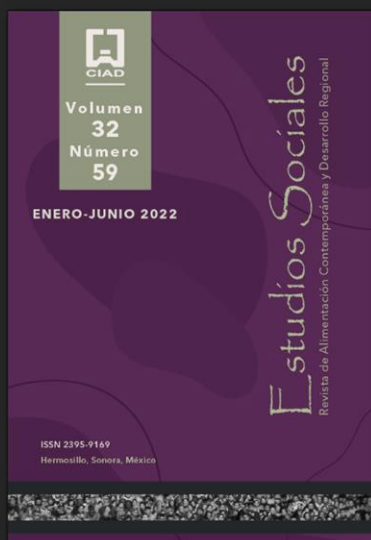


Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 32, Número 59. Enero – Junio 2022

Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169



Estandarización de la receta y valoración nutricional del Cuajado, platillo típico del Oriente venezolano

Standardization of the recipe and nutritional assessment of Cuajado, a typical dish from the Venezuelan East

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1197>
e221197

Jesús Ekmeiro-Salvador*

<https://orcid.org/0000-0002-9518-6332>

Rafael Moreno-Rojas**

<https://orcid.org/0000-0003-3134-7392>

Julio Duerto-López***

<https://orcid.org/0000-0001-9568-6401>

Josmar Mata-Aristimuño*

<https://orcid.org/0000-0003-2162-718X>

Fecha de recepción: 30 de noviembre de 2021.

Fecha de envío a evaluación: 23 de marzo de 2022.

Fecha de aceptación: 08 de abril de 2022.

*Universidad de Oriente. Puerto La Cruz, Venezuela.

**Universidad de Córdoba. Córdoba, España.

***Escuela Gastronómica Portobello. Lechería, Venezuela.

Autor para correspondencia: Jesús Ekmeiro Salvador

Universidad de Oriente, Dirección de Postgrado,

Máster de Ciencia de los Alimentos. Vía Alterna.

Campus UDO, Puerto La Cruz, CP 6023. Edo. Anzoátegui.

Venezuela. Tel.: +584148088912

Dirección electrónica: nutridietsalvador@gmail.com

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.

Hermsillo, Sonora, México.



Resumen / Abstract

Objetivo: Estandarizar el cuajado y caracterizarlo nutricionalmente para generar información unificada en planificación de la alimentación colectiva, dietoterapia, educación nutricional, turismo y para una eventual protección de su identidad patrimonial. **Metodología:** Se encuestaron 89 cocineros y cocineras de Puerto La Cruz para indagar sobre la denominación y sus formas de elaborar el platillo. Se utilizó el programa Nutriplato v365 para estandarizar los ingredientes de más frecuente uso y estimar el valor nutricional del plato. **Resultados:** 15,7% (n=14) de los encuestados denominan el plato como “cuajado oriental”. Destaca como importante la especificación geográfica del origen. La raya (*Myliobatis sp.*) es el pescado utilizado en el 75,2% (n=67) de las recetas. **Limitaciones:** Un muestreo más amplio, entre población no vinculada al sector de la restauración colectiva. **Conclusiones:** La receta para 10 comensales quedó estandarizada en 1000 g de raya, 500 g de tajadas plátano, 800 g de tubérculo, 12 huevos, 2 cebollas (400 g), 100 g de ají dulce, 60 g de cebollín, 40 g de cilantro, 40 g de aceitunas verdes, 30 g de alcaparras, 270 ml de aceite onotado, 1 cucharada de sal (15 g) y 1 cucharadita de pimienta (5 g). Nutricionalmente 100 g de producto aporta 169 Kcal, 7,4 g Proteínas, 10,5 g Lípidos, 11,1 g Carbohidratos, 262 mg Na, 1,3 mg Fe, 138 ugER Vit.A, 71,6 mg Colesterol.

Palabras clave: alimentación contemporánea; valoración nutricional; cuajado oriental; estandarización; ingredientes; cultura culinaria; patrimonialización.

Objective: Standardize and characterize nutritionally of Cuajado, generating an important unified information in planning of collective feeding, diet therapy, nutritional education, tourism, and for an eventual protection of its patrimonial identity. **Methodology:** 89 chefs from Puerto La Cruz restaurant services were surveyed to inquire about the denomination and the ways in which the dish is made: ingredients, preparation operations and habitual presentation. The Nutriplato v365 program was used to standardize the most frequently used ingredients and estimate the nutritional value of the dish. **Results:** 15.7% (n = 14) of those surveyed called the dish "oriental curd", highlighting as important the geographical specification of origin. Raya (*Myliobatis sp.*) is the fish used in 75.2% (n = 67). **Limitations:** A broader sample of a population not linked to the collective catering sector. **Conclusions:** The recipe for 10 diners was standardized in 1000 g of ray. 500 g of banana slices, 800 g of tuber, 12 eggs, 2 onions (400 g), 100 g of sweet pepper, 60 g of chives, 40 g of coriander, 40 g of green olives, 30 g of capers, 270 ml of ointment oil, 1 tablespoon of salt (15 g) and 1 teaspoon of pepper (5 g). Nutritionally, 100 g of product provides 169 Kcal, 7.4 g Proteins, 10.5 g Lipids, 11.1 g Carbohydrates, 262 mg Na, 1.3 mg Fe, 138 ugER Vit.A, 71.6 mg Cholesterol.

Key words: contemporary food; nutritional assessment; cuajado oriental; standardization; ingredients; culinary culture; heritage.

Introducción

El cuajado es un pastel, básicamente elaborado con carne desmenuzada de pescado o morrocoy (*Chelonoidis carbonaria*), que es una especie de tortuga terrestre endémica en Venezuela, huevos, tajadas fritas de plátano macho y finas rebanadas cocidas de algún tubérculo. El diseño evolucionó para atender el requerimiento religioso de la cuaresma católica donde se limita el consumo de carne vacuna (Cartay 2005, Moncada 2016, Hernández 2016). Por ello, es particularmente elaborado durante ese período, e infaltable en la mesa de muchos venezolanos durante la Semana Santa. Aunque el pastel también es conocido en otras regiones como Guayana y los Llanos, hoy día se le reconoce sobre todo como una de las elaboraciones más representativas de la variada culinaria del Oriente de Venezuela (Charlita, 2018).

Su historia está ligada al mestizaje alimentario inmediato a la colonización española, que añadió ingredientes al acervo culinario local enriqueciendo así elaboraciones ancestrales. La reseña más antigua que ayuda a situar el origen de este plato corresponde a la realizada en 1779 por el sacerdote cordobés Fray Antonio Caulín. Él fue quien, establecido en la entonces llamada Nueva Andalucía, hoy Oriente venezolano, describe en su libro *Historia corográfica natural y evangélica de la Nueva Andalucía, provincias de Cumaná, Guayana y vertientes del río Orinoco*, el consumo de un popular guiso de carne de morrocoy y huevos, que usaba como cuenco de cocción el caparazón del mismo animal. Lo describió, además, como “comida muy regalada” particularmente útil “para los días de abstinencia, especialmente en la cuaresma”. También destaca en su publicación el importante consumo para la época del mapuey, tubérculo con “médula delicada y sabrosa”; así como la ya establecida incorporación de las musáceas, particularmente la del plátano macho, en la dieta local (Caulín, 1779).

El cuajado representa un poderoso elemento de identificación cultural, ya que conlleva un uso o costumbre alimentaria sostenido por varios siglos en un mismo entorno geográfico, definiendo e identificando así a sus pobladores. Entre sus ingredientes se emplea gran parte de los mejores y más significativos productos de los ecosistemas locales (Ekmeiro-Salvador, Hernández y Arévalo-Vera, 2021). Esos productos son muy estimados por la población, por lo que todos los años, durante el período de cuaresma, el cuajado está presente no solo en hogares, sino también en servicios de restauración colectiva y sobre todo en los tradicionales Festivales Gastronómicos, que se celebran en muchas ciudades y pueblos, teniendo como protagonista a este plato, para facilitar su acceso y promover su consumo general.

Como todo platillo típico, el cuajado ha mostrado cambios en función de los consumidores de diferentes épocas: la carne de morrocoy ha sido desplazada en la actualidad casi totalmente por la de pescado, en tanto que el mapuey ahora alterna uso con otros tubérculos, como el ocumo y las populares papas. Ellos son indicadores de que este pastel tradicional presenta, hoy día, diversas formas de preparación. Por tal motivo, se planteó estandarizar su forma de elaboración, así como caracterizar su valor nutricional, ya que de esta manera se puede generar una información unificada al respecto de este importante platillo venezolano. Tal información resultaría muy útil y valorada en planificación de la alimentación colectiva, dietoterapia, educación nutricional, turismo y particularmente para una

eventual protección de su identidad patrimonial dada sus características tan particulares asociada a la localidad de algunos de sus ingredientes.

Material y métodos

Se trata de un estudio descriptivo, transversal y semicuantitativo realizado en el área metropolitana de la ciudad de Puerto La Cruz (10°13' 00" N 64°37' 00" O), núcleo urbano de mayor población del Oriente venezolano. Para el muestreo se seleccionaron los municipios Sotillo y Urbaneja, ya que tradicionalmente han sido los espacios que concentran la mayor actividad comercial y oferta gastronómica de la ciudad. La oficina de contraloría sanitaria estatal estima la existencia de, por lo menos, 220 servicios activos de restauración colectiva, debidamente reglamentados para operar comercialmente (restaurantes, comedores, cafetines, panaderías y luncherías) en el área de estudio seleccionada. Al tratar de ubicarlos, se corroboró que las medidas de prevención sanitaria asociadas a la situación de pandemia Covid19, que se desarrollaba para la fecha del estudio, mantenía a muchos de estos locales laborando en horarios restringidos. Mostraban oferta solo para llevar o delivery y, en muchos de los casos, se hallaban cerrados de forma permanente. Dentro de ese contexto, finalmente, se logró encuestar a 89 cocineros y cocineras de servicios de restauración, tanto comercial como público, que durante el período comprendido entre el 1 de febrero y el 4 de abril de 2021 (correspondiente a la celebración de la cuaresma, semana santa y pascua católica) ofrecían el cuajado como parte de su menú.

Las encuestas realizadas previamente fueron validadas y desarrolladas con un grupo de doce alumnos, pertenecientes tanto al Máster de Alimentos de la Universidad de Oriente como a la Escuela Gastronómica Portobello. La misma estaba estructurada en tres partes: a) Identificación del Servicio de Restauración (datos del establecimiento y del cocinero/a encuestado/a), b) Descripción de la Receta (volumen de elaboración y servicio, ingredientes, medidas prácticas, cantidades, observaciones y forma de preparación detallando la secuencia de los ingredientes), c) Presentación (denominación en el menú, tipo de plato, uso de acompañantes) y origen de la receta; que incluían en total 13 preguntas al respecto del platillo estudiado. El formato de la encuesta era un fichero MS Excel, aunque

en algunos casos fue utilizado el formato impreso y se aplicó en visitas presenciales generalmente concertadas con el/la cocinero/a de cada establecimiento para tratar de observar el desarrollo de las elaboraciones y levantar documentación fotográfica de apoyo.

Se utilizó el programa Nutriplato v365 para estandarizar los ingredientes de más frecuente uso y estimar el valor nutricional del plato. Los aportes nutritivos de cada platillo fueron contrastados con los Valores de Referencia de Energía y Nutrientes (INN/OPS 2018) para la población venezolana, que permitió visualizar la magnitud e importancia de los aportes nutritivos que implican el consumo de estas elaboraciones culinarias. Finalmente, un equipo de cuatro cocineros profesionales recreó en cocina, las recetas obtenidas para cada tipo de cuajado, ello, para conocer sus propiedades sensoriales y proponer desde un enfoque gastronómico ajustes finales sobre los gramajes estandarizados. A través de la técnica de grupo focal, con cinco preguntas guías que sirvieron de base, se condujo un debate entre ellos para generar opiniones y recomendaciones relacionadas con la valoración sensorial de la reproducción de las recetas analizadas. Todos los datos de esta investigación (encuestas, tablas, gráficos) fueron agrupados y depurados en MS Excel y su estudio estadístico derivado se realizó con SPSS v.20.

Resultados

Denominación y origen de la receta

Entre los diferentes servicios de restauración colectiva encontramos que el 84,26% (n= 75) de los establecimientos usan la denominación de cuajado de pescado, mientras que un 15,7% (n= 14) la ofrecen bajo la denominación de cuajado “oriental”, hecho relevante pues no es habitual que en su propia región se use el topónimo de un platillo. De igual modo, la totalidad de los entrevistados (n= 89) coincidieron en incluir dentro de la denominación del producto el nombre del tubérculo empleado cuando no se trata de papa (*Solanum tuberosum*), para resaltar el uso de mapuey (*Dioscorea trifida*) u ocumo (*Colocasia esculenta*) dado que son muy valorados por el consumidor habitual.

El 91,01% (n=81) del personal de cocinas participante respondió que el origen de su receta de cuajado es familiar, seguida por haber sido aprendidas en el lugar de trabajo con 6,74% (n= 6) y aprendida a través de formación en curso/escuela de cocina en el 2,24% (n= 2) de los entrevistados.

Ingredientes y porciones

Las 89 recetas estudiadas reportaron 23 ingredientes para la elaboración del cuajado, definiéndose 14 de ellos como los más habituales en la elaboración del platillo: pescado cocido desmenuzado, tubérculo cocido rebanado, tajadas fritas de plátano macho, huevos de gallina, ají dulce, cebolla, cebollín, cilantro, ajo, alcaparras, aceitunas verdes, aceite, sal y pimienta. La mayor parte de ellos productos locales que, en algunos casos, su uso podría estar asociado por su temporada de cosecha o de captura a lo largo del año; como resulta particularmente importante en el caso de las especies de pescado utilizadas. En ese sentido se encontró que el 75,2% (n=67) de las recetas emplearon la raya (*Myliobatis sp.*) mientras que un 24,71% (n = 22) optaron por el cazón (*Galeorhinus galeu*) como opción de ingrediente para la elaboración.

De igual modo, se reportaron tres posibles opciones de tubérculos para confeccionar el cuajado; el 53,9% (n= 48) utilizaron papa, un 25,8% (n= 23) emplearon mapuey y el 20,2% (n=18) lo elaboraron con ocumo.

No se encontró un criterio definido al respecto del tipo de aceite utilizado; el más común fue el aceite de soja en el 57,30% (n= 51) de las preparaciones, seguido por el aceite vegetal en el 17,97% (n=16), de maíz en el 14,60% (n= 13) y el restante 5,88% (n= 9) por otros aceites (oliva, girasol, canola). Los entrevistados no definieron la necesidad de un determinado tipo de aceite para la preparación del cuajado, pero sí coincidieron en el requisito de “onotarlo”, colorearlo en caliente con Onoto (*Bixa orellana*), previamente a la elaboración del platillo.

Generalmente este platillo se elabora en grandes cantidades, dado que responde a una temporada comercial no mayor a ocho semanas, por lo que su demanda para almuerzos y cenas suele ser intensa. Para su elaboración el 40,44% (n= 36) de los

entrevistados señalaron emplear bandejas con capacidad de ocho porciones, el 29,21% (n= 26) de seis porciones, un 24,71% (n = 22) reportaron usar las de diez porciones y de doce porciones en el 5,61% (n= 5) de los casos.

Las medianas de porciones de servicio fueron de 350 gramos para el cuajado de raya y papa y 315 gramos tanto para el de raya y mapuey como el de raya y ocumo; se incluyó exclusivamente la porción elaborada del pastel y sin incluir las guarniciones con las que tradicionalmente pueden ser servidas.

Preparación

La totalidad de los encuestados consideraron fundamental el orden específico de inclusión de los ingredientes en la elaboración del cuajado, cuya operación es bastante estructurada. Se apoya en una mise en place donde se cuece en agua y desmenuza el pescado, se fríen las tajadas de plátano macho maduro, se sancocha el tubérculo para luego rebanarlo finamente, se onota el aceite y se preparan los huevos de gallina.

En el 57,30% (n = 51) de las recetas se especificaba el uso de la totalidad de los huevos batidos, claras y yemas por separado, para luego incorporarlos en la estructuración del pastel; mientras que el 42,69% (n = 38) señalaban el batir yemas y claras solo de la mitad de los huevos, la otra mitad se hervían para incorporarlos al pastel en forma de rebanadas.

Generalmente, el guiso del pescado en aceite onotado con ají dulce, cebolla, cebollín, cilantro, ajo, alcaparras y aceitunas verdes se realiza el mismo día de la elaboración final del pastel, aunque eventualmente puede hacerse con anticipación y guardar refrigerado. El pastel se arma dentro de una bandeja engrasada, superponiendo en capas que cubran la superficie del mismo, de tajadas de plátano macho, de guiso de pescado, de ruedas del tubérculo y de ruedas de huevo cocido; que se integran con las yemas batidas, pero sobre todo con las claras a punto de nieve.

Los entrevistados no coincidieron al respecto de un orden particular en la superposición de capas de ingredientes para la elaboración del pastel, eso sí, la totalidad de los participantes señalaron que las capas de guiso de pescado y ruedas de huevo cocido siempre deben ser intermedias (nunca en el fondo de la bandeja ni en la parte superior de la elaboración). El tiempo de cocción promedio resultó de 40 minutos a 150°C; solo el 23,59% (n = 21) de los participantes sugiere que la primera mitad del tiempo de cocción se haga con una cobertura de papel de aluminio, que luego es retirada.

Tipo de plato y uso de acompañantes

El cuajado se oferta como una propuesta de plato principal de almuerzos y cenas en la carta del cien por ciento de los servicios de restauración evaluados. Y en todos los casos consultados se sirve con guarniciones de frijoles (*Vigna sp.*) y arroz blanco; aunque de manera opcional se ofertan otros acompañantes adicionales como el casabe, el más popular en el 100% de los servicios (n = 89), aguacate en el 73,03% (n = 65) y arepa 31,46% (n = 28).

Valor nutritivo

La Tabla 1 resume el aporte de macro y micronutrientes obtenido para el cuajado, en sus tres versiones de elaboración, presentando el cálculo del valor nutritivo tanto para la ración de servicio más frecuente como para una porción técnica referencial de cien gramos. No se encontraron diferencias significativas en cuanto al contenido de nutrientes relacionadas con los diferentes tubérculos utilizados. El Gráfico 1 muestra el perfil calórico de la preparación en sus tres formas de presentación, así como la distribución de los ácidos grasos presentes en las elaboraciones se puede comparar en el Gráfico 2.

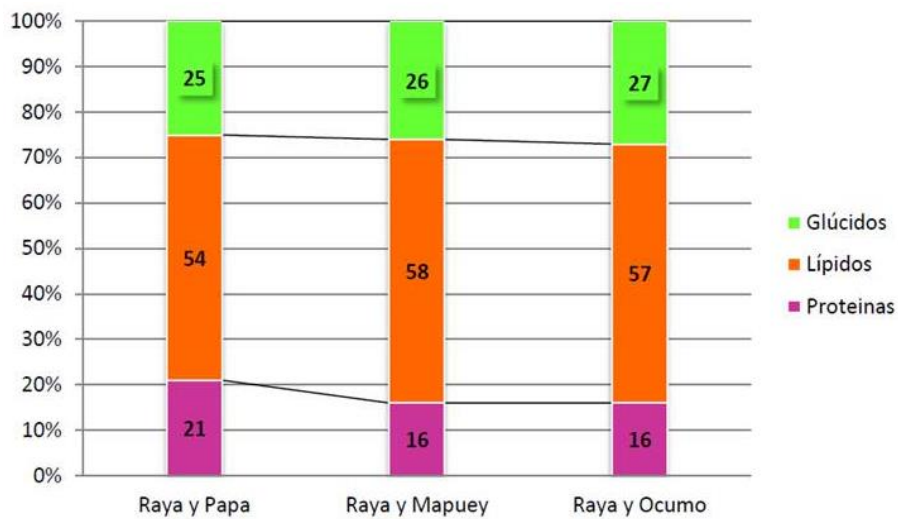
ESTANDARIZACIÓN DE LA RECETA Y VALORACIÓN NUTRICIONAL
DEL CUAJADO, PLATILLO TÍPICO DEL ORIENTE VENEZOLANO
EKMEIRO-SALVADOR, MORENO-ROJAS, DUERTO-LÓPEZ, MATA-ARISTIMUÑO

Tabla 1.
Valoración nutricional en distintos tipos de cuajado, por porción y ración

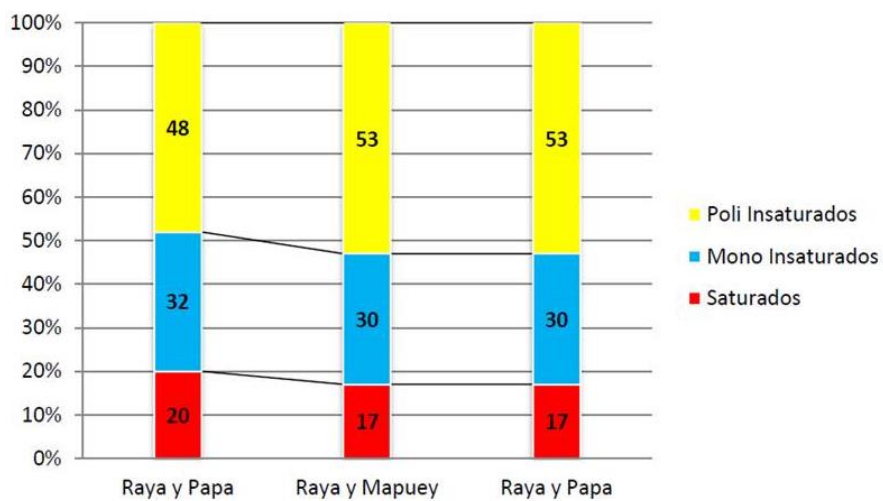
Nutrientes	Cuajado de raya y papa		Cuajado de raya y mapuey		Cuajado de raya y ocumo	
	Porción 100 g	Ración 350 g	Porción 100 g	Ración 315 g	Porción 100 g	Ración 315 g
Energía (Kcal)	155	541	176	554	177	559
Proteínas (g)	8,0	27,8	7,1	22,4	7,1	22,2
Lípidos (g)	9,3	32,4	11,2	35,3	11,2	35,3
Carbohidratos (g)	9,8	34,3	11,6	36,6	11,9	37,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,5	5,2	1,4	4,5	1,6	5,1
Ca (mg)	41,4	145,0	40,2	126,6	39,8	125,4
Mg (mg)	23,2	81,3	19,3	60,7	18,2	57,3
P (mg)	100	350	84	266	86	271
Na (mg)	269	941	249	784	268	843
K (mg)	242	846	147	461	138	435
Fe (mg)	1,42	4,98	1,33	4,20	1,22	3,85
Cu (mg)	0,02	0,08	0,02	0,07	0,02	0,06
Zn (mg)	0,62	2,16	0,48	1,53	0,47	1,49
Mn (mg)	0,07	0,24	0,07	0,21	0,06	0,18
I (ug)	9	32	7	22	7	22
Tiamina (mg)	0,07	0,24	0,07	0,23	0,06	0,19
Riboflavina (mg)	0,14	0,48	0,10	0,31	0,10	0,30
Niacina (mg EN)	2,46	8,63	2,18	6,86	2,14	6,73
Ac Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,17	0,60	0,13	0,40	0,13	0,39
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	17,74	62,09	12,51	39,40	11,66	36,72
Vit A (ug ER)	147	515	140	440	128	402
Vit D (ug)	0,3	1,2	0,2	0,7	0,2	0,6
Vit E (ug a-TE)	1,2	4,3	1,6	4,9	1,6	4,9
Ac grasos saturados (g)	1,48	5,18	1,62	5,10	1,63	5,12
Ac grasos monoinsaturados (g)	2,40	8,39	2,82	8,87	2,85	8,97
Ac grasos poliinsaturados (g)	3,65	12,78	5,01	15,78	5,01	15,79
Colesterol (mg)	90	315	63	199	62	196
Polisacáridos (g)	19,3	67,4	6,3	19,7	6,1	19,1
Azúcares (g)	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
Sal (g)*	0,67	2,35	0,62	1,96	0,67	2,11

*Calculado (2.5 x Na/1000).

Fuente: elaboración propia.



Gráfica 1. Perfil calórico obtenido para los diferentes tipos de cuajado.
Fuente: elaboración propia.



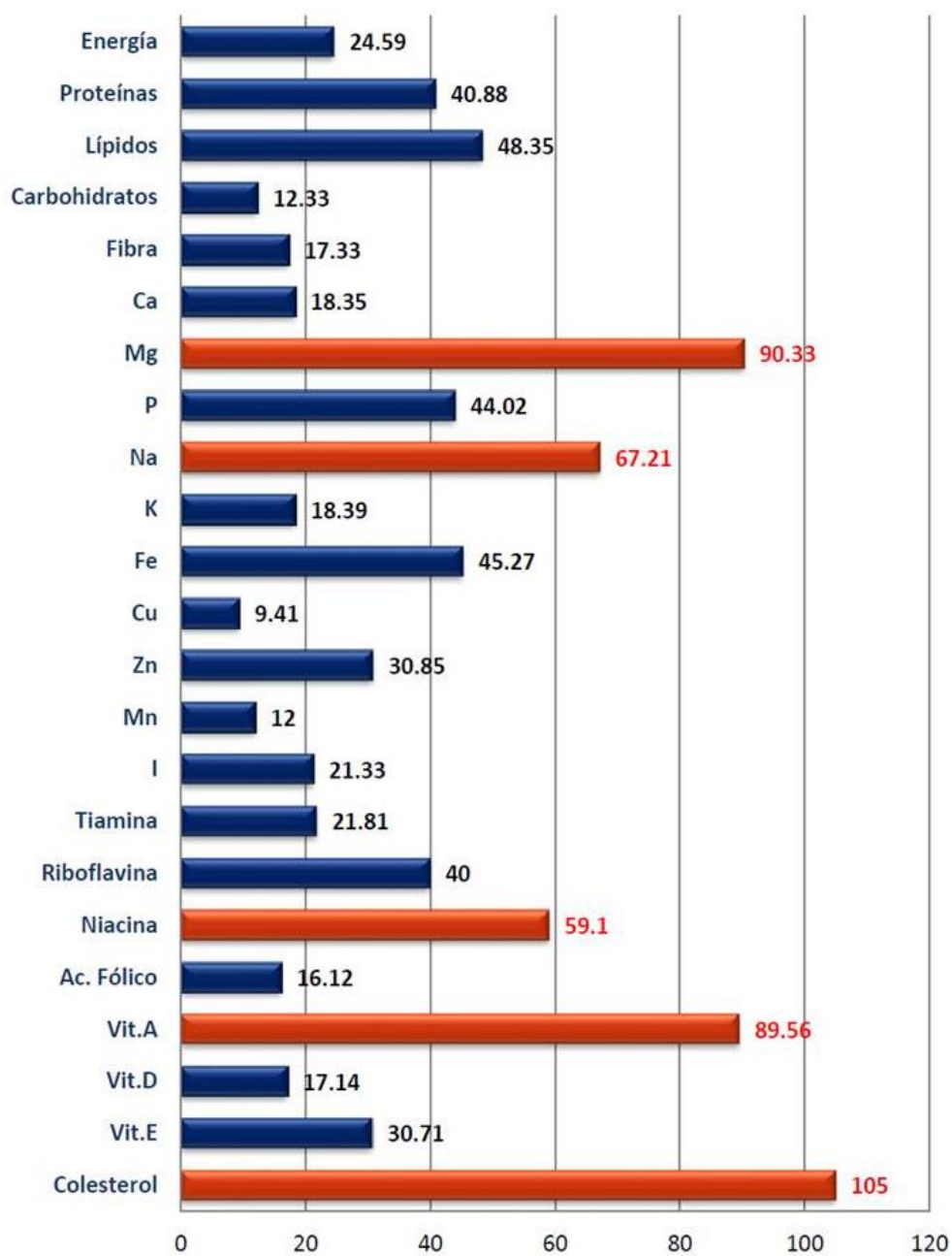
Gráfica 2. Distribución de ácidos grasos en los diferentes tipos de cuajado.
Fuente: elaboración propia.

Alcance sobre los valores de referencia de energía y nutrientes

El cuajado se describe en el Gráfico 3 como un pastel de muy alta densidad de energía y nutrientes. Su aporte proteico es importante, fundamentalmente de alto valor biológico, así como el de hierro que es básicamente hemínico, principalmente por el aporte de dos de sus ingredientes fundamentales como los son la carne de pescado y los huevos. También garantizan un extraordinario aporte de vitamina B12. Su contenido de grasa es alto, con un perfil de ácidos grasos muy interesante dado su aporte de poliinsaturados, pero a la vez también bastante alto en colesterol. Es muy rico en antioxidantes, como los precursores de la vitamina A y las vitaminas C, aportadas por ingredientes como el plátano macho y los huevos. De la misma manera ha resultado buena fuente de vitaminas del complejo B y niacina, así como de minerales importantes como calcio y magnesio. El cuajado también es alto en sodio, aporte que puede ajustarse en función a un uso más ponderado de la sal en su preparación.

Recreación de las recetas

La recreación en cocina experimental se enfocó en la receta de raya y papas, al ser el de más amplio uso, empleando el gramaje estadísticamente estandarizado. Las elaboraciones se hicieron en paralelo, en una sola sesión de trabajo. Luego de servidas y evaluadas, la discusión de los cocineros participantes coincidió en que la estandarización de ambas recetas permitía recrear fielmente el concepto del platillo estudiado. Coincidieron en considerar corregir la cantidad de sal añadida, es decir, disminuirán ligeramente su gramaje e incrementarán a 0,5 gramos por comensal la cantidad de pimienta. De igual modo coincidieron en que el tamaño de la porción comercial encontrada es grande, considerando que el servicio doméstico no supera en general los 250 gramos.



Gráfica 3. Cobertura porcentual de los valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana de una porción de servicio de Cuajado de raya y papa.
Fuente: elaboración propia.

Discusión

Esta investigación forma parte, o trata de aportar información sistematizada, del conjunto de estudios sobre cultura culinaria que tanto en Venezuela como a nivel internacional tienen actualmente gran auge y que, si bien visibilizan platillos insignias regionales como la paella valenciana o el salmorejo cordobés en España (Moreno, Moreno, Medina, Vioque y Cámara, 2016; Vidal, Medrano y Sáez, 2016), el atole de plato en México (Ocampo, Ramírez, De Jesús y Álvarez, 2020) o la bandeja paisa en Colombia (Ramírez-Pulido, Olivares-Tang, Tarache-González, Guevara-Álvarez y Filomena-Ambrosio, 2016), también se han enfocado a describir sistemas alimentarios que persiguen otros constructos sociales, como la nutrición culinaria que conjuga la dietética con la gastronomía o la agroecología que hace lo propio entre la producción y consumo de alimentos ecológicamente responsable (Willett et al., 2019; De Tomas, Cuadrado y Beltrán, 2021).

Tradicionalmente se ha identificado el cuajado de pescado como un plato típico del Oriente venezolano; se destaca, particularmente, por ser una de las pocas representaciones culinarias asociadas a la cultura religiosa en el país. Si bien el abanico gastronómico vinculado a los tiempos de Cuaresma y Semana Santa es muy amplio en muchos países, a diferencia de estos Venezuela no cuenta con esa tradición, por lo menos de manera tan determinada. La única excepción parece ser la del consumo del cuajado, que no solamente se ha mantenido a lo largo de un extraordinario período de tiempo, sino que sigue siendo hoy día muy popular y demostradamente resiliente ante situaciones históricas pasadas y presentes que han vulnerado el acceso regular de la población a los alimentos (ONU, 2020; FAO, 2021).

Aunque con un origen aparentemente difuso en el tiempo, el cuajado tal vez forma parte de esos platos que heredamos de la excepcional mezcla entre indígenas, africanos, europeos y otros inmigrantes (Odette, 2012; Centeno, 2017) que se pierde en la historia y que hoy se plantea como parte de esas cocinas tradicionales regionales, que no solo constituyen el patrimonio intangible de sociedades y comunidades, sino también una pieza fundamental de las economías locales (Meléndez y Cañez, 2009).

Para el siglo XVIII está descrito el platillo como muy popular entre los habitantes del actual Oriente venezolano; dado que el poder constituido por las autoridades eclesiásticas de la época promovía de manera expresa su consumo, por considerarlo adecuado a las tradiciones vinculadas con la abstención de carnes rojas durante la cuaresma (Caulín, 1779). Cabe considerar que tal distinción para la época implica un proceso previo que probablemente incluía muchos años o décadas para el diseño y consolidación de la receta, así como de la popularización del consumo de cuajado en la región; que podría sugerir una configuración inicial del mismo ya en el siglo XVII. Resulta de marcada importancia este proceso histórico referenciado, pues desde sus orígenes el cuajado parece ser un platillo muy auténtico, que responde a gustos, necesidades y elementos locales sin intentar recrear o imitar otras elaboraciones; lo que nos permite definirlo como un producto absolutamente genuino de la región.

Esto resulta importante al respecto de la generalizada sugerencia de vincular como origen del cuajado a la tortilla española (Arenas, 2014; Hernández, 2016). Frente a la evidencia histórica cuesta mucho definir al cuajado como un derivado de la misma, ya que la tortilla española no se hizo popular en la península ibérica hasta entrado el siglo XIX. Su invención se acredita a Joseph de Tena Godoy y al marqués de Robledo quienes en 1798 en la localidad extremeña de Villanueva de Serena (Badajoz) diseñaron esta elaboración barata y nutritiva para luchar contra el hambre de la época (López, 2008). En consecuencia, son platillos que parecen haber evolucionado de manera bien independiente a cada lado del Atlántico en épocas cercanas, que impediría en cualquier caso la influencia o derivación sugerida.

De igual modo, logramos observar con inquietud durante la revisión bibliográfica desarrollada para esta investigación, que con cierta recurrencia en algunas publicaciones del área culinaria o periodística confunden el cuajado con otra elaboración muy popular denominada pastel de chucho (Popic, 2018). El origen, uso y sobre todo los ingredientes utilizados en cada platillo son marcadamente diferentes; cabe destacar que el pastel de chucho no emplea tubérculos, ni huevos y solo un tipo de pescado en su elaboración, a diferencia del cuajado (Carrasco, 2021). Este error de reconocimiento de las elaboraciones, resalta la importancia del presente estudio, así como a futuro nos anima a plantearnos la necesaria sistematización técnica para el pastel de chucho, que ofrezca datos útiles para popularizar el conocimiento de nuestra comida típica.

Su historia enmarca técnicamente al cuajado dentro del concepto de un auténtico plato tradicional, ya que su forma de elaboración se ha transmitido principalmente de forma oral de generación en generación, creando un hábito que se mantiene en el tiempo (Troncoso-Pantoja, 2018); y que ha traspasado los ámbitos básicos de la nutrición y la salud, incorporando al medio ambiente, a la ecología y a la cultura de los pueblos (Kroon y D' Antuono, 2013). El origen del cuajado está, sobre todo, claramente vinculado a los agroecosistemas de las costas caribeñas donde se ha desarrollado esta formulación; su enorme arraigo a ingredientes locales y de temporada, especialmente reflejado en el tipo de pescado utilizado (Cohen-Hurtado, Ekmeiro-Salvador y Moreno-Rojas, 2020), así como esa transmisión cultural del conocimiento entre las familias afincadas en la zona le han dado sostenibilidad en el tiempo, respondiendo en su momento y llegando a la actualidad como elementos para mejorar la calidad de vida a través de una alimentación más saludable. Aunque evidentemente a lo largo de ese tiempo se han sumado nuevos ingredientes a la preparación original, como por ejemplo las aceitunas y las alcaparras, no se ha alterado la esencia genuina de la receta; pero han incorporado contenidos contemporáneos que resignificaron y asignan nuevos usos a la herencia cultural (Hernández-Ramírez, 2018, Troncoso-Pantoja, 2019a).

Si bien las comidas típicas asocian elementos culturales a un plato culinario, enriqueciendo la identidad de una persona, familia o comunidad, también es muy cierto y destacable que permiten la convergencia de aspectos dietéticos y nutricionales (Troncoso-Pantoja, 2019b) que han sido fundamentales para la salud individual y colectiva de quienes las comparten. Así, los resultados de esta investigación nos han permitido caracterizar y describir ese significado nutritivo para el cuajado de pescado, resultando como una elaboración particularmente rica en energía, proteínas y hierro, gran cantidad de minerales, vitaminas del complejo B y como fuente particularmente importante de vitamina A.

Su contenido más bien alto en calorías y grasas podría considerarse una respuesta construida socialmente al respecto de cómo y qué comer durante un período especial de celebración religiosa (Díaz et al., 2014); resultando un platillo que ha permitido enfrentar con una sola porción los días de abstinencia de la cuaresma, pero a la vez, se configuraban como parte de un banquete o una comida muy especial para celebrar la fiesta de pascua, que cierra la semana mayor católica.

Si bien el pastel utiliza carne de pescado y una importante cantidad de huevos, batidos y ya cocidos, comprometiendo así un aporte alto en lípidos, también es

cierto que justamente el uso de pescado contribuye significativamente con el aporte de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (eicosapentaenoico y docosahexaenoico), especialmente del tipo omega 3, que son muy valorados por indispensables en la nutrición humana (Tocher, Betanco, Sprague, Olsen y Napier, 2019; Lanigan, 2020; Rincón-Cervera, González, Romero, Rojas y López-Aranas, 2020; Harris, Tintle y Imamura, 2021). Su inseparable complemento, la guarnición habitual de frijoles, no solo aportan al conjunto mayor cantidad de proteínas, hierro y calcio, sino que sobre todo complementa la elaboración con una importante cantidad de fibra dietética.

Internacionalmente esta gastronomía típica se entiende como parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas particulares de servir y consumir (Fusté-Forné 2016) en un lugar determinado. Es una herencia cultural que caracteriza a cada pueblo. Por sus características históricas, su valor sociocultural y su importante valor nutritivo, el cuajado es en la práctica parte de ese patrimonio que identifica el Oriente venezolano.

La patrimonialización oficial como concepto aplicado a la gastronomía agregaría valor a este legado culinario; promoviendo la identidad del destino turístico gastronómico como respuesta a la oferta de productos únicos y apoyando la estructura de pequeñas y medianas empresas de restauración en un ambiente de sostenibilidad. Históricamente la ciudad de Puerto La Cruz ha sido una zona de arraigada importancia turística, actividad que, en su momento, ha dinamizado la economía local de manera significativa. Por lo anterior, su gastronomía tradicional puede, y debe, estar integrada a ese concepto de destino turístico, promocionando así el uso de determinados alimentos como es el caso del cuajado. Con ello se propicia una mayor promoción de su consumo, así como de los procesos, equipos y rituales utilizados en su preparación, los cuales se convierten en claves de la identidad regional y en ventajas comparativas en actividades gastronómicas atractivas a los visitantes (Alcántara, Longa-Farías y Rivas-Alfonso, 2004). De igual modo la patrimonialización puede brindar, desde la promoción de uso hasta el soporte económico, herramientas importantes para la sostenibilidad de esta receta típica en el tiempo, que podría en algún momento correr riesgo de entrar en desuso, perderse, y aunque distingan a este lugar del país podrían ser alteradas por la intervención de otros grupos y/o procesos socioculturales (Meléndez-Torres y Cañez De la Fuente, 2009, Leyva-Trinidad y Pérez-Vázquez, 2015).

Al mismo tiempo, desarrollar un sistema de oferta gastronómica, a la altura de las nuevas expectativas de los consumidores, es algo mucho más complejo que contar con buenos restaurantes y materias primas. El turismo gastronómico no puede limitarse exclusivamente a servir y degustar buenos platos elaborados con productos de calidad. Es fundamental que alrededor del prerrequisito imprescindible del “buen comer” se desarrolle una cultura gastronómica más amplia, basada en la pasión por los procesos tradicionales y en el profundo conocimiento de la historia de los hábitos alimentarios locales (Di Clemente, 2014), sobre los que el cuajado como elaboración ancestral, pero a la vez actual, reúne todas las condiciones para expandir su imagen gastronómica.

Finalmente, resulta importante destacar que los resultados de esta investigación sistematizan exclusivamente la construcción cultural y culinaria del cuajado en el área de Puerto La Cruz y que, mientras no existan datos propios de otras localidades a propósito de este platillo, se pueden utilizar como un referente para el Oriente venezolano. Sin embargo, sistematizar las posibles variantes que puedan existir en otras ciudades de la región resulta un desafío interesante por desarrollar, para así definir sus características sensoriales y nutritivas propias a través de la oportuna investigación enfocada.

Conclusiones

La receta obtenida a partir del análisis estadístico, y reproducida en cocina experimental, ha quedado estandarizada para diez raciones de cuajado en: 1000 g de raya, 500 g de tajadas plátano, 800 g de tubérculo, 12 huevos, 2 cebollas (400 g), 100 g de ají dulce, 60 g de cebollín, 40 g de cilantro, 40 g de aceitunas verdes, 30 g de alcaparras, 270 ml de aceite onotado, 1 cucharada de sal (15 g) y 1 cucharadita de pimienta (5 g). Nutricionalmente 100 g de producto aporta 169 Kcal, 7,4 g Proteínas, 10,5 g Lípidos, 11,1 g Carbohidratos, 262 mg Na, 1,3 mg Fe, 138 ugER Vit.A, 71,6 mg Colesterol.

El platillo aporta gran cantidad de energía, proteína y hierro de alto valor biológico, vitaminas A y del complejo B, magnesio y zinc. También aportan cantidades considerables de sodio y lípidos, tanto de colesterol como de ácidos grasos poliinsaturados.

Puede considerarse parte de las elaboraciones que conforman la más auténtica culinaria del Oriente venezolano, por su historia, tradición de uso e ingredientes vinculados a los agroecosistemas locales. Estos, en el caso del cuajado, legitiman su originalidad y lo distancian de la posibilidad de interpretarlo como una versión de la tortilla española. Su estandarización puede apoyar el eventual proceso de patrimonialización cultural, convirtiéndolo así en elemento dinamizador de la economía local a través del turismo gastronómico. De igual modo, conocer su valor nutricional aporta nuevos elementos técnicos para la práctica dietoterápica, educativa e industrial.

Referencias

- Alcántara, M. C., Longa-Farías, O. y Rivas-Alfonso, B. (2004). La patrimonialización de la gastronomía venezolana como estrategia de desarrollo turístico. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 17(1): 18-24. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S079807522004000100004&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
- Arenas, M. (2014). Cuaresma en la mesa: pastel de morrocoy (tortuga). *Aleteia*. Recuperado de <https://es.aleteia.org/2014/03/12/cuaresma-en-la-mesa-pastel-de-morrocoy-tortuga/>
- Carrasco, D. (2021). ¿Pastel de chucho o cuajao? Conoce cuales son las diferencias. *Diario El Pitazo*. Recuperado de <https://elpitazo.net/cultura/pastel-de-chucho-o-cujao-conoce-cuales-son-las-diferencias/>
- Cartay, R. (2005). *Diccionario de la cocina venezolana*. Caracas: Editorial Alfadil.
- Caulín, A. (1779). *Historia coro-gráfica natural y evangélica de la Nueva Andalucía, provincias de Cumaná, Guayana y Vertientes del Orinoco*. Madrid: Secretaría de Estado y del Despacho Universal de Indias. Recuperado de <http://www.cervantesvirtual.com/obra/historia-coro-graphica-natural-y-evangelica-de-la-nueva-andalucia-provincias-de-cumana-guayana-y-vertientes-del-rio-orinoco-/>
- Centeno, L. (2017). ¡Vamos al Sancocho! *Cocina y vino*. Recuperado de <https://www.cocinayvino.com/actualidad-tendencias/tendencias/vamos-al-sancocho/>
- Charlita, S. (2018). Historia del Cuajao Oriental. *El Fogón de Simón Charlita*. Recuperado de <https://cocinandoenred.wordpress.com/2018/03/22/historia-del-cujao-oriental/>

- Cohen-Hurtado, Y., Ekmeiro-Salvador, J. y Moreno-Rojas, R. (2020). Perfil sociodemográfico, económico y nutricional de una aldea de pescadores de las Dependencias Federales Venezolanas. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3): 111-117. doi: <https://doi.org/10.12873/403moreno>
- Díaz, L. G., Tarifa, P. G., Olivera, S., Gerje, F. L., Benítez, M. B. y Ercoli, P. H. (2014). *Alimentos: historia, presente y futuro*. Argentina: Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005266.pdf>
- De Tomas I, Cuadrado, C., Beltrán, B. (2021). Culinary nutrition in gastronomic sciences. A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 25. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100406>
- Di Clemente, E. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura. *Monográfico*, 9: 817-833. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5385975>
- Ekmeiro-Salvador, J., Hernández, A. y Arévalo-Vera, C. R. (2021). Agricultura de proximidad: importancia del periurbano para la seguridad y soberanía agroalimentaria-nutricional en la conurbación Puerto La Cruz-Barcelona, Venezuela. *Petroglifos Revista Crítica Transdisciplinar*, 4(1): 31-52. https://petroglifosrevistacritica.org/wp-content/rep/2021_040103.pdf
- Food and Agriculture Organization (FAO, 2021). *Hunger Map Live*. Recuperado de https://hungermap.wfp.org/?_ga=2.130232527.1719090201.16236782531600177876.1623678253
- Fusté-Forné, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24: 4-16. doi: <https://doi.org/10.22235/d.v0i24.1166>
- Harris, W. S., Tintle, N. L., Imamura, F., Qian, F., Ardisson Korat, A., Marklund, M Lemaitre, R. y Mozaffarian, D. (2021). Blood n-3 fatty acid levels and total and cause-specific mortality from 17 prospective studies. *Nature Communications*, 12, 2329. doi: <https://doi.org/10.1038/s41467-021-22370-2>
- Hernández, J. (2016) El cuajao: un plato venezolano nada pecaminoso. *Bienmesabe*. Recuperado de <https://elestimulo.com/bienmesabe/el-cuajao-un-plato-venezolano-nada-pecaminoso/>
- Hernández-Ramírez, J. (2018). Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial de tradiciones alimentarias. *Cultura-hombre-sociedad*, 28(1): 154-176. doi: <https://dx.doi.org/10.7770/0719-2789.2018.cuhso.01.a01>
- Instituto Nacional de Nutrición y Organización Panamericana de la Salud (INN y OPS, 2018). *Valores de Referencia Energía y Nutrientes, para la población venezolana*. Caracas: MINPAL-INN.

- Kroon, P. A. y D'Antuono, L. F. (2013). Traditional foods: From culture, ecology and diversity, to human health and potential for exploitation. *Journal Science Food Agriculture*, 93(14): 3403-3405. doi: <https://doi.org/10.1002/jsfa.6357>
- Lanigan, J. (2020). Food fact sheet Omega-3. *The Association of UK dietitians*. Recuperado de <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/e8fa989a-6845-4864-a87427c78b5d65d7/Omega-3-food-fact-sheet.pdf>
- Leyva-Trinidad, D. A. y Pérez-Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 6(4): 867-881. doi: <https://doi.org/10.29312/remexca.v6i4.626>
- López, J. (2008). *La patata en España. Historia y agroecología del tubérculo andino*. Madrid: Ministerio Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.
- Meléndez, J. y Cañez, G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(spe), 181-204. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572009000300008&script=sci_abstract
- Moncada, D. (2016). Cada región del país cuenta con sus platos cuaresmales. Los sabores de Semana Santa. *Correo del Orinoco*. Recuperado de <http://www.correodelorinoco.gob.ve/sabores-semana-santa/>
- Moreno, R, Moreno, A, Medina L. M., Vioque, M., Cámara, F. (2016). Bases para la estandarización y valoración nutricional del salmorejo cordobés: estudio sobre el salmorejo en los establecimientos de restauración de Córdoba. *Nutrición Hospitalaria*. 33(1):111-117. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309245772020.pdf>
- Ocampo, A., Ramírez, O. I., De Jesús, D. y Álvarez, A. (2021). Representaciones sociales: el atole de plato como elemento para el agroturismo en El Estanco, Luvianos, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 31(57). doi: <https://doi.org/10.24836/es.v31i57.1042>
- Odette, Y. (2012). El sancocho costeño. *Memorias: Revista Digital de Historia y Arqueología desde el Caribe*, (17): 1-2. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/855/85524080017.pdf>
- Organización Naciones Unidas (ONU, 2020). Una de cada tres personas en Venezuela no tiene suficiente comida. *Noticias ONU*. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2020/02/1470101>
- Popic, M. (2018). El pastel de chucho: una auténtica receta de autor. *Prodavinci*. Recuperado de <https://prodavinci.com/el-pastel-de-chucho-una-autentica-receta-de-autor/>

- Ramírez-Pulido, B., Olivares-Tang, S. T., Tarache-González, N. M., Guevara-Álvarez, J. D. y Filomena-Ambrosio, A. (2016). La bandeja paisa ideal: análisis de percepciones. *Agronomía Colombiana*, Supl. 1. Recuperado de https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Imagenes/Imagenes_Programas/Imagenes_Pregado/Gastronomia/Noticias_Gastronomia/Articulo_Bandeja_Paisa.pdf
- Rincón-Cervera, M. A., González, V., Romero, J., Rojas, R. y López-Arana, S. L. (2020). Quantification and Distribution of Omega-3 Fatty Acids in South Pacific Fish. *Foods*, 9(2): 233. doi: <https://doi.org/10.3390/foods9020233>
- Tocher, D. R., Betancor, M. B., Sprague, M., Olsen, R. E. y Napier, J. A. (2019). Omega-3 Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids, EPA and DHA: Bridging the Gap between Supply and Demand. *Nutrients*, 11(1): 89. doi: <https://doi.org/10.3390/nu11010089>
- Troncoso-Pantoja, C. (2018). Patrimonio gastronómico en personas mayores. *Humanidades Médicas*, 18(2): 171-175. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200171
- Troncoso-Pantoja, C. (2019a). Comidas tradicionales y alimentación saludable: el ejemplo de la dieta mediterránea. *Horizonte Médico (Lima)*.19(3): 72-77. doi: <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n3.10>
- Troncoso-Pantoja, C. (2019b). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1): 105-114. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/337443>
- Vidal, P., Medrano, P. y Sáez, E. J. (2021). A nightmare glocal discussion. What are the ingredients of Paella Valenciana? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100430>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S Murray, C. (2019). Commissions Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)