

## 7-Las viandas

En Cuba se da el nombre genérico de viandas a los tubérculos y raíces como la yuca, el boniato, las malangas y el ñame, que tradicionalmente son alimentos producidos y consumidos en el país, aunque en épocas más recientes se incorporó a esta categoría la papa, que en tiempos pasados no se cultivaba abundantemente en Cuba. También se incluye a los plátanos que no se consumen a manera de frutas, sino verdes o maduros cocinados en las comidas, y la calabaza, que por las características de su especie y cultivo, composición y aporte alimentario se agrupa internacionalmente entre las hortalizas.

En realidad, el término vianda es utilizado con esta acepción en Cuba y Puerto Rico, pero en otros países americanos significa raciones de comidas populares de sustento.

En Cuba, el cultivo y consumo de viandas, desde los tiempos aborígenes, forma parte de los hábitos alimentarios y en la actualidad sigue representando una parte considerable de la alimentación diaria. Se produce y consume en el país alrededor de 160 kg de viandas por habitante al año, lo que significa una disponibilidad de 430 g diarios per cápita, aproximadamente. Del total de viandas, 60 % corresponde a los tubérculos y raíces, donde predomina la producción de papa, en primer lugar, seguida del boniato.

La presencia de las viandas predomina en los países tropicales menos desarrollados y constituyen alimentos de subsistencia de sus poblaciones. Las viandas en cualquiera de sus variantes, sean raíces, tubérculos o plátanos, son los alimentos más importantes para gran número de personas. De hecho, las raíces y los tubérculos, en especial la papa, son los cultivos de mayor importancia y volumen de producción para la alimentación humana en el mundo, precedidos solamente por cereales como el trigo, el arroz y el maíz.

La producción y destino de los tubérculos depende del tipo de cultivo, las condiciones regionales y las características de cada país. Así, por ejemplo, la producción de papa se concentra principalmente en los países de clima templado, mientras que la producción de boniato se localiza con mayor amplitud en Asia, particularmente en China. Por su parte, la yuca se destina primariamente al consumo humano en África, a la exportación en Asia y al consumo animal en América Latina.

Las viandas presentan las siguientes características:

- Alto contenido de agua, por lo que ofrecen menor densidad de nutrientes.
- Son voluminosas.
- Son perecederas, lo que requiere procedimientos de distribución, comercialización y conservación adecuados.
- Son alimentos básicamente energéticos, con muy bajo contenido de proteínas y otros nutrientes, por lo que necesitan complementarse

satisfactoriamente con otros alimentos que contribuyan al balance adecuado de la dieta.

- Poseen en mayor o menor medida factores antinutricionales, que deben ser eliminados mediante diferentes procedimientos de cocción o elaboración.

### **Composición de viandas crudas, g/100 g**

<b>Nutrientes</b>	<b>Yuca</b>	<b>Boniato</b>	<b>Plátano</b>	<b>Papa</b>
Agua	60	77	75	82
Proteínas	1,4	1,6	1,1	1,7
Carbohidratos	38	20	23	16
Fibra	1.8	3.0	2.6	2,4

Las viandas, debido a su alta concentración de carbohidratos, ya sea en forma de azúcares o de almidones, aportan energía a la dieta y complementan o sustituyen la energía que proporcionan los cereales. Así, por ejemplo, mientras un cereal en su estado natural contiene 360 kcal/100g, aproximadamente, las viandas contienen alrededor de 90 kcal/100 g.

Las viandas se diferencian de los cereales en que contienen mayor cantidad de agua, entre seis y siete veces más, por lo tanto habrá que consumir más volumen del alimento para ingerir la misma cantidad de energía o calorías que los cereales. A su vez, por esa misma causa, el deterioro después de las cosechas es más rápido, lo que influye en el tiempo y las condiciones de su almacenamiento. Algunas viandas, como la papa, el boniato, el plátano y la malanga, no solamente suministran energía a la dieta, sino que contribuyen al aporte de vitaminas y minerales.

### **Yuca**

Existen variedades de yucas amargas y dulces, pero para el consumo humano predominan los clones de yuca dulce.

La yuca es esencialmente un alimento energético, ya que está compuesta principalmente por almidones. Es un buen suplemento o sustituto de los cereales, porque una ración o porción de yuca de 100 g de peso, o de un tamaño de 10 x 5 cm, equivale en calorías a consumir una taza de arroz cocinado. A su vez, la yuca es un alimento de alta digestibilidad, que viene dada por la estructura de sus almidones.

La presencia de sustancias tóxicas en la yuca cruda trae consigo la necesidad de algún tipo de elaboración antes de ser consumida, como la deshidratación, la fermentación o algún tratamiento térmico. Así, cuando se somete a la cocción u otros tratamientos con calor, prácticamente se elimina todo el ácido cianhídrico.

Las pérdidas que se producen al pelar la yuca y descartar las partes no comestibles son de 20-30 %. Si se desea prolongar el tiempo de almacenamiento de la yuca fresca hay que recurrir al congelador, lo cual no

siempre es factible, o colocarla bajo tierra, que tampoco siempre es posible. Por lo tanto, una alternativa práctica consiste en deshidratar o secar las raíces al Sol y convertirlas en harina. De esta manera se diversifica el uso de la yuca y se tendrá un buen sustituto de la harina de trigo o de maíz

## **Boniato**

El boniato es el tubérculo que más se produce en el mundo tropical, principalmente en los países asiáticos, aunque es originaria de América tropical, donde se le conoce también por camote o batata.

Existen muchas variedades de boniato, amarillos, blancos, rojos y morados. El valor nutricional del tubérculo de boniato es alto, sobre todo como fuente de energía, ya que cuando se ingiere un boniato mediano hervido se consume aproximadamente el equivalente a la energía de una taza de arroz cocinado. También aporta otros nutrientes a la dieta, como las vitaminas C y B1, y betacarotenos, principalmente en las variedades amarillas, además de fósforo, calcio y otros minerales.

El boniato es menos perecedero que la yuca, a pesar de poseer un contenido de materia seca menor. Con buenas condiciones de almacenamiento puede conservarse durante treinta días o más a temperatura ambiente. Sin embargo, es muy susceptible a deteriorarse por daños mecánicos durante la cosecha y el traslado a los mercados agrícolas.

El boniato tiene un sabor suave y dulzón que viene dado por los azúcares que contiene. Puede prepararse, al igual que otras viandas, solo o combinado de muchísimas maneras, desde el simple boniato hervido hasta boniatillos, panes, panetelas, pudines, caldosas y muchos platos más. Las hojas tiernas de la planta de boniato, también son comestibles, pero no se recomienda consumirlas crudas en ensaladas.

## **Papa**

La papa es originaria de Suramérica, donde los incas la cultivaban y conservaban como un alimento de subsistencia.

A pesar de que la papa contribuyó grandemente a aliviar las hambrunas habituales de Europa en siglos pasados como alimento básico, no fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial y más aun en el presente siglo xxi, que la papa ha alcanzado su mayor popularidad y potencial de producción, con la introducción de los alimentos industrializados. Se estima que los productos procesados de la papa alcanzan 75 % de su mercado.

La papa es un alimento que aporta principalmente energía a la dieta en forma de carbohidratos complejos o almidones, ya que el contenido de proteínas y grasas es bajo. Sin embargo, a pesar de presentar, en general, bajos contenidos de vitaminas y minerales, el valor nutritivo de la papa adquirió merecida fama en siglos pasados por su riqueza en vitamina C, lo que le confería propiedades antiescorbúticas. Es bueno insistir en que la vitamina C y

otros nutrientes se concentran en la periferia del tubérculo, por lo que no deben pelarse profundamente.

Existen muchas variedades de papas de diferentes texturas, sabores y colores de su masa y cáscara. Algunas de ellas, de acuerdo con las características de humedad y calidad de sus almidones, se cultivan para propósitos industriales distintos, como freír u otros.

Se recomienda cocinar las papas sin pelar, al vapor, con poca agua. De esta manera las aprovechamos mejor, se ahorra combustible, se facilita la cocción, se conserva el sabor original y se pierden menos sustancias nutritivas. Las papas también se emplean como ingrediente básico para la elaboración de masas, croquetas, pudines, embutidos, salsas y otras preparaciones. La papa, al ser el tubérculo de mayor consumo en el mundo, se ha incorporado de manera permanente en gran cantidad de los platos o productos tradicionales de muchos países, como la tortilla española, el estofado irlandés o en la fabricación del vodka ruso.

## **Malanga**

Las malangas más populares son de tres tipos, todas de la misma familia botánica de las Aráceas: la blanca o guaguí, la amarilla y la isleña. Las dos primeras son variedades de la misma especie (*Xanthosoma sagittifolium*), originarias de los países tropicales de América del Sur y el Caribe. La malanga isleña es una especie diferente, cuyo nombre científico es *Colocasia esculenta*, originaria de Asia.

La malanga tiene fama de ser un alimento muy nutritivo y fácilmente digerible, por lo que se utiliza tradicionalmente en la dieta infantil y para alimentar a cualquier tipo de enfermo, especialmente a los que padecen de úlceras gástricas y a los convalecientes. Es un alimento principalmente energético, como las otras viandas.

Existen muchos platos de cocina donde la malanga forma parte; pero la manera más sencilla y popular de consumirla es hervida y aliñada con salsa o mojo, en purés, sopas, caldosas y en frituras.

Por su parte, todas las hojas de las malangas de la especie *Xanthosema* son comestibles, aunque las hojas de las especie de malanga *Colocasia* pueden presentar sustancias tóxicas, especialmente las de tallos de color púrpura o carmelita. Las hojas de malanga son muy nutritivas, principalmente por su alto contenido en betacarotenos, vitaminas C y B2 y hierro. Se consumen como la mayoría de las hortalizas de hoja. En muchos países americanos, principalmente en los caribeños, se preparan muchos platos típicos con las hojas tiernas de las malangas, cocinadas en sopas o en combinación con carnes, pescados u otros vegetales. Quizá uno de los platos más famosos es la «sopa calalú».