



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

EL ÑAME (DIOSCOREA ALATA L.) DENTRO DE LA GASTRONOMÍA CAMPECHANA

THE ÑAME (DIOSCOREA ALATA L.) IN THE GASTRONOMY OF CAMPECHE.

Bibiana Piedra Vázquez

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.

Cecilia del Jesús López Velasco

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.

Arianna Del Ángel Pacheco May

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.

Maximiliano Vanoye Eligio

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.

El ñame (*Dioscorea alata* L.) dentro de la gastronomía campechana

Bibiana Piedra Vázquez¹

bibiana@itsescarcega.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0008-4999-9894>

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.
México

Cecilia del Jesús López Velasco

cecilopez@itsescarcega.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2275-2345>

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.
México

Arianna Del Ángel Pacheco May

ariannapacheco@itsescarcega.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5054-7843>

Afiliación: Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.
México

Maximiliano Vanoye Eligio

maxvanoye@itsescarcega.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6438-9479>

Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega.
México

RESUMEN

A medida que la ciencia gastronómica se incrementa, surgen nuevos y variados productos que se convierten en satisfactores alimenticios. El ñame es un tubérculo que contiene una excelente cantidad de carbohidratos, nutriente que es la principal fuente de energía de nuestro organismo, ayudando a mejorar el estado físico y mental de las personas que lo consumen. Además, el ñame también posee una gran cantidad de fibra que ayuda a prolongar la saciedad, reduciendo de esta manera la ingesta de alimentos a lo largo del día. En México, el ñame se encuentra especialmente en los estados de Oaxaca, Colima, Jalisco, Tabasco, Veracruz, Yucatán y Campeche. Su forma es ovalada y alargada, con pequeños surcos color café en la piel y posee una pulpa de color blanca lechosa. Del ñame se pueden elaborar diferentes platillos gastronómicos como: caldo de res, caldo de pollo, chips de ñame, a la francesa, rellenos en galletas y bollería, harina, tortillas, etc. Por ellos, en la presente investigación se tuvo como finalidad difundir la forma de su preparación para su consumo, debido a que aporta grandes beneficios para la salud de las personas que lo consumen. Para el logro del proyecto, se elaboraron trípticos y papeletas que se distribuyeron en los lugares más concurridos de la ciudad. En total se distribuyeron 950 trípticos y papeletas con información del ñame. El público en general mencionó que desconocían muchas de las formas de aplicar en la cocina campechana. En conclusión, se recomienda un mayor consumo del ñame debido a sus características nutricionales, además que es un producto que se da de forma natural en la región.

Palabras clave: ñame, Campeche, gastronomía, tubérculo

¹ Autor principal. Bibiana Piedra Vázquez

Correspondencia: bibiana@itsescarcega.edu.mx

The ñame (*Dioscorea alata* L.) in the gastronomy of Campeche.

ABSTRACT

As culinary science increases, new and varied products emerge that become nutritional satisfiers. Yam is a tuber that contains an excellent amount of carbohydrates, a nutrient that is the main source of energy for our body, helping to improve the physical and mental state of people who consume it. In addition, yam also has a large amount of fiber that helps prolong satiety, thus reducing food intake throughout the day. In Mexico, yam is found especially in the states of Oaxaca, Colima, Jalisco, Tabasco, Veracruz, Yucatan and Campeche. Its shape is oval and elongated, with small brown grooves on the skin and has a milky white pulp. Different gastronomic dishes can be made from yam such as: beef broth, chicken broth, yam chips, French fries, fillings in cookies and pastries, flour, tortillas, etc. For them, the purpose of this research was to spread the ways of preparing it for consumption, because it provides great health benefits to people who consume it. To achieve the project, leaflets and flyers were prepared and distributed in the most crowded places in the city. In total, 950 leaflets and flyers with information about yam were distributed. The general public mentioned that they were unaware of many of the ways to apply it in the Campeche cuisine. In conclusion, a greater consumption of yam is recommended due to its nutritional characteristics, in addition to the fact that it is a product that occurs naturally in the region.

Keywords: ñame, Campeche, gastronomy, tuber

Artículo recibido 05 septiembre 2024

Aceptado para publicación: 15 octubre 2024



INTRODUCCIÓN

Las raíces y tubérculos son de los alimentos más antiguos y de gran importancia nutricional, ecológica y económica. Este tipo de alimentos tienen son importante como fuente principal de energía y nutrientes esenciales, al mismo tiempo pueden proveer una composición balanceada de la dieta, particularmente en zonas tanto urbanas como rurales donde la población es de bajos ingresos. La producción de raíces y tubérculos en el mundo es de aproximadamente es de 140 millones de toneladas al año, equivalente para alimentar alrededor de 400 millones de personas (Matu et al., 2002). El ñame pertenece a la familia Dioscoreacea y se cultiva en Suramérica, India y sureste de Asia. Es muy popular en el el este de África, debido a que es una fuente rica en carbohidratos (Alvis et al., 2008). Los análisis nutricionales han mostrado que el mismo aventaja a otras raíces y tubérculos en contenido de aminoácidos y proteínas (Jinsong et al., 2006). Su transformación en julianas de ñame freídos no requiere de equipos especiales, sino los utilizados para otros productos ricos en almidones como papa a la francesa, patacones, hojuelas y croquetas de yuca, productos muy apetecidos en la zona norte colombiana (Martínez, 2005). El ñame es una planta herbácea y comestible que constituyen una importante fuente alimentaria en distintos países del mundo (González Vega, 2012), y con potencial agroindustrial. En México y en el estado de Campeche, para que el comensal Campechano se familiarice con el consumo del ñame, es importante que sepa que puede ser “utilizado para sopas, chips o incluso para hacer pan apto para celíacos (MCBA, 2018). Al interior del estado de Campeche se acostumbra degustar una comida deliciosa denominada “Chocolomo” al cual se le puede adicionar trocitos de ñame o bien complementar como guarnición preparándolos a la francesa. Según Beatriz Baldés Correa (2021), el ñame puede degustarse como mote de queso, torta de ñame, dulce de ñame, arepas de ñame, pure de ñame y colada de ñame. Lo que confirma que ya son mas los interesados en el aprovechamiento gastronómico de un tubérculo que se reproduce fácilmente y que es altamente productivo.

Como una aportación experimental, sustraje una papa con un peso de 4 kilos de los cuales se aprovecho el 90%. Otras de las razones por la que se recomienda el uso del ñame, es porque según Kimberly Flores Zequera (2023) “El ñame es una excelente fuente de carbohidratos, una porción de 100 gramos aporta alrededor de 28 gramos. Gracias a su contenido de almidón se utiliza como sustituto de harina para personas intolerantes al gluten o celíacos”.



Algunos autores no solamente han descrito el valor nutricional del ñame. Su clasificación botánica y hasta la forma de cultivarlo. Abigail Gómez (2023) “Fortalece huesos y dientes su consumo aporta nutrientes como calcio, hierro y fosforo”. La misma autora en su texto describe otras ventajas del consumo del dicho tubérculo “previene la aparición de la anemia, favorece la producción de glóbulos rojos por lo que previene la aparición de la anemia”. El ñame no es un tubérculo desconocido en el mundo, al contrario, se le atribuyen muchas propiedades y usos de acuerdo a la región de que se trate. Su aprovechamiento va desde alimento para el ganado, harinas, frituras, postres y acompañamientos. En el sureste mexicano su consumo humano no es muy popular en platillos gourmet, pero es precisamente por esa razón que se esta difundiendo en revistas especializadas para fomentar su consumo a gran escala. Por su parte, María José Roldan (2024) en su artículo “El ñame: un tesoro nutricional y gastronómico” resalta “En América Latina, el ñame se puede encontrar en recetas como el sancocho, una sopa espesa con carne y vegetales, y en postres como el dulce de ñame en almíbar”. Por lo anterior, en la presente investigación el propósito es difundir las formas de su preparación para su consumo, debido a que aporta grandes beneficios para la salud de las personas que lo consumen.

METODOLOGÍA

El estudio se efectuó en el municipio de Escárcega, perteneciente al estado de Campeche, México. Para el logro de la investigación se elaboraron trípticos y papeletas que se difundieron entre los ciudadanos escarceguenses y estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Escárcega. Los trípticos y papeletas se distribuyeron con el apoyo de estudiantes de la carrera de gastronomía voluntarios que accedieron a entregar de manera personal en los lugares mas concurridos de la ciudad. Para tener una mayor certeza y eficiencia de la información que se les hizo llegar a la comunidad, de una forma breve se les dio a conocer formas, aprovechamiento e inserción del ñame en la gastronomía regional, lo cual se encontraba como recetas en las papeletas que se utilizaron como promoción, difusión y conocimiento de las aplicaciones gastronómicas del ñame.

RESULTADOS

En total se elaboraron y aplicaron 950 documentos para la difusión del ñame en la ciudad de Escárcega, de las cuales 500 fueron trípticos y 450 papeletas que contenían información sobre los usos del ñame en



platillos, como postre y en forma de frituras. La información contenida en las papeletas (platillos, postres y frituras) previamente fueron elaborados higiénicamente en el laboratorio de Licenciatura en gastronomía del Instituto Tecnológico superior de Escárcega, cuidando en todo momento los protocolos en el manejo de la higiene en alimentos y bebidas. Una vez demostrado que con cada uno de los procesos de elaboración a base del ñame son alimentos, muy agradables al paladar se procedió a registrar las recetas, cuya difusión ya ha sido explicada ampliamente. En Colombia una de las formas de aprovechar el ñame es a través de frituras (Armando y Vélez, 2008; Alvis et al., 2008; Alvis et al., 2009). De igual forma, el ñame se ha propuesto en forma de nuggets obteniéndose por deshidratación osmótica (De Paula et al., 2016; Vergara-Gallego et al., 2016). Asimismo, en Colombia se ha propuesto al ñame en la elaboración de snacks tipo chips (Pacheco et al., 2020).

Otras de las formas en que se ha aprovechado el ñame en la industria alimentaria es para la obtención de jarabes de fructosa a partir de hidrolizados enzimáticos de almidón de ñame (Salcedo et al., 2010). En el desarrollo de una película flexible con características inteligentes a base de harina de este tubérculo (Díaz Martínez, 2022). Para la obtención de harinas y almidones (Vargas-Aguilar y Hernández-Villalobos, 2013). Respecto a los postres, se observó que investigaciones han sugerido el uso del almidón nativo y modificado para la elaboración de postres (Yam Cauich, 2011)

CONCLUSIONES

En general se concluye que en el proceso de investigación se observó la aportación que la misma hace, ya que enriquece y fortalece el conocimiento universal; como una importante contribución al desarrollo de los procesos gastronómicos, asimismo se considera que el ñame como un objeto de estudio aporta grandes beneficios a los consumidores la ciudad de Escárcega y del mundo. Por ello, se recomienda su consumo por los beneficios que aporta.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alvis, A., Cortés, L. E., & Páez, M. (2009). Transferencia de Calor y Materia durante la Fritura de Trozos de Ñame (*Dioscorea alata*). *Información tecnológica*, 20(1), 99-109.
- Alvis, A., Villada, H. S., & Villada, D. C. (2008). Efecto de la temperatura y tiempo de fritura sobre las características sensoriales del ñame (*Dioscorea alata*). *Información tecnológica*, 19(5), 19-26.



- Alvis, A., Villada, H. S., & Villada, D. C. (2008). Efecto de la temperatura y tiempo de fritura sobre las características sensoriales del ñame (*Dioscorea alata*). *Información tecnológica*, 19(5), 19-26.
- Aranjuez Marta. ¿Qué es el ñame en México? todo lo que debes saber sobre este tubérculo. 2023
- Armando, A., & Vélez, C. A. (2008). Modelado del proceso de fritura del ñame (*Dioscorea alata*) mediante mediciones reológicas usando la metodología de superficie de respuesta. *Información tecnológica*, 19(5), 11-18.
- De Paula, C. D., Carmona, R. R., Vergara-Gallego, D., Pastrana-Puche, Y., & García-Peña, J. (2016). Evaluación fisicoquímica y sensorial de nuggets de ñame (*Dioscorea alata* L.) obtenidos por deshidratación osmótica. *Agronomía Colombiana*, 34(1Supl), S1381-S1383.
- Diaz Martínez, G. S. (2022). Desarrollo de una película flexible con características inteligentes a base de harina de ñame morado (*Dioscorea alata*) con adición de nanopartículas obtenidas mediante contra colisión acuosa (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia).
- Flores Zequera Kimberly. ¿Qué es y para qué sirve el ñame? 2023. *El universal*
- Gómez Abigail. Qué es el ñame, cuáles son sus beneficios y cómo consumirlo. 2023. *Infobae*
- González Vega María Esther. El Ñame (*Dioscorea* spp.). Características, usos y valor medicinal. Aspectos de importancia en el desarrollo de su cultivo. 2012
- José Roldan María. El ñame: un tesoro nutricional y gastronómico. 2024. *Bezzia*
- Leal Karla. Ñame: qué es, beneficios y cómo consumir (con recetas) 2024
- Matu, J. E. P., Hidalgo, D. C., Moreno, J. E., Camero, J. G. C., & Cortez, M. A. M. (2002). Rescate e identificación de raíces y tubérculos tropicales subexplotados del estado de Tabasco, México. *Etnobiología*, 2(1), 61-75.
- México Turística. El sabor de la gastronomía campechana. Mexico, Campeche. 2023
- Pacheco, Y. E. G., Ramírez, J. R., Díaz, L. N., & Verbel-Vergara, J. (2020). Elaboración de un snack funcional tipo chips de ñame (*Dioscorea alata*) y batata (*Ipomoea batata*) fortificados con vitamina C. *Revista Gipama*, 2(1), 29-37.
- Salcedo, J. G., Montes, E. J., Zapata, J. O. S. É., Márquez, D. A., & Diaz, M. (2010). Obtención de jarabes de fructosa a partir de hidrolizados enzimáticos de almidón de ñame (*Dioscorea alata* y *Dioscorea rotundata*). *Vitae*, 17(3), 243-251.



Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Tubérculos: Tesoros subterráneos de México. Gobierno de México. 2024

Valdés Correa Beatriz. El recetario del ñame: cinco auténticas preparaciones cordobesas. Agosto 2021.

Vargas-Aguilar, P., & Hernández-Villalobos, D. (2013). Harinas y almidones de yuca, ñame, camote y ñampí: propiedades funcionales y posibles aplicaciones en la industria alimentaria. *Revista Tecnología en Marcha*, 26(1), ág-37.

Vergara-Gallego, D., De Paula, C. D., & García-Peña, J. (2016). Caracterización sensorial de nuggets de ñame (*Dioscorea alata* L.) obtenidos por deshidratación osmótica. *Agronomía Colombiana*, 34(1Supl), S1384-S1386.

Yam Cauch, E. A. Propiedades Físicas, Químicas y Funcionales del Almidón Nativo y Modificado de Ñame (*Dioscorea alata*). Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma Agraria “Antonio Narro”

