

A QUÉ SABE

Caucasia



A qué sabe Caucaasia

Medellín, Colombia

John Jairo Arboleda Céspedes.

Rector

Pedro Amariles Muñoz.

Vicerrector de Extensión

Carlos Mario Guisao Bustamante.

Director de Comunicaciones

Berta Lucía Gaviria Gómez.

Directora Escuela de Nutrición y Dietética

Sergio Salvador Alzate Mejía.

Coordinador Programa de Extensión

Investigadores

***Luz Marina Arboleda Montoya**

PhD Docente Universidad de Antioquia

Ángela Franco Castro

Especialista. Profesional del Programa de Extensión de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Antioquia

***Gloria Cecilia Deossa Restrepo**

Magíster. Docente Universidad de Antioquia

Santiago Cifuentes Ramírez

Profesional en gastronomía, estudiante de Nutrición y Dietética Universidad de Antioquia

Laura Salazar Olivares

Estudiante de Nutrición y Dietética Universidad de Antioquia

*Profesoras Escuela de N y D. Universidad de Antioquia.

Agradecimiento

John S. Otálvaro Pérez.

Corrección de texto

Juliana Morales Urrego

Diseño y diagramación

Andrea Henao Jaramillo

Ilustraciones

Impresión

[Nombre].

[Dirección]. [Ciudad, Colombia].

[Teléfono].

Edificio de Extensión, Oficina 301
Cl. 70 No. 52-72, Medellín, Colombia
Teléfono (574) 219 8345
extensionnyd@udea.edu.co

ISBN: 978-958-5596-69-6

© Universidad de Antioquia

Vicerrectoría de Extensión

Dirección de Comunicaciones

Escuela de Nutrición y Dietética

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta cartilla sea cual fuere el medio, sin el consentimiento de sus investigadores.

La Universidad de Antioquia no se hace responsable de los conceptos e indicaciones aquí expresados por los investigadores.

ÍNDICE

2	Presentación
3	Contexto sociocultural del municipio
4	Mote de cabeza de bagre
7	Pato suda'ó en coco
10	Sancocho de pescado
13	Peto
16	Mazamorra de banano
19	Arroz de celele
22	Patillada

PRESENTACIÓN

A QUÉ SABE CAUCASIA, es producto del proyecto “Promoción del consumo de alimentos locales y de una alimentación tradicional y saludable en el municipio de Caucasia-Antioquia”, financiado por la XIV Convocatoria BUPPE (Banco Universitario de programas y proyectos de extensión) “Culturas, patrimonios y creación artística para la transformación social” presentado por la Escuela de nutrición y dietética y la División de contenidos, medios y eventos de la Universidad de Antioquia. Mediante dicha convocatoria se accedió a recursos económicos, con el fin de desarrollar un proyecto cultural para generar impacto en la sociedad.

Con el contenido de esta cartilla se espera dar a conocer y resaltar la cultura alimentaria del municipio de Caucasia. Para su elaboración se procedió a realizar visitas de observación a la región y entrevistas con sus habitantes (tanto productores de alimentos, comerciantes, como población en general), se tuvieron en cuenta las preparaciones, recetas, y alimentos más tradicionales de la región.

Se espera contribuir a la conservación del patrimonio cultural del municipio, resaltar la cultura alimentaria y el contenido nutricional de las preparaciones más tradicionales de Caucasia.



**MUNICIPIO
DE CAUCASIA**

3 CONTEXTO SOCIOCULTURAL DEL MUNICIPIO

El municipio de Caucasia, originalmente caserío Cañafístula, fue fundado en 1886 por don Clemente Arrieta en compañía de otras 20 personas, quienes llegaron navegando por el río Cauca hasta un paraje en el que encontraron una gran cantidad de caña fístula; con sus ramas construyeron casas y con su nombre bautizaron al caserío.

Dicho caserío, perteneció al Municipio de Cáceres, hasta 1912, cuando fue erigido en Municipio el corregimiento de Margento, el Concejo Municipal elevó a la categoría de Corregimiento al sitio de Cañafístula, cambiándole el nombre a Caucasia, y en 1942 creándolo como Municipio.

La principal actividad económica es la minería, aunque también se destacan la pesca, la agricultura y la ganadería, haciéndolo un municipio próspero para la región del Bajo Cauca, y considerado el eje de la actividad comercial de la región, por ser la conexión entre la costa Atlántica y el interior del país.

La posición geográfica de Caucasia, ribereña y sabanera, le otorga aspectos culturales de la sabana y de la costa Atlántica del país, mientras que la ubicación política, es decir, pertenecer al departamento de Antioquia, lo impregna de los aspectos de la cultura paisa. Las tradiciones de ambas culturas convergen allí y forman un mestizaje alimentario. Por lo anterior, es tradicional el consumo de preparaciones tanto de la cultura paisa como de la sabanera, ejemplo de ello son los platos como la bandeja paisa o un mote de cabeza de bagre, respectivamente.

En esta cartilla se describen 7 recetas tradicionales y de alto consumo entre los caucasianos, a saber: mote de cabeza de bagre, sancocho de pescado, pato sudao en coco, arroz de celele, mazamorra de banano, peto y patillada.

MOTE DE CABEZA DE BAGRE

Según “Facundo”, un conocido poeta y escritor del municipio, “el mote de cabeza de bagre ahumada; es el plato típico por excelencia en Caucasia; la disponibilidad de esta preparación se ha ido perdiendo, pues requiere de bastante tiempo para su elaboración. Todo comienza en la mañana, cuando se ahuma una cabeza entera de bagre, una vez ahumada, se limpian con limón las partes carbonizadas, se deja cocinar por varias horas con todo el bastimento (Plátanos y tubérculos); hasta que se obtiene una consistencia espesa, una vez listo, quienes saben la comer esperan un poco y piden que les sirvan de último, cuando todas las partículas y sabor se han sedimentado y concentrado en el fondo de la olla. Entrada la tarde, después de haberse comido un buen plato de mote de cabeza de bagre, se combinan el calor y el proceso de digestión de este plato, dando como resultado un sueño casi insoportable, bien conocido por los caucasianos, que se abstienen de consumir el mote en jornadas laborales, por temor a ser vencidos por el sueño”.



Ingredientes

para 6 porciones

- 1 kilo de cabeza de bagre (550 g de carne)
- 1 limón criollo
- 1/4 de cebolla de huevo blanca mediana (58g)
- 1/4 de tallo de cebolla de rama (14g) (solo la parte blanca)
- 2 dientes de ajo macerados (5g)
- 2 cucharadas de aceite (20g)
- 1 libra de yuca pelada y picada en trozos medianos (400g)
- 1/2 plátano verde pelado y picado en trozos medianos (103g)
- 1 libra de ñame (425g)
- 2 cucharadas de sal

Preparación

- Ahume la cabeza de bagre por todos sus lados en un asador, espere a que se enfríe y lave los excesos de quemado con un limón cortado a la mitad.
- Ponga la cabeza en una olla con abundante agua con sal a fuego alto (el agua debe cubrir la cabeza 6 centímetros), deje cocinar hasta que la carne se desprenda fácilmente de la cabeza.
- Pique finamente la cebolla de huevo y la cebolla de rama, sofría junto con el ajo macerado a fuego bajo por 20 minutos y reserve.
- Revuelva con fuerza con un cucharón la cabeza para desprender la carne de los huesos (deben quedar los huesos solos y toda la carne deshecha en el caldo).
- Agregue la yuca y el plátano y agua suficiente para cubrir todos los ingredientes por 2 centímetros; y cocine a fuego alto hasta que la yuca esté blanda (Aproximadamente 25 minutos).
- Pele y porcione el ñame en trozos medianos; y adicione al caldo, junto con el guiso de cebollas y ajo. Agregue más agua si es necesario.
- Cocine hasta que el ñame esté blando (35 minutos aproximadamente) revolviendo de vez en cuando.

Aporte nutricional por porción

- Calorías: 328
- Proteína (g): 26,5
- Grasa (g): 4,7
- Chos (g): 53,3
- Colesterol (mg): 59
- Sodio (mg): 1243
- Calcio (mg): 64,32
- Hierro (mg): 3,41
- Vitamina A (ER): 19,47
- Vitamina C (mg): 48,52



Esta receta es buena fuente de proteína y vitamina C. La proteína contribuye al mantenimiento de los tejidos del cuerpo y de los músculos, lo cual es indispensable para poder tener fuerza y trabajar. La vitamina C contribuye a la prevención de infecciones y actúa como antioxidante, lo cual es importante para que las células funcionen bien y ayuda en la cicatrización de heridas.

PATO SUDA'O EN COCO

Las familias campesinas de Caucasia suelen tener en sus casas, entre tanta diversidad, bandadas de patos que crían y destinan para el comercio y consumo. Tanto es el gusto por esta ave, que muchos manifiestan que podría ser el plato típico del municipio.

Dada la influencia que tiene la costa en la cultura alimentaria caucásiana, el coco es un ingrediente esencial para varias preparaciones locales, éste se ralla y se le extrae la leche; que en conjunto con los ajíes, ajos y cebollas, forman el guiso que impregna de sabor al pato suda'ó.



Ingredientes para 6 porciones

- 1 1/2 cocos rallados (2100ml de leche de coco)
- 1 pato ahumado y porcionado en 6 (600 gramos de carne de pato)
- 5 ajíes criollos picados finamente (180g)
- 1 cebolla de huevo roja mediana y picada finamente (190g)
- 1 rama de cebolla larga picada finamente (56g)
- 4 dientes de ajo macerados (10g)
- 1 hojas de orégano picada finamente



Preparación

- Agregue el coco rallado en un litro de agua tibia y exprima fuerte con la mano por 5 minutos. Cuele el coco y reserve el líquido (primera leche del coco).
- Licue el coco rallado que sobró del paso anterior en un litro de agua tibia y cuele (segunda leche del coco).
- Pite el pato y los vegetales en una olla a presión por 30 minutos, en una mezcla de la segunda leche de coco y agua (el pato debe quedar completamente sumergido en el líquido).
- Pique finamente los ajíes, las cebollas y el ajo.
- Retire todo el contenido de la olla de presión y páselo a una cacerola, adicione la primera leche de coco y deje cocinar a fuego medio hasta que el líquido esté casi todo evaporado, moviendo las piezas de pato de vez en cuando para que el coco penetre en todas las presas de igual manera.
- Agregue el orégano finamente picado al pato, apenas baje del fuego.

Aporte nutricional por porción:

- Calorías: 298
- Proteína (g): 21,15
- Grasa (g): 19,68
- Chos (g): 13,34
- Colesterol (mg): 77
- Sodio (mg): 87,49
- Calcio (mg): 58,38
- Hierro (mg): 4,34
- Vitamina A (ER): 1104
- Vitamina C (mg): 99,77



Esta receta es buena fuente de proteínas, de hierro y de vitaminas A y C. Adicional a lo que se ha comentado de las proteínas y la vitamina C, el hierro contribuye a mantener las células de la sangre funcionando adecuadamente, permite el transporte de oxígeno a los tejidos y esto es esencial para el trabajo, el deporte y la concentración. La vitamina A ayuda a la prevención de infecciones y contribuye a una buena salud visual, entre otras funciones.

SANCOCHO DE PESCADO

El pescado es uno de los alimentos más consumidos y preferidos por los caucasianos, para muchas familias se convierte también en el sustento económico, ya que la pesca y el comercio del mismo son una de las principales actividades económicas del municipio. Los pescadores salen al atardecer en sus chalupas y jhonsons hacia los diversos afluentes del río Cauca, esperan pacientemente que, en un golpe de suerte, sus chinchorros y atarrayas emerjan a la superficie colmados de blanquillos, bagres, doncellas, jetudo, bocachicos, entre otras de las múltiples especies que conforman la rica diversidad de esta región.

Después de la larga jornada, una olla con agua hirviendo espera los pescados que, junto al bastimento (plátanos y tubérculos) y los aliños, se condensarán en un plato caliente de sancocho que les brindará toda la energía necesaria para esta ardua labor.



Ingredientes para 7 porciones

- 2 rama de cebolla de rama (112g)
- 1 cebolla de huevo roja (190g)
- 1/2 manojo pequeño de cilantro (38g)
- 5 ajíes dulces (180g)
- 4 dientes de ajo (10g)
- 1 libra de yuca (400g)
- 1 libra de ñame (425g)
- 1 plátano verde (206g)
- 1 sobre de caldo concentrado de gallina
- Sal al gusto
- 1/2 Blanquillo grande (510g)
- 2 Jetudos pequeños (765g)
- 1 Coroncoro (255g)

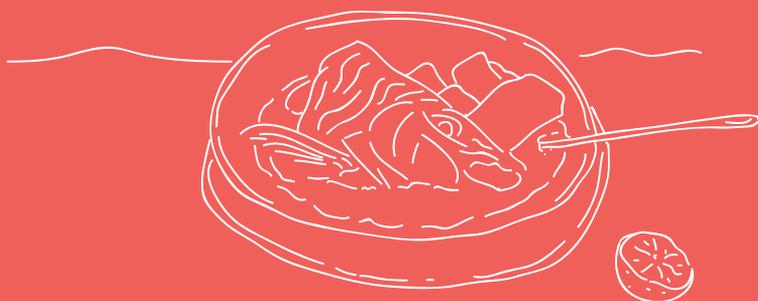


Preparación

- Pique finamente las cebollas y Ajíes. Macere el ajo.
- Pele, lave y corte el bastimento (Ñame, yuca y plátano) en trozos medianos.
- Lleve a cocción los vegetales y el bastimento a una olla con agua que los cubra 4 cm aproximadamente, y lleve a ebullición con el caldo concentrado de gallina y un poco de sal, hasta que los tubérculos estén casi listos (aproximadamente 20 minutos).
- Limpie y trocee el pescado, lleve al caldo y, de ser necesario agregue un poco más de agua, que apenas cubra los ingredientes.
- Deje cocinar por 15 minutos o hasta que el pescado esté cocido (no se debe dejar deshacer el pescado).

Aporte nutricional por porción

- Calorías: 516
- Proteína (g): 38,04
- Grasa (g): 15,66
- Chos (g): 49,88
- Colesterol (mg):109
- Sodio (mg): 868
- Calcio (mg): 87,26
- Vitamina A (ER):51,34
- Vitamina C (mg): 32,16



Esta receta, además de aportar proteínas, es una buena fuente de grasas esenciales derivadas del pescado, como son los ácidos grasos omega 3, ellos son importantes porque ayudan a regular el funcionamiento de los vasos sanguíneos y a prevenir enfermedades del corazón, deben consumirse con los alimentos ya que el organismo no los produce o lo hace en cantidades mínimas.

PETO

El Peto es una bebida caliente tradicional de la región del Caribe colombiano, preparada a base de maíz blanco trillado muy bien cocido, al que se le agrega leche, azúcar y canela; es similar en su composición a la mazamorra de maíz que se prepara en la región Andina, pero con sabor dulce. Cabe destacar que esta preparación, con sus diferentes nombres, también se consume en otros países de América del Sur, Centroamérica y las Islas del Caribe.

El consumo del Peto en el municipio de Caucaasia es muy tradicional, anteriormente se preparaba en los hogares, pero hoy en día es más común comprarlo ya preparado a los vendedores ambulantes, quienes lo distribuyen en carretas en horas de la noche, llevándolo en ollas (cantinas), provistas de agarraderas y una tapa con cierre hermético para mantenerlo caliente. Los vendedores ambulantes recorren las calles en triciclos y en ocasiones caminando, anunciando a gritos (pregón): ¡petooo... petooo..!

En el municipio de Caucaasia el sonido de la corneta avisa su llegada, sus habitantes dicen que dicho sonido grita la palabra "peto". El humo que sale de la olla atrapa con su aroma, tanto, que se hace agua la boca. El primer sorbo calienta por completo la garganta y, aunque a veces la lengua se puede quemar un poco, el sabor a maíz endulzado con leche y azúcar, hace saborear hasta la última gota.

Por ser una bebida caliente se pensaría que su consumo se da en territorios de clima frío, pero su origen y tradición, como se ha mencionado, es de clima cálido, como lo es la región Caribe y el Bajo Cauca antioqueño.

Estas bebidas derivadas del maíz son el símbolo de los pueblos indoamericanos, pues han nutrido a su gente a través de los siglos y se han convertido en parte de quienes tienen raíces quechuas, aymarás, incas, quimbayas, chibchas, aztecas y emberas.

Cada comunidad da su toque a la mazamorra: es burda y simple en las montañas paisas, tiene el gusto de la ceniza; de jume en el altiplano boliviano o se convierte en peto dulce en la sabana cundiboyacense y región caribe.

Ingredientes para 6 porciones

- 1/2 libra maíz blanco (250g)
- 2 astillas de canela
- 1 cucharada de maizena (8g)
- 1 litro leche (1000 cc)
- 1/4 libra de azúcar (125g)
- 1 pizca de sal
- Agua



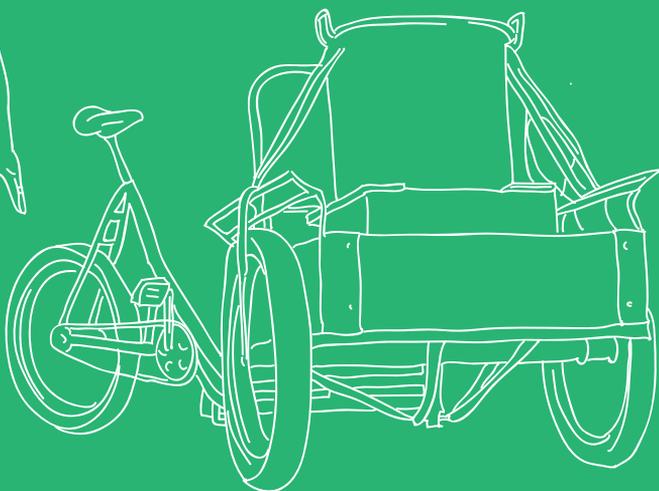
Preparación

- Remoje el maíz desde la víspera.
- Cocine el maíz y la canela a fuego bajo en abundante agua (que lo cubra 5 centímetros) hasta que esté blando (aproximadamente 2 horas y media). Revise esporádicamente para verificar que no se esté secando y agregue más agua si es necesario.
- Disuelva la maizena en la leche, y agregue a la olla del maíz.
- Agregue el azúcar y la sal, mezcle constantemente durante 15 minutos para evitar que se pegue o queme o hasta que tenga la consistencia de colada.
- Sirva caliente.

Aporte nutricional por porción

- Calorías: 348
- Proteína (g): 18,6
- Grasa (g): 7,3
- Chos (g): 67,43
- Colesterol (mg): 0
- Sodio (mg): 418
- Calcio (mg): 200
- Vitamina A (ER): 51,6
- Vitamina C (mg): 1,6

Esta receta es una buena fuente de proteínas y de calcio, nutrientes indispensables para mantener la masa muscular y los huesos.



MAZAMORRA DE BANANO

La mazamorra de banano es una preparación de la costa que suele consumirse en las mañanas y en las noches y puede servirse caliente o fría. En la preparación de esta comida participan todos los integrantes de la familia y la denominan como un postre o una entrecomida.

La mazamorra es una preparación muy tradicional en varios países latinoamericanos, proviene de la culinaria española, aunque se considera proveniente de las culturas indígenas precolombinas en las regiones donde se consume. Es preparada de diferentes formas y con distintos ingredientes, dependiendo del país en el que se consume. En la Región Caribe Colombiana, la mazamorra se prepara con plátano maduro, leche y canela. También se hace con maíz verde y con fécula de plátano verde.

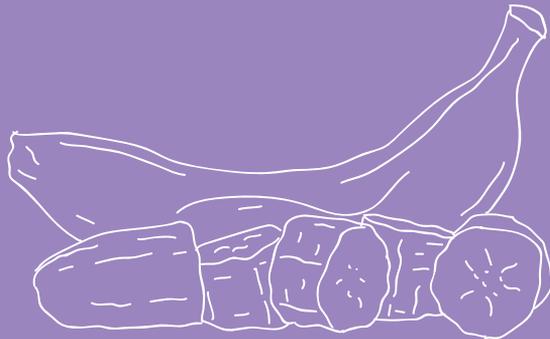
La mazamorra de banano, hace parte de las tradiciones culinarias de la costa caribe, se suele servir de postre o incluso se reporta como plato principal, tipo sopa, sin embargo, de lo encontrado en la región de Cauca específicamente, se relaciona más como un plato que se consume de postre o entre comidas.

Es un plato tan popular de la costa caribe que, incluso, se celebra el Festival de la Mazamorra, que se realiza durante el 19 y 20 de enero en el municipio de Loricá, Córdoba.

Es un plato muy famoso entre las mujeres palenqueras (Bolívar-Colombia), tiene un uso muy extendido y resulta económico para la alimentación de los niños.

Ingredientes para 6 porciones

- 3 unidades pequeñas de banano maduro (244g)
- 1/4 de libra de arroz (125g)
- 1/2 litro de leche de vaca (500g)
- 5 cdas soperas de azúcar (75g)
- Una pizca de sal
- (opcional agregar queso)

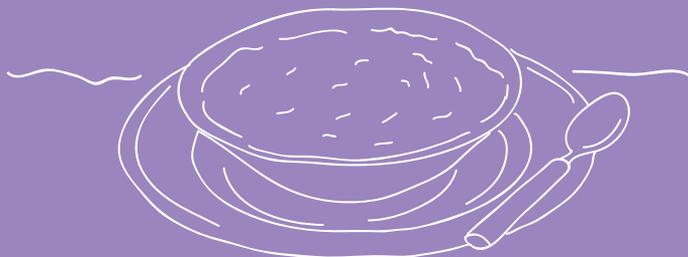


Preparación

- Pele los bananos y llévelos a cocción a fuego alto junto al arroz en suficiente agua, que cubra los bananos y el arroz por 3 centímetros.
- Mezcle esporádicamente para deshacer los bananos (15 minutos aproximadamente), una vez comience a ebullir.
- Agregue la leche, el azúcar y la sal; cocine a fuego bajo revolviendo hasta que tenga la consistencia adecuada (30 min aproximadamente).

Aporte nutricional por porción

- Calorías: 216
- Proteína (g): 4,5
- Grasa (g): 3,07
- Chos (g): 43,85
- Fibra (g): 1,2
- Colesterol (mg): 12
- Sodio (mg): 1024
- Calcio (mg): 623
- Vitamina A (ER): 197
- Vitamina C (mg): 21



Esta receta es fuente de carbohidratos, los cuales son nuestra principal fuente de energía para realizar las labores diarias; además contiene proteína y calcio, importantes para el mantenimiento de los huesos.

ARROZ DE CELELE

Dentro de la cultura costeña la palabra “celele”, cuenta con múltiples significados, incluso existe un restaurante ubicado en Cartagena donde adoptan este nombre justamente porque hace parte de la identidad costeña, ya que tiene un significado en la gran mayoría de lugares de la costa.

Entre sus definiciones se encuentran, sopa de carne salada y frijol de cabecita negra, aderezo con ají y suero costeño, persona intensa o irritante, y otro de sus significados es hacer el amor. Tan diversos significados hacen que la palabra tenga gran apropiación dentro de la cultura costeña.

Hablando propiamente del celele como alimento, es un plato proveniente de la cultura africana, su componente principal es el frijol cabecita negra, se puede acompañar de ñame, yuca y plátano. Se conoce también con el nombre de frijolancho o arroz de Zaragoza.

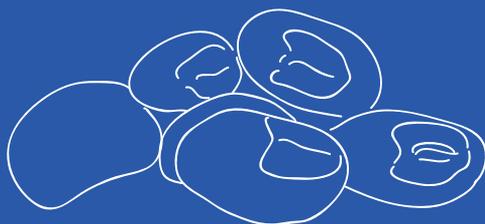
En el Municipio de Caucasia el arroz de celele es una preparación muy usual durante el tiempo de semana santa; en Caucasia se acostumbra por esta época elaborar comidas tradicionales como el arroz de celele, en especial se busca preparar alimentos libres de carne de res o cerdo.

En la región Atlántica, la receta es vista como una sopa de frijol verde, a la que se adiciona además, carne salada, yuca, ñame y plátano, siendo característica del municipio de Soledad hoy en día.

De lo anterior se resalta que el arroz de celele, es conocido principalmente en las regiones costeras del país, tienen múltiples formas de preparación, es un plato asociado principalmente a la cultura africana por su influencia en estas áreas del país.

Ingredientes para 6 porciones

- 1/4 de libra de celele (frijol cabecita negra) (125g)
- 2 dientes de ajo (5g)
- 1/4 de zanahoria grande (68g)
- 1/4 de cebolla roja grande (58g)
- 1/4 de tomate maduro grande (35g)
- 1/4 de cebolla de rama (14g)
- 1/2 libra de arroz (250g)
- 1 cda de sal
- 1 cda de aceite (10g)



Preparación

- Escoja y lave el celele, pítele en suficiente agua por 25 minutos.
- Macere el ajo y pique finamente las verduras, a excepción de la zanahoria que se debe rallar.
- Agregue 1 cucharada de aceite a un sartén y lleve a sofreír todas las verduras por 25 minutos.
- Agregar a una olla grande el celele ya pitado, el guiso, y agua hasta aproximadamente 2 cm. Cocine a fuego alto y con tapa por 10 minutos.
- Agregue el arroz crudo, deje en fuego alto y tapado hasta que el agua se seque, una vez seco ponga el fuego en bajo.
- Revuelva el arroz cada 2 minutos durante aproximadamente 30 minutos hasta que esté listo, si es necesario agregue un poco de agua.
- Sirva y acompañe con suero.

Aporte nutricional por porción

- Calorías: 273
- Proteína (g): 7,6
- Grasa (g): 2,15
- Chos (g): 48.6
- Colesterol (mg): 0
- Sodio (mg): 16
- Calcio (mg): 35
- Hierro (mg): 2
- Vitamina A (ER): 90
- Vitamina C (mg): 7,3
- Fibra (g): 3,3

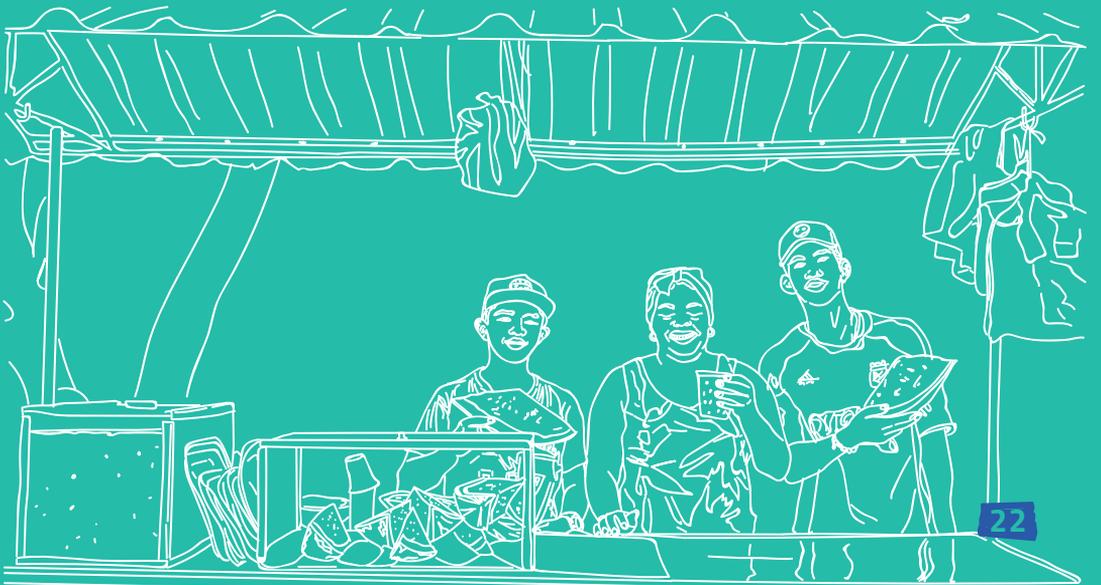
Esta receta es fuente de carbohidratos, fibra y proteína de origen vegetal. Combine un cereal (arroz) con una leguminosa (frijol cabecita negra), es una mezcla que hace que esta proteína sea de mejor calidad.



PATILLADA

La patilla o sandía es una fruta de origen africano, que llega a América después de la colonia. Se consume en Cauca aproximadamente hace 25 años y hoy en día es uno de los principales productos de consumo en el municipio, ha llegado a ser tal su consumo que la producción local no abastece la demanda, por lo cual los vendedores deben conseguir la fruta de los Llanos Orientales del país. Se consume en dos presentaciones: la fruta picada o en forma de patillada, la cual es una bebida a base de pulpa de patilla cortada manualmente hasta volverla líquida.

La fruta es rica en agua, lo cual la vuelve una excelente fuente de hidratación, ideal en zonas calientes como el Bajo Cauca. La patilla y patillada no solo tienen un carácter alimentario, sino también social, alrededor de la cual, los habitantes caucasianos se reúnen en las calurosas tardes para refrescarse y tener un momento de acercamiento y diálogo.



Ingredientes para 5 porciones

- 1 kilo de pulpa de patilla (1000g)
- 3 cdas soperas de azúcar (45g)



Preparación

- Retire la mayor cantidad posible de semillas de la patilla.
- Corte en trozos medianos y ponga en un recipiente.
- Corte manualmente la patilla con un cuchillo hasta que se vuelva líquida, dejando trozos pequeños de fruta.
- Agregue el azúcar y mezcle.
- Sirva fría.

Aporte nutricional por porción

- Calorías: 106
- Proteína (g): 1,2
- Grasa (g): 0,8
- Chos (g): 23,39
- Fibra (g): 1
- Colesterol (mg): 0
- Sodio (mg): 4
- Calcio (mg): 16,09
- Vitamina A (ER): 74
- Vitamina C (mg): 20



Esta receta es una alternativa refrescante y natural, se le puede adicionar endulzantes no calóricos para disminuir el aporte de azúcares. Por ser una fruta, la patilla aporta unas sustancias importantes para la visión que protege el ojo de daños.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Vicerrectoría de Extensión
Dirección de Comunicaciones
Escuela de Nutrición y Dietética**