

CIRUELO Y CAIMITO

FRUTOS
DEL PACÍFICO NARIÑENSE





Universidad
Mariana

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983



Editorial
UNIMAR

Colección
Manuales,
Guías y Cartillas

2023

Stephanie Carolina Realpe López
Diana Paola Ortiz Tobar
Angie Ximena Cadena Burbano
Briyit Silvana Insuasty Villota
Laura Alejandra Arteaga Bolaños
Clariza Stefania Gálvez Portilla
Verónica Tatiana Salgar Solarte
Karen Alejandra Barba Rosero

Autores



Ciruelo y Caimito: frutos del pacífico nariñense

Autores: Stephanie Carolina Realpe López, Diana Paola Ortiz Tobar, Angie Ximena Cadena Burbano, Briyit Silvana Insuasty Villota, Laura Alejandra Arteaga Bolaños, Clariza Stefania Gálvez Portilla, Verónica Tatiana Salgar Solarte, Karen Alejandra Barba Rosero

Editorial: Editorial UNIMAR

Fecha de publicación: 2023

País/Ciudad: Colombia / San Juan de Pasto

Idioma: Español

Visibilidad: Página web Editorial UNIMAR, Universidad Mariana



Universidad
Mariana

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983

Título : *Ciruelo y Caimito: frutos del pacífico nariñense*

DOI: <https://doi.org/10.31948/editorialunimar.216>

Formato: 30 x 19 cm – Digital

Páginas: 25

Año: 2023

© Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

© Stephanie Carolina Realpe López

© Diana Paola Ortiz Tobar

© Angie Ximena Cadena Burbano

© Briyit Silvana Insuasty Villota

© Laura Alejandra Arteaga Bolaños

© Clariza Stefania Gálvez Portilla

© Verónica Tatiana Salgar Solarte

© Karen Alejandra Barba Rosero

Editorial UNIMAR

Luz Elida Vera Hernández

Directora Editorial UNIMAR

Leidy Stella Rivera Buesaquillo

Corrección de Estilo

Luis Andrés Cárdenas

Diseño y Diagramación

Correspondencia:

Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia, Calle 18 No. 34 - 104

Tel: 6027244460 - Ext. 185

E-mail: editorialunimar@umariana.edu.co

Disponible en: <http://editorial.umariana.edu.co/libros>

Cítese como: Realpe-López, S. C., Ortiz-Tobar, D. P., Cadena-Burbano, A. X., Insuasty-Villota, B. S., Arteaga-Bolaños, L. A., Gálvez-Portilla, C. S., Salgar-Solarte, V. T. y Barba-Rosero, K. A. (2023). *Ciruelo y Caimito: frutos del pacífico nariñense*. Editorial UNIMAR. DOI

Las opiniones contenidas en la presente publicación no comprometen a la Editorial UNIMAR ni a la Universidad Mariana, puesto que son responsabilidad única y exclusiva de los autores; de igual manera, ellos han declarado que, en su totalidad, es producción intelectual propia, en donde aquella información tomada de otras publicaciones o fuentes, propiedad de otros autores, está debidamente citada y referenciada, tanto en el desarrollo del documento como en las secciones respectivas a la bibliografía.

El material de este libro puede ser reproducido sin autorización para uso personal o en el aula de clase, siempre y cuando se mencione como fuente su título, autores y editorial. Para la reproducción con cualquier otro fin, es necesaria la autorización de la Editorial UNIMAR de la Universidad Mariana.



Este libro está bajo licencia internacional:
CC BY-ND Reconocimiento-Sin Obra Derivada



Región
Pacífico
Sur
nariñense

Contenido

Presentación	7
Región Pacífico Sur nariñense	9
Caimito	11
¿Qué es el caimito?	12
Características nutricionales y alimentarias del caimito	13
Ciruelo	16
¿Qué es el ciruelo?	17
Características nutricionales y alimentarias del ciruelo	18
Conclusión	20
Agradecimientos	21
Referencias	22



Presentación

El programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Mariana desarrolló una investigación acerca de dos frutos tradicionales de la región Pacífico Sur nariñense, los cuales fueron el caimito y el ciruelo. Para ello, se contó con dos profesoras de las áreas Comunitaria y Ciencia de los Alimentos, y con la participación de seis estudiantes pertenecientes al semillero de investigación programa de Nutrición y Dietética —SICEIN—, con el fin de indagar sobre la riqueza de frutos tradicionales en la región Pacífica nariñense, los conocimientos ancestrales en torno a las preparaciones y su disponibilidad, así como las principales características nutricionales y sensoriales que presentan estos frutos típicos de la región.

En esta cartilla se comparte los resultados más significativos de estos frutos en relación con sus características alimentarias, los cuales hacen parte de la gastronomía nariñense, específicamente del Pacífico Sur, región que se caracteriza por mantener sus conocimientos ancestrales sobre este tipo de frutos, que hacen parte de su consumo y disponibilidad y que, a su vez, contribuyen a la seguridad alimentaria de la región.

Por lo tanto, la identificación de estos frutos tradicionales como el caimito y el ciruelo contribuyen a la recuperación de la identidad alimentaria autóctona y cultural de la región, que se establece en el Plan Decenal al Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición adecuada del departamento de Nariño, enmarcado en el fortalecimiento de la población, selección, preparación y consumo adecuado y suficiente de alimentos a partir del reconocimiento de la producción local, de las prácticas culinarias tradicionales. Asimismo, se constituya como una herramienta para mejorar la salud y la equidad en las poblaciones, así como un catalizador del desarrollo socioeconómico.



Fuente: Sistema de Información Turística de Nariño (2022)



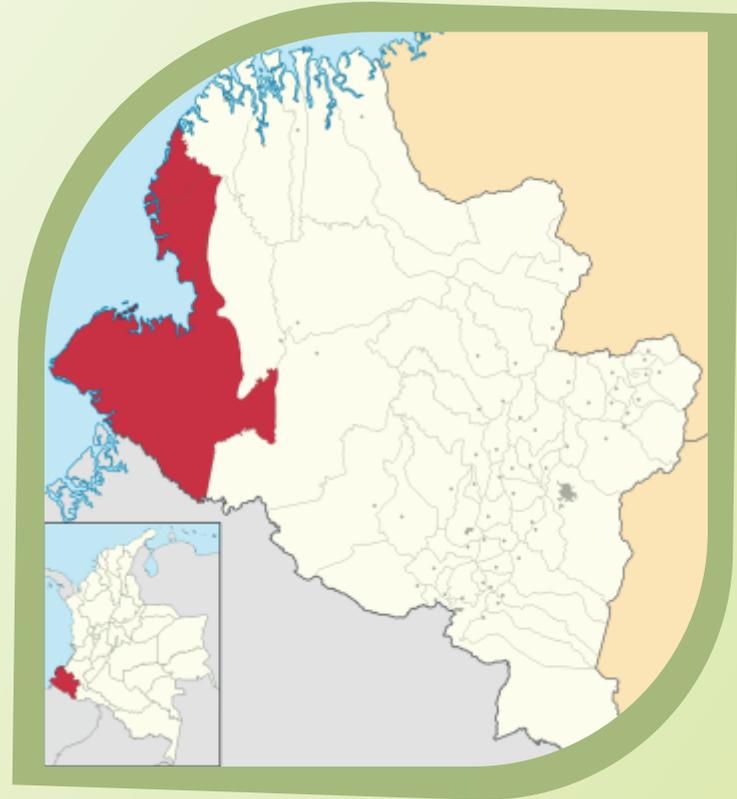
Región Pacífico Sur nariñense

Colombia es un país latinoamericano multicultural que se destaca mundialmente por sus riquezas naturales, gracias a la variedad de climas y suelos (Buitrago et al. 2018), que hacen que su cultura alimentaria forme parte de la herencia cultural de cada una de las regiones que componen el país.

Al suroeste de Colombia, se encuentra el departamento de Nariño, que, gracias a la particularidad y variedad de climas y suelos, sus tierras permiten la producción de alimentos poco comunes con respecto al resto del país, como es el caso de la región Pacífico Sur ubicada al sur de la costa Pacífica de Nariño, que está integrada por los municipios de Tumaco y Francisco Pizarro (Secretaría de Educación Departamental, 2012).

La región Pacífica nariñense es una de las subregiones con mayor riqueza en recursos naturales y presenta altos índices de biodiversidad (Gobernación de Nariño, 2020), es así como los diversos sistemas productivos tradicionales que funcionan en esta región cuentan con su propia tradicionalidad económica, que funcionan en pequeña escala, y están orientados, fundamentalmente, al autoabastecimiento de las comunidades, contribuyendo a la autonomía de su soberanía y cultura alimentaria (Preciado et al., 2011).

Por lo anterior, la garantía del acceso económico y físico a la alimentación, el rescate de los alimentos tradicionales que en esta región se brindan, los modos de preparación y consumo que la comunidad del Pacífico realiza sin agresión a sus tradiciones y costumbres se constituyen como prácticas alimentarias tradicionales clave en el proceso de apropiación de la región, enriqueciendo el significado cultural de los alimentos y ayudando a la reducción de la inseguridad alimentaria de la región (Gobernación de Nariño, 2020).



Fuente: Wikipedia (2023).

Hola soy
CAIMITO
y quiero invitarte
a que me conozcas





Soy un fruto o baya en forma de globo, mido entre 4 a 7 cm de largo; no climatérico, es decir, que debo ser cosechado cuando llego a tener una coloración total de mi cáscara (Arizaleta et al., 2014a).

Vengo de un árbol tropical que pertenece a la familia de las sapotáceas, donde se incluyen alrededor de 800 especies; además, me caracterizo por tener buen sabor, pero me deben consumir fresco.

Mi árbol mide, aproximadamente, entre 10 a 25 m de altura y entre 20 a 50 cm de diámetro; su copa es redonda y sus hojas de color llamativo. Cuando soy cortado y expuesto al ambiente, desprendo un líquido "lechoso" y me oxido de manera rápida, en otras palabras, me pongo de un color oscuro, haciendo que mi comercialización sea difícil (Hernández et al., 2009; Arizaleta et al., 2014b).



Características nutricionales y alimentarias del caimito

Potasio

El potasio realiza dos funciones principales. La primera consiste en contribuir al funcionamiento adecuado de los tejidos nerviosos y musculares (Pacheco et al., 2018; Flores et al., 2021).

Calcio

El consumo del calcio es fundamental, puesto que el cuerpo humano lo necesita para que los músculos se puedan mover y los nervios funcionen de forma correcta; así mismo, ayuda a circular la sangre por el torrente sanguíneo y es un elemento importante para el buen funcionamiento hormonal (Yeste et al., 2019; Fesharaki et al., 2019).

Magnesio

El magnesio es un micronutriente que el cuerpo requiere para mantenerse sano, contribuye a ejecutar diversas funciones, entre ellas, regular la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en sangre, y presión sanguínea; así mismo, ayuda a formar masa muscular (National Institutes of Health, 2022).



1

Soy un fruto estacionario, con dos cosechas al año.

2

Tengo un sabor dulce que me pueden consumir directamente o "crudo".

3

Tradicionalmente, se considera que deben abrirme con la mano porque si se utiliza un utensilio de metal, me oxido más fácilmente.

4

Tengo una sustancia "lechosa" y "pegajosa" por lo que algunas personas, me consumen con cuchara.

5

Por mi proceso de oxidación, mi manipulación es complicada para realizar algún tipo de preparación.



Soy tu amiguito
Ciruelo !

juntos nos vamos de
"borondo"
para que me conozcas





Soy un fruto ovoide, elipsoide u oblongo, mido, aproximadamente, entre 4 a 10 x 3 a 8 cm; mi piel es verde amarillo o naranja, según mi estado de maduración, y mi olor es penetrante.

Tengo una pulpa gruesa similar a una esponja, con una consistencia leñosa; en mi interior, poseo, normalmente, cinco semillas; además, me gusta madurarme cuando me desprenden del árbol, debido a que soy una fruta climatérica (López, 2020).

Hago parte del género Spondias, y mi familia es la Anacardiaceae, tenemos 700 géneros y 600 especies. El árbol en el cual crezco es catalogado como hermafrodita, tiene una altura reproductiva entre 8 y 25 m, un diámetro de 8 a 25 cm en su tronco en los trópicos de las zonas costeras del pacífico, por debajo de los 700 m s. n. m. (López, 2020).



Características nutricionales y alimentarias del Ciruelo

Potasio

Dentro de los micronutrientes, el más representativo es el potasio, el cual ayuda con el mantenimiento de la salud por medio de un equilibrio en la presión arterial. Igualmente, un consumo adecuado de potasio permite la regulación intracelular, porque contribuye con la activación de diversos sistemas enzimáticos y actúa en la excitabilidad neuro-muscular (Ortiz et al., 2019).

Calcio

El calcio ayuda al funcionamiento de músculos y nervios del cuerpo humano (Bobrof, 2018).

Magnesio

El magnesio tiene efectos positivos en la función muscular, en el sistema nervioso y en la presión sanguínea. Además, este mineral contribuye a la formación de proteínas y masa ósea (National Institutes of Health, 2020).



Soy un fruto que está presente durante todo el año.



Para consumirme, puede ser de manera directa, crudo y, también, cocido.



En la zona prefieren consumirme verde o "biche" y amarillo o "maduro".



Entre las preparaciones que pueden hacer conmigo se encuentran las siguientes:

- ★ Acompañado de sal, limón, pimienta o con refresco en polvo
- ★ Jugos del fruto verde y maduro
- ★ Mermeladas y ensaladas
- ★ Como acompañamiento de carnes y mariscos en forma de salsa cítrica
- ★ Compotas para niños
- ★ Como sustituto del limón

Conclusión

Los frutos tradicionales del caimito y ciruelo hacen parte de la cultura y seguridad alimentaria y nutricional de la región Pacífico nariñense, dado que están disponibles en diferentes épocas del año para su consumo, además de disponer de nutrientes importantes que contribuyen a la salud, por lo tanto, es importante rescatar estos frutos para que la comunidad y los visitantes puedan aprovechar sus beneficios.



Agradecimientos



Nuestros sinceros agradecimientos a todas las personas que participaron en las entrevistas de esta investigación, que, con sus contribuciones, permitieron conocer y rescatar los saberes alimentarios de los frutos tradicionales: ciruelo y caimito, pertenecientes a la región Pacífico Sur nariñense.

Referencias

- Arizaleta, M., Bolívar, A., Pérez, M., Díaz, L. y Parres, J. (2014a). Características físico - químicas y proporción de los componentes de la biomasa del fruto caimito. *Revista de la Facultad de Agronomía (LUZ)*, (1), 12-22.
- Arizaleta, M., Bolívar, A., Pérez, M., Díaz, L. y Parres, J. (2014b). Efecto de la temperatura de almacenamiento sobre la calidad postcosecha del fruto de caimito. *Revista de la Facultad de Agronomía (LUZ)*, (1), 23-32.
- Bobroff, L. (2018). Alimentación Saludable: El calcio. EDIS, (1), 1-4. <https://doi.org/10.32473/edis-fy069-2018>
- Buitrago, H., Palacios, G., Perea, L. y Hincapié, C. (2018). Estudio etnobotánico de plantas medicinales en tres municipios de Antioquia, Colombia. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 23 (4), 1-14.
- Fesharaki, O., Taboada, I. y Sánchez, N. (2019). Biominerales del cuerpo humano: propuesta interdisciplinaria para la Biología y Geología de Bachillerato. *Revista de la Sociedad Geológica de España*, 32 (1), 63-76. <https://docta.ucm.es/entities/publication/b282f7e9-e642-444a-ad3f-037da0b8a414>
- Gobernación de Nariño. (2020). Plan decenal DHANA: Nuestro Nariño al derecho por una alimentación adecuada (2020-2029). <https://sitio.narino.gov.co/wp-content/uploads/2020/12/Plan-decenal-DHANA-2020-2029.pdf>

Hernández, M., Hernández, A., Elorza, P., López, M., López M. (2009). Caracterización de frutos de caimito (*Chrysophyllum cainito* L.) en el estado de Veracruz, México. *Revista UDO Agrícola*, 9(1), 70-73.

López, J. (2020). *Estudio exploratorio de la ciruela del pacífico Spondias dulcis P. en Buenaventura valle del Cauca Colombia* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/36775>

National Institutes of Health (NIH). (2022). Magnesio. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-DatosEnEspanol/>

National Institutes of Health. (2020). Datos sobre el magnesio. [Archivo PDF]. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Magnesium-DatosEnEspanol.pdf>

Ortiz, A., Carrasco, M. S. y Hernández, L. (2019). Importancia de los electrolitos y la hidratación en la actividad física. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 8(15), 241-246. <https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4822>

Preciado, O., Ocampo, C. y Ballesteros, W. (2011). Caracterización del sistema tradicional de producción de cacao (*Theobroma cacao* L.), de seis núcleos productivos del municipio de Tumaco, Nariño. *Revista de ciencias agrícolas*, 28(2), 58-69.

Secretaría de Educación Departamental. (2012). Referentes territoriales. Set Nariño. <http://www.sednarino.gov.co/SEDNARINO12/index.php/es/pacifico-sur/18-sednarino/planes-y-proyectos/planes/plan-de-desarrollo/subregiones>

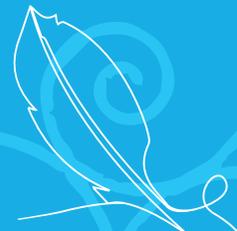
Sistema de Información Turística de Nariño. (2022). Túmaco [Fotografía]. SITUR Nariño, San Juan de Pasto, Colombia. <https://situr.narino.gov.co/municipio/tumaco>

Yeste, D., Campos, A., Fábregas, A., Soler, L., Mogas, E. y Clemente, M. (2019). Patología del metabolismo del calcio. *Protocolos diagnósticos y Terapéuticos en Pediatría*, (1), 217-37. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/14_patol_meta.pdf



Universidad
Mariana

Res. MEN 1362 del 3 de febrero de 1983



Editorial
Unimar

Universidad Mariana
Calle 18 No. 34-104 San Juan de Pasto
<https://libros.umariana.edu.co/index.php/editorialunimar>