



Artículo

Valor nutrimental del paste de papa, platillo tradicional de Real del Monte, Hidalgo, México

 Juana Emelia Pérez Islas

Área Académica de Turismo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Circuito La Concepción Km 2.5. Col. San Juan Tilcuautla San Agustín Tlaxiaca Hidalgo, México C.P. 42160

Correspondencia: emelia_perez10603@uaeh.edu.mx

Recibido: 23 de junio, 2023. Aceptado: 30 de junio, 2023

Publicado en línea: 4 de julio, 2023

DOI: 10.5281/zenodo.8114415

Resumen

El paste de papa es un platillo tradicional de Real del Monte, Hidalgo, México, reconocido como pueblo mágico. Fue traído por los británicos en el siglo XVIII y perdura como parte de la gastronomía del pueblo y de algunos municipios de los alrededores. Existe un creciente interés de la población por conocer que tan saludable resultan los platillos que se consumen, debido a la alta prevalencia de Enfermedades Crónicas no transmisibles. El objetivo de esta investigación es determinar el valor nutrimental de este platillo tradicional.

Palabras clave: paste, papa, mineros, Real del Monte, valor nutrimental

Abstract

Potato paste is a traditional dish from Real del Monte, Hidalgo, Mexico, recognized as a magical town. It was brought by the British in the 18th century and continues as part of the gastronomy of the town and some of the surrounding municipalities. There is a growing interest of the population to know how healthy the dishes that are consumed are, due to the high prevalence of non-communicable Chronic Diseases. The objective of this research is to determine the nutritional value of this traditional dish.

Keywords: paste, potato, miners, Real del Monte, nutritional value



Introducción

Mineral del Monte o también conocido como Real del Monte está ubicado en la zona montañosa cercana a Pachuca en el Estado de Hidalgo, México. Tiene el título de “*Pueblo Mágico*”, se caracteriza por su arquitectura del siglo XVIII, influencia de los pobladores ingleses que llegaron a vivir y trabajar las minas. El origen del nombre se remonta en los registros de los primeros yacimientos por Don Pérez y Zamora, bautizado como “Real” por ser un lugar de minas de oro y plata, y del Monte por estar escondido entre montañas (Varela-Mattute, 2012). En 1824 se funda la “Compañía Minera de Caballeros Mineros Aventureros de Real del Monte”, en este mismo año fueron enviados los primeros grupos de mineros llamados “Cornish”. Estos se instalaron en el pueblo y trajeron con ellos costumbres como la práctica del fútbol y los pastes (Licon-Duarte, 2004). Los pastes son característicos de la gastronomía del lugar, consiste en una empanada hecha a base de harina, manteca y sal, el relleno tradicionalmente es de papa con carne (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, s.f.). Actualmente es un alimento típico que se ha extendido a otros municipios cercanos como Pachuca, Mineral de la Reforma, Omitlán de Juárez, Mineral del Chico. Es ampliamente consumido por la población y es muy demanda por los turistas (Gobierno de México, 2023).

Es de interés actual el saber el contenido nutrimental de los platillos que se consumen, debido al creciente aumento de las Enfermedades Crónicas no transmisibles en la población, para valorar entre varias opciones que se pueden ofertar en un menú, cuál podría ser la mejor para el cuidado de la salud (Alzate Yepes, T.,2019). En muchas ocasiones las comidas tradicionales resultan ser opciones saludables y nutritivas (Troncoso-Pantoja, C, 2019).

El objetivo de este trabajo es determinar el valor nutrimental del paste tradicional de papa, para ofrecer la información al comensal, explicando el procedimiento del cálculo dietético para su determinación.

Método

Es un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo.

Procedimiento.

Se realizó el presente trabajo en base una receta de paste de papa, que incluye ingredientes tradicionales, fue publicada por López-Hernández, Gutiérrez-Rodríguez y Vélez-Rivera en 2022, los cuales son profesores de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. La receta es para 12 personas (12 pastes), los ingredientes se encuentran la tabla 1.



Tabla 1: Receta del paste tradicional de papa

| | 12 pastes | 1 paste |
|-----------------------|------------------|----------------|
| Masa: | | |
| Harina | 500 g | 41.7 g |
| Polvo para hornear | 10 g | 0.8 g |
| Manteca | 100 g | 8.3 g |
| Clara de huevo | 1 pieza | 0.08 piezas |
| Leche | 200 ml | 16.7 g |
| Relleno: | | |
| Papa | 1200 g | 100.0 g |
| Poro | 200 g | 16.7 g |
| Carne de res molida | 450 g | 37.5 g |
| Perejil | 30 g | 2.5 g |
| Chile serrano | 30 g | 2.5 g |
| Cebolla | 100 g | 8.3 g |
| Sal | 10 g | 0.8 g |
| Pimienta | 2 g | 0.2 g |
| Para barnizar: | | |
| Huevo entero | 2 piezas | 0.15 piezas |

Fuente: López-Hernández, B.A., Gutiérrez-Rodríguez, J.F. y Vélez-Rivera, N. (2022). Elaboración de pastes de papa. Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA, 11(21), 64-65.

Para determinar el valor nutrimental se utilizó el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) quinta edición (tabla 2 y 3). Este documento contiene una lista de alimentos clasificados en 8 principales grupos y 14 subgrupos, en los cuales cada alimento de un mismo grupo, con su determinada porción, tienen un valor nutritivo similar. Se clasificó cada ingrediente de la receta según el grupo de alimentos que le correspondía. Posteriormente se determinó el número de equivalentes que se utilizaron de acuerdo al número de la porción de peso neto. Para obtener el valor nutrimental se multiplicó el número de porciones por la cantidad de energía (Kcal), y macronutrientes: lípidos (g), proteínas (g) e hidratos de carbono (g), que aporta cada grupo. Se hizo la sumatoria de la energía y de cada macronutriente para obtener los totales. Posteriormente para determinar el contenido nutrimental por un paste, se dividieron esos resultados entre 12.



Tabla 2: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE): Aporte nutrimental promedio que corresponde a una ración de cada grupo de alimentos.

| | | Energía | Proteína | Lípidos | HCO |
|----------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|----------------|------------|
| Verduras | | 25 | 2 | 0 | 4 |
| Frutas | | 60 | 0 | 0 | 15 |
| Cereales y Tubérculos | a. Sin grasa | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | b. Con grasa | 115 | 2 | 5 | 15 |
| Leguminosas | | 120 | 8 | 1 | 20 |
| Alimentos de origen animal | a. Muy bajo aporte de grasa | 40 | 7 | 1 | 0 |
| | b. Bajo aporte de grasa | 55 | 7 | 3 | 0 |
| | c. Moderado aporte de grasa | 75 | 7 | 5 | 0 |
| | d. Alto aporte de grasa | 100 | 7 | 8 | 0 |
| Leche | a. Descremada | 95 | 9 | 2 | 12 |
| | b. Semidescremada | 110 | 9 | 4 | 12 |
| | c. Entera | 150 | 9 | 8 | 12 |
| | d. Con azúcar | 200 | 8 | 5 | 30 |
| Aceites y grasas | a. Sin proteína | 45 | 0 | 5 | 0 |
| | b. Con proteína | 70 | 3 | 5 | 3 |
| Azúcares | a. Sin grasa | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | b. Con grasa | 85 | 0 | 5 | 10 |

Fuente: Pérez-Lizaur, A.B. (2022). Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes (5a ed.). Cuadernos De Nutrición. Materia Enfermería Y Promoción De La Salud.



Tabla 3: Peso neto del alimento equivalente

| | Peso neto |
|---------------------|------------------|
| Harina | 20 g |
| Manteca | 39 g |
| Clara de huevo | 66 g (2 piezas) |
| Leche | 240 ml |
| Papa | 85 g |
| Porro | 22 g |
| Carne de res molida | 35 g |
| Perejil | 60 g |
| Chile serrano | 56 g |
| Cebolla | 58 g |
| Huevo entero | 44 g (1 pieza) |

Fuente: Pérez-Lizaur, A.B. (2022). Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes (5a ed.). Cuadernos De Nutrición. Materia Enfermería Y Promoción De La Salud

Para obtener el porcentaje de energía que representa cada macronutriente se realizan las siguientes operaciones:

$$\% \text{ Proteínas} = \text{g} \times 4 \text{ Kcal} / \text{Kcal totales} * 100$$

$$\% \text{ Lípidos} = \text{g} \times 9 / \text{Kcal totales} * 100$$

$$\% \text{ Hidratos de carbono} = \text{g} \times 4 \text{ kcal} / \text{Kcal totales} * 100$$

Nota: 1 gramo de hidratos de carbono aporta 4 Kcal, 1 gramo de proteínas aporta 4 Kcal y 1 gramo de lípidos aporta 9 Kcal.



Resultados

En la tabla 4 se observa la clasificación según el SMAE de cada ingrediente del paste. Cabe mencionar que existen alimentos que aportan una mínima cantidad de energía y macronutrientes y se clasifican como Alimentos Libres de Energía.

Tabla 4: Clasificación de ingredientes de acuerdo al SMAE

| Ingrediente | Tipo de equivalente (grupo y subgrupo) |
|---------------------|---|
| Harina | Cereal y tubérculos sin grasa |
| Polvo para hornear | Alimentos libres de energía |
| Manteca | Aceites y grasas sin proteína |
| Clara de huevo | Alimentos de origen animal muy bajo aporte de grasa |
| Leche | Leche entera |
| Papa | Cereal y tubérculos sin grasa |
| Porro | Verduras |
| Carne de res molida | Alimentos de origen animal muy alto aporte de grasa |
| Perejil | Verduras |
| Chile serrano | Verduras |
| Cebolla | Verduras |
| Sal | Alimentos libres de energía |
| Pimienta | Alimentos de origen animal muy bajo aporte de grasa |
| Huevo entero | Alimentos de origen animal moderado aporte de grasa |

En total por cada grupo de alimentos los equivalentes fueron: verduras 11.7, cereales y tubérculos sin grasa 39, Alimentos de origen animal muy bajo aporte de grasa 0.5, Alimentos de origen animal moderado aporte de grasa 2 y Alimentos de origen animal muy alto aporte de grasa 13; leche entera 0.8 y 2.6 de aceites y grasas sin proteína (tabla 5).



Tabla 5: Número que alimentos equivalentes para la receta de paste de papa

| Ingrediente | 12 pastes | Peso neto del equivalente | Total de porciones de la receta | Tipo de equivalente |
|---------------------|-----------|---------------------------|---------------------------------|---|
| Harina | 500 g | 20 g | 25 | Cereal y tubérculos sin grasa |
| Manteca | 100 g | 39 g | 2.6 | Aceites y grasas sin proteína |
| Clara de huevo | 1 pieza | 66 g (2 piezas) | 0.5 | Alimentos de origen animal muy bajo aporte de grasa |
| Leche | 200 ml | 240 | 0.8 | Leche entera |
| Papa | 1200 g | 85 g | 14 | Cereal y tubérculos sin grasa |
| Poro | 200 g | 22 g | 9 | Verdura |
| Carne de res molida | 450 g | 35 g | 13 | Alimentos de origen animal muy alto aporte de grasa |
| Perejil | 30 g | 60 g | 0.5 | Verdura |
| Chile serrano | 30 g | 56 g | 0.5 | Verdura |
| Cebolla | 100 g | 58 g | 1.7 | Verdura |
| Huevo entero | 2 piezas | 44 (1pieza) | 2 | Alimentos de origen animal moderado aporte de grasa |

Realizando la multiplicación de los equivalentes por lo que aporta cada uno, se obtuvo que la receta descrita para 12 pastes contenía 4734 Kcal, 217.3 g de proteína, 134.1 g de lípidos y 641.7 g de hidratos de carbono. Para obtener el valor nutrimental de una porción, es decir de 1 paste, se dividió lo anterior entre 12. Obteniendo un contenido nutrimental de 394.5 Kcal, 18.1 g de proteínas, 11.1 g de lípidos y 54.4 g de hidratos de carbono.

En cuanto al porcentaje de energía que representa cada macronutriente se realizaron las siguientes operaciones:

$$\text{Proteínas} = 18.1 \text{ g} \times 4 \text{ Kcal} / 394.5 \text{ Kcal} * 100 = 18.3 \%$$

$$\text{Lípidos} = 11.1 \text{ g} \times 9 \text{ Kcal} / 394.5 * 100 = 25.3 \%$$

$$\text{Hidratos de carbono} = 54.4 \text{ g} \times 4 \text{ Kcal} / 394.5 \text{ Kcal} * 100 = 55.2 \%$$



Figura 1: Valor nutrimental del paste de papa

Conclusión

El paste es un platillo completo y balanceado que aporta todos los macronutrientes, proteínas, lípidos e hidratos de carbono; no supera 500 kcal por porción. Además, representa culturalmente parte de la historia y la gastronomía de Real del Monte, Pueblo Mágico de Hidalgo. Es importante difundir y conservar las tradiciones, así como proporcionar al comensal el valor nutrimental de los platillos.



Referencias

- Alzate Yepes, T. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 9-14. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>
- Gobierno de México. (2023). Real del Monte, Hidalgo. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sectur/articulos/real-de-monte-hidalgo>
- Licona-Duarte, V.M. (2004). Los mineros "Cornish" en el distrito minero de Pachuca y Real del Monte [Tesis de Licenciatura inédita]. Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- López-Hernández, B.A., Gutiérrez-Rodríguez, J.F. y Vélez-Rivera, N. (2022). Elaboración de pastes de papa. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 11(21), 64-65.
- Pérez-Lizaur, A.B. (2022). Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes (5a ed.). Cuadernos De Nutrición. Materia Enfermería Y Promoción De La Salud.
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105-114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s.f.). Real del Monte Pueblo Mágico. <http://docencia.uaeh.edu.mx/estudios-pertinencia/docs/hidalgo-municipios/Historia-Real-Del-Monte-Pueblo-Magico.pdf>
- Varela-Mattute, A. (2012). La magia en la modernidad: Real del Monte, Pueblo Mágico. [Tesis de Maestría inédita]. Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales.