

Propuesta gastronómica para el aprovechamiento de vísceras y espinazo de res

María Carolina Molina-Castillo¹; Sebastian Botero-Ramírez¹; David Cardona-Gallo¹; María Julieta Avendaño-López¹; María Alejandra Agudelo-Martínez^{1*}

¹Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos, Universidad CES, Calle 10 A No. 22-04, Medellín, Colombia.

*Correo-e: magudelo@ces.edu.co

Recibido: 29/ago/2025 Aceptado: 01/dic/2025 // <https://doi.org/10.32870/rayca.vil.139>

ID 1er. Autor: *María Carolina Molina-Castillo* / **ORCID:** 0000-0003-2757-9350

ID 1er. Coautor: *Sebastián Botero-Ramírez* / **ORCID:** 0009-0003-0706-885X

ID 2do. Coautor: *David Cardona-Gallo* / **ORCID:** 0000-0002-9135-5071

ID 3er. Coautor: *María Julieta Avendaño-López* / **ORCID:** 0000-0002-4578-4836

ID 4to. Coautor: *María Alejandra Agudelo-Martínez* / **ORCID:** 0000-0002-9855-6757

Introducción

En Colombia, de una oferta nacional de alimentos que asciende a 28,5 millones de toneladas anuales, se pierden y desperdician aproximadamente 9,76 millones de toneladas, lo que equivale al 34 % del total disponible. De esta cifra, 6,1 millones de toneladas corresponden a frutas y hortalizas, 2,4 millones a raíces y tubérculos, 772 000 toneladas a cereales, 269 000 toneladas a productos cárnicos, 148 000 toneladas a oleaginosas y legumbres, 50 000 toneladas a pescado, y 29.000 toneladas a productos lácteos.

En el caso particular de los productos cárnicos, las mayores pérdidas y desperdicios se concentran en cortes menos valorizados comercialmente, como las vísceras y el espinazo. Estos subproductos, pese a ser fuentes significativas de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas de alto valor biológico, hierro, vitaminas A y del complejo B, así como minerales como el zinc, son subutilizados. Esta situación responde, en parte, al desconocimiento generalizado de su valor nutricional, así como a barreras culturales que los asocian con alimentos de baja calidad, lo que contribuye de manera sustancial a su desaprovechamiento.

Objetivo

Fomentar el consumo sostenible de vísceras y espinazo mediante recetas nutritivas y accesibles, destacando su valor nutricional y su papel en la reducción del desperdicio alimentario.

Materiales y métodos

Se seleccionaron ingredientes de fácil acceso y arraigados en la cultura alimentaria colombiana, con el objetivo de facilitar la adopción de las recetas en diferentes regiones del país. Los principales ingredientes utilizados fueron las vísceras de res, como hígado, riñones, corazón y espinazo, acompañados de vegetales y tubérculos comunes en la dieta colombiana, como papa, yuca, zanahoria y cebolla.

El desarrollo y la validación de las recetas se llevaron a cabo en el laboratorio de gastronomía del Centro de Innovación y Productividad (CESNUTRAL), a través de un enfoque interdisciplinario que integró experticia en gastronomía y nutrición, con el fin de asegurar la factibilidad técnica de las preparaciones y su aceptabilidad sensorial conforme a criterios estandarizados.

Resultados

Se elaboraron ocho recetas accesibles y fáciles de preparar, todas utilizando vísceras o espinazo como ingredientes principales.

Las recetas se elaboraron utilizando métodos culinarios tradicionales como guisados, frituras y asados, buscando que fueran fáciles de replicar en los hogares colombianos. Algunas de las recetas realizadas fueron: sudado de espinazo, riñones guisados con papa criolla, hígado guisado con lentejas y plátano maduro, chunchurria crocante con yuca y ensalada fresca. Además de la descripción de los ingredientes y las preparaciones, se incluyeron tips para dar diferentes opciones tanto en la preparación como en métodos de cocción.

Estas recetas pueden ser efectivas en la reducción del desperdicio alimentario, al aprovechar partes del animal que comúnmente se descartan. Además, las preparaciones fueron adecuadas para el consumo diario, contribuyendo a una dieta equilibrada al incluir nutrientes esenciales como proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

Conclusiones

El consumo de vísceras y espinazo ofrece una solución efectiva para reducir el desperdicio de alimentos y promover una alimentación más saludable y equilibrada. Las recetas

presentadas en este recetario brindan una alternativa accesible y culturalmente relevante para incorporar estos nutrientes esenciales en la dieta diaria. Al aprovechar partes del animal que comúnmente se descartan, se contribuye no solo a una mayor eficiencia en el uso de los recursos alimentarios, sino también a la sostenibilidad del sistema alimentario.

Palabras clave: desperdicio de alimentos, aprovechamiento de alimentos, productos cárnicos recetas, educación nutricional.

Referencias

- Gómez, M., Ramírez, L., y Pérez, J. (2020). Cultura alimentaria colombiana y su incidencia en las porciones y desperdicio de alimentos. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(2), 45–58.
- United Nations Environment Programme. (2021). Using green and digital technologies to reduce food waste at the consumer level: Case study—Bogotá, Colombia. *Green Policy Platform*. <https://www.greenpolicyplatform.org/case-studies/using-green-and-digital-technologies-reduce-food-waste-consumer-level>
- United States Department of Agriculture. (2024). *FoodData Central: Nutritional information for food item 2706153*. Retrieved April 30, 2025, from <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/2706153/nutrients>