

## EL CONSUMO DE PLÁTANO EN VENEZUELA

Conocer el componente consumo de un sistema alimentario, o de una cadena alimentaria específica, es muy importante para estar al tanto de su funcionamiento, ya que es el receptor final de los bienes alimentarios y son los consumidores quienes emiten las señales al resto de los componentes, especialmente al primario y la industria de alimentos y, de acuerdo a como se interpreten esos mensajes, la oferta alimentaria se adapta a las exigencias y requerimientos de los consumidores. Ese rol del consumidor, exigiendo productos de calidad: sanos, nutritivos, con información fidedigna y que se ajusten a sus gustos es de particular importancia.

El estudio del consumo de plátano en Venezuela se abordará desde tres perspectivas: la primera relacionada con la Disponibilidad para el Consumo Humano <sup>47</sup> de este alimento, la segunda con sus aportes nutricionales y por último desde la perspectiva gastronómica o culinaria.

### 5.1 Disponibilidad de plátano en Venezuela

Otras fuentes para el estudio del consumo son: la Encuesta de Hábitos y Consumo de Alimentos, realizada, a partir de 1978 por FUNDACREDESA (Fundación para el Estudio, el Crecimiento y el Desarrollo) en diferentes regiones del país incluida el Área Metropolitana de Caracas; la Encuesta de Seguimiento del Consumo de las regiones Capital, Occidental y Andina, realizada conjuntamente por la Oficina Central de Estadística e Informática (OCEI) y el Banco Central de Venezuela (BCV) en 1987 (esta encuesta no refleja la ingesta real sino la disponibilidad alimentaria al nivel del hogar); y las Hojas de Balance de Alimentos (HBA), que son una serie metodológicamente homogénea que, desde 1949 hasta 2004 muestra valores de disponibilidad de alimentos para el habitante promedio de Venezuela. Las HBA no son comparables con los resultados de las encuestas

<sup>47</sup> La Disponibilidad para Consumo Humano (DCH) se refiere a la cantidad de un alimento particular, de energía o de algún nutriente específico, que está disponible para consumo humano, al nivel de venta al detal. Se expresa en unidades de peso (toneladas métricas, kilogramos, gramos, etc.) o energéticos (calorías) para toda la población venezolana o por persona, por unidad de tiempo (año, día) (Abreu y otros, 1995).

de consumo ya que éstas reflejan el promedio por persona/día del consumo en el hogar de un día determinado durante el período de la encuesta y las Hojas reflejan la disponibilidad per cápita/día de los alimentos a partir de un promedio de la disponibilidad anual de alimento para consumo humano (Dehollain, 1993), conocido también como consumo aparente.

De la Encuesta Nacional de Nutrición hay que destacar que esta mostró que para los años 1981-1982, el consumo promedio de tubérculos y plátano era de 135,46 gramos/persona/día y el plátano era el rubro más consumido: 65,81 g/p/d, lo que representaba casi la mitad del total, seguido de la papa (31,82 g/p/d) y la yuca (18,42 g/p/d). También reflejó que el plátano estaba entre los 30 alimentos más consumidos por los venezolanos con 6,8% del total consumido en términos per cápita diarios (Dehollain, 1993).

El estudio de FUNDACREDESA del consumo de plátano por estratos socio-económicos, evidenció que las familias de los estratos I, II, III y IV consumieron más plátano que las del estrato V. De acuerdo con el método Graffar, modificado por Méndez Castellano, las familias de los estratos socio-económicos I, II y III son consideradas no pobres mientras que las de los estratos IV y V son familias pobres o muy pobres.

Este trabajo permitió constatar que el consumo promedio de plátano era mayor en las regiones Zuliana (156,7 g) y Andina (99,5 g) y en el sector urbano con respecto al rural. Ello permite apreciar que el consumo de plátano en el medio rural está fuertemente asociado a las zonas productoras del rubro. Sólo en la región zuliana el consumo de plátano en el sector rural supera al consumo en el sector urbano (cuadro II).

A inicios de la década de los ochenta podía apreciarse que el plátano era un alimento presente en los platos de todas las regiones y de todos los estratos sociales, particularmente en los altos, pero sobre todo en el de los pobres en la región zuliana.

La Encuesta Nacional de Nutrición mostró el papel nutricional, muy importante, que el plátano juega en la Región Zuliana. Para ese momento cubría el 66% del requerimiento de vitamina A, el 14% del requerimiento energético, el 18% del requerimiento de calcio, el 17% del requerimiento de hierro, el 22% del requerimiento de tiamina y el 15% del requerimiento de niacina (Dehollain, 1993), todos ellos nutrientes esenciales para una adecuada nutrición.

**CUADRO II****Venezuela. Consumo de plátano según regiones<sup>48</sup> en los sectores urbano y rural 1981-1982**

Regiones	Sector Urbano	Sector Rural
Metropolitana	58,02	55,37
Capital	69,56	26,08
Central	56,68	45,08
Centro Occidental	42,30	25,02
Zuliana	156,70	244,82
Los Andes	99,50	87,61
Nor-Oriental	38,77	24,90
Guayana	44,18	27,79
Total Venezuela	69,73	56,70

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición.

Utilizando las tres fuentes mencionadas, en un comienzo es posible observar cambios del consumo de plátano, entre los años 1981-82 y 1987, en los sectores urbano y rural de tres regiones del país que concentran gran parte de la población. En términos generales se aprecia una disminución del consumo de plátano para ese periodo, a excepción del sector rural de la región capital y el sector urbano de la región centro-occidental.

48 La Región Capital está integrada por el Área Metropolitana de Caracas, las demás áreas del Dto. Federal del estado. Miranda y las dependencias federales. La Región Central por los estados Aragua, Carabobo, Cojedes y Guárico; la región Centro-Occidental por los estados Falcón, Portuguesa, Lara y Yaracuy. La Región Zuliana por el estado Zulia, la Región Los Andes por los estados Trujillo, Mérida, Táchira, Barinas y el Dto. Páez del estado Apure; la Región Nororiental por Anzoátegui, Monagas, Sucre y Nueva Esparta; la Región Sur por el estado Apure (excepto el Dto. Páez), el Territorio Federal Amazonas y el Dto. Cedeño del Edo. Bolívar y la Región Guayana por el estado Bolívar (excepto el Dto. Cedeño) y el Territorio Federal Delta Amacuro.

**CUADRO 12**

**Evolución de la ingesta de plátano en tres regiones de Venezuela en (g/p/d) entre 1981-82 y 1987**

	Capital		Andina			Centro-Occidental		
	ENN 81-82	OCEI-BCV 87	ENN 81-82	P. V. 81-82	OCEI-BCV 87	ENN 81-82	P. V. 81-82	OCEI-BCV 87
<b>Urbano</b>	69,56	32,19	99,50	90,52	67,57	42,30	38,62	48,27
<b>Rural</b>	26,08	36,84	87,61	38,27	77,27	25,02	19,90	11,34

ENN 81-82: Encuesta Nacional de Nutrición  
P.V. 81-82: Fundacredesa, Proyecto Venezuela  
OCEI-BCV

Fuente: Dehollain 1993:141-142.

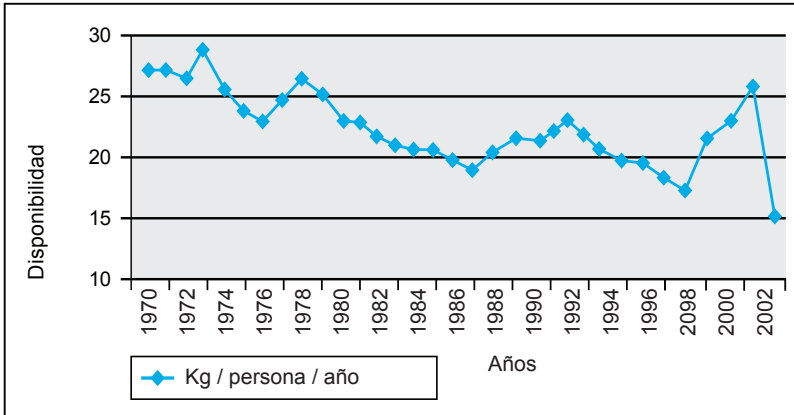
Como se mencionó las HBA muestran información relacionada con los valores de la disponibilidad para consumo humano (DCH). La disponibilidad de un alimento es el resultado de la suma de la producción nacional y las importaciones menos las exportaciones. Si se estudia los cambios en las disponibilidades de alimentos en Venezuela entre el período 1970-2002, en el caso del plátano es posible observar que la disponibilidad per cápita anual de este renglón desciende fuertemente entre 1970 y 1986, pasando de 27,2 a 19,0 kilogramos por persona al año (kg/p/año). Después de ese último año fluctúa. Del año 86 crece hasta 1992, a partir de allí decrece hasta el año 1998 cuando comienza a crecer hasta alcanzar un consumo de 26 kg/p/año en el 2001; sin embargo en el año 2002 se registra una fuerte caída a 15,1 kg/persona/año.

Entre 1990 y 2005 el consumo per cápita mundial de plátano aumentó desde 3,2 kg/hab. en 1990 a 8,7 kg/hab. en 2005. Aunque la disponibilidad per cápita promedio de Venezuela, que fue de 14 kg por persona para el período 2002-2004, se puede considerar alta si se la relaciona con los consumos promedios en el mundo, también se puede afirmar que el venezolano no es un gran consumidor de plátano si se lo compara con los cinco primeros países en consumo por habitante para el año 2005: Uganda (183,4 kg); Rwanda (182,5 kg); República de Gabón (119,4 kg); Ghana (95,2 kg) y Camerún (72,1kg), o con los principales países consumidores de América Latina y el Caribe: Colombia (55,43 kg); Cuba (48,59 kg); Ecuador (43,87 kg); República Dominicana (38,54%) y Perú (35,84%) (www.fao.org/faostat). De tal manera que nuestro consumo de plátano

podría considerarse bajo si se contrasta con el potencial con que cuenta el país para producir este rubro y el consumo de los países de la región.

### GRÁFICO 15

Disponibilidad de plátano en Venezuela en kg/p/día. Período 1970-2002



Fuente: Instituto Nacional de Nutrición-Fundación Polar; INN-Universidad de Los Andes.

Entre los cambios más notables en el patrón de consumo de plátano de los últimos años se encuentra el auge en la demanda de productos procesados en forma de hojuelas-tostoncitos verdes y maduros, patacones y conservas de plátano. Es de esperar que en la medida que se desarrolle la agroindustria y se diversifique la oferta de productos procesados derivados del plátano, en combinación con la recuperación del crecimiento económico, la demanda doméstica y el consumo por habitante puede continuar mejorando.

## 5.2 El plátano en la nutrición del venezolano

La ENN reflejó la importancia del plátano en la nutrición del venezolano. Este rubro, que como se mencionó estaba entre los treinta principales alimentos aportadores de nutrientes, era el octavo alimento aportador de energía y el quinto en carbohidratos. En vitamina A era el segundo principal aportador, en hierro era el quinto después de caraotas negras, carne de res, harina de maíz precocida y pastas secas; en tiamina era junto con la carne de res el quinto principal aportador después de caraotas negras, leche en polvo, harina de maíz

precocida y pastas secas, en calcio el sexto principal aportador después de leche en polvo, queso blanco, leche líquida, caraoas y harina de maíz precocida. Igualmente estaba entre los doce alimentos que aportaban riboflavina, niacina y en vitamina C era el primer aportador, sin embargo al ser un alimento que se consume en preparaciones cocidas este aporte disminuye sensiblemente.

El análisis de la Hoja de Balance de Alimentos permite apreciar la contribución energética del plátano a la disponibilidad energética promedio para la población venezolana. La Hoja maneja un conjunto de cien alimentos para consumo humano directo. Si todos fueran igualmente importantes como aportadores de energía su contribución sería del 1%. Para el periodo comprendido entre 1989 y el año 2004 el aporte del plátano es el doble de ese valor.

**CUADRO 13**  
**Contribución de la disponibilidad energética de plátano al consumo energético total de la población venezolana (valores promedio por persona y por día)**

	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
DCH energética de plátano (cal/p/d)	55	56	59	58	54	51	50	50
DCH energética total (cal/p/día)	2187	2204	2307	2377	2248	2260	2296	2259
DCH energética de plátano / DCH energética total (%)	2,51	2,54	2,56	2,44	2,40	2,26	2,18	2,21
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
DCH energética de plátano (cal/p/d)	47	57	55	77	69	40	51	50
DCH energética total (cal/p/día)	2140	2202	2127	2255	2361	2097	2110	2358
DCH energética de plátano / DCH energética total (%)	2,20	2,59	2,59	3,41	2,92	1,91	2,42	2,12

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición-Universidad de Los Andes; Instituto Nacional de Nutrición.

En ese período el plátano también fue un importante aportador de hierro; su contribución estuvo entre el 2 y casi el 6 % del aporte total de la dieta en hierro (cuadro 14).

**CUADRO 14**

Contribución de la disponibilidad de hierro del plátano al consumo de la población venezolana en hierro (valores promedio por persona y por día)

	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
DCH de hierro en plátano (mg/p/d)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,4
DCH total de hierro (mg/p/d)	10,2	10,2	11,2	11,4	14,4	14,8	15,4	15,8
DCH de hierro en plátano / DCH total hierro (%)	5,88	5,88	5,36	5,26	4,17	4,05	3,25	2,53
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
DCH de hierro en plátano (mg/p/d)	0,3	0,4	0,4	0,6	0,5	0,3	0,4	0,4
DCH total de hierro (mg/p/d)	15,1	15,9	15,4	16,6	16,6	14,9	15,5	16,3
DCH de hierro en plátano / DCH total hierro (%)	1,99	2,52	2,60	3,61	3,01	2,01	2,58	2,45

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición-Universidad de Los Andes; Instituto Nacional de Nutrición.

En vitamina A su contribución ha sido más significativa estando entre 5 y 11 % del aporte total de la dieta en vitamina A (cuadro 15).

**CUADRO 15**

Contribución de la disponibilidad de vitamina a de plátano al consumo total de la población venezolana en vitamina a (valores promedio por persona y por día)

	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
DCH de Vit. A en Plátano (mcg-eqv)	71,5	70,4	75,7	75,2	69,4	66,3	64,8	57,2
DCH total de Vitamina A (mcg-eqv)	693,4	626,0	921,1	719,6	917,8	1091,3	1179,2	952,2
DCH de Vit A en plátano /DCH total Vitamina A (%)	10,31	11,25	8,22	10,45	7,56	6,08	5,50	6,01

	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
DCH de Vit A en Plátano (mcg-eqv)	53,9	65,9	63,5	89,2	79,9	46,3	58,5	57,8
DCH total de Vitamina A (mcg-eqv)	969,1	1001	946,3	1024	960,2	878,6	919,9	1022
DCH de Vit A en plátano / DCH total Vitamina A (%)	5,56	6,58	6,71	8,71	8,32	5,27	6,36	5,66

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición-Universidad de Los Andes; Instituto Nacional de Nutrición.

### Costo de las calorías

Además de gustos y preferencias el precio de los alimentos contribuye a explicar su consumo. La mayoría de los alimentos tienen bienes sustitutos y los consumidores pueden consumir uno u otro según cambien los precios, o se puede recurrir a aquellos alimentos cuyos precios son más bajos, sobre todo cuando hay limitaciones en la capacidad o poder de compra (ingreso real). Resulta por ello interesante estudiar el costo de las calorías de distintos bienes. Para este análisis se procedió a calcular, para los años 1998, 2002 y 2004 los precios relativos para una muestra de catorce alimentos. Se asignó el valor 1 al precio del azúcar morena expresado en Bs./1.000 calorías, obteniéndose así los precios relativos de cada uno los trece alimentos restantes. Los resultados que se muestran provienen de la revisión de los precios de los alimentos expresados en Bs./1.000 calorías y se presentan de acuerdo con el orden creciente de los precios.

De él hay que destacar que en el 2004, 1.000 calorías de plátano verde eran 1,59 veces más caras que 1.000 calorías de azúcar morena y 1.000 calorías de plátano maduro eran 1,72 veces más caras que 1.000 calorías de azúcar morena. Se observa también que los precios relativos de la harina de plátano son mayores<sup>49</sup> por 1.000 calorías que sus principales competidores en el plato como serían la harina de maíz, la harina de trigo, la harina de trigo en pastas, el arroz, la yuca y la papa.

49 En efecto, al quitarle la humedad al plátano para elaborar la harina hay pérdida de producto neto.



**CUADRO 16**  
Precios relativos de alimentos seleccionados

Alimento	Precio relativo 1998	Precio relativo 2002	Precio relativo 2004
1 Harina precocida de maíz	1,20	1,02	0,99
2 Azúcar morena	1,00	1,00	1,00
3 Harina de trigo	1,34	1,41	1,39
4 Arroz (5% granos partidos)	1,42	1,21	1,52
5 Plátano verde	3,66	2,78	1,59
6 Plátano maduro	3,95	3,01	1,72
7 Harina de trigo en pasta	3,01	2,35	2,04
8 Yuca	3,13	3,35	2,14
9 Cambur	2,78	3,37	2,92
10 Caraota	6,00	3,56	3,99
11 Papa	8,36	6,66	4,48
12 Leche pasteurizada	9,63	9,15	7,75
13 Leche en polvo	15,23	11,73	10,29
14 Lagarto sin hueso	66,49	57,56	53,99

Fuente: Cálculos propios elaborados a partir de la base de datos de precios del IIES (FACES-ULA)<sup>50</sup>; Valor de densidad de la leche pasteurizada: 1,033 g/ml; Factor de desecho<sup>51</sup> plátano: 0,71; Factor de desecho: 0,73 para carne de bovino; 0,60 para el cambur; 0,75 para la yuca y 0,84 para la papa.

También se puede observar que el plátano es un aportador de calorías relativamente baratas con relación a competidores como la papa y la yuca.

### 5.3 Aspectos gastronómicos y culinarios del plátano en Venezuela

Desde el punto de vista gastronómico el plátano tiene diversos usos. Puede emplearse como envoltorio (u hojas protectoras); como merienda (en forma de bocadillos o dulces); en bebidas; como pasapalos o aperitivos, o simplemente como postres a base del mismo (García, 2002). También puede emplearse como

50 Los autores desean agradecer al Ing. Alexis Vásquez (IIES-FACES-ULA) por su valiosa colaboración al suministrar la base de datos.

51 Hoja de Balance de Alimentos; Matriz de Coeficientes y Factores Factor F3.

contorno e incluso como entrada en sopas y cremas. En Venezuela el “pasapalo” casero preparado a base de plátano es poco usual, sin embargo, cuando se prepara, se elabora en forma de pequeñas bolas, arepas o tabaquitos. Es también común que se mezcle en ocasiones con otros alimentos: apio, papa, queso, pollo y huevo, entre otros (García, 2002). Sin embargo, la forma más común de comerlo es como contorno, siendo las modalidades predilectas las tajadas, los tostones y el plátano asado, que no requieren mayor preparación.

Según Vélez y Valery (1990) el plátano es un fruto que se come generalmente cocido, si bien crudo no es dañino. Se puede preparar de diversas maneras: el verde (cocido o asado) y el maduro (frito o asado, cocido u horneado, en tajadas con queso y melado de papelón o pisados, en empanerados rellenos con queso blanco o envueltos en huevos batidos, horneados en miel o en dulce). Como reza la copla llanera:

“Yo fui quien le dio la muerte  
al plátano verde asado,  
con un cabito de vela  
y un padrenuestro gloriao”

Del plátano verde puede extraerse, luego de un proceso industrial o artesanal, una harina utilizada por su alto valor calórico, para espesar sopas o elaborar atoles y teteros. También puede amasarse con agua y cocinarse en forma de arepa, pan, buñuelo o cualquier otra preparación. Cortados muy finos (snacks) pueden emplearse como pasapalo.

La hoja de plátano (o de cambur) se emplea en la protección de ciertos platos tradicionales como la hallaca navideña o los dulces y conservas, así como para dar a éstos un toque de sabor característico. También se emplean haciendo las veces de plato (en las zonas productoras) o simplemente como cobertor en las barbacoas (parrillas) fundamentalmente de productos de mar, o bien como un lecho para despresar las piezas de cacería en el suelo. Tiene también otros usos, no culinarios, como por ejemplo haciendo las veces de “techo” para tapar el cacao que se pone a fermentar o bien como cuerdas.

El plátano verde o simplemente “verde” (como se denomina en la costa de Ecuador) se emplea majado o en trozos, mezclado con plátano pintón o maduro. En Venezuela sólo se asa el maduro, ya que el verde se endurece rápidamente. Se prefiere comer frito o cocido, casi siempre como contorno o guar-

nición ("verdura"). Los nutricionistas recomiendan ingerir el plátano frito con moderación debido al empleo de ingentes cantidades de aceite y su inevitable consumo a través del plátano.

El plátano maduro confiere el tradicional punto dulce a ciertos platos en la mesa tradicional venezolana. La madurez ideal depende de los gustos del cocinero o del comensal: de *pintón* (verde amarillento) a *madurito concha negra* (completamente madurado), como depende de aquéllos también el grado de cocción, de amarillento a dorado. El mayor consumo se realiza probablemente cuando está maduro, si bien en la compra se prefiere el verde. En algunos países de El Caribe (Trinidad y Tobago) o del Asia (como la India) suele mezclarse con algunas frutas (piña, mango, manzana) o con especias (como curry y jengibre).

El racimo de plátanos, "...si es de hartones, en buen terreno llega a pesar dos arrobas y suele tener ochenta plátanos: verdes estos y asados sirven de pan y en la olla sirven de nabos: y medio maduros y amarillos sirven para los guisos: tienen el agridulce de la manzana medio madura; sirven de pan y en la olla dan buen gusto. Después de maduros es fruta sabrosa pero pesada; si los asan maduros no hay frutas más sanas en las Américas, ni tan sustancial ni tan sabrosa. Puestos los maduros al sol se *passan*, al modos de los higos de Europa, con mucho mejor sabor que el de los higos. Antes de que lleguen a secar al sol, los *amassan* las indias con agua tibia, toma la *massa* punto de agrio; y después de colada la *massa* con agua tibia en tinajas hierva como el mosto y resulta una bebida muy fuerte y que a poca cantidad causa embriaguez. Puestos los plátanos muy maduros a destilar, colgados sobre una vasija de aquel jugo que va cayendo, resulta un vinagre muy fuerte y saludable. En fin, los plátanos son el socorro de la gente pobre: en la América Latina sirven de pan, de vianda, de bebida, de conserva; y de todo, porque quitan a todos el hambre" (Gumilla, 1745, p. 276).

Desde el punto de vista nutricional el plátano es un producto con elevado contenido de taninos y almidón, tanto en forma natural como su harina son ricos en carbohidratos, potasio y vitamina C, así como bajos en contenidos de proteínas y grasas. Tiene un elevado valor energético (entre 1,1 y 2,7 Kcal/100 g), siendo una importante fuente de vitaminas B y C, tanto como el tomate o la naranja. Contiene además numerosas sales minerales, entre ellas las de hierro, fósforo, potasio y calcio (INFOAGRO, 2005). Además, es bajo en sodio. Tanto en forma natural como su harina son ricos en carbohidratos y potasio, así como

bajos en contenidos de proteínas y grasas. Es un alimento muy digestivo, pues favorece la secreción de jugos gástricos. De allí que sea empleado en las dietas de personas afectadas por trastornos intestinales y en la de niños de corta edad. También se emplea como alimento antidiarreico (plátano verde).

### **La culinaria del plátano**

La actividad petrolera le trajo dinero abundante y seguro al zuliano: a los campesinos llegados de Santa Bárbara, San Carlos del Zulia, de las riberas del río Escalante, de Encontrados, de Bobures; los llegados de los puertos de Ceuta y San Timoteo, que antaño cultivaban las tierras o remaban con palancas y canaletes las embarcaciones costeras. Junto con los cargamentos de panela, frijoles, caraotas y maíz, queso y almidón, cambures y piñas, aguacates y zapotes, llegaban a Maracaibo inmensos cargamentos de plátanos. A pesar de la gran influencia económica y social del petróleo sobre las costumbres del zuliano, la afición por los maduros (como se denominan popularmente al fruto de los fecundos plataneros) se perpetúa hasta el presente. Aparte de los sancochados o asados jóvenes, a los de “provecta edad” los preparan allí de una forma sabrosa y sencilla: al quitarles las cáscaras, los abren a todo lo largo y los rellenan completamente de mantequilla o queso rallado. Luego los enrollan en papel de estraza<sup>52</sup> impregnado generosamente de mantequilla; se lleva sobre las brasas, en una parrilla, para que se doren lentamente. Una vez listos se retiran del fogón, para servirlos y comerlos calientes, acompañados de queso fresco y de una taza de cacao zuliano, “para disfrutar de una beatitud tal que en el léxico no hay palabras con qué describirla...” (León, 1984).

Recomendaciones culinarias: si se compra plátano para consumir durante la semana o la quincena, es recomendable seleccionarlos en distintos grados de maduración para evitar que se dañen. Cuando se pelen los plátanos verdes, se deberían frotar con limón, evitando así que se vuelvan negruzcos. En el caso de los plátanos maduros, es recomendable freír las tajadas en aceite no muy caliente para evitar que se quemem (Fundación CAVENDES-INN, s/f).

En cuanto a la preparación, son múltiples las recetas que pueden realizarse con el plátano. Con el plátano pueden prepararse platos tradicionales como las arepas, las cachapas o las navideñas hallacas, preparadas con maíz, que en estos casos es sustituido por el plátano. Este fruto se utiliza en la preparación de

---

52 Un tipo de papel muy basto, áspero, sin cola y sin blanquear (DRAE, 2005).

múltiples platos salados: patacones, bollos de plátano y pescado, bolitas de plátano y papa, carne mechada de plátano, pasticho de plátano con “carne vegetal”; de sopas y cremas (crema de plátanos, frijolitos con plátanos maduros, sopa de plátanos y el chupe de plátano, entre otras).

Tiene múltiples usos en dulces y repostería. Ejemplo de ello son los bocadillos de plátano, los buñuelos de plátano, indios dulces, la conserva de plátano, plátanos en miel de papelón, plátanos flameados, delicia de plátanos, flan de plátano, quesillo de plátano, torta de “maduro”, merengón de plátano.

Se emplea también, aunque con menor frecuencia, en la preparación de ensaladas y encurtidos y en bebidas: chicha de plátano, jugo de plátano verde y guayaba. Sin embargo como ya se ha dicho su uso más tradicional es como entorno ya sea maduro en tajadas fritas, sancochado, asado u horneado o verde sancochado o en tostones. En el oriente se prepara la tradicional bola de plátano verde sancochado y pilado que acompaña casi todas las comidas.

### Micro recetario de preparados comestibles a base de plátano

A continuación se presenta un tesoro de platos que son preparados teniendo como uno de sus principales ingredientes el plátano.

- 1) **Arepas de plátano verde:** 4 plátanos verdes, 1 taza de queso rallado concha negra, ½ taza de leche líquida, 2 cucharadas de harina de trigo, sal al gusto.
- 2) **Bien Casados:** 3 plátanos maduros, ½ taza de carne picada, 6 aceitunas, ¼ taza de tomate picado, 1 cucharada de alcaparras picadas, 3 huevos, 2 tazas de pan rallado, aceite, sal y color al gusto.
- 3) **Bocadillo de plátano:** 10 plátanos maduros, 1 sobre de gelatina sin sabor, azúcar, en cantidad equivalente al peso de la mezcla de plátano.
- 4) **Bolitas de plátano y papa:** 3 plátanos verdes, 1 y ½ tazas de puré de papa (patata), 1 y ½ tazas de ajonjolí, queso rallado, 1 huevo.
- 5) **Bollitos de plátano maduro:** 10 plátanos amarillos, 3 tazas de harina de trigo, 2 tazas de queso de concha negra rallado, ½ kg de carne molida, ¼ de kg de cebollina picada, 2 cebollas de cabeza picadas, 10 ajíes dulces picados, 6 cucharadas de salsa inglesa, 6 cucharadas de salsa 57, aceite vegetal, 6 cucharadas de salsa de soya, sal y pimienta al gusto.

- 6) **Bollos de plátano y pescado:** 10 plátanos verdes, 4 cucharadas de aceite, hojas de hallaca, 2 limones, 1 chorro de vinagre, color, pabito (pita), sal al gusto; guiso: 2 kg de pescado salado,  $\frac{1}{4}$  de garbanzos cocidos, 6 cucharadas de salsa inglesa y salsa 57,  $\frac{1}{4}$  kg de ajíes dulces,  $\frac{1}{4}$  kg de cebolla de cabeza, 4 cabezas de ajo, 1 puñado de pepitas de cilantro, 1 puñado de onoto, picante o tabasco al gusto (opcional), agua hervida para el aliño.
- 7) **Bollos Pelones de plátano:** 2 plátanos verdes, cucharadas de harina de trigo, 100 g de carne molida, 2 tomates picados, 4 dientes de ajo triturados,  $\frac{1}{4}$  pimentón verde picado, 2 cebollas de cabeza picadas, 6 alcaparras, sal y onoto al gusto.
- 8) **Bollitos de plátano:** 4 plátanos maduros sancochados, 4 cucharadas de harina integral, 4 cucharadas de mantequilla, queso blanco rallado, miel de abejas o de azúcar de caña,  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar moscabada o morena.
- 9) **Bollitos de plátanos maduros:** 3 plátanos bien maduros; 1 lata de leche condensada, 250 g de queso rallado, aceite para freír.
- 10) **Brazo Gitano de plátano:** 4 plátanos verdes, 6 huevos, 2 cucharadas de harina, 2 cebollas picadas, 1 pechuga de pollo molida, 8 aceitunas, 6 dientes de ajo machacado, 10 alcaparras, un puñado de cilantro y perejil picados, sal y pimienta al gusto.
- 11) **Buñuelos de plátano:** 3 plátanos maduros, 3 cucharadas de azúcar; 1 cucharadita de canela molida; 12 cucharadas de aceite vegetal para freír.
- 12) **Cachapas de plátano:** 4 plátanos verdes, 4 huevos, 4 cucharadas de harina, sal al gusto.
- 13) **Carne Mechada de plátano:** 1 kg de concha verde de plátano,  $\frac{1}{4}$  kg de pimentón, 10 ajíes dulces picados,  $\frac{1}{2}$  kg de cebollina picada, 2 cebollas grandes y 1 taza de apio españa a la juliana, 8 dientes de ajo machacados, 6 cucharadas de salsa de soya, 6 cucharadas de salsa 57, 100 g. de margarina, 6 cucharadas de salsa inglesa, pimienta y sal al gusto.
- 14) **Caraotas con Pezuña:** 400 g de caraotas rojas, 200 g de tocineta picada, 200 g de patas de cochino y 1 plátano verde troceados,  $\frac{1}{2}$  cambur maduro, pelado y picado, 1 zanahoria rallada, 150 g de auyama, 1 taza de tomate frito, comino y sal al gusto.
- 15) **Chicha de plátano:** 6 plátanos maduros,  $\frac{1}{2}$  papelón (panela), canela, clavitos, pimienta dulce.

- 16) **Chicha de plátano maduro:** 10 plátanos bien maduros, 1 puñado de clavitos, 1 puñado de guayabitas, 1 panela (papelón), azúcar al gusto.
- 17) **Chicha de plátano verde:** 10 plátanos verdes, ½ kg de leche en polvo, 1 puñado de clavitos, 1 puñado de pimienta guayabita, 1 vara grande de canela, 1 y ½ kg de azúcar blanca, 1 lata de leche condensada.
- 18) **Chupe de plátanos:** Plátanos maduros; 3 huevos, ¼ kg de queso blanco, 1 taza de leche, 3 cucharadas de harina de trigo, 1/8 de kg de papelón (panela).
- 19) **Chupe de plátano:** 6 plátanos verdes, 2 pechugas de gallina o de pollo, 1 litro de leche, 2 tazas de macarrones pequeños, 1 taza de queso blanco suave, 1 lata de maíz en grano, 2 litros de consomé de pollo, ½ pimentón a la juliana, cilantro, 6 ramas de cebollín verde, 6 dientes machacados de ajo, 2 limones, 1 cucharada de mantequilla, vinagre y sal al gusto.
- 20) **Compota de plátano:** 6 plátanos "dominicos" maduros, 1 taza de crema fresca, 1 taza de azúcar, 1 cucharada de nuez moscada en polvo, 1 cucharada de canela en polvo.
- 21) **Conserva de plátano:** 6 plátanos maduros, ½ kg de azúcar.
- 22) **Conservitas a la Reina** (MÁRQUEZ y URDANETA, 1999).
- 23) **Conservitas de leche y plátanos:** 2 plátanos bien maduros, 800 g. de azúcar, 2 cucharadas de harina de trigo; dulce de leche: ½ lata de leche condensada, ½ taza de leche en polvo sin diluir, Nevazúcar (azúcar pulverizada).
- 24) **Crema de plátano:** 4 plátanos maduros, 4 cucharadas de Nevazúcar (azúcar pulverizada); 1 cucharada de vainilla; 1 taza de crema de leche.
- 25) **Croquetas de plátanos:** 2 plátanos verdes, 1 huevo, salsa de soya al gusto, jugo de 1 limón, sal y condimentos.
- 26) **Croquetas de plátano verde:** 10 plátanos verdes, ¼ kg de queso blanco rallado, 2 tazas de harina de trigo, 4 tazas de pan rallado, 6 huevos, aceite, sal al gusto.
- 27) **Delicia de plátanos:** 3 plátanos maduros, 150 g de queso blando rallado, 1 y ½ tazas de papelón rallado, 1 taza de leche, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de mantequilla, aceite.
- 28) **Dulce de plátano al vino:** 1 kg de plátanos de concha negra, 2 tazas de azúcar blanca, 2 cucharadas de mantequilla, ¼ de litro de aceite, 1 taza de vino pasita (de cambur), pimienta guayabita, clavitos de olor, aceite.

- 29) **Dulce de plátano:** 1 ½ plátanos maduros, ¼ de taza de azúcar, 1 taza de agua, 4 cucharadas de aceite, 3 clavos de especia.
- 30) **Empanadas María Rita:** 3 plátanos amarillos cocidos, ½ taza de mantequilla, ¼ taza de leche, ½ taza de harina de trigo, aceite, sal y pimienta al gusto.
- 31) **Enamorados o Envueltos:** plátanos no muy maduros, 1 huevo, queso, azúcar, aceite, canela en polvo, al gusto.
- 32) **Encurtido de plátano verde:** Plátanos verdes, ajo, cebolla, celery, pimentón, zanahoria, vinagre, agua, vinagre, clavitos, sal al gusto.
- 33) **Ensalada de plátano y frutas:** Plátanos verdes, tomates, lechuga, pepino, manzanas, frutas varias (cóctel), mayonesa o vinagreta, sal y pimienta al gusto.
- 34) **Ensalada de plátano, vegetales y atún:** 1 plátano verde, 1 manzana, 1 aguacate grande, 200 g. de lechuga, 1 lata mediana (170 g) de atún, vinagreta (salsa de aceite, vinagre y sal).
- 35) **Envuelto o Yoyo:** 1 plátano maduro, aceite vegetal, 1 huevo, 3 cucharadas de harina de trigo, queso, jamón, sal al gusto.
- 36) **Flan de plátano:** 4 tazas de leche, 6 plátanos maduros, 2 tazas de azúcar, 1 copa de Jerez, 6 huevos.
- 37) **Flan de plátano:** 3 plátanos maduros, 2 huevos, 1 ½ tazas de leche, 1 taza y 9 cucharadas de azúcar.
- 38) **Frijolitos con plátanos maduros:** 1 kg de frijolitos blancos, ½ cebolla picadita, 1 diente de ajo; 2 tomates maduros, 1 plátano maduro y 1 cucharada de pimentón rojo picados; 4 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de salsa inglesa.
- 39) **Hallacas de plátano verde:** 2 y ½ kg de hojas de plátano, 25 plátanos verdes pelados, 2 plátanos pintones, ¼ de taza de vinagre, agua, sal y onoto al gusto; guiso: 1 pollo ahumado de 800 g.; 3 kg de pulpa de cochino, ¼ kg de tocino y 1 kg de pechuga de pollo, cocidos; 1 kg de cebollín, ½ kg de cebolla, ½ kg de ajés dulces, ¼ taza de vinagre, ¼ kg de garbanzos cocidos, 2 kg de papas picadas en cuadros, 1 frasco de aceitunas rellenas (250 g), 1 litro de aceite, 2 cabezas de ajo, ¼ frasco de alcaparras pequeñas, ¼ kg de zanahorias; 1 kg de surtido de cilantro, ajo porro, apio española y perejil; ¼ kg de pasas; 1 frasco de salsa 57 pequeña, 1 frasco de salsa inglesa, 1/2 litro de vino, sal y color al gusto.
- 40) **Harina de plátano:** 8 plátanos verdes reposados 8 días, molidos y cernidos.



- 41) **Hervido de pescado:** 1 kg de pescado en rodajas, ½ taza de harina de trigo, 1 taza de aceite, 4 litros de agua, 1 cebolla grande, 1 cabeza de ajo, 1 ajoporro, jugo de 3 limones, perejil, 1 pimentón verde, 2 ajíes dulces, 3 zanahorias, 2 nabos, 2 tomates (opcional), 2 gajos de apio española, 1 kg de papas, 1 kg de apio, 1 kg de yuca, 1 kg de ñame, 1 kg de ocumo, 2 jojotos tiernos troceados; 1 plátano verde.
- 42) **Indios Dulces:** 4 plátanos maduros, 3 huevos, ½ taza de queso blando rallado, ½ taza de azúcar, 2 cucharadas de canela en polvo, 2 cucharadas de mantequilla, aceite.
- 43) **Jugo de plátano verde y guayaba:** ½ plátano verde, 2 guayabas, jengibre, canela en rama, clavitos, agua y azúcar al gusto.
- 44) **Merengón de plátano:** ¼ de kg mantequilla, ¼ de kg de azúcar, 4 huevos, 2 tazas de leche, 5 claras de huevo, 1 kg de azúcar (para el merengue), 2 tazas de agua (para el merengue), 4 plátanos maduros, 1 limón; 1 cucharada de polvo para hornear, limón.
- 45) **Mofongo:** 9 plátanos verdes, ¼ kg de chicharrón molido, manteca o aceite vegetal.
- 46) **Niños Dormidos:** 1 plátano maduro, 5 huevos crudos, 1 kg de queso blando cortado en tajadas, aceite vegetal, 3 tazas de harina de trigo, leche, sal al gusto.
- 47) **Pasta de Maduros:** 1 kg de plátanos muy maduros y molidos, ¾ kg de azúcar, papel parafinado.
- 48) **Pastel de cochino:** carne de cochino, pimentón, tomate, cebolla, ajo, sal al gusto, hojas de plátano, harina precocida de maíz (o de maíz pilado).
- 49) **Pastel de plátano entero:** 4 plátanos sancochados maduros, 2 tazas de queso blanco rallado, 1 taza de mermelada de guayaba, 1 y ½ tazas de azúcar morena, 1 lata de leche condensada.
- 50) **Pastel de plátano frito con pollo guisado:** 2 plátanos maduros, 1 pechuga de pollo, 2 tomates grandes, 1 cebolla grande, 1 taza de queso rallado, 2 huevos, sal, aceite vegetal.
- 51) **Pasticho de plátano con “Carne Vegetal”:** 6 plátanos maduros (sin pelar), ½ kg de carne vegetal (o “carve”), 2 pimentones, 1 cebolla grande, 2 cabezas de ajo, 6 ajíes dulces, 1 kg de tomates, 5 cucharadas de salsa de soya, 1 cucharada de salsa inglesa, aceite y sal, ½ kg de queso rallado (blanco, amarillo o parmesano).

- 52) **Patacones:** Plátano verde, ajo crudo, sal, aceite.
- 53) **Pastel de plátano:** 1 taza de plátano maduro triturado, 2 huevos, 1 taza de azúcar, 1 taza de harina de trigo,  $\frac{1}{4}$  de cucharada de bicarbonato de sodio,  $\frac{1}{4}$  de cucharada de sal,  $\frac{1}{2}$  taza de crema de leche, 1 cucharada de vainilla; *escarchado:* 3 cucharadas de mantequilla,  $\frac{1}{4}$  de taza de crema de leche,  $\frac{1}{2}$  de taza de azúcar moscabada,  $\frac{1}{2}$  de taza de coco rallado, 2 plátanos maduros.
- 54) **Pastelitos de plátano:** plátanos verdes o maduros, 2 cucharadas de harina de trigo, aceite, queso de mano.
- 55) **Pastelón de plátano:** 3 plátanos maduros, 1 taza de leche,  $\frac{1}{3}$  de taza de mantequilla,  $\frac{1}{4}$  de kg de carne molida, 2 cucharadas de manteca vegetal,  $\frac{1}{4}$  de taza de cebolla y  $\frac{1}{4}$  de taza de pimentón verde picados, 2 huevos cocidos, 8 aceitunas rellenas, sal y pimienta al gusto.
- 56) **Pasticas de Maduro:** 3 plátanos bien maduros, 1 kg de azúcar, 2 cucharadas de harina de trigo, vainilla.
- 57) **Plátano maduro con leche:** 4 plátanos maduros, 4 tazas de leche, 3 tazas de azúcar, 1 yema de huevo, 2 ramitas de canela,  $\frac{1}{2}$  cucharada de cáscara de limón.
- 58) **Plátanos en miel de papelón:** 5 plátanos maduros, 1 taza de queso rallado concha negra,  $\frac{1}{2}$  panela (papelón), 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de canela en polvo,  $\frac{1}{2}$  taza de agua, 1 raja de canela.
- 59) **Pasticho de tajadas:** 20 plátanos maduros,  $\frac{1}{2}$  kg de jamón o fiambre y  $\frac{1}{2}$  kg de queso amarillo en rebanadas,  $\frac{1}{2}$  kg de carne molida, 2 kg de tomates, 6 hojas de laurel, perejil, 1 pimentón rojo, romero, 1 cebolla, 6 dientes de ajo machacado,  $\frac{1}{2}$  kg de queso machacado concha negra, aceite vegetal; salsa bechamel: 4 litros de leche, 1 cucharada de nuez moscada rallada, 1 cucharada de mostaza,  $\frac{1}{2}$  kg de harina de trigo, 4 cucharadas de mantequilla, pimienta al gusto.
- 60) **Pelota:** 3 tazas de agua, 2 ó 3 cucharadas colmadas de maicena, 2 ó 3 hojas de malagueta, 2 ó 3 clavos, hojas de plátano, guayabita, jugo de 2 ó 3 limones, azúcar al gusto.
- 61) **Pescado sudado al horno en hojas de plátano:** 6 pescados sin espinas, 12 tiras de tocineta, 4 papas rebanadas, 1 cebolla rebanada, 1 pimentón a la juliana, 3 huevos cocidos en rodajas, 1 cabeza de ajo machacado, 3 cucharadas de salsa 57 y salsa inglesa, pimienta al gusto, 3 tazas de puré de plátano verde, hojas de plátano.

- 62) **Pira:** Plátanos, lechosa verde, auyama, 1 cebolla, ajo, ají dulce, pimentón, vinagre, sal, pimienta, orégano y comino al gusto.
- 63) **Pizza Doña Wency:** 5 plátanos verdes, 4 cucharadas de mantequilla, 1 taza de leche, sal, 1 taza de harina de trigo, 3 tazas de salsa para pasta sin carne, 200 g de queso mozzarella, 200 g de jamón, 2 tazas de guiso de pollo, 200 g de queso amarillo.
- 64) **Plátanos al horno:** 4 plátanos maduros enteros, 50 g de avellanas tostadas, 4 cucharadas de azúcar, 1 1/2 cucharadas de mantequilla, 1 vasito de jerez seco, 1 cucharada de canela en polvo, 1/2 limón.
- 65) **Plátano al Rubor:** 2 plátanos maduros sin pelar, 1/2 taza de agua, 1/2 botella (aprox. 175 ml) de kolita (gaseosa), azúcar (opcional).
- 66) **Plátano asado:** 1 plátano maduro asado en 1 cucharadita de aceite.
- 67) **Plátano asado a la parrilla:** 1 plátano maduro sin pelar, aceite.
- 68) **Plátanos Caldeados:** 6 plátanos verdes, 6 lonjas de queso de mano, 1 pimentón rojo en tiras, 4 cucharadas de crema de leche o natilla, 1 queso crema Philadelphia, sal al gusto.
- 69) **Plátano con calabacín:** Plátanos verdes (cantidad deseada), sancochados, ajo, cebolla, calabacín, espinaca, salsa bechamel, queso rallado.
- 70) **Plátanos del Lago:** 3 plátanos maduros, 1/4 de kg de queso blanco, 4 huevos, sal al gusto, 1/2 taza de leche.
- 71) **Plátanos Flameados:** 4 plátanos no muy maduros, 1 naranja, 100 g de azúcar, 4 cucharadas de gelatina de albaricoque o piña, 50 g de almendras tostadas y picadas, 50 g de mantequilla, 1 vasito de ron.
- 72) **Plátano horneado:** 1 plátano maduro sin pelar, horneado con aceite.
- 73) **Plátano maduro frito:** Plátano maduro, troceado y frito en aceite.
- 74) **Plátanos Rellenos:** 3 plátanos maduros, 1/8 de kg de queso blanco fresco rallado, 1/2 taza de mantequilla, raspado de papelón (panela), vino dulce, bizcocho, canela en polvo al gusto.
- 75) **Plátano sancochado:** Plátanos cocidos en agua.
- 76) **Plátano verde al Rancho:** 6 plátanos verdes, 1/4 kg de queso blanco rallado, 6 chorifritos rebanados.

- 77) **Ponqué de plátano:** 1 plátano maduro, 1 ½ taza de azúcar, 1 taza de leche, 2 tazas de harina de trigo, ½ taza de aceite, 4 huevos, 1 cucharada de vainilla, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharadita de canela, ½ cucharadita de clavo molido, ¼ de cucharadita de nuez moscada.
- 78) **Pudín de plátano:** 3 plátanos maduros, 3 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de vainilla, 1 cajita de pasas, ½ taza de leche, ½ taza de harina de trigo, 1 taza de azúcar, 2 huevos.
- 79) **Pudín de plátanos maduros:** 4 plátanos maduros, 3 huevos, 1 taza de leche, 3 cucharadas de azúcar, ½ cucharadita de vainilla, aceite para freír.
- 80) **Puré de plátano:** 6 plátanos verdes, 1 lata pequeña de crema de leche o natilla Indosa, 100 g. de mantequilla, sal y pimienta al gusto.
- 81) **Puré de plátano verde gratinado:** 12 plátanos verdes, 1 barra de margarina, 2 tazas de salsa bechamel, ¼ kg de jamón y ¼ kg de queso amarillo en rebanadas, 2 tazas de queso blanco blando rallado o mozzarella picado.
- 82) **Quesillo de plátano:** 6 plátanos maduros, 4 tazas de leche, 1 sobre de gelatina sin sabor preparada, 1 y ½ tazas de azúcar morena, ralladura de limón o canela al gusto.
- 83) **Racimo de Delicias:** 1 racimo de plátanos pequeños, sin la fruta y con la flor morada (si es posible); 40 palillos semilargos de floristería; colores vegetales (verde, amarillo y negro); 40 plátanos verdes y amarillos, sal y pimienta al gusto, 8 tazas del guiso de preferencia (pollo, cerdo, res, como relleno), 4 tazas de queso de año rallado, 2 politos de mantequilla, 1 hoja de plátano (para adornar), vinagre.
- 84) **Ropa Vieja:** 1 kg de carne chocozuela, 3 cucharadas de mantequilla, 2 cebollas, 6 tomates picados, 2 plátanos maduros, 1 cucharada de harina, 2 cucharadas de pan rallado, unas ramas de perejil, sal y pimienta al gusto.
- 85) **Sabrosura Latina:** 3 plátanos maduros, 2 huevos batidos, 1 taza de leche, 4 cucharadas de mantequilla, canela en polvo al gusto, aceite, piña en rodajas.
- 86) **Sardinas Cariaco:** Plátanos, sardinas enlatadas, tomate, limón, pan rallado, laurel molido y sal al gusto.
- 87) **Sopa de Las Angustias:** 8 tazas de agua, ½ kg de carne de res, 2 ramas de cilantro, ¼ de cucharadita de orégano en rama, 3 plátanos verdes, sal y pimienta al gusto, aceite.

- 88) **Sopa de coco, pescado y bollas:** 1 kg de filete de pescado salado, 4 plátanos verdes, 2 cocos grandes, ½ kg de yuca, ¼ kg de papa, ¼ kg de auyama, consomé de pescado (opcional), 4 jojotos en rodajas, cilantro, perejil, ajo porro, cebolla, ají dulce y ajos al gusto, onoto.
- 89) **Sopa de lentejas con plátanos:** 1 kg de lentejas, 2 plátanos maduros, 5 tomates, 2 cebollas, cilantro, 4 dientes de ajo, margarina, sal y comino al gusto.
- 90) **Sopa de Minestra:** 6 tazas de caldo de pollo, 1 pechuga grande de pollo, 3 cucharadas de mantequilla, 5 lonjas de tocineta, ½ taza de arvejas amarillas, ½ taza de habichuelas rojas o moradas, ½ taza de zanahoria, ½ taza de nabos, ½ taza de pollo, ½ taza de pasta corta, 2 papas, 1 tomate, ½ cebolla, 2 tallos de apio española, 1 ajo porro, 4 dientes de ajo, 4 cucharadas de queso parmesano rayado, sal y pimienta al gusto, 1 plátano bien maduro.
- 91) **Sopa de plátanos:** 2 plátanos verdes en rodaja gruesas, 4 cucharadas de aceite, 2 litros de caldo (de cubitos), 1 cucharada de cilantro picado, sal al gusto.
- 92) **Sopa de plátano a la crema:** 3 litros de consomé al gusto, 3 plátanos verdes, ½ litro de leche, 4 cucharadas de cilantro picado finamente, 4 cucharadas de queso parmesano rallado, 4 cucharadas de crema de leche o natilla, 4 cucharadas de mantequilla, aceite, sal al gusto.
- 93) **Sopa de plátano en caldo de cabeza de pescado:** 1 cabeza de pescado grande, 1 cabeza de ajo pequeña, 1 cebolla, 1 ajo porro, 1 manojo de hierbas aromáticas, 1 pimentón verde, 3 cucharadas de aceite, 8 plátanos verdes, 2 limones, 2 litros de agua, sal y pimienta al gusto.
- 94) **Tacos de plátano:** 12 tortillas, ½ taza de aceite, 1 y ½ plátano machos, 1 y ½ tazas de salsa chimole, manteca.
- 95) **Sopa de plátano verde:** 1 cebolla picada, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite, 2 plátanos verdes, 6 tazas de consomé de carne, aceite para sofreír.
- 96) **Sopa de plátano verde (variante de la de banano):** 3 plátanos, ½ kg de hueso blanco (de res), ¼ de litro de leche, 2 cucharadas de aceite vegetal, 3 tomates grandes, 1 cebolla, 1 pimentón, 1 ajo porro, 1 y ½ cucharadita de sal, 2 y ½ litros de agua.
- 97) **Sopa de tostones con costilla:** 10 plátanos verdes, ½ kg de costilla de cerdo ahumada, 6 dientes de ajo, 3 litros de consomé, 1 rama de cilantro, ajo porro, apio española, sal y cebollín al gusto, 1 cucharada de mantequilla, aceite.

- 98) **Tajadas asadas con mantequilla y limón:** plátano no muy maduro, aceite, mantequilla, limón.
- 99) **Torta burrera de plátano amarillo:** 4 tazas de harina de trigo, 8 huevos, 4 tazas de azúcar, 4 tazas de plátano amarillo licuado o rallado, 2 tazas de queso blanco rallado, 2 cucharaditas de vainilla, 200 g. de mantequilla, 3 tazas de leche.
- 100) **Torta Doña Sofi:** 10 plátanos maduros, 3 huevos, ½ kg de harina de trigo, ½ taza de aceite, 2 tazas de azúcar, ½ litro de leche, 2 tazas de queso blanco rallado.
- 101) **Torta Mañanera:** 6 plátanos maduros, 6 huevos, 6 rebanadas de jamón o tocineta, 2 tazas de queso rallado.
- 102) **Torta de “Maduro”:** 10 plátanos maduros, 5 huevos, ½ kg de queso blanco rallado, ½ kg de mermelada de guayaba.
- 103) **Torta de plátanos:** 4 plátanos maduros, 3 huevos, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de mermelada de guayaba, aceite.
- 104) **Torta de plátano:** 6 plátanos maduros (3 en puré y 3 en tajadas), 2 tazas de mantequilla, 2 tazas de azúcar, 1 cucharada de canela en polvo, 2 tazas de harina de trigo, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 taza de leche líquida.
- 105) **Torta de plátano y coco:** 4 plátanos maduros, ½ cucharada de vainilla, ½ taza de coco rallado (o licuado con agua), ¼ de cucharadita de sal (1 pizca).
- 106) **Torta de plátano Doña Elba:** 6 plátanos maduros, 1 barra de mantequilla, 1 taza de azúcar, 2 cucharadas de canela en polvo, 1 lata de leche condensada, 1 taza de frutillas.
- 107) **Torta de plátano Merideña:** 3 plátanos maduros, 3 huevos, ¼ kg de queso blanco rallado, sal, ½ kg de panela (papelón), clavitos y canela al gusto, pan rallado.
- 108) **Torta de plátanos Rosa:** 2 tazas de harina leudante, 1 y ½ tazas de azúcar moscabada, 1 taza de mantequilla, 4 huevos, 2 plátanos bien maduros, ½ taza de leche, 1 cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de canela en polvo, ½ cucharadita de nuez moscada, ½ cucharadita de clavos en polvo.

- 109) **Torta de Tajadas y pollo:** 15 plátanos maduros, ½ kg de queso blando en tajadas, 1 taza de queso concha negra rallado, 2 kg de pechuga de pollo, 1 litro de aceite, ¼ kg de cebollín, ¼ kg de pimentón, ¼ kg de cebolla, 1 manojo surtido de celery (apio española), ajo porro, cilantro y perejil, 6 cucharadas de salsa inglesa, 6 cucharadas de salsa 57, 4 cucharadas de mantequilla, pimienta y sal al gusto, aceite, piña en rodajas.
- 110) **Torta Sabatina:** 2 kg de plátanos bien maduros, 1 taza de harina de trigo, ¼ de kg de bocadillo de guayaba, 2 tazas de azúcar, ½ kg de queso blanco duro rallado, canela en polvo.
- 111) **Tortilla Charera:** Plátanos maduros, chorizo carupanero, huevos.
- 112) **Tostones, Chips o Platanitos:** Plátano verde, ajo crudo, sal, aceite.
- 113) **Tostones Doña Belén:** 3 plátanos verdes, 3 ramas de cebollín, 1 tomate grande rebanado, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla mediana (opcional), 1 huevo batido (opcional), sal al gusto.
- 114) **Tostones Rey:** 6 plátanos verdes, ½ litro de aceite, ¼ kg de jamón en rebanadas, ¼ kg de queso en rebanadas, salsa tártara, aceitunas rellenas en mitades, sal al gusto.
- 115) **Yoyos de plátano amarillo:** 2 plátanos pintones o amarillos, 1 taza de queso rallado de concha negra, 2 cucharadas de canela en polvo, ½ taza de panela (papelón) rallado, 1 taza de harina de trigo, aceite vegetal, sal al gusto.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arcila, P. (2002). *Situación de la agroindustria de plátano en la zona central cafetalera colombiana*. Memorias de la XV reunión Asociación de Bananeros de Colombia, AUGURA. Colombia, Cartagena de Indias.
- Asociación Venezolana de Exportadores (AVEX) (2005). *Observaciones realizadas por la Asociación Venezolana de Exportadores (AVEX) a la providencia 071 de CADIVI*. Obtenida en junio de 2005, de: [http://www.avex.com.ve/download/cdt\\_113.mht](http://www.avex.com.ve/download/cdt_113.mht).
- Avilán, L., Leal, F. y Bautista, D. (1988). *Manual de fruticultura*. Venezuela: Gráficas Ideograf.
- Avilán, J. y Eder, H. (1986). *Sistemas y regiones agrícolas de Venezuela*. Caracas: Fundación Polar-Ministerio de Agricultura y Cría.
- Banco Central de Venezuela. (1979). *Series Estadísticas*. Caracas: Banco Central de Venezuela.
- Basso, C., Rodríguez, G. (2002). *Guía de estudio. Musáceas comestibles*. Maracay: Universidad Central de Venezuela, Departamento de Agronomía. Inédito.
- Belalcázar, S. (compilador). (1991). *El cultivo del plátano en el trópico*. Medellín: Instituto Colombiano Agropecuario (ICA)-Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo (CIID)-Comité Departamental de Cafeteros del Quindío-Red Internacional para el Mejoramiento del Banano y el Plátano (INIBAP-LAC).
- Briceño-León, R. (1999). *El abandono del campo: La migración rural-urbana en Venezuela*. Debates IESA, 4 (3), 52-56.
- Caldentey, P. (1991). *Comercialización de productos agrarios*. Madrid: Editorial Agrícola Española. S.A.
- Calvani, F. (2003). *51 años de trayectoria energética y nutricional de Venezuela 1949-1999*. Caracas: Fundación Polar.
- Cartay, R., Ablan, E. (1997). *Diccionario de alimentación y gastronomía en Venezuela*. Caracas: Fundación Polar.
- Carvajal, L., Sánchez, M., Giraldo, G., Arcila, M. (2002). *Diseño de un producto alimenticio para humanos (hojuelas) a partir del raquis de plátano (musa AAB Simmonds)*. Memorias de la XV Reunión Acorbat. Colombia, Cartagena de Indias.
- Champion, J. (1968). *El plátano*. Barcelona, España: Editorial Blume.
- Comisión Venezolana de Normas Industriales (COVENIN). (1981). *Norma Venezolana. Plátanos. Categoría C, COVENIN 1835-81. CDU: 634.77*. Caracas: Comisión Venezolana de



Normas Industriales, Ministerio de Fomento.

- Confederación de Asociaciones de Productores Agropecuarios FEDEAGRO. (2007). Base de datos de estadísticas agropecuarias. Obtenida el 26 de junio de 2007, de <http://www.fedeagro.org>.
- Contreras J., Muchacho, J. (1997). *Rentabilidad de los agentes de comercialización del plátano en la Parroquia Simón Rodríguez del Municipio Francisco Javier Pulgar, estado Zulia*. Venezuela: Universidad Sur del Lago Jesús María Semprúm. Inédito.
- Corporación Fundación Hondureña de Investigación Agrícola, FHIA (2007). *Bananos y plátanos*. Obtenida el 5 de marzo de 2007, de <http://www.honduras.com/fhia/banano.htm>.
- Dehollain, P. (1993). *El consumo de alimentos en Venezuela 1940-1987*. Caracas: Fundación Polar.
- De La Hoz, J. (2005). Entrevista personal realizada en las fincas La Olla y El Boche, empresa VENEPLAT. El Chivo, estado Zulia, 15 de marzo.
- Domínguez, O., Ramírez, R., Liscano, O. y Burgos, M. (2002). *Problemática entomológica en el cultivo plátano (Musa AAB, CV: Hartón) en el Sur y Costa Oriental del Lago de Maracaibo*. I Jornadas Nacionales de Plátano y Banano "Don Bernardino Mejías". 9 al 12 de septiembre (pp. 86-105). Venezuela, Santa Bárbara del Zulia.
- Espinal, C., Martínez, H.J. y Peña, Y. (2006). *La cadena del plátano en Colombia. Una mirada global de su estructura y dinámica 1991-2005*. Obtenida en abril de 2007, de <http://www.agrocadenas.gov.co>.
- Fuentes, C., Hernández, D. (1993). *Cultivos tradicionales de Venezuela*. Caracas: Fundación Bigott.
- Fundación CAVENDES-Instituto Nacional de Nutrición. (S/f). *Recetas tradicionales de Venezuela*. Caracas: Fundación Cavendes.
- FUNDACREDESA, FAO. (1987). *Tendencias del consumo alimenticio en el área metropolitana de Caracas y los estados Falcón y Trujillo en función de la estructura familiar y su situación económico-social agrupadas según el método Graffar modificado para Venezuela en el estudio nacional de crecimiento y desarrollo de la Republica de Venezuela*. Caracas.
- García, A., Sosa, L. (2001). *Caracterización agronómica del híbrido de plátano FHIA-21 (Musa AAAB) resistente a Sigatoka negra (Mycosphaerella fijiensis M.) en el Municipio Baralt, Venezuela*. Revista de la Facultad de Agronomía de la Universidad del Zulia (LUZ), 18, 117-123.
- García, S. (2002). *El reino de la musa paradisíaca. Festín de plátano y cambur*. Caracas: Miguel Ángel García e Hijo S.R.L.
- Giraldo, G., Belalcázar, S., Cayón, G., Bolero R., (Eds.). (1998). *Conservación e Industrialización del plátano*. Seminario Internacional sobre producción de plátano. (pp.167-177). Colombia, Armenia: CORPOICA, Universidad del Quindío, Comité Café Quindío, SENA.

- González, R., Briceño, R. (2005). Entrevista personal realizada en la empresa VENEPLAT. El Vigía, estado Mérida, 15 de marzo.
- González, W. (2005). Entrevista personal realizada en la empresa VENEPLAT. El Vigía, estado Mérida, 26 de julio.
- Gordils de Lazzari, L. (S/f). *Recetario*. Caracas: Aceite El Dorado.
- Gumilla, Joseph. (1745). *El Orinoco Ilustrado y defendido. Historia natural, civil y geográfica de este río y de sus caudalosas vertientes*. Madrid: Manuel Fernandes.
- Gutiérrez, A. (2004a). *Evolución y lineamientos estratégicos para el desarrollo del circuito plátano en Venezuela*. Inédito. Universidad de Los Andes, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Centro de Investigaciones Agroalimentarias (CIAAL), Agenda Plátano-Proyecto CDCHT-CVI-PICAGM-07-00.
- Gutiérrez, A. (2004b). *Tendencias recientes del mercado mundial del plátano: implicaciones para Venezuela*. Inédito. Universidad de Los Andes, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Centro de Investigaciones Agroalimentarias (CIAAL), Agenda Plátano-Proyecto CDCHT-CVI-PICAGM-07-00.
- Gutiérrez, E. (2005). Entrevista personal realizada en PROINPLAT (26-4-05). Venezuela: Municipio Colón, El Castillo, Zulia.
- Guzmán, J. E. (1990). *Cultivo del plátano y el banano*. Caracas: Espasande S.R.L. editores.
- INAGRO. (s/f). *Plátano*. Caracas: INCE Agrícola.
- INFOAGRO. (2005). *Frutas tropicales*. Obtenida el 4 de marzo de 2005, de [http://www.infoagro.com/frutas/frutas\\_tropicales/platano.htm](http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/platano.htm).
- Instituto Nacional de Nutrición. (2005). *Estimación de las disponibilidades alimentarias y nutricionales de Venezuela, 2002-2004*. Caracas: publicación en CD.
- Instituto Nacional de Nutrición-Universidad de Los Andes. (Varios años). *Hojas de Balance de Alimentos* (Varios años). Mérida.
- Instituto Nacional de Nutrición (INN). (1987). *Encuesta Nacional de Nutrición, 1981-82*. Dirección Técnica. Área Socioalimentaria "Encuesta de Consumo". Caracas: INN.
- Kerbel, E. (2005). *Banana and plantain*. Costa Rica: Dole Fresh Fruit International LTD.
- Kiermaier, M., LOAIZA, E. (1989). *Su menú vegetariano*. Valencia, Venezuela: Balder Publicidad.
- León, R. (1984). *Geografía gastronómica venezolana*. Caracas: Línea editores.
- Lizcano, D., Molina, J. C. (2005). *Informe de práctica de campo de la Cátedra de Geografía Rural*. Universidad de los Andes. Escuela de Geografía. Mérida: inédito.
- Llambí, L., Duarte, M. y Zezza, A. (2004). *Políticas públicas, costos de transacción y acceso a los mercados VENEZUELA: El impacto de las reformas en los productores de papa de*

*los altos valles andinos y en los productores de plátano del Sur del Lago de Maracaibo.* Caracas y Roma: Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC). Laboratorio de Estudios Rurales y Agrícolas- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

- Machado-Allison, C., Rivas, J. (2004). *La agricultura en Venezuela.* Caracas: Ediciones IESA.
- Marcano, L. (2005). Entrevista personal realizada en la sede del Ministerio de Agricultura y Tierras, Mérida, estado Mérida, 22 de abril.
- Márquez, R., Urdaneta, M. (1999). *Algunas recetas del plátano.* Mérida (Venezuela): Litográficas Los Andes.
- Mejía, J. (2002). *Interferencia, dinámica y control de malezas en plátano.* I Jornadas Nacionales de Plátano y Banano "Don Berdardino Mejías". 9 al 12 de septiembre (pp.67-85). Venezuela, Santa Bárbara del Zulia.
- Ministerio de Agricultura y Cría. (Varios años). *Anuario Estadístico Agropecuario.* Caracas: MAC.
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, Observatorio Agrocadenas Colombia. (n.d.). *Inteligencia de mercados. Estados Unidos, Centroamérica y Caribe. Plátano fresco y en otras presentaciones.* Obtenida el 27 de junio de 2007, de: [http://www.agrocadenas.gov.co/inteligencia/documentos/em\\_platano.pdf](http://www.agrocadenas.gov.co/inteligencia/documentos/em_platano.pdf).
- Ministerio de Agricultura y Tierras. (Varios años). *Estadísticas.* Caracas: inédito.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2001). *Tabla de Composición de Alimentos para uso práctico.* Publicación No. 54. Serie Cuadernos Azules. Caracas:INN.
- Molina, L. E. (2003). Visita de campo a Guachicapazón y Santa Bárbara del Zulia, noviembre.
- . (2001). Visita de campo a Guachicapazón y Santa Bárbara del Zulia, octubre.
- Molina, L. E. y Quintero, M. L. (2005). Visita de campo a la Zona Sur del Lago de Maracaibo, marzo y junio.
- Nava, C. (2002). *Las enfermedades de plátano en Venezuela. Su control.* Maracaibo: ediciones Astro Data.
- . (1997). *El plátano su cultivo en Venezuela.* Maracaibo: Ediciones Astro Data S.A.
- Nava, C. y Ruiz, E. (2005). Informe de práctica de campo de la Cátedra de Geografía Rural. Universidad de los Andes. Escuela de Geografía, Mérida (inédito).
- Quijano, A.. Entrevista personal realizada en Empresa CAMERCA, Productos Caseros Merideños C.A. Venezuela, Mérida.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2007). Base de datos de estadísticas FAOSTAT. Obtenida el 26 de junio de 2007, de <http://www.fao.org>

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (1997). *Norma del Codex para el banano (plátano CODEX STAND 205-1997)*. Roma: FAO.
- Océano. (2001). *Menús Océano. Inventa tus Menús*. Barcelona (España): Océano Grupo Editorial.
- Peñalver, A. (1984). *El gran libro de la cocina venezolana*. Caracas: Edita.
- Pool de Arias, C. (1983). *300 recetas de la cocina venezolana*. Caracas: Editorial Grafarte.
- Porro, N. (2005). Entrevista personal realizada en la empresa Agropecuaria San Ricardo, sector Los Cañitos, Mérida, estado Mérida, 18 de junio.
- Real Academia Española de la Lengua (RAE). (2007). *Diccionario de la lengua española*. Vigésima segunda edición. Obtenida el 5 de agosto de 2005 de <http://www.rae.es>.
- Reardon, T., Berdegué, J. (2003). *La rápida expansión de los supermercados en América Latina: desafíos y oportunidades para el desarrollo*. Washington D.C.: Banco Interamericano de Desarrollo.
- R. de Gutierrez, V. (2004). *Cocina Vegetariana*. Caracas: Editorial CEC, SA, Los libros de El Nacional.
- Revista Domingo (2005, 25 de noviembre). *De puro plátano*. Caracas: El Nacional.
- Rodríguez, C. (1983). *Lo mejor de la dulcería criolla*. Caracas: Editorial Panapo.
- Rodríguez, N. (S/F). *Recetario de cocina*. Inédito.
- Timmer, P., Falcon, W., Pearson, S. (1985). *Food Policy Analysis*. Baltimore and Londres: The World Bank and The John's Hopkins University Press.
- United States Census Bureau. (2007). Foreign Trade Statistics. Obtenida en julio de 2007, de <http://www.census.gov/foreign-trade/www/>
- United States Department of Agriculture (USDA). (2005). *Tropical products transport handbook. Tropical and subtropical fruits and vegetables, and specialty products*. Obtenida el 29 de julio de 2005, de: <http://www.ams.usda.gov/tmd/Tropical/requirements.htm>.
- Velásquez, M. (2003). *Análisis del cultivo del plátano en el marco de la apertura comercial*. Costa Rica: UNED.
- Snacks América Latina. (2003). Presentación realizada en el Taller "Plan Nacional de Semilla de Papa-INIA-Mérida" Venezuela, 15 de julio.
- Universidad de Guadalajara. (2005). *Cocina*. Obtenida el 7 de marzo de 2005, de <http://mexico.udg.mx/cocina/antojos/TacosPlatano.html>
- Vélez, F., Valery, G. (1990). *Plantas alimenticias de Venezuela*. Caracas: Fundación Bigott-Sociedad de Ciencias Naturales La Salle.