

Densidad energética nutricional de platos típicos manabitas

Nutritional energy density of Manabi typical dishes

Janeth Monserrate Alvarado Toala¹ Jeny Isabel Zambrano Pino² Mario A. García Pérez^{3*}

Resumen

Los estudios sobre densidad energética y aporte nutricional de la comida tradicional ecuatoriana son escasos y pese a ser un tema controversial, es muy común catalogarla, a pesar de ser un país con una gran variedad en frutas y hortalizas, de poco equilibrada por el alto consumo de carbohidratos en las preparaciones, influenciado por las características socio-demográficas de la población, poder adquisitivo y globalización e introducción de alimentos importados a la dieta habitual de los individuos. En este contexto, el objetivo del presente trabajo fue evaluar la densidad energética y aporte de nutrientes de platos típicos manabitas. Se utilizó un modelo documental descriptivo y se seleccionaron 10 platos de la gastronomía manabita cuya preparación involucra diferentes métodos de cocción. La mayoría de los platos seleccionados resultaron hipercalóricos, con aportes energéticos superiores a los límites recomendados en función del evento del día, debido a que son preparaciones con un alto contenido de grasas y carbohidratos. El cumplimiento de la recomendación de energía y macronutrientes fue inadecuado por déficit o por exceso tomando como base 2132,51 kcal/d recomendada para un adulto ecuatoriano sano. En los micronutrientes también existe un desequilibrio en el cumplimiento de las recomendaciones, todo lo cual afecta la calidad nutricional de los platos seleccionados.

Palabras clave: Densidad energética; aporte nutricional; comida manabita.

Abstract

Studies on energy density and nutritional contribution of traditional Ecuadorian food are scarce and despite being a controversial issue, it is very common to classify it, despite being a country with a great variety of fruits and vegetables, poorly balanced due to high consumption of carbohydrates in preparations, influenced by the socio-demographic characteristics of the population, purchasing power and globalization and introduction of imported foods to the habitual diet of individuals. In this context, the objective of this work was to evaluate the energy density and nutrient supply of typical Manabi dishes. A descriptive documentary model was used and 10 dishes of Manabi gastronomy were selected, the preparation of which involves different cooking methods. Most of the selected dishes were hypercaloric, with energy contributions higher than the recommended limits depending on the event of the day, due to the fact that they are preparations with a high content of fats and carbohydrates. Compliance with the energy and macronutrient recommendation was inadequate due to deficit or excess, based on 2132.51 kcal/d recommended for a healthy Ecuadorian adult. In micronutrients there is also an imbalance in compliance with the recommendations, all of which affects the nutritional quality of the selected dishes.

Keywords: Energy density; nutritional contribution; Manabi food.

*Dirección para correspondencia: mario.garcia@utm.edu.ec

Artículo recibido el 9-05-2021 Artículo aceptado el 12-08-2021 Artículo publicado el 15-09-2021

Fundada 2016 Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

¹ Universidad Técnica de Manabí, Licenciada en Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Portoviejo, Manabí, Ecuador, janialvt@gmail.com

² Universidad Técnica de Manabí, Licenciada en Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Portoviejo, Manabí, Ecuador, jenyisabelzp@gmail.com

³ Universidad Técnica de Manabí, PhD en Ciencias de los Alimentos, Departamento de Ciencias Biológicas, Facultad de Ciencias de la Salud, Portoviejo, Manabí, Ecuador, mario.garcia@utm.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-0304-9665>

Introducción

Ecuador es un país diverso, lleno de cultura y tradiciones, siendo la gastronomía un reflejo de estas. Desde la Amazonía hasta Manabí, cada plato representa la historia de un pueblo que día a día luchó por llegar a donde está. La comida manabita es el reflejo perfecto de cómo las costumbres de una población se mantienen vigentes con el transcurso del tiempo. La cocina tradicional manabita no solo es un referente en la provincia, sino que se ha divulgado en todo el territorio ecuatoriano, siendo reconocida en 2018, por el Ministerio de Cultura y Patrimonio y el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural como Patrimonio Inmaterial del Ecuador¹.

Manabí es una provincia que destaca en territorio nacional por su cultura, playas, campos, ríos, su gente que siempre es calificada de amable y jovial, y no menos importante su comida. Su comida se caracteriza por ser un manjar de sabores, colores, olores y diversidad al momento de ser servida a sus comensales, siendo aún muy tradicionales y apegados a lo que sus antepasados les enseñaron al momento de cocinar. En muchos lugares aún se sigue viendo que sus comidas son preparadas en hornos de leña y ollas de barro, esto hace que el sabor sea particular y único.

La cocina manabita ha traspasado fronteras provinciales y es por ello que se pueden encontrar restaurantes alrededor de todo el país basados solo en su comida, cocinada con sus particulares hornos de leña, ollas de barro, etc. La particularidad de sus platos se visualiza hasta en el momento de servirlos, como los bollos, hayacas y tongas, que se sirven envueltas en hojas de plátanos, o las humitas que se envuelven en las hojas del choclo. También se pueden encontrar los encurtidos y ajíes caseros para acompañarlos en las comidas o ya sea para consumirlos con los panes de almidón, corviches y empanadas.

La herencia en su cultura, el recelo a abstenerse a cambiar la manera de su cocina hace que esta aún se mantenga vigente en la actualidad, siendo reconocida en algunas partes del mundo gracias al trabajo de promoción del gobierno por resaltar este tipo de cocina magnífica, esto es de gran ayuda para la población, ya que atrae el turismo y por ende genera empleo para las comunidades manabitas.

Según la revisión bibliográfica realizada, no se encontraron estudios previos sobre las cargas energéticas que aportan los platos típicos de la provincia de Manabí. Considerando lo anterior, en el presente estudio se estimó el aporte de energía y contenido de nutrientes de diez platos típicos de la gastronomía manabita mediante el empleo de tablas de composición de alimentos y, además, se realizó una valoración sobre las ingestas de energía y nutrientes por el consumo de dichos platos y cómo podrían ser añadidos a la dieta diaria de una persona considerando un aporte de energía estimado de 2132,51 kcal para una dieta diaria².

Metodología

Se utilizó un modelo documental descriptivo, de carácter prospectivo y no experimental. Se analizó la información sobre los diversos platos de la gastronomía manabita, temas relacionados con el aporte energético y nutricional de los alimentos.

Posterior a esto, se realizó la selección de los diez platos en base a sus componentes característicos y métodos de cocción, utilizando libros sobre la cocina ecuatoriana como “Manabí y su comida milenaria”³, “Sopas del Ecuador”⁴ y recetas familiares.

La estimación del aporte de energía y del contenido de nutrientes de los ingredientes individuales que conformen las preparaciones seleccionadas, se empleó la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica y Panamá⁴, que detalla de manera completa, los nutrientes aportados acorde al método de cocción en las preparaciones.

La valoración de la densidad energética y aporte de nutrientes de platos típicos manabitas seleccionados se realizó teniendo en cuenta porciones de los alimentos. El porcentaje de adecuación de energía y macronutrientes se calculó tomando como base 2132,51 kcal/d establecido para un adulto ecuatoriano sano².

Resultados y discusión

Es común encontrar restaurantes en los diferentes paraderos turísticos de la provincia, donde la oferta gastronómica parte de la comida tradicional con los ingredientes más representativos de esta, ya sea el plátano, queso, gallina criolla, mariscos, maní, pescados, choclo, sal prieta, entre otros. Los diez platos seleccionados fueron las humitas, ceviche de pescado, corviche, bollo, tortilla de maíz, empanadas de plátano, tonga, seco de gallina, viche y caldo de gallina.

Para realizar la selección de los platos se tomaron en cuenta aquellos donde su materia prima sea producida en la provincia; tal es el caso de las humitas, puesto que su ingrediente principal es el choclo; el cultivo de este derivado del maíz tiene una rentabilidad considerablemente alta, convirtiéndose en el sustento de muchas familias manabitas y es común encontrar extensos terrenos con estas cosechas en el paso por los cantones. Se trata de un ingrediente que está presente en muchos platos de la gastronomía provincial, siendo, muchas veces, el protagonista y otras un complemento de diversas preparaciones.

El queso es otro alimento que se tomó en cuenta, ya que se encuentra presente en una gran variedad de platos. Un ejemplo claro son las empanadas de plátano y las tortillas de maíz; sus rellenos pueden variar dependiendo del gusto del comensal, pero el que siempre se destaca es el queso “chonero”, realizado de manera artesanal y representativo del cantón Chone; es común verlo como complemento en las mesas de los restaurantes al lado de plátanos o maduros asados y la salprietá.

El maní ha formado parte de la cultura manabita desde las épocas precolombinas; es un predominante en la dieta de todos los cantones; este ingrediente, con un aporte nutricional elevado en lípidos y proteínas, es de gran importancia en las preparaciones que incluyen yuca, plátano, mariscos, pescados, entre otros. Hoy en día está presente en muchas comidas como el bollo, corviche y viche.

El ceviche es un plato conocido a nivel internacional y su receta ha sido adaptada en diferentes zonas del mundo. Manabí, al ser una provincia ubicada en la costa ecuatoriana, tiene acceso a mariscos y pescados frescos y por esta razón es común su oferta en los restaurantes cercanos al mar y, lo que lo hace distintivo de otras recetas, es que se complementa con una salsa de maní hecha con el mismo líquido del ceviche y una porción de aguacate.

El origen del plátano y su introducción en la comida manabita es desconocido; si bien se tienen ciertas teorías, ninguna es totalmente certera. Solo se sabe que una vez llegado a Manabí fue recibido de tal manera, que se convirtió en uno de los ingredientes base de la cultura gastronómica, siendo utilizado en la preparación de coladas, chifles, entre otros.

Pese a haber sido introducidas por los conquistadores españoles, es imposible imaginar la comida manabita sin la presencia de las gallinas criollas; el seco o caldo por mencionar una de las preparaciones, es muy popular entre la oferta gastronómica de la provincia.

Otro aspecto considerado fue el método de cocción, ya que existe una variedad de estos en los platos seleccionados, que van desde las frituras en las empanadas, chifles y maduros que sirven de acompañamiento en las comidas, hasta estofados en el seco de pollo que está presente en la tonga, hervido en el viche y el caldo de gallina criolla, asado en las tortillas de maíz y al vapor en las humitas.

Las humitas son muy consumidas generalmente en el desayuno; el aporte energético total de una porción (760,21 kcal), representa un 35,64 % (Figura 1) tomando como base 2132,51 kcal/d recomendada para un adulto ecuatoriano sano, sobrepasando en 5,64 % la recomendación energética establecida para este evento del día (25 a 30 %), en el que se ingiere con normalidad, convirtiéndola en una preparación hipercalórica, aún si es consumida en su porción normal.

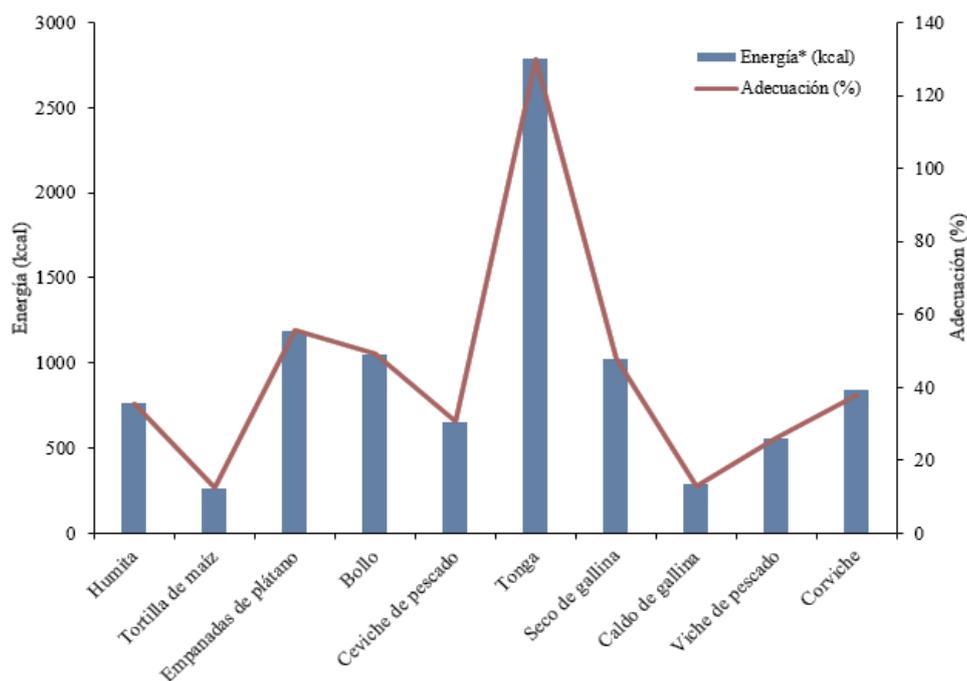


Figura 1. Energía y porcentaje de adecuación de energía de los platos seleccionados considerando una dieta con un aporte de 2132,51 kcal/d.

La Tabla 1 muestra la densidad energética y nutricional de los diez platos típicos manabitas seleccionados. Con relación a la cantidad de macronutrientes aportados por el plato, son mayores a las recomendaciones por parte de la FAO/WHO/CODEX ALIMENTARIUS para Latinoamérica; establecen que la cantidad de carbohidratos deben ser 300 g, proteínas 50-75 g y grasa total 55-67 g⁵.

Se observa que existe un ligero incremento comparado con el valor mencionado en cuanto a la cantidad de carbohidratos del plato con 308,5 g, siguiendo este patrón se encuentran las proteínas (125,62 g) y las grasas (326,06 g) sobrepasando con más de la mitad el límite establecido.

La cantidad de micronutrientes presentes en el plato es escasa en su mayoría, comparados con las recomendaciones establecidas, pese a existir un acercamiento en el calcio aportado (710,59 mg) teniendo en cuenta que los 1000 mg se pueden obtener en conjunto con otras comidas en los diferentes eventos del día; por el contrario, los niveles de fósforo (723,72 mg) cumplen con la ingesta diaria recomendada (670-1000 mg) por mencionar algunos, se debe recordar que la clave de las dietas no está en la restricción de los alimentos, sino más bien en localizar las carencias o excesos que existan en ella y encontrar el equilibrio⁶.

Si bien existen programas para erradicar la deficiencia de micronutrientes en la población del país, es aún notable como la carencia de vitamina A, hierro y zinc está presente, el poco aporte por parte de los alimentos ingeridos en conjunto de programas de suplementación poco efectivos genera problemas y gastos en la salud pública a largo plazo⁶.

La adecuación energética de las empanadas de plátano verde representa el 55,63 % de la recomendación energética del día, teniendo en cuenta que dicho alimento puede ser consumido en diferentes eventos como refrigerio o merienda, rebasando el límite establecido en ambos; razón por la cual es recomendable disminuir la porción consumida para que se convierta en una comida adecuada para el momento en el que se consume.

La cantidad de macronutrientes recomendados varían de acuerdo a las necesidades energéticas de cada persona, teniendo como referencia a un individuo sano con un consumo promedio de 2132,51 kcal/día², parte la adecuación que representa cada plato estudiado; los resultados del estudio indican como en una porción de tres empanadas pequeñas se obtienen 170,39 g de carbohidratos, 40,56 g de proteína y 975,49 g de grasa, esta cantidad obtenida de acuerdo a la manteca utilizada para freír las empanadas.

Tabla 1. Densidad energética y nutricional de los platos típicos manabitas seleccionados

Plato	Humita	Tortilla de maíz	Empanadas de plátano	Bollo	Ceviche de pescado	Tonga	Seco de gallina	Caldo de gallina	Viche de pescado	Corviche
Energía* (kcal)	760,21	263,07	1186,44	1047,31	650,45	2793,07	1024,06	285,71	556,24	842,65
Carbohidratos (g)	308,53	72,93	170,39	557,9	316,1	1777,77	686,88	46,77	265,51	380,94
Proteínas (g)	125,62	56,65	40,56	74,81	113,59	350,09	152,93	101,73	104,33	155,39
Grasas (g)	326,06	133,49	975,49	414,6	1004,7	665,21	184,25	137,21	186,4	306,32
Calcio (mg)	710,59	252,9	424,78	171,69	75,88	182,09	70,59	97,9	68,73	81,55
Fósforo (mg)	723,72	243,67	233,9	364,79	125,59	1132,66	399,35	191,38	257,66	274,06
Potasio (mg)	839,59	256,47	8	219,66	724,57	1911,88	1028,52	466,85	1062,03	700,28
Hierro (mg)	3,13	2,15	1,9	146,72	3,11	33,77	12,24	34,42	2,94	3,88
Zinc (mg)	2,15	0,98	0	87,43	0,69	300,09	4,76	2,59	1,69	1,97
Sodio (mg)	39,03	38,85	387	38,89	2666,2	292,25	93,57	34,42	106,25	72,3
Magnesio (mg)	100,12	29,8	1	50,27	19,89	505,38	96,98	78,14	186,35	251,83
Vitamina A (mg)	550,89	197,77	360,8	453,75	263,64	143,11	134,11	179,4	194,56	317,11
Vitamina C (mg)	16,2	4,05	32,48	107,16	85,37	114,75	68,45	51,71	77,97	94,21
Vitamina B6 (mg)	0,261	0,12	0,0	0,32	4,66	6,5	5,48	0,46	5,12	4,84
Vitamina B12 (mg)	1,0	0,77	0,0	0,0	0,0	0,19	0,19	0,19	0,0	0,0
Ácido fólico (mg)	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	1248,69	415,69	6,19	2,0	6,0
Riboflavina (mg)	0,872	0,42	0,25	0,557	8,66	8,94	8,71	0,05	8,55	8,59
Tiamina (mg)	0,671	0,187	0,09	0,314	4,69	8,97	6,06	0,13	4,76	4,73

Entre los micronutrientes que más se destacan están el calcio (424,78 mg), fósforo (233.9 mg), potasio (8 mg), hierro (1,9 mg), zinc (0 mg), sodio (387 mg) y el magnesio (1 mg), notando un aporte muy escaso de estos nutrientes; dato predominante en la mayoría de platos estudiados.

La presencia de vitaminas en el plato es escasa; la vitamina B6, B12 y ácido fólico presentan valores de cero pese a existir investigaciones que consideran a la deficiencia de folato como inexistentes y la vitamina B12 como no significativa para la salud pública, pero si pertinente para la promoción de alimentación saludable para adultos de 50 años de acuerdo a la ENSANUT 2012-2014⁷.

Los valores de la Tabla 1 muestran que el bollo aporta el 49,11 % de la recomendación energética con 1047,31 kcal totales, considerando que es consumido en la merienda (20 %) un bollo mediano debería ser ingerido en la mitad de su porción para encontrar un balance que no supere los niveles recomendados, algo similar ocurre en datos de estudios sobre comida ecuatoriana donde se demuestra que un solo plato puede cubrir las necesidades energéticas de todo el día al ser nutricionalmente densos⁸.

La presencia de carbohidratos (557,9 g) excede el límite de 300 g/día establecido por la FAO/WHO/CODEX ALIMENTARIUS⁶, vinculado a este concepto se encuentran las grasas (414,6 g) es necesario resaltar que el valor elevado de esta se debe a que es una preparación a base de maní el cual es rico en ácidos grasos; por otro lado, las proteínas (74,81 g) se encuentran dentro del rango, pero muy cercano al límite.

A diferencia de los datos obtenidos en los platos anteriores se puede observar que existe un incremento en la cantidad de micronutrientes aportados por el plato llegando incluso a rebasar el máximo permitido como en el caso del hierro (146,72 mg) cuyo rango es de 14 mg y el zinc (87,43 mg) 7-15 mg, el calcio (171,69 mg), fósforo (364,79 mg), potasio (219,66 mg), sodio (38,89 mg) y magnesio (50,27 mg) se mantienen en valores cercanos al mínimo requerido o muy por debajo de este, sin embargo es importante mencionar que la biodisponibilidad del nutriente en el alimento está determinada por su estructura y forma química, la matriz en la que este se localiza y la presencia de sustancias que aumenten o disminuyan su absorción y que influyan en que su utilización sea efectiva⁹.

Como se mencionó, los programas de suplementación de micronutrientes en Ecuador han sido poco efectivos por su alcance limitado; de acuerdo a datos de la ENSANUT 2012-2014⁷ existe una prevalencia del 28,8 % de déficit de zinc, 17,1 % déficit de vitamina A en niños de edad escolar y 25,7 % de anemia en menores de 5 años, aun existiendo campañas preventivas para revertir esto; sigue siendo difícil por el desequilibrio entre la alimentación y la suplementación.

El ceviche es un plato emblemático de la costa, tiene un aporte del 30,5 % de la recomendación energética con 650,45 kcal totales incluida la porción de chifle que lo acompaña, este plato tiene un mínimo de diferencia con la ingesta recomendada (25-30 %); por otro lado, los macronutrientes carbohidratos (316,1 g), proteínas (113,59 g) y grasas (1004,7 g) presentan también valores elevados. Con el paso del tiempo y la modernización a consecuencia de la globalización, el ser humano ha adoptado rutinas alimentarias que en muchos casos no contienen el balance necesario para mantener un cuerpo sano¹⁰; sin embargo, se puede observar que la comida típica manabita no es del todo equilibrada pese a ser recetas tradicionales.

El nivel de sodio es elevado (2666,2 mg) de acuerdo a lo establecido que es máximo 2400 mg, debido a la cantidad de sal utilizada en la preparación; por otro lado, los valores de calcio (75,88 mg), fósforo (125,59 mg), potasio (724,57 mg), hierro (3,11 mg), zinc (0,69 mg) y magnesio (19,89 mg) son considerablemente bajos en su mayoría, a excepción del potasio; si bien es cierto que las recomendaciones de ingestas de nutrientes incluyen un amplio margen de seguridad, es importante mencionar que estos no son aplicables a todos los individuos, ya que no son necesariamente óptimos para su organismo⁹.

La falta de seguimiento por parte de las entidades públicas y el manejo inadecuado de cada programa guiado hacia la erradicación de la desnutrición, sumado al escaso aporte de vitaminas por parte de platos muy populares en la gastronomía ecuatoriana; traen como consecuencia los déficits

que afectan a los grupos vulnerables, ocasionando un gasto mayor en la salud pública por la escasa inversión en multivitamínicos⁷.

La tonga aporta una energía total de 2793,07 kcal (Tabla 1), en la cual observamos que sobrepasa el índice de 2132,51 kcal en una dieta diaria. Teniendo en cuenta que la tonga es un plato que se disfruta a la hora del almuerzo, su aporte energético representa el 130 % de la dieta, convirtiéndola en una preparación hipercalórica.

Se observó que es una preparación alta en carbohidratos aportando 1777,77 g, de proteínas 350,09 g y grasas 665,21 g cada uno. En cuestión de micronutrientes, el potasio aporta 1911,88 mg en total en la preparación, seguido del fósforo con un aporte de 1132,66 mg, y el sodio con un aporte de 505,38 mg; siendo estos, los micronutrientes con más aporte en la preparación.

El maní uno de los ingredientes cruciales de esta preparación, el cual; al ser un producto nativo de la región, perteneciente a la familia de las leguminosas, es uno de los ingredientes que más energía aporta en esta preparación y, que se encuentra presente en muchas de las preparaciones de los platos manabitas¹¹.

La presencia de vitaminas en el plato es considerable, mayormente hay un gran aporte de ácido fólico, vitaminas A, C, riboflavina, y tiamina. Se observó un escaso aporte de vitamina B12; la deficiencia de vitamina B12 puede ser la causante de enfermedades del intestino delgado, gastrectomía, mala absorción y deficiencia de transcobalaminas, anemia perniciosa. Es por esto que la población manabita debe tener en cuenta que el consumo bajo de proteínas en sus comidas puede ser variante de estas enfermedades¹².

El aporte energético del seco de gallina es de 1024,06 kcal (Tabla 1), representando un 48 % de la energía de la dieta en general. Este plato que suele consumirse durante el almuerzo, siendo una preparación hipercalórica, ya que, se recomienda que el almuerzo cubra alrededor del 25 al 30 % de la dieta diaria.

Teniendo en cuenta que, el aporte de carbohidratos en este plato es de 686,88 g, se recomienda al comensal disminuir la cantidad de carbohidratos a la hora de consumirlo. En cuanto al aporte de proteínas es de 152,93 g, y grasas 184,25 g respectivamente. En micronutrientes, se observó que el potasio tiene un aporte de 1028,52 mg, seguido del fósforo con un aporte de 399,35 mg, y del sodio 96,98 mg, siendo estos los micronutrientes con más aporte en la preparación.

El seco es una preparación que suele ser catalogada como un estofado; su base principal es el refrito caracterizado por ser casero, en el que usan ingredientes propios de la zona como la cebolla, ajo, pimientos, aceites condimentados con sal¹¹. De acuerdo al aporte de vitaminas en el plato mencionado, se encontró un gran aporte de ácido fólico con 415,60 mg. Es de conocimiento que el ácido fólico es esencial para el desarrollo y crecimiento del ser humano; también, es importante para el buen funcionamiento de nervios y cerebro, protege el pulmón, colon y cuello uterino para evitar el cáncer. En muchos de los platos estudiados se reflejó un buen aporte de esta vitamina¹².

El aporte energético del caldo de gallina es de 285,71 kcal (Tabla 1) que, a diferencia de los otros platos estudiados, esta preparación no es hipercalórico, pero si tiene un aporte bajo de energía, que cubre tan solo el 13 % de porcentaje adecuado de un almuerzo, que es el evento que se consume este plato. El aporte de grasas es el mayor con 137,21 g, seguido de las proteínas con un total de 101,73 g y por último los carbohidratos con 46,77 g. En micronutrientes el potasio aporta con 466,85 mg, seguido del fósforo con un aporte de 191,38 mg, y por último el calcio con un aporte de 97,9 mg en la preparación.

Se tiene la creencia ancestral de que las sopas o caldos suelen ser nutritivos, en donde se brindan altos minerales y vitaminas. Por su parte, la carne de gallina contiene poca grasa y es de fácil digestión, por lo que la preparación tiene un contenido excelente en aporte de proteínas. En la región costeña y demás regiones ecuatorianas, las sopas y caldos suelen ser utilizadas para aliviar enfermedades o malestares de gripe, por lo que el caldo de gallina suele ser popular a la hora de aliviar alguna de estas dolencias¹⁰.

Se evidenció que el aporte de vitaminas de este plato es escaso en comparación con otras preparaciones. Se debe tener en cuenta que, los métodos de cocción del mismo, disminuyen el aporte de estas. Aun así, se observó que existe un aporte considerable de vitamina A, la cual ayuda a prevenir el envejecimiento celular, por lo cual su función principal es la formación y sostenimiento de la piel, membranas mucosas, dientes y huesos, además participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. Debido a que se almacena en el hígado y el tejido graso de la piel, se puede pasar un tiempo considerable sin su consumo¹².

En la Tabla 1 se observa que el aporte de energía del viche es de 556,24 kcal, que representan un 26 % de adecuación diaria de la ingesta de energía en un almuerzo; evento en el que se suele consumir este plato. Si bien, suele ser hipercalórico, si se encuentra dentro del margen del consumo en una dieta diaria. En cuanto al aporte individual de macronutrientes, los carbohidratos son los de mayor aporte con 265,51 g, seguido de las grasas con un total de 186,4 g y posteriormente las proteínas con un total de 104,33 g. Por otro lado, los micronutrientes con más aporte son el potasio con un aporte de 1062,03 mg, posteriormente el fósforo con 257,66 mg, y el sodio con 186,35 mg, siendo los micronutrientes con más aporte en la preparación.

A pesar de que el maní es la base de la preparación de este plato, debe mencionarse que también se encuentra una gran variedad de leguminosas, granos y vegetales. Las habas, el mote, la quínoa, remolacha y los chochos son los granos más populares en la cocina ecuatoriana. Dichos productos, son de alto contenido de fibra, baja grasa y proteína, los cuales se consideran de reemplazo cárnico¹⁰.

En Ecuador, el bajo aporte de ácido fólico ha llevado al Ministerio de Salud Pública a crear programas mediante la distribución de tabletas o comprimidos de este micronutriente, debido a que es esencial su aporte durante el embarazo; teniendo en cuenta que muchas de las mujeres en edad fértil tienden a sufrir de anemias⁷.

El aporte de la energía del corviche es de 842,65 kcal (Tabla 1), siendo una preparación hipercalórica y que sobrepasa el porcentaje de adecuación en la ingesta diaria, completando un 38 % del aporte de un refrigerio o aperitivo, evento en donde se suele consumir dicha preparación. El alto aporte de carbohidratos con un total de 380,94 g, seguido de las grasas con 306,32 g, y por último las proteínas con un total de 155,39 g. En cuanto a micronutrientes se obtuvo que el potasio aporta con un total de 700,28 mg, el fósforo con 274,06 mg y el sodio con 251,83 mg, siendo los micronutrientes con aporte más relevante en la preparación.

Al ser Manabí una provincia costera, los mariscos y pescados están presentes en muchas de sus preparaciones. Los más empleados suelen ser corvinas, albacoras, algunos mariscos con camarón, calamares, pulpos, concha, entre otros. Estos suelen dar una contribución considerable de calcio y omega 3 en las preparaciones, así como a la prevención de enfermedades relacionadas a la falta de sodio y yodo en el cuerpo¹⁰. Se observó que el aporte de vitamina B12, es nulo. Se debe tener en cuenta que, al almacenarse en el hígado, su bajo aporte puede ser el causante de anemias megaloblásticas, alteración de las síntesis del ADN, lo que produce un retardo en la división celular y provoca cambios morfológicos característicos de la anemia¹².

Conclusiones

La mayoría de los platos seleccionados resultaron hipercalóricos, con aportes energéticos superiores a los límites recomendados en función del evento del día, debido a que son preparaciones con un alto contenido de grasas y carbohidratos. El cumplimiento del porcentaje de adecuación de energía y macronutrientes fue inadecuado por déficit o por exceso tomando como base 2132,51 kcal/d recomendada para un adulto ecuatoriano sano. En los micronutrientes también existe un desequilibrio en el cumplimiento de las recomendaciones, todo lo cual afecta la calidad nutricional de los platos seleccionados.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Referencias bibliográficas

1. El Comercio. Cocina tradicional manabita declarada Patrimonio Cultural Inmaterial. 22 de octubre de 2018. Disponible en: <https://www.elcomercio.com/actualidad/cultura/cocina-manabita-patrimonio-cultural-inmaterial.html>
2. Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guías Alimentarias del Ecuador. Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador; 2018. Disponible en: http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
3. Solórzano M, Fernández I, Cevallos D. Manabí y su comida milenaria. 2da Ed. Chirigo F (ed.). Manta: Ediciones Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí; 2019. Disponible en: <https://munayi.ulead.edu.ec/manabi-y-su-comida-milenaria/>
4. Larrea R. Sopas del Ecuador. 5ta Ed. Proaño E (ed.). Quito: El Conejo; 2013. Disponible en: <https://www.rayuela.ec/l/sopas-del-ecuador/19503/9789978872352>
5. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, Organización Panamericana de la Salud. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. 2da Ed. Menchú MT, Méndez H. (eds.). Guatemala: INCAP/OPS; 2007. Disponible en: <http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/tablacalimentos.pdf>
6. Sánchez S.N. Estudio preliminar de la alimentación de la población ecuatoriana. Tesis Doctoral. Córdova: Universidad de Córdova, Departamento de Bromatología y Tecnología de Alimentos; 2013. Disponible en: <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/11532/2014000000888.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Vaca AM. Políticas y programas implementados en Ecuador para tratar las deficiencias de micronutrientes en los últimos 15 años. Tesis de Titulación. Quito: Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Ciencias de la Salud; 2015. Disponible en: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5292/1/122940.pdf>
8. Reyes M, Martínez S. Sobre la composición nutrimental de la gastronomía típica ecuatoriana. Rev Cubana Aliment Nutr [Internet]. 2018;28(2):298-313. Disponible en: http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/603/pdf_79
9. Carbajal A. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Nutrición; 2003. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-26-CARBAJAL-IR-2003-ISBN-84-9773-023-2-rev2017.pdf>
10. Borja S. El valor alimenticio que tienen los alimentos ecuatorianos basados en la nutrición esencial del ser humano. Tesis de Titulación. Quito: Universidad de los Hemisferios, Facultad de Artes y Humanidades; 2014. Disponible en: <http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/257>
11. Montenegro E. Cocina Tradicional Ecuatoriana. Trabajo de Titulación. Quito: Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo; 2016. Disponible en: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>
12. Quispe M. Determinación de vitamina B12 y su relación con el polimorfismo de células rojas en pacientes con alcoholismo. Tesis de Titulación. Ambato: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud; 2016. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23836/2/Quispe%20Ram%c3%adrez%2c%20Magaly%20Esther.pdf>