

CATÁLOGO PROFESIONAL DE ALIMENTOS Y PREPARACIONES DEL CARIBE COLOMBIANO

Sin camarones, mariscos ni pescados/comidas de mar • Enfoque práctico para planes de alimentación

Cobertura regional: Atlántico, Bolívar, Cesar, Córdoba, La Guajira, Magdalena, Sucre y San Andrés y Providencia.

Alcance y criterio. El Ministerio de Cultura mantiene un inventario nacional de 1.989 recetas tradicionales organizado por región, departamento y municipio. No existe una preparación exclusiva documentada para cada municipio, por lo que este documento no inventa asociaciones locales: reúne alimentos y preparaciones no marinas ampliamente documentados en el Gran Caribe colombiano, sus departamentos, subregiones y municipios citados en fuentes oficiales. Se excluyen pescados, crustáceos, moluscos y preparaciones de mar, incluso cuando sean emblemáticos de un territorio.

Cómo usarlo en planes nutricionales. Las tablas distinguen entre alimentos base y preparaciones tradicionales. Los valores nutricionales son aproximaciones por 100 g de porción comestible o por la porción indicada; pueden variar por variedad, madurez, receta, cocción y marca. Para prescripción clínica o cálculo exacto se recomienda verificar la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) del ICBF y la etiqueta del producto.

1. Mapa gastronómico no marino por departamento

Departamento	Municipios/subregiones de referencia	Preparaciones y alimentos no marinos destacados
Atlántico	Barranquilla, Soledad, Luruaco, Baranoa, Pital de Megua y otros municipios	Sancocho de costilla/rabo/gallina, butifarra soledaña, arepa de huevo, carimañola, chicharrón, bollos de yuca/mazorca/limpio/angelito, arroz de frijol cabecita negra, almojábanas, millo/chicha, patillazo, corozo.
Bolívar	Cartagena, Santa Cruz de Mompox, Montes de María y municipios del departamento	Posta negra cartagenera, arepa de huevo, carimañola, enyucado, queso de capa, sopa de codillo de cerdo, arroz con coco sin proteína marina, dulces de coco/tamarindo/panela.
Cesar	Valledupar y municipios del valle del Cesar	Carne pangá, chivo asado, sancocho vallenato, sancocho trifásico sin pescado, cayeye, albóndigas, asadito de pobre, preparaciones con yuca, plátano y maíz.
Córdoba	Montería, Lorica, San Pelayo, Tuchín, San Andrés de Sotavento, Ayapel y otros	Quibbe, mote de queso, arroz apastelado sin pescado, viuda de carne salada con yuca/plátano/mazorca, carnes de res y cerdo, yuca, ñame, queso y suero.
La Guajira	Riohacha, Uribia, Maicao, Manaure, San Juan del Cesar, Fonseca, Barrancas, Villanueva, Dibulla, Albania, Hatonuevo, Urumita, Distracción, El Molino, La Jagua del Pilar	Friche, chivo asado/guisado con coco, frijol guandú/capisulla, gallina con malanga, arepas de harinas tradicionales, jugos de frutos del desierto, pitaya, mamón y ciruela joba.
Magdalena	Santa Marta, Ciénaga, Aracataca, Fundación, Plato, Ariguaní y otros	Cayeye, guíneo, hallacas, bollo de angelito, butifarra, suero y queso costeño, cucayo, alegría de coco y anís, conejo desmechado, helado de leche.
Sucre	Sincelejo, Corozal, Galeras, San Antonio de Palmito, San Onofre, Tolú, Coveñas, Sincé, Sucre y subregiones	Mote de queso, sancocho de gallina, ensalada de berenjena ahumada, yuca con carne asada, gallina criolla, cerdo, carnero, pavo, conejo, queso costeño, suero, jalea de algarroba.
San Andrés y Providencia	San Andrés, Providencia y Santa Catalina	Dumplings, bami de yuca, patacón, ñame, yuca, batata, fruto del árbol del pan, coco y leche de coco; se excluyen rondón y demás preparaciones cuando contienen productos del mar.

2. Tabla maestra de alimentos base y su aporte nutricional

Referencia nutricional: valores aproximados por 100 g o porción indicada. "Aporte" resume el nutriente o función más relevante para facilitar intercambios en planes de alimentación.
Catálogo de alimentos del Caribe colombiano • Uso profesional para planificación alimentaria • Valores aproximados

Proteínas y lácteos

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Huevo entero	100 g	143	13	1	10	0	Proteína completa, colina, B12 y grasas	Desayunos, tortillas, arepas de huevo
Clara de huevo	100 g	52	11	1	0.2	0	Proteína magra de alta calidad	Aumentar proteína sin subir mucha grasa
Pechuga de pollo cocida	100 g	165	31	0	3.6	0	Proteína magra, niacina, B6	Asada, guisada, desmechada
Muslo de pollo sin piel cocido	100 g	180	26	0	8	0	Proteína, hierro y zinc	Guisos, asados, sancochos
Gallina criolla cocida	100 g	190	27	0	9	0	Proteína y minerales; más grasa que pechuga	Sancocho de gallina, hervidos
Pavo cocido	100 g	170	29	0	5	0	Proteína magra, B6	Asado, guisado
Carne de res magra cocida	100 g	210	29	0	10	0	Proteína, hierro hemo, zinc, B12	Asados, posta, pangá, albóndigas
Lomo de cerdo cocido	100 g	195	29	0	8	0	Proteína, tiamina, zinc	Asado, guisos
Cerdo magro cocido	100 g	230	27	0	13	0	Proteína y vitaminas B	Sancochos y asados
Chivo/cabrito cocido	100 g	143	27	0	3	0	Proteína magra, hierro y zinc	Friche, asado, guisado
Carnero/cordero magro	100 g	206	28	0	10	0	Proteína, hierro, B12	Asado o guisado
Conejo cocido	100 g	173	33	0	4	0	Proteína muy magra, B12	Desmechado o guisado
Iguana cocida (tradicional)	100 g	Variable	Alta	0	Baja	0	Proteína animal tradicional; composición variable	Guisos tradicionales donde sea legal y culturalmente apropiado
Butifarra	100 g	300	16	2	25	0	Proteína pero alta en grasa/sodio	Consumo ocasional; porciones controladas
Chorizo riohachero	100 g	320	16	3	27	0	Proteína; alto en grasa y sodio	Uso ocasional en guandú y platos tradicionales
Queso costeño	100 g	300	20	3	24	0	Proteína y calcio; alto sodio	Mote, arepa, acompañamiento
Queso de capa	100 g	280	22	3	20	0	Proteína y calcio	Aperitivo/acompañante
Suero costeño	100 g	130	4	5	10	0	Calcio, sabor y grasa	Acompañante; controlar cantidad
Yogur natural	100 g	63	5	7	2	0	Proteína, calcio, fermentos	Meriendas
Leche entera	100 ml	61	3.2	4.8	3.3	0	Proteína, calcio, carbohidrato	Bebidas, postres, preparaciones
Leche descremada	100 ml	35	3.4	5	0.2	0	Proteína y calcio con poca grasa	Avena, bebidas
Leche de coco	100 g	230	2	6	24	2	Grasa saturada y sabor; energía densa	Arroces, guisos; porción moderada

Cereales, arepas y amasijos

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Arroz blanco cocido	100 g	130	2.7	28	0.3	0.4	Carbohidrato de fácil digestión	Almuerzos, arroces costeños
Arroz integral cocido	100 g	123	2.7	26	1	1.6	Carbohidrato + más fibra	Planes de saciedad
Arroz con coco simple	100 g	180	3	30	6	1	Carbohidrato + grasa del coco	Acompañamiento; controlar porción
Arroz de frijol cabecita negra	100 g	160	5	29	3	3	Carbohidrato, fibra y proteína vegetal	Atlántico y Caribe
Maíz amarillo cocido	100 g	96	3.4	21	1.5	2.4	Carbohidrato, fibra, carotenoides	Mazorcas, sopas
Maíz blanco cocido	100 g	105	3.5	23	1.2	2.5	Carbohidrato y fibra	Bollos, arepas
Harina de maíz precocida	100 g	360	8	76	3	7	Carbohidrato concentrado	Arepas y amasijos
Arepa de maíz asada	100 g	215	5	42	3	3	Carbohidrato principal	Desayuno o preentrenamiento
Arepa de huevo	1 unidad ~120 g	300	12	34	14	2	Carbohidrato + proteína + grasa por fritura	Antojo ocasional; ajustar grasa del día

Bollo limpio	100 g	150	3	33	1	2	Carbohidrato de maíz	Acompañamiento
Bollo de mazorca	100 g	170	4	35	2	3	Carbohidrato, algo de fibra	Acompañamiento/ desayuno
Bollo de yuca	100 g	180	2	41	1	2	Carbohidrato denso	Acompañamiento
Bollo de angelito	100 g	230	4	42	6	2	Carbohidrato + coco/azúcar según receta	Ocasional
Bollo de plátano	100 g	180	2	42	1	3	Carbohidrato y potasio	Acompañamiento
Carimañola de carne	1 unidad ~120 g	280	10	35	12	2	Carbohidrato + proteína; suele ser frita	Ocasional; preferir horno/air fryer
Empanada de maíz con carne	1 unidad ~100 g	250	9	30	11	2	Carbohidrato + proteína	Ocasional; mejor al horno
Quibbe/kibbeh horneado	100 g	210	12	22	8	4	Proteína + trigo/bulgur + fibra	Aporte árabe caribeño
Dumpling isleño	100 g	190	4	35	4	1	Carbohidrato	Acompañamiento en San Andrés
Bami de yuca	100 g	175	2	40	1	2	Carbohidrato de yuca	Acompañamiento isleño
Cucayo de arroz	100 g	180	3	35	3	1	Carbohidrato tostado	Acompañamiento tradicional
Avena en hojuelas seca	100 g	389	17	66	7	11	Carbohidrato complejo, beta-glucanos, proteína	Desayuno, bebida
Pan integral	100 g	250	12	43	4	7	Carbohidrato + fibra	Alternativa práctica
Pan de trigo	100 g	265	9	49	3	2.7	Carbohidrato	Consumo controlado
Almojábana	1 unidad ~70 g	210	7	27	8	1	Carbohidrato + queso	Merienda ocasional
Diabolín de queso	100 g	390	6	70	10	1	Almidón + grasa/sodio	Ocasional

Tubérculos y plátanos

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Yuca cocida	100 g	125	1	30	0.3	1.8	Carbohidrato, algo de vitamina C	Sancochos, viudas, bollos
Ñame cocido	100 g	116	1.5	27	0.2	4	Carbohidrato, potasio, fibra	Mote de queso, sancochos
Papa cocida	100 g	87	2	20	0.1	1.8	Carbohidrato, potasio, vitamina C	Sopas y acompañamientos
Papa criolla cocida	100 g	95	2	22	0.2	2	Carbohidrato y carotenoides	Acompañamiento
Batata/camote cocido	100 g	90	2	21	0.2	3.3	Carbohidrato, beta-caroteno	San Andrés, guarniciones
Malanga cocida	100 g	112	1.5	26	0.2	4	Carbohidrato, fibra	Guajira y sancochos
Plátano verde cocido	100 g	116	1.3	31	0.2	2.5	Carbohidrato, almidón resistente	Cayeye, patacón
Plátano maduro asado	100 g	122	1.3	32	0.4	2.3	Carbohidrato, potasio	Acompañamiento
Patacón horneado/air fryer	100 g	180	2	40	3	3	Carbohidrato; menos grasa que frito	Acompañamiento
Patacón frito	100 g	300	2	43	14	3	Carbohidrato + grasa de fritura	Ocasional
Guineo verde cocido	100 g	110	1.2	28	0.3	2.6	Carbohidrato, potasio	Cayeye y sopas
Cayeye simple (guineo machacado)	100 g	130	2	28	2	2.5	Carbohidrato; depende de queso/suero añadido	Desayuno/ acompañamiento
Fruto del árbol del pan cocido	100 g	103	1	27	0.2	5	Carbohidrato y fibra	San Andrés/Providencia

Leguminosas

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Frijol cabecita negra cocido	100 g	116	8	21	0.5	6.5	Proteína vegetal, fibra, folato	Arroces y guisos
Guandú cocido	100 g	121	7	23	0.4	6.7	Proteína vegetal, fibra, potasio	Arroz de guandú, sopas
Lenteja cocida	100 g	116	9	20	0.4	8	Proteína vegetal, hierro, fibra	Guisos

Frijol rojo cocido	100 g	127	8.7	23	0.5	6.4	Proteína vegetal y fibra	Guisos
Frijol blanco cocido	100 g	139	9.7	25	0.4	6.3	Proteína vegetal, fibra	Sopas
Garbanzo cocido	100 g	164	9	27	2.6	7.6	Proteína vegetal, fibra	Influencia árabe, ensaladas
Arveja verde cocida	100 g	84	5.4	15	0.4	5.5	Proteína vegetal, fibra	Sopas y arroces

Verduras y hortalizas

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Tomate	100 g	18	0.9	3.9	0.2	1.2	Vitamina C, licopeno	Hogao, ensaladas
Cebolla cabezona	100 g	40	1.1	9.3	0.1	1.7	Prebióticos y antioxidantes	Hogao, guisos
Cebolla larga	100 g	32	1.8	7.3	0.2	2.6	Vitamina K, antioxidantes	Sopas y guisos
Pimentón rojo	100 g	31	1	6	0.3	2.1	Vitamina C y carotenoides	Sofritos
Ajo	100 g	149	6.4	33	0.5	2.1	Compuestos azufrados; se usa en poca cantidad	Sazón
Zanahoria	100 g	41	0.9	10	0.2	2.8	Beta-caroteno, fibra	Ensaladas, sopas
Habichuela	100 g	31	1.8	7	0.2	3.4	Fibra, folato	Sopas, guisos
Repollo	100 g	25	1.3	6	0.1	2.5	Vitamina C, fibra	Ensaladas, sancochos
Lechuga	100 g	15	1.4	2.9	0.2	1.3	Volumen, folato, hidratación	Ensaladas
Pepino cohombro	100 g	15	0.7	3.6	0.1	0.5	Hidratación	Ensaladas
Ahuyama	100 g	26	1	6.5	0.1	0.5	Carotenoides y bajo aporte energético	Sopas, purés
Berenjena	100 g	25	1	6	0.2	3	Fibra y polifenoles	Ensalada ahumada, guisos
Espinaca	100 g	23	2.9	3.6	0.4	2.2	Folato, vitamina K, hierro no hemo	Tortillas y salteados
Acelga	100 g	19	1.8	3.7	0.2	1.6	Vitamina K y magnesio	Sopas y salteados
Brócoli	100 g	34	2.8	7	0.4	2.6	Vitamina C, folato, fibra	Guarnición
Coliflor	100 g	25	1.9	5	0.3	2	Vitamina C y fibra	Guarnición
Calabacín	100 g	17	1.2	3.1	0.3	1	Bajo en calorías e hidratante	Salteados
AjÍ dulce	100 g	30	1	7	0.3	1.5	Vitamina C y sabor	Sofritos caribeños
Cilantro	100 g	23	2.1	3.7	0.5	2.8	Vitamina K y compuestos aromáticos	Sopas y guisos
Bledo/amaranto hoja	100 g	23	2.5	4	0.3	2.2	Folato, calcio vegetal	Preparaciones tradicionales

Frutas y dulces naturales

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Mango	100 g	60	0.8	15	0.4	1.6	Vitamina C, carotenoides	Fruta, jugos
Papaya	100 g	43	0.5	11	0.3	1.7	Vitamina C, papaina, hidratación	Fruta/desayuno
Patilla/sandía	100 g	30	0.6	8	0.2	0.4	Hidratación, licopeno	Fruta/patillazo
Melón	100 g	34	0.8	8	0.2	0.9	Hidratación y vitamina C	Fruta
Banano	100 g	89	1.1	23	0.3	2.6	Carbohidrato y potasio	Pre/post entrenamiento
Guayaba	100 g	68	2.6	14	1	5.4	Vitamina C y fibra	Fruta/jugo
Guanábana	100 g	66	1	17	0.3	3.3	Carbohidrato, vitamina C	Fruta/jugo
Maracuyá	100 g	97	2.2	23	0.7	10	Fibra y vitamina C	Jugo/pulpa
Corozo	100 g	~70	~1	~17	~1	Variable	Antocianinas/ polifenoles	Jugo de corozo
Tamarindo pulpa	100 g	239	2.8	63	0.6	5.1	Carbohidrato, ácidos orgánicos, minerales	Bebidas/dulces; porción pequeña
Ciruela joba	100 g	~45	~1	~11	~0.2	~2	Vitamina C y	Jugo tradicional Guajira

							compuestos vegetales	
Pitaya	100 g	57	1.2	13	0.1	3	Fibra y antioxidantes	Fruta/jugo
Mamón/mamoncillo	100 g	~58	~1	~14	~0.3	~1	Carbohidrato, vitamina C	Fruta/jugo
Níspero	100 g	47	0.4	12	0.2	1.7	Carbohidrato, carotenoides	Fruta/jugo
Zapote	100 g	83	0.4	20	1.1	5	Fibra y carotenoides	Fruta/batido
Piña	100 g	50	0.5	13	0.1	1.4	Vitamina C, bromelina	Fruta
Naranja	100 g	47	0.9	12	0.1	2.4	Vitamina C	Fruta/jugo
Mandarina	100 g	53	0.8	13	0.3	1.8	Vitamina C	Fruta
Limón	100 g	29	1.1	9	0.3	2.8	Vitamina C y acidez culinaria	Bebidas/sazón
Coco fresco	100 g	354	3.3	15	33	9	Grasa, fibra, manganeso	Arroces, dulces, bebidas
Uvita de playa	100 g	Variable	Baja	Moderado	Baja	Variable	Antioxidantes; composición depende de especie	Jugo tradicional Guajira
Algarroba (pulpa)	100 g	~220	~4	~49	~1	~10	Fibra y carbohidrato	Jalea/bebidas
Panela	100 g	350	0	90	0	0	Azúcar y energía rápida; pequeñas cantidades de minerales	Aguapanela/guarapo

Grasas, semillas y frutos secos

Alimento	Porción ref.	kcal	Prot. g	Carb. g	Grasa g	Fibra g	Qué aporta principalmente	Uso práctico/costeño
Aguacate	100 g	160	2	8.5	14.7	6.7	Grasa monoinsaturada, fibra, potasio	Acompañamiento
Aceite de oliva	10 g	90	0	0	10	0	Grasa monoinsaturada	Aderezo; medir
Aceite vegetal	10 g	90	0	0	10	0	Grasa; alta densidad energética	Cocción; medir
Maní natural	100 g	567	26	16	49	8.5	Proteína vegetal, grasa, magnesio	Merienda/crema
Ajonjolí	100 g	573	18	23	50	12	Calcio, grasas, proteína	Quibbe, panes, ensaladas
Chía	100 g	486	17	42	31	34	Omega-3 ALA, fibra	Meriendas
Linaza	100 g	534	18	29	42	27	Omega-3 ALA y fibra	Avena, yogur
Almendras	100 g	579	21	22	50	12.5	Grasas, vitamina E, magnesio	Merienda

3. Preparaciones tradicionales no marinas: qué aportan y cómo usarlas

Esta sección traduce platos típicos a un lenguaje útil para planificación nutricional. Los macronutrientes exactos dependen de la receta, cantidad de aceite, tipo de carne, lácteos, azúcar y tamaño de la porción.

Departamento	Municipio/territorio	Preparación	Alimentos base	Qué aporta	Cómo integrarla a un plan
Atlántico	Barranquilla/Soledad	Sancocho de costilla	Costilla de res, yuca, ñame, papa, mazorca, verduras	Proteína + carbohidratos + minerales	Usar carne magra, retirar exceso de grasa y controlar tubérculos
Atlántico	Soledad	Butifarra soledaña	Cerdo, especias	Proteína; alto sodio y grasa	Ocasional; 50-80 g como acompañante, no fuente diaria
Atlántico	Luruaco	Arepa de huevo	Maíz, huevo, aceite	Carbohidrato + proteína + grasa	Preferir versión al horno/air fryer
Atlántico	Baranoa	Chicharrón	Cerdo	Proteína + grasa	Ocasional; difícil de encajar en déficit por alta densidad energética
Atlántico	Pital de Megua	Pastel de Pital de Megua	Arroz/masa, carnes, verduras según receta	Mixto: carbohidrato + proteína + grasa	Porción controlada; receta variable
Atlántico	Departamento	Carimañola	Yuca, carne, sofrito	Carbohidrato + proteína	Horno/air fryer para reducir grasa
Atlántico	Departamento	Bollo limpio	Maíz blanco	Carbohidrato	Intercambio de arepa/arroz
Atlántico	Departamento	Bollo de mazorca	Maíz tierno	Carbohidrato + fibra	Acompañamiento medido
Atlántico	Departamento	Bollo de yuca	Yuca	Carbohidrato	Acompañamiento medido
Atlántico	Departamento	Bollo de angelito	Maíz, coco, anís, azúcar según receta	Carbohidrato + grasa	Más apropiado como antojo

					controlado
Atlántico	Departamento	Arroz de frijol cabecita negra	Arroz, frijol cabecita negra	Carbohidrato + proteína vegetal + fibra	Muy útil como acompañamiento completo
Atlántico	Departamento	Sancocho de gallina criolla	Gallina, yuca, ñame, plátano, mazorca	Proteína + carbohidratos	Buena comida principal controlando piel y porciones
Atlántico	Departamento	Sancocho de rabo	Rabo de res, tubérculos	Proteína + grasa + carbohidratos	Más graso; usar poca frecuencia
Atlántico	Departamento	Millo/chicha de maíz	Maíz, agua, azúcar/panela según receta	Carbohidrato	Contabilizar como bebida calórica
Atlántico	Departamento	Patillazo	Patilla, hielo, azúcar opcional	Hidratación y carbohidrato	Sin azúcar añadida es opción ligera
Bolívar	Cartagena	Posta negra cartagenera	Carne de res, panela/azúcar, especias, cebolla	Proteína + hierro; salsa añade azúcar	Usar corte magro y moderar salsa
Bolívar	Cartagena	Arepa de huevo	Maíz, huevo, aceite	Carbohidrato + proteína + grasa	Versión homeada/air fryer
Bolívar	Cartagena	Enyucado	Yuca, coco, azúcar/panela, anís	Carbohidrato + grasa	Postre ocasional; porción 50-80 g
Bolívar	Mompox	Queso de capa	Leche/queso fresco	Proteína + calcio + sodio	30-40 g como acompañante
Bolívar	Departamento	Sopa de codillo de cerdo	Cerdo, papa, zanahoria, habichuela, repollo	Proteína + verduras + carbohidrato	Desgrasar caldo; controlar papa
Bolívar	Departamento	Arroz con coco (sin mar)	Arroz, coco	Carbohidrato + grasa	Porción 80-120 g cocido en déficit
Bolívar	Cartagena	Bolas de tamarindo	Tamarindo, azúcar	Carbohidrato simple	Dulce ocasional
Bolívar	Cartagena	Cocada	Coco, azúcar/panela	Grasa + azúcar	Alta densidad energética; porción pequeña
Bolívar	Montes de María	Yuca con carne asada	Yuca, carne de res	Carbohidrato + proteína	Muy fácil de adaptar a recomposición
Bolívar	Departamento	Carimañola	Yuca, carne	Carbohidrato + proteína	Preferir cocción con menos aceite
Cesar	Valledupar/Departamento	Carne pangá	Carne de res, aliños	Proteína, hierro, zinc	Elegir corte magro, asado
Cesar	Departamento	Chivo asado	Chivo, sal, aliños	Proteína magra	Excelente proteína si se controla acompañamiento
Cesar	Valledupar	Sancocho vallenato	Carnes, yuca, plátano, ñame/mazorca	Proteína + carbohidratos	Ajustar tubérculos al objetivo
Cesar	Departamento	Sancocho trifásico sin pescado	Res, cerdo/pollo, yuca, plátano, verduras	Alta proteína + carbohidratos + grasa variable	Usar cortes magros y retirar piel
Cesar	Departamento	Cayeye	Guineo verde, queso/suero opcional	Carbohidrato + potasio	Buena base pre/post entreno; medir lácteos
Cesar	Departamento	Albóndigas	Carne de res/cerdo, hogao	Proteína + grasa variable	Preferir carne magra y cocción en salsa sin freír
Cesar	Departamento	Asadito de pobre	Carne de res, tomate, cebolla, vinagre	Proteína + hierro	Buena opción si corte es magro
Córdoba	Lorica/Departamento	Quibbe	Carne, trigo bulgur, cebolla, especias	Proteína + carbohidrato + fibra	Homeado es mejor que frito
Córdoba	Departamento	Mote de queso	Ñame, queso costeño, suero/aliños según receta	Carbohidrato + proteína/calcio + sodio	Controlar queso y porción; añadir proteína magra aparte
Córdoba	Departamento	Viuda de carne salada	Carne salada, yuca, plátano maduro, mazorca, queso opcional	Proteína + carbohidrato; alto sodio	Desalar bien; moderar queso y plátano
Córdoba	Departamento	Arroz apastelado sin pescado	Arroz, carne/pollo, verduras, especias	Carbohidrato + proteína	Excelente plato único con proporciones ajustadas
Córdoba	Montería/Departamento	Carne asada con yuca	Res, yuca	Proteína + carbohidrato	Muy adaptable a fitness
Córdoba	Departamento	Mazamorra de maíz	Maíz, leche/panela según receta	Carbohidrato + calcio si lleva leche	Ajustar azúcar
Córdoba	Departamento	Bollo de yuca	Yuca	Carbohidrato	Intercambio de arroz/papa
Córdoba	Departamento	Queso costeño con yuca	Yuca, queso costeño	Carbohidrato + proteína/calcio	Controlar sodio y grasa
La Guajira	Riohacha/Uribia	Friche	Chivo, ajo, cebolla, limón, sal	Proteína, hierro, zinc	Muy buena proteína; vigilar grasa añadida y sal
La Guajira	Departamento	Chivo guisado con leche de coco	Chivo, leche de coco, aliños	Proteína + grasa saturada	Controlar leche de coco; 10-20 g grasa por plato puede subir rápido
La Guajira	Departamento	Iguana guisada con coco	Iguana, coco, aliños	Proteína + grasa; datos variables	Solo donde sea legal/cultural; no necesaria en plan fitness
La Guajira	Departamento	Frijolito guandú/capisulla	Guandú, aliños	Proteína vegetal + fibra	Excelente acompañamiento
La Guajira	Departamento	Guandú con chorizo riohachero	Guandú, chorizo	Fibra + proteína; más grasa/sodio	Usar poco chorizo y más leguminosa
La Guajira	Departamento	Gallina hervida con malanga	Gallina, malanga	Proteína + carbohidrato	Plato completo; retirar piel
La Guajira	Departamento	Arepa de harina tradicional de junna/saawa	Harina de semilla/fruto tradicional, agua, sal	Carbohidrato; composición variable	Usar como intercambio de arepa si se conoce porción
La Guajira	Departamento	Jugo de pitaya	Pitaya, agua	Hidratación + carbohidrato + fibra si no se cuela	Sin azúcar añadida
La Guajira	Departamento	Jugo de mamón	Mamón, agua, miel/panela opcional	Carbohidrato y vitamina C	Evitar endulzante extra
La Guajira	Departamento	Jugo de ciruela joba	Ciruela joba, agua, panela opcional	Vitamina C + carbohidrato	Sin azúcar extra
Magdalena	Santa Marta/Ciénaga	Cayeye	Guineo verde, queso/suero/mantequilla según receta	Carbohidrato + potasio; grasa/sodio según acompañante	Versión ligera con queso medido
Magdalena	Ariguaní	Conejo desmechado	Conejo, arroz, bollo de yuca, ensalada	Proteína magra + carbohidratos	Muy adaptable a recomposición
Magdalena	Departamento	Hallaca	Masa de maíz, carnes, verduras, hoja	Carbohidrato + proteína + grasa variable	Plato completo; controlar tamaño
Magdalena	Departamento	Bollo de angelito	Maíz, coco, anís, azúcar	Carbohidrato + grasa/azúcar	Ocasional
Magdalena	Departamento	Butifarra	Cerdo, especias	Proteína + grasa/sodio	Ocasional
Magdalena	Departamento	Suero y queso costeño	Lácteos	Proteína/calcio + sodio/grasa	Medir 20-40 g queso o 15-30 g suero

Magdalena	Departamento	Cucayo	Arroz tostado	Carbohidrato	Porción medible como arroz
Magdalena	Departamento	Alegría de coco y anís	Coco, cereal/maíz o panela según receta, anís	Grasa + carbohidrato	Dulce ocasional
Magdalena	Departamento	Helado de leche	Leche, azúcar	Calcio/proteína + azúcar	Postre ocasional
Sucre	Sincelejo/Sabanas	Mote de queso	Ñame, queso costeño, sofrito	Carbohidrato + calcio/proteína + sodio	Usar queso medido; acompañar con proteína magra
Sucre	Montes de María/Sabanas	Sancocho de gallina	Gallina, yuca, ñame, plátano, mazorca	Proteína + carbohidratos	Retirar piel y ajustar tubérculos
Sucre	Montes de María	Ensalada de berenjena ahumada	Berenjena, cebolla, tomate, aceite	Fibra + antioxidantes; grasa según aceite	Excelente guarnición; medir aceite
Sucre	Sabanas	Yuca con carne asada	Yuca, carne de res	Proteína + carbohidrato	Muy útil para almuerzo postentreno
Sucre	San Antonio de Palmito	Gallina criolla	Gallina	Proteína	Asada/hervida; retirar piel
Sucre	San Antonio de Palmito	Carnero	Carnero	Proteína + hierro	Elegir cortes magros
Sucre	San Antonio de Palmito	Pavo	Pavo	Proteína magra	Muy recomendable
Sucre	San Antonio de Palmito	Conejo	Conejo	Proteína muy magra	Muy recomendable
Sucre	Galeras	Jalea de algarroba	Algarroba, agua/azúcar según receta	Carbohidrato + fibra	Controlar azúcar añadida
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Dumplings	Harina de trigo, leche de coco, agua	Carbohidrato + grasa según coco	Acompañamiento pequeño
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Bami	Yuca	Carbohidrato	Intercambio de yuca/arepa
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Patacón	Plátano verde, aceite si frito	Carbohidrato + grasa si frito	Preferir air fryer/horno
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Ñame cocido	Ñame	Carbohidrato + fibra	Excelente guarnición
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Batata cocida	Batata	Carbohidrato + carotenoides	Guarnición
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Fruto del árbol del pan	Breadfruit	Carbohidrato + fibra	Intercambio de tubérculo
San Andrés y Providencia	San Andrés/Providencia	Arroz con coco sin productos del mar	Arroz, coco	Carbohidrato + grasa	Medir porción y coco

4. Guía rápida de intercambios para crear planes

Grupo de intercambio	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6
Carbohidrato cocido ~25-30 g CHO	100 g arroz cocido	100-120 g yuca	120-150 g papa	100-120 g ñame	90-100 g plátano/guineo	50-60 g arepa
Proteína principal ~30-35 g proteína	120-140 g pechuga de pollo	130-150 g carne magra	130-150 g chivo	120-140 g conejo	150-180 g pavo	2 huevos + 180-220 g claras (aprox.)
Grasa ~10 g	65-70 g aguacate	10 g aceite	18-20 g maní	18-20 g almendras	20 g semillas	-
Fruta ~15-20 g CHO	100 g banano	150-180 g papaya	150-200 g patilla	100-120 g mango	150 g mandarina/naranja	100-120 g piña

5. Fuentes y notas metodológicas

- Ministerio de Cultura de Colombia. Inventario de recetas de cocinas tradicionales colombianas (1.989 recetas; organizado por región, departamento y municipio).
- Ministerio de Cultura. Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.
- ProColombia / Colombia Travel. Macroregión Gran Caribe Colombiano y fichas de Atlántico, Bolívar, Cesar, Córdoba, La Guajira, Magdalena, Sucre y San Andrés y Providencia.
- ICBF. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC), versión 2018 y portal actualizado de consulta.
- ICBF. Caracterización y composición nutricional de preparaciones tradicionales colombianas (material vinculado a TCAC).
- Ordoñez, Carlos. Gran Libro de la Cocina Colombiana, referencias incorporadas en el inventario de MinCultura.

Nota profesional: este catálogo sirve como biblioteca de alimentos e intercambios para diseñar planes de alimentación. No sustituye valoración nutricional clínica, y en clientes con enfermedades, embarazo, medicación, alergias o antecedentes relevantes conviene validar el plan con nutricionista o médico tratante.