

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA

ISSN 0124-4108

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia

Vol. 14, N° 2, julio-diciembre de 2012, p. 211-221

Artículo recibido: 14 de octubre de 2012

Aprobado: 30 de noviembre de 2012

Óscar Alfonso Vega Castro¹; Francy Nataly López Barón²

Resumen

En el presente trabajo se presenta una muestra de las comidas típicas del departamento de Boyacá-Colombia, además de la descripción y origen de algunos alimentos y la importancia de éstos para las comunidades ancestrales. El propósito es compilar la memoria de algunas tradiciones culinarias colombianas, con énfasis en Boyacá. El documento incluye un reporte de los alimentos de mayor producción y una aproximación a los platos más representativos de la dieta boyacense en el desayuno, almuerzo y cena, así como algunas bebidas y pasabocas; finalmente se presenta un mapa gastronómico de la región y un cuadro con las diferentes ocasiones en que se consumen ciertos platos. Se concluye que la cocina de Boyacá es muy variada, sin embargo se ve amenazada por las nuevas influencias culturales y ritmos de vida; de ahí la importancia de retornar nuestras raíces para no perder el horizonte y en consecuencia la identidad.

Palabras clave: alimentos tradicionales, comida típica, consumo de alimentos, Colombia.

1 Grupo BIOALI. Departamento de Alimentos, Facultad de Química Farmacéutica. Universidad de Antioquia. Medellín-Colombia. oscarvega-castro@gmail.com

2 Grupo de Investigación en Ciencia y Tecnología de Alimentos, Universidad Nacional de Colombia. Medellín-Colombia.

Como citar este artículo: Vega Castro OA, López Barón FN. Alimentos típicos de Boyacá-Colombia. Perspect Nutr Humana. 2012;14: 211-221.

Abstract

The present work presents a sample of typical meals of Boyacá-Colombia. It also describes some foods, their origin and the importance of them for indigenous communities. The purpose was to compile the memory of some Colombian culinary traditions specifically those in Boyacá. The manuscript includes a report of the most produced foods and an approximation to the most representative dishes of the diet of this region, including breakfast, lunch, dinner, beverages and snacks. Finally, we present a gastronomic map of the region and a chart with the different occasions where certain dishes are consumed. We concluded that Boyacá's cuisine is diverse. However, it is threatened for new cultural influences and lifestyles. Therefore, it is important to return to our roots to avoid losing the horizon and the identity.

Key words: typical food, food consumption, culinary preparations, Colombia.

INTRODUCCIÓN

El departamento de Boyacá se encuentra en el centro de Colombia, atravesado por la cordillera Oriental, lo cual la hace una región con diversidad de climas, desde cálido hasta paramo. Está conformado por regiones fisionómicas, como son las del río Magdalena, la cordillera Oriental, el altiplano Cundiboyacense y el Piedemonte de los Llanos Orientales. El departamento de Boyacá presenta todos los pisos térmicos, con temperaturas que oscilan en 35°C para el municipio de Puerto Boyacá (occidente del departamento), pero también se han registrado temperaturas por debajo de 0°C en los municipios de Cocuy y Pisba (norte del departamento). Las coordenadas del departamento son: al norte 7°08' de latitud norte, y al sur 4°39' de latitud norte; por longitud, Boyacá se encuentra al oriente, 71°56' de longitud al oeste de Greenwich, y al occidente 74°38' de longitud al oeste de Greenwich (1).

Dada la diversidad de climas, en Boyacá se producen muchos productos agrícolas, dentro de los que se encuentran: papa (*Solanum tuberosum*),

cebolla larga (*Allium fistulosum*), maíz (*Zea mays*), trigo (*Triticum spp*), cebada (*Hordeum vulgare*), avena (*Avena sativa*), cuibia (*Oxalis tuberosa*), ruba (*Ullucus tuberosus*), nabo (*Tropaeolum tuberosum*), cacao (*Theobroma cacao*), frijol (*Phaseolus vulgaris*), arveja (*Pisum sativum*), habas (*Vicia faba*), calabaza (*Cucurbita pepo*), ahuyama (*Cucurbita máxima*), yuca (*Manihot esculenta*), arracacha (*Arracacia xanthorrhiza Bancr*), remolacha (*Beta vulgaris*), pepinos (*Cucumis sativus*), garbanzos (*Cicer arietinum*), quinua (*Chenopodium quinoa*), repollo (*Brassica oleracea*), pimentón (*Capsicum annum*), uchuva (*Physalis peruviana*), fresa (*Fragaria vesca*), mora (*Rubus glaucus Benth*), durazno (*Prunus persica*), ciruelas (*Prunus domestica*), guayaba feijoa (*Feijoa sellowiana*), guayaba (*Psidium guajava*), curubo (*Passiflora molissima Bailey*), tomate de árbol (*Cyphomandra betacea*), aguacate (*Persea americana*), brevas (*Ficus caricia*), lulo (*Solanum quitoense*), cilantro (*Coriandrum sativum*) y acelgas (*Beta vulgaris*). Sin embargo, y de acuerdo con las estadísticas del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural de Colombia, la mayor producción

la tiene la papa, con alrededor del 50%, le sigue la cebolla larga o junca con 10%, solo igualada por la caña panelera. El otro 30% está representado en una gran variedad de productos agrícolas (2).

Cabe destacar que de esta lista de productos agropecuarios existen unos tubérculos, que en el tiempo han perdido importancia desde el punto de vista productivo, pero que a través de los días han acompañado la dieta de las comunidades indígenas hasta hoy. Estos son las cuiibia (*Oxalis tuberosa*), la ruba (*Ullucus tuberosus*) y el nabo (*Tropaeolum tuberosum*). Dichos tubérculos no han tenido la difusión de la papa, sin embargo se adaptan a terrenos entre los 2.000 y 3.800 msnm e incluso se encuentran asociados a la papa en los Andes de Perú, Bolivia, Ecuador y Colombia a mayores alturas. Son conocidos como tubérculos andinos debido a que fue en esta extensa cordillera del trópico americano donde tuvieron su origen, convirtiéndose en el único lugar del mundo donde se han domesticado estos tubérculos para la alimentación humana (3). En la figura 1, se muestran algunas fotografías de las cuiibas, rubas y nabos (4-5).

Aunque hoy en día no son masificados los cultivos de los tubérculos andinos, existen algunos estudios con la caracterización agro-fisiológica, además de la determinación del contenido de polifenoles, antocianinas de algunos de estos tubérculos, como las cuiiba (6-8). Otros autores han realizado estudios

comparativos de las propiedades texturales, sensoriales y de color de la ruba, cuando se sometió a procesos de cocción (9). También, se han estudiado las propiedades antioxidantes y contenido de fenoles del nabo (10) y se han optimizado los procesos de extracción de compuestos fenólicos presentes en el nabo (11). Los anteriores estudios muestran los potenciales beneficios que el consumo de tubérculos andinos podría tener para la salud de los seres humanos, debido a su contenido de antioxidantes. Los tubérculos andinos, además de acompañar diferentes preparaciones culinarias, según creencias populares sirven para controlar la fiebre (3).

Otro producto agropecuario de gran importancia es el haba (*Vicia faba* L.). Este acompaña la mayoría de las sopas que se consumen en Boyacá, tales como los ajiacos, cuchucos, rullas y los cocidos. El origen del haba es el Cercano Oriente y la subespecie *V. faba paucijuga* actualmente se encuentran en el terreno comprendido desde Afganistán hasta la India. Asimismo, se ha logrado determinar que el haba se ha cultivado desde los primeros tiempos del Neolítico (12). Acerca de sus propiedades nutricionales y anti-nutricionales, tanto para alimentación humana como animal, se tiene que dado el alto contenido de proteína que contiene es ideal para el desarrollo de alimentos para cerdos y aves de corral; sin embargo, el exceso de este producto puede reducir la asimilación



Figura 1. De izquierda a derecha: cuiibas, rubas y nabos

Alimentos típicos de Boyacá

de Zn y Mn en estas especies. Para el caso de la alimentación humana, el consumo del haba es benéfico para la salud, dado el aporte de proteínas y energía, además de incidir en la disminución del colesterol en la sangre (13).

Cuando se habla de tradiciones culinarias, y en especial de la región andina colombiana, no se puede dejar de mencionar el maíz. La leyenda indígena sobre la historia del maíz cuenta que cuando la tierra sufrió una gran inundación, dos hermanos se lograron salvar subiendo hasta la cima de la montaña. Cuando las aguas descendieron trataron de buscar un lugar en dónde encontrar alimento, aunque nada se logró. De repente aparecieron en el cielo pájaros suministrándoles alimentos y bebidas elaboradas a base de maíz, retornando cada día para alimentar a los hermanos. En una ocasión uno de ellos logró atrapar a una de esas extrañas aves, convirtiéndose en una muchacha india que les enseñó a cultivar y transformar el maíz (14).

Se han encontrado granos de maíz fosilizados, de alrededor de sesenta mil años, en cercanías de la Ciudad de México. Además, se ha logrado determinar que indígenas de Perú y México lo cultivaron tal y como lo conocemos hoy. En ambos países se han encontrado evidencias de variedades de más de cinco mil años de antigüedad. Grandes monumentos indios son silenciosos testigos de la adoración que los aborígenes tenían por la Madre Tierra y los frutos que de ella se extraían, en especial por el maíz (14).

En Colombia se tienen indicios de la presencia del maíz en el Valle del Alto Magdalena, donde pudo estar el centro de domesticación de la planta, también existen pruebas de que los indígenas de la zona de San Agustín cultivaban las variedades que hoy se conocen con los nombres de “pira” o “reventón” y la variedad “pollo”. Desde entonces el maíz se ha convertido en un acompañante en

el diario de las comidas colombianas y por ende de las boyacenses. Del maíz, se pueden obtener cuchucos, tamales, arepas, envueltos, panes, mazamoras, mutes, chichas, natillas, buñuelos y un sinnúmero de comidas, además de los aprovechamientos a nivel industrial (14).

Por último, la producción pecuaria de Boyacá está conformada por pequeñas unidades productoras de ganado de res, ovejas, conejos, cabras, pollos, gallinas ponedoras, pavos, patos, etc. En total, el Departamento aporta 4,1% de la producción nacional de ganado bovino y 10% en la producción lechera, datos del 2009 (2).

COMIDAS TÍPICAS DE LA REGIÓN

Boyacá es una región con alta producción de alimentos a nivel nacional, lo que se traduce en una gran variedad de productos. La base de la alimentación está en la papa, sopas hechas con cereales, como son los cuchucos. Como fuente de proteína se tiene la carne de res, cordero y otras especies menores, como el conejo y la gallina. En productos panificados, para acompañar el desayuno, se destacan el pan de leche, la mogolla, la mogolla chicharrona, el pan de maíz y la almojábana. En productos lácteos se producen: calostros, cuajadas y quesos, el más representativo de ellos es el “queso Paipa”. En Semana Santa se incrementa el consumo de pollo, trucha y pescado seco, y en diciembre los tamales de maíz con tres carnes y el popular envuelto, en el mes de junio es tradicional la mazorca asada.

La gastronomía del Altiplano Cundiboyacense surge de los indígenas muiscas y las tradiciones europeas. Los muiscas consumían una especie de sopa espesa, conocida actualmente como mazamorra, a base de maíz con adición de papa, como alimentos tradicionales condimentados con guasca (*Galinsoga parviflora*) para dar el sabor picante.

Con la llegada de europeos se adicionó el pollo y otros condimentos que transformaron las mazamoras en pucheros, y luego desarrollaron diferentes tipos de platos y sopas populares, como el ajiaco, el sancocho, la mazamorra, el mondongo, entre otros (15).

Las comidas típicas de Boyacá se pueden clasificar en platos de desayuno, almuerzo, cena, jornadas laborales en el campo, épocas navideñas y de Semana Santa, además se cuentan con diferentes bebidas tradicionales, como el masato, la chicha, el chocolate y el agua de panela. Como pasabocas se tienen las habas, el maíz tostado, la papa salada y la papa chorreada.

A continuación, se describirán algunas comidas típicas de Boyacá, aclarando que los ingredientes y forma de elaboración pueden variar en función del gusto culinario y la ubicación geográfica dentro del Departamento.

Caldo de papas con carne: para elaborar este producto alimenticio se requiere de: papas, agua, sal, cilantro y costilla de res. Este plato es típico para el desayuno.

Changua con huevo: esta preparación tiene como materias primas: leche, agua, huevos, sal, calado (una especie de tostada), cebolla larga finamente picada y cilantro (15). Este plato es usual para desayuno.

Cuchuco: es una sopa, que puede ser elaborada a partir de diferentes cereales, tales como cebada, trigo y maíz blanco. Se entiende por cuchuco, como el producto de la primera molienda de los cereales mencionados. Generalmente se mezcla con zanahoria picada en cuadritos, arvejas, habas, papas peladas y cortadas en cuartos, acelga; el corte de carne que acompaña esta sopa es el espinazo de cerdo (16).

Cocido boyacense: es un almuerzo tradicional en jornadas de trabajo en el campo. Las materias pri-

mas son: nabos, cubios, hibus, rubas, habas y arvejas verdes tiernas con su vaina. Como producto cárnico se puede optar por gallina, costilla de res o cerdo. El origen del cocido es hebreo, donde se conoce como adafina, que es un plato que lleva diferentes ingredientes, como garbanzos, fideos, pollo, huevo duro y alubias. Luego, este plato fue modificado por los españoles, llamándolo “olla podrida”, donde combinaban diferentes productos alimenticios en función de la región (17).

Mazamorra chiquita: es una sopa elaborada con maíz amarillo, que se acompaña con longaniza (chorizo delgado). Es plato ideal para la cena.

Cabe anotar que en Colombia existen diferentes tipos de mazamorra, lo que tienen en común es que todas se hacen en función del maíz. Particularmente en Boyacá se elabora con harina de maíz y algún embutido a base de cerdo, chorizo o longaniza; en Antioquia la mazamorra se hace con maíz pelado y en leche, se toma como sobremesa en los almuerzos, acompañada de bocadillo.

Agua de panela: la panela es un alimento elaborado con jugo de caña panelera, el cual es sometido a procesos de filtrado, evaporación, mezclado y solidificación. La panela ya sólida se mezcla en agua, se someten a un proceso de calor y termina cuando esta se disuelve completamente en el líquido. Se sirve caliente y se usa para acompañar panes, quesos, galletas, entre otros alimentos. Como bebida refrescante se sirve fría. En algunas zonas es utilizada como remedio contra la gripa, para tal efecto el agua de panela caliente se mezcla con jugo de limón. Es una bebida para cualquier hora del día.

Chocolate: es una bebida que se prepara a base de leche, y con pastillas azucaradas provenientes del cacao, es ideal para acompañar panes, moggas, almojóbanas, además de quesos. Es una bebida para el desayuno, media mañana o para

Alimentos típicos de Boyacá

las tardes. El cacao proviene de un árbol que tiene por nombre científico *Theobroma cacao* L., de 4-8 m de alto, de la familia Sterculiaceae, nativo de las regiones tropicales de América, con semillas que contienen una cantidad significativa de grasas (40-50 %) y polifenoles (alrededor del 10% del peso del grano seco) (18-19).

Las bebidas a base de cacao fueron elaboradas antes del año 1000 a. C. y fueron extraídas de residuos dentro de vasos de alfarería. Posteriormente, el uso del cacao se amplió hacia Mesoamérica y llegó a Europa en el siglo XVI (20). Las bebidas hechas a partir de cacao fueron parte integral de las reuniones sociales y diferentes rituales de los aztecas, siendo para el siglo XIV un producto de alto valor agregado. El proceso involucra una fermentación de las semillas de cacao, luego se someten procesos de secado y tostado, finalmente se muelen. El producto obtenido se mezcla en agua o leche hirviendo hasta lograr una suspensión espesa (21).

Chicha: según los archivos de la Fonoteca Nacional de Colombia, la chicha era elaborada en vasijas de barro. Esta bebida era esencial en la vida cotidiana de los muiscas. Por sus bajos niveles de fermentación era de consumo diario aún para los niños, y la bebida más fermentada se destinaba a ocasiones especiales, como sepelios, bodas y otras ceremonias religiosas en las que los indígenas llegaban, como parte del ritual, a embriagarse, lo cual era algo que no ocurría normalmente, como se presentaría años después con sus descendientes (22).

Durante La Conquista, tanto españoles como indígenas recurrían a la chicha para calmar la sed y fue en la época colonial cuando aparecieron establecimientos destinados a su expendio, conocidos como chicherías, que se convirtieron en lugar de reunión, especialmente después de las seis de la tarde. Hasta hace pocas décadas allí se propagaban noticias, novedades y rumores. Parte de la

vida comunitaria nocturna de los sectores populares giraba en torno a las chicherías. En el día estas podían ser tiendas en las que se encontraban artículos para el hogar y otros alimentos (22).

Se cuenta que el indígena tenía la costumbre de embriagarse con la nauseabunda chicha de maíz fermentado y sin dulce, porque no conocía la miel de caña (su incorporación fue un aporte de los españoles) (23). En América el concepto de chicha se refiere a una bebida de bajo tenor alcohólico a la que la mayoría de los pueblos del nuevo mundo eran muy aficionados; la palabra chicha es una abreviación de “chichah co-pah”, donde “chichah” significa maíz, y co-pah” bebida (24).

Existen diversas maneras de elaborar la chicha, pasando por la masticación del maíz, para luego dejarlo fermentar en un medio acuoso (24); las recetas varían en función del país, ejemplo las de la costa norte del Perú (25). La fabricación de la chicha es un proceso único en el que se utiliza la saliva como fuente de amilasa, para degradar los almidones del cereal (26).

En Colombia, infortunadamente la chicha siempre ha sido motivo de censura y persecución; esto desde la Colonia. Sin embargo, sobrevivió a la condena de los códigos de higiene, las prohibiciones oficiales, la censura de los médicos y la sanción de la sociedad. Pedro Ibáñez, autor de un estudio sobre la bebida, hizo un recuento de las prohibiciones: en 1658, por el presidente de la Real Audiencia, Dionisio Pérez Manrique de Lara; en 1693, por el arzobispo Urbina, bajo pena de excomunión; en 1747, por el arzobispo Azúa, apoyado en real cédula; y finalmente en 1949, por el profesor y ministro Jorge Bejarano, campeón de la cruzada contra la chicha en los tiempos modernos. Esto sin contar por lo menos diez acuerdos en el mismo sentido dictados por el Concejo de Bogotá en el siglo pasado. Actualmente, en el sector de la Candelaria, de la capital de Colombia, se vende chicha y se distribuye en

innumerables festividades en el departamento de Boyacá (27).

Masato: es una bebida fermentada, elaborada a partir de arroz (28). Se acompaña con mantecadas, ponqués, almojábanas, mogollas y galletas. Aunque el arroz no es originario de la región, se cree que esta bebida partió de la experimentación, al ver que se hacía la chicha con maíz, lo españoles decidieron probar con el arroz y resultó el masato.

Maíz tostado: es un producto a base de maíz amarillo seco tostado a fuego medio.

Haba o chicle boyacense: este típico producto tiene dos versiones: con o sin cáscara. En el primero, el haba se tuesta hasta que la cáscara esté bien crocante. En el segundo caso, el haba se seca en un proceso de rehidratación en agua, cuando el haba esté hidratada se pela y se frit.

Papa salada: se usa para acompañar asados, servida con con ají o aguacate.

Envuelto: se hace a partir de masa de maíz, puede llevar azúcar, uvas, pasas, bocadillos, sal y cuajada; la mezcla, se envuelve en las hojas de mazorca y se somete a cocción al vapor (28). Es un plato para acompañar el desayuno, se sirve con chocolate.

Tamal: producto elaborado con masa de maíz, mezclada con diferentes tipos de carne: pollo, res, cerdo, longaniza, además lleva zanahoria y ajo. Toda la mezcla se envuelve en hojas de bijao (28). En Colombia, de acuerdo con el lugar, se conoce

de diferentes maneras, como hallacas en los Llanos o en la Costa Caribe. También en función del tipo de región, pueden llevar papas, arroz, arvejas, entre otros. Para el caso boyacense es consumido en épocas de diciembre, el jueves santo o para las fiestas patronales de cada pueblo. Generalmente, se sirve al desayuno y se acompaña con pan y chocolate. El origen de esta preparación puede radicar en que las hojas de los alimentos o de los árboles se utilizaban como medio de conservación y empaque, en los inicios de nuestra civilización.

Finalmente, en la tabla se presenta un resumen de algunos alimentos consumidos en Boyacá-Colombia, en función de épocas de consumo o de tradiciones locales. Y en la figura 2, se muestra un mapa gastronómico de Boyacá (15).

CONCLUSIÓN

La comida boyacense es una gastronomía que tiene como principal ingrediente la papa y los cereales, como el maíz; los platos son acompañados por carnes de cerdo, res y la gallina. Es una cocina que aporta muchas calorías, dado el frío que hace en gran parte de la región; sin embargo es una cocina que combina bien y aporta lo necesario para el diario vivir. Además de que aprovecha gran variedad de subproductos, como son las vísceras de animales y las comidas que quedan de días anteriores se consumen a manera de calentados. Se destacan la gran variedad de sopas que se consumen en la región y elaboradas con base en cereales. Se podría decir que es una comida pesada, agradable, sustanciosa y que invita siempre a repetir otro plato.

Tabla. Resumen de algunas comidas de tradición en Boyacá-Colombia

Desayunos	Almuerzos	Cenas	Navidad	Trabajo de campo	Bebidas	Pasabocas
Caldo de papas con costilla o carne de res, con huevo, con pata de res	Cuchuco de: trigo, maíz, cebada. Todos con espinazo de cerdo	Mazamorra chiquita Se puede acompañar con calentado de arroz con papa	Desayuno: tamales, envueltos de mazorca	Desayuno: mute de maíz pelado con pata de res. Arepas de maíz con chorizo	Masato de arroz	Almojábanas con agua de panela
Changua con o sin huevo	Ajiaco con pollo	Sopa de avena, cremas naturales de cebolla, cáscara de arveja	Sancocho de gallina Sopa de guineo	Desayuno: mute de maíz pelado, revueltos con huevo y cilantro	Agua de panela	Habas y maíz tostado
Café con leche, pan, huevo cocinado y queso	Arroz, papa salada, acompañados de un grano como lentejas, garbanzos, frijoles, arvejas y carne	Colada de sémola de maíz. Se le conoce como colada Maicena	Asados de carnes de res, cordero o cabro. Acompañado de papa salada y aji	Almuerzo: cocido boyacense; rubas con carne molida	Chicha	Papas saladas Papas chorreadas
Bebida de chocolate con huevos pericos	Mazorca, con gallina criolla	Sopa de pasta con vísceras de gallina	Tradiciones como el pernil de cerdo o pavo al horno		Guarapo	Morcilla Empanadas de arroz con pollo

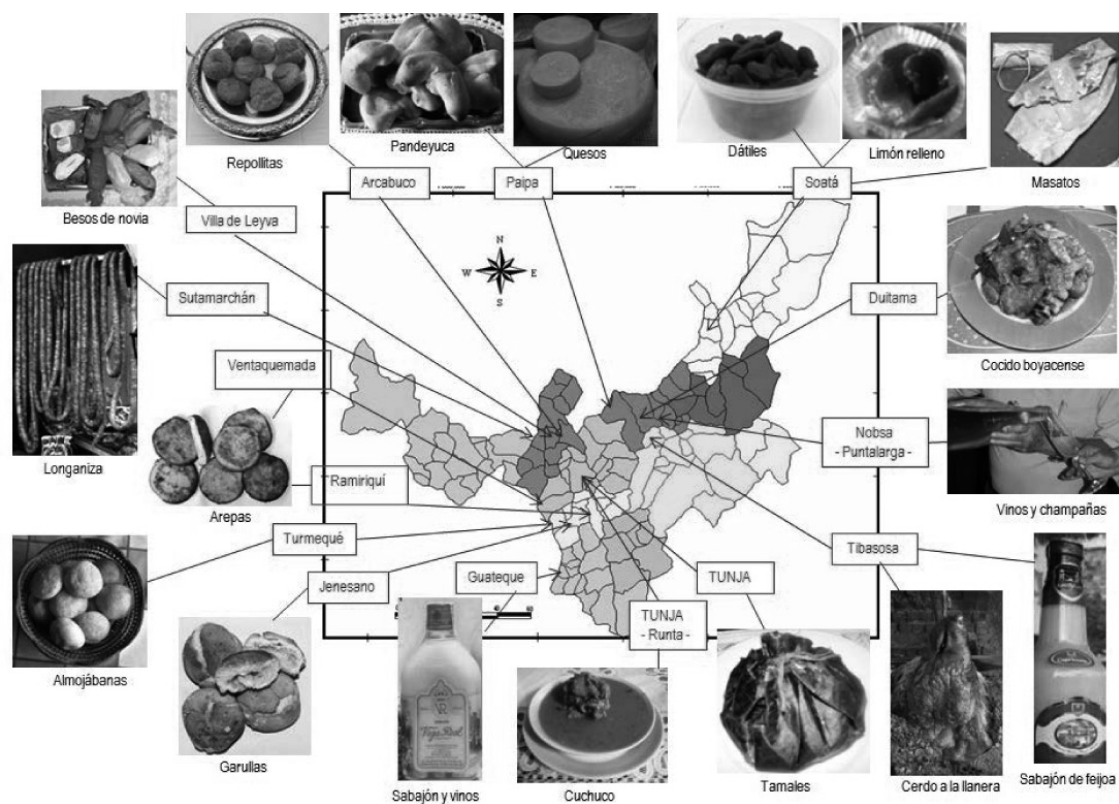


Figura 2. Mapa gastronómico de Boyacá

Referencias

1. Departamento de Boyacá: localización. Tunja: Gobernación de Boyacá. [citado noviembre 2011] Disponible en: <http://www.boyaca.gov.co/?idcategoria=1285>
2. Agronet. Datos de producción agrícola en Colombia por Departamento. Bogotá. [citado noviembre 2011] disponible en: <http://www.agronet.gov.co/agronetweb1/Estad%C3%ADsticas.aspx>
3. Pérez I. Estado del arte de tubérculos andinos (*Oxalis tuberosa*, *Ullucus tuberosus*, *Tropaeolum tuberosum*) en la provincia Sugamuxi. [Tesis de grado Ingeniero Forestal] Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Escuela de Ciencias Agrícolas, Pecuarias y del Medio Ambiente; 2009. [citado noviembre 2011] Disponible en: <http://www.sihev.net/ebookswf/cadenas/estudiotuberculosisandinos/files/estudio%20tuberculosis%20andinos..pdf>.
4. El olluco o papalisa: descripción y composición nutricional. [citado septiembre 2012]. Disponible en: <http://consejonutricion.wordpress.com/2012/06/20/el-olluco-o-papalisa-descripcion-y-composicion-nutricional/>
5. Horizon herb. [citado septiembre 2012]. Disponible en: <https://www.horizonherbs.com/group.asp?grp=565>.

Alimentos típicos de Boyacá

6. Condori B, Mamani P, Botello R, Patiño F, Devaux A, Ledent JF. Agrophysiological characterisation and parameterisation of Andean tubers: Potato (*Solanum sp.*), oca (*Oxalis tuberosa*), isaño (*Tropaeolum tuberosum*) and papalisa (*Ullucus tuberosus*). *Eur J Agron.* 2008;28:526-40.
7. Alcalde-Eon C, Saavedra G, de Pascual-Teresa S, Rivas-Gonzalo JC. Liquid chromatography-mass spectrometry identification of anthocyanins of isla oca (*Oxalis tuberosa*, Mol.) tubers. *J Chromatogr A.* 2004;1054:211-5.
8. Chirinos R, Betalleluz-Pallardel I, Huaman A, Arbizu C, Pedreschi R, Campos D. HPLC-DAD characterisation of phenolic compounds from Andean oca (*Oxalis tuberosa* Mol.) tubers and their contribution to the antioxidant capacity. *Food Chem.* 2009;113:1243-51.
9. Goldner M, Pérez O, Pilosof A, Armada M. Comparative study of sensory and instrumental characteristics of texture and color of boiled under-exploited Andean tubers. *Food Sci Technol.* 2012;47:83-90.
10. Chirinos R, Campos D, Warnier M, Pedreschi R, Jean-Francois R, Larondelle Y. Antioxidant properties of mashua (*Tropaeolum tuberosum*) phenolic extracts against oxidative damage using biological in vitro assays. *Food Chem.* 2008;111:98-105.
11. Chirinos R, Rogez H, Campos D, Pedreschi R, Larondelle Y. Optimization of extraction conditions of antioxidant phenolic compounds from mashua (*Tropaeolum tuberosum* Ruíz & Pavón) tubers. *Separ Purif Tech.* 2007;55:217-25.
12. Duc G. Faba bean (*Vicia faba* L). *Field Crops Res.* 1997;53:99-109.
13. Crépon K, Marget P, Peyronnet C, Carrouée BA, Duch G. Nutritional value of faba bean (*Vicia faba* L.) seeds for feed and food. *Field Crops Res.* 2010;115 329-39.
14. Fenalce. Maiz. Cota; 2009. [citado noviembre 2011]. Disponible en: http://www.fenalce.org/pagina.php?p_a=46
15. Bernal E. Geografía cultural de Boyacá. Gastronomía y arte culinario. Tunja. [citado noviembre 2011]. Disponible en: http://www.boyacacultural.com/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=45
16. Ocampo J. Folclor, costumbres y tradiciones colombianas. Bogotá: Plaza & János Editores; 2006. p.97-98.
17. Restrepo Manrique C. Historia del cocido boyacense: una historia que perdura. la cocina. 2010. [citado septiembre 2012]. Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/puchero.htm>
18. Richelle M, Tavazzi I, Enslin M, Offord E. Plasma kinetics in man of epicatechin from black chocolate. *Eur J Clin Nutr.* 1999;53:22-6.
19. Tomás-Barbera F, Cienfuegos E, Marín A, Muguerza B, Gil A, Cerdá B, et al. A new process to develop a cocoa powder with higher flavonoid monomer content and enhanced bioavailability in healthy humans. *J Agric Food Chem.* 2007;55:3926-35.
20. Tinoco H, Ospina Y. Análisis del proceso de deshidratación de cacao para la disminución del tiempo de secado. *Rev EIA.* 2010;13:53-63.
21. Henderson JS, Joyce RA, Hall GR, Hurst WJ, McGovern PE. Chemical and archaeological evidence for the earliest cacao beverages. *Proc Natl Acad Sci.* 2007;104:18937-40.
22. Fonoteca. Memoria sonora de Colombia. Bogotá; 2012. [citado septiembre 2012]. Disponible en: <http://www.fonoteca.gov.co/index.php/home/historias-que-suenan/item/73-chicha>
23. Cordovez J. Reminiscencias de Santafé y Bogotá. Bogotá; Librería Americana; 1989.
24. Pardo O. Las chichas en el Chile precolombino. *Chloris chilensis.* 2004;7. [citado noviembre 2011]. Disponible en: <http://www.chlorischile.cl/chichas/chichas.htm>
25. Hayashida F. Ancient beer and modern brewers: Ethnoarchaeological observations of chicha production in two regions of the North Coast of Peru. *J Anthropol Archaeol.* 2008;27:161-74.

26. Blandino A, Al-Aseeri M, Pandiella S, Cantero D, Webba C. Cereal-based fermented foods and beverages. *Food Res Int.* 2003;36:527-43.
27. Villar Borda L. La agridulce historia de la chicha. En: *El Tiempo*. Bogotá; 30 de junio de 2002. [citado noviembre 2011]. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1339336>
28. Ocampo J. El pueblo boyacense y su folclor. *El folclor cotidiano del Boyacense (Parte 2)*. Tunja: Corporación de Promoción Cultural de Boyacá; 1997. [citado noviembre 2011]. Disponible en: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/folclor/pueboy/pueboy4b.htm>