias de éxito. Prensa Universitarias de Zarazoga.
- Hansen, K. V. Jensen, O. y Gustafsson, I. (2005). The meal experience of à la carte restaurant customers. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* 52, 135-151.
- Hall, C., Sharples, L., Mitchell, R., Macionis, N. y Cambourne, B. (2003). *Food tourism around the world*, Butterworth-Heinemann, Oxford.
- López, L y Suárez, M. (2014). *Fundamentos de Nutrición Normal*. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.
- Mascarenhas Tramontin, R. G. y Andara Goncalvez, J. M. (2010). Producción y transformación territorial. La gastronomía como atractivo turístico. *Revista Estudios y Perspectivas en Turismo*, 19, 776-791.
- Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud (2009). *Tablas peruanas de composición de alimentos*. 8ª ed. Lima, Perú.
- Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles (2018). *Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina*. - 1ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Montenegro, M. y Aparicio, M. (2008). Los niños y el patrimonio ¿Una deuda de la educación? *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*, 34, 103-119.
- Montenegro, M. y Aparicio, M. (2010). Reflexiones acerca del patrimonio en áreas de fronteras: El caso de la Provincia de Jujuy, Argentina. En: Bejarano, I. y Peñaranda, N. (Comps): *Procesos migratorios bolivianos a la Provincia de Jujuy: construcción de identidades y uso de espacios urbanos*. Ediciones DASS-UCSE, San Salvador de Jujuy, Argentina.
- Montenegro, M. (2016). *Miradas socioculturales de la alimentación para una mejor calidad de vida*. SECYT UCSE.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Informe de expertos sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Recuperado en: <http://www.fao.org/3/aac911s.pdf>.
- Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. Subsecretaría de Políticas Alimentarias.



Subsecretaría de gestión y Articulación Institucional. Ministerio de Desarrollo Social (2009). Saberes y sabores nortehños. Rescatando lo autóctono desde la historia familiar (Región NOA). Buenos Aires, Argentina.

Rieunier, S. (2004). Le marketing sensoriel du point de vente. Dudond. Paris, Francia.

Ruschmann, D. (1997). Turismo e planejamento sustentável: a protecao do meio ambiente. Campinas: Papirus.

Vázquez, M. y Witriw, A. (1997). Modelos visuales de alimentos. Tablas de relación peso/volumen. Buenos Aires, Argentina.