



Marzo 2020 - ISSN: 2254-7630

LA EVOLUCIÓN SOCIOCULTURAL DE LA GASTRONOMÍA CULINARIA CUBANA EN LA NEOCOLONIA Y EN LA REVOLUCIÓN EN EL PODER.

Autor: Elianny Sánchez Núñez¹

Estudiante de Licenciatura en Alimentos. Instituto de Farmacia y Alimentos. Universidad de La Habana.

Tutor: Kenia Núñez Torres²

Master en Derecho Administrativo y Constitucional
Master en Derecho de Sociedades
Licenciada en Derecho
kenia.ayr@gmail.com

Ortiz (1940):

Cuba es como un ajiaco que ha ido hirviendo y cocinando, a fuego vivaz o a rescoldo "las sustancias humanas que se metieran en la olla por las manos del cocinero... Y en todo momento el pueblo nuestro ha tenido, como el ajiaco, elementos nuevos y crudos acabados de entrar en la cazuela para cocerse; un conglomerado heterogéneo de diversas razas y culturas, de muchas carnes y cultivos, que se agitan, entremezclan y disgregan en un mismo bullir social; y allá en lo hondo del puchero, una masa nueva ya posada, producida por elementos que al desintegrarse en el hervor histórico han ido sedimentando sus más tenaces esencias en una mixtura rica y sabrosamente aderezada, que ya tiene un carácter propio de creación. Mestizaje de cocinas, mestizaje de razas, mestizaje de culturas. Caldo denso de civilización que borbotela en el fogón del Caribe..." (p. 23)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Elianny Sánchez Núñez y Kenia Núñez Torres (2020): "La evolución sociocultural de la gastronomía culinaria cubana en la neocolonia y en la revolución en el poder", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2020). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/gastronomia-culinaria-cubana.html>

<http://hdl.handle.net/20.500.11763/caribe2003gastronomia-culinaria-cubana>

RESUMEN

La comida y su elaboración, es fundamental para el desarrollo del ser humano. En Cuba, país caribeño lleno de tradiciones culinarias, la cocina resume las características de la población que la conforma: mezcla de sabores, ingredientes y saberes de aborígenes, españoles y africanos en general, que dieron origen a un ajiaco propio de estas tierras.

La cocina cubana no ha sido la misma desde sus inicios sino que ha evolucionado lentamente a partir de la influencia de diversos factores económicos, políticos y sociales. Con esta investigación realizaremos un acercamiento al paulatino proceso de cambios experimentado por la cocina cubana. Pretendemos caracterizar a la gastronomía de la Isla durante la etapa de la Neocolonia haciendo referencia a la ocupación norteamericana y a la cocina de guerrilla de fines de la década del 50. Contribuiremos a incentivar la investigación sobre la cocina cubana luego del triunfo revolucionario refiriéndonos a su desarrollo en los años 80 y la colaboración con el campo socialista, así como los años del llamado período especial momentos en los que se puso de manifiesto la creatividad de los cubanos.

ABSTRACT

Food and its elaboration, is fundamental for the development of the human being. In Cuba, a Caribbean country full of culinary traditions, the kitchen summarizes the characteristics of the population that makes it up: a mixture of flavors, ingredients and knowledge of Aboriginal people, Spaniards and Africans in general, which gave rise to an ajiaco typical of these lands. Cuban cuisine has not been the same since its inception but has slowly evolved from the influence of various economic, political and social factors. With this investigation we will carry out an approach to the gradual process of changes experienced by Cuban cuisine. We intend to characterize the cuisine of the Island during the Neocolonia stage by referring to the American occupation and guerrilla cuisine of the late 50s. We will contribute to encouraging research on Cuban cuisine after the revolutionary triumph referring to its development in the 80s and the collaboration with the socialist camp as well as the years of the so-called special period moments in which the creativity of the Cubans was revealed.

PALABRAS CLAVE

Gastronomía culinaria cubana- cocina cubana- historia de los alimentos en Cuba

KEYWORDS

Cuban culinary gastronomy- Cuban cuisine- history of food in Cuba

1. INTRODUCCIÓN.

Los alimentos que se consumen identifican a cada pueblo y muestran los diferentes componentes que forman parte de su cultura. Las comidas y bebidas, "reflejan la especificidad étnica e histórico-cultural de los pueblos (...) poseen una función social como elemento motivador de relaciones humanas, (...) generador de normas de conducta y tradiciones que se establecen en torno a ellas". (Núñez González, N. y González Noriega, E., 2000, p.3).

La población cubana no es ajena a lo anterior por lo que la cocina se vincula directamente con su vida espiritual y material.

Los alimentos que se consumen, métodos de preparación, hábitos de alimentación, así como los utensilios empleados, son elementos que revelan particularidades y diferencias entre los pueblos y constituyen componentes importantes de su identidad. En Cuba estos elementos de la cocina aborígen, española, africana u otras, fueron heredados de los antepasados y permanecen aún en las prácticas de la población.

La llamada cocina cubana es, sin dudas, ejemplo de la fusión de ingredientes y hábitos alimentarios heredados de distintas etapas de la historia nacional, que aúna el legado de los aborígenes con otras etnias por más de cinco siglos evolutivos, hasta llegar al concepto de "nueva cocina cubana moderna".

Hasta hace muy poco tiempo, hablar de la auténtica cocina cubana era difícil por la escasa bibliografía existente, afortunadamente el panorama ha cambiado gracias a historiadores, gastrónomos y distintos especialistas que con su trabajo han permitido conocer que el patrón alimentario cubano proviene, principalmente, de la fusión de dos etnias: la española, con toda su influencia árabe, y la africana. Contribuyeron al ajiaco culinario nacional en menor medida otras culturas: la china, la italiana y la musulmana. Todas aportaron su granito de arena para el surgimiento de la gastronomía culinaria del

país, crisol de la nacionalidad cubana, que fue afirmándose y cuajando a la luz de los acontecimientos históricos y sociales que se desencadenaron en Cuba durante varios siglos.

Haciendo referencia la cristalización de la nación cubana que realizara el etnógrafo Fernando Ortiz a través de una metáfora culinaria, Galván Tudela (1998) refiere que

El ajiaco fue el hilo conductor a través del cual se analizó la realidad nacional. En el caldero cubano, al fuego lento de los trópicos, no sólo entraron elementos, rasgos culturales o componentes aislados. Con los inmigrantes aparecieron costumbres, hábitos, creencias... articuladas en sistemas culturales, donde limitaciones ecológicas u otras constriñeron su reproducción cultural. Pero cada grupo humano presentó diversa y variada adaptabilidad, perpetuando incluso pautas culturales, alimenticias, con materias primas locales o importándolas de su país de origen. (p. 22)

Con la presente investigación nos trazamos como objetivos:

1. Realizar un breve acercamiento a la evolución de la cocina cubana desde la conquista hasta la actualidad.
2. Caracterizar a la cocina cubana durante el siglo XX haciendo énfasis en las etapas neocolonial y revolución en el poder destacando sus principales platos y técnicas culinarias.

Para ello estructuramos la investigación en tres acápites. No se pretende agotar tan extenso tema, solo brindar algunas pinceladas sobre el mismo de modo que inciten a investigaciones posteriores y contribuya, aunque sea ligeramente, a aumentar el acervo investigado que existe al respecto en la materia.

2. BREVE ACERCAMIENTO A LOS ORÍGENES DE LA COCINA CUBANA.

Desde que caribes y taínos comenzaron a poblar el actual territorio nacional, se inició la gastronomía cubana. No obstante, se suele tomar como punto de partida el año de 1512, momento en el que se produjo no el “encuentro de dos culturas”, sino la imposición de una sobre otra en todos los órdenes, incluido el culinario.

La base alimentaria de la población indígena era la caza de pequeños mamíferos, la pesca y la recolección de caracoles marinos y frutas autóctonas. También se dedicaban al cultivo de la yuca y en menor medida del maíz. Aunque no criaban animales de gran porte, la dieta era lo suficientemente balanceada tal y como comenta (Picart, 2019).

Los españoles provocaron cambios serios en el régimen alimenticio aborigen ya que comían mucha más cantidad e introdujeron alimentos desconocidos en la región tales como el trigo, el vino y el aceite de oliva. Poco sobrevivió de los habitantes primitivos hasta el día de hoy: el casabe o casabi, una especie de galleta o pan obtenido a partir de la yuca; un guiso llamado ajiaco que fue modificado una y otra vez hasta llegar a su configuración actual y el asado en púas.

En el siglo XVIII, con la introducción de los esclavos negros de África, aparecieron preparaciones tales como la cañandonga, la maringa, el fufú y el guarapo; junto a nuevos productos como el ñame, la malanga, el quimbombó, algunas variedades de plátanos como el macho y aves como la gallina guinea. Con estos nuevos elementos se enriqueció enormemente la gastronomía de la Isla. También se sumaron nuevas formas de cocción, favoreciendo así a muchos de los alimentos que ya se consumían. Surgen entonces dos de los platos más representativos de la cocina cubana: el congrí y el moros y cristianos.

A fines del siglo XVIII y principios del XIX comienza la influencia de la inmigración francesa y haitiana, que se asentó fundamentalmente en los cafetales del oriente del país. Esto permitió la consolidación en la Isla del uso del café, infusión que desplazó al chocolate, original de América, para convertirse en el brebaje nacional. En este último período llegaron también de China los coolíes que se

utilizaban como mayordomos o cocineros, por sus maneras refinadas. A partir de ese momento el arroz blanco empezó a figurar en la mesa del cubano como plato indispensable.

En resumen, la gastronomía cubana de los primeros siglos incluía productos autóctonos de América y productos traídos de otras latitudes por españoles, africanos y chinos, acompañados de nuevos métodos de cocción, trucos y costumbres de cada uno de ellos.

3. LA COCINA CUBANA EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XX. CARACTERIZACIÓN.

La llegada del siglo XX introdujo transformaciones trascendentales en la sociedad cubana que tuvieron su reflejo directo en la cocina. Los primeros años de la neocolonia estuvieron marcados por la ocupación norteamericana que trajo consigo la utilización de costumbres y términos culinarios propios de Norteamérica, Francia e Inglaterra como el pudding, los hot cake, los coffee cake y desayunos suculentos a base de huevos fritos y bacon. Con los marines yanquis llegó también la modalidad de servicio buffet para la mayoría de los restaurantes, hoy conocida como mesa sueca, una derivación de los smörgasbord tradicionales de Suecia.

Durante las primeras décadas del pasado siglo se siguió registrando en Cuba un gran influjo de varias cocinas entre las que destacan la francesa, la suiza y la española. Muchos de los emigrados se instalaban como cocineros en restaurantes o en casas de familias adineradas, lo que trajo como resultado, considerando el alto número de inmigrantes españoles, una mayor españolización de la gastronomía isleña. En la culinaria, se hicieron famosos los cocidos con garbanzos, las fabadas y los embutidos. A pesar de ello, la gran mayoría de los platos introducidos fueron adaptados a las condiciones de vida del cubano teniendo en cuenta el clima, los ingredientes y el paladar. De esta forma los cubanos eliminaron de las fabadas y caldos gallegos, el unto, el chorizo, el tocino y la col, transformándolos en potajes de falda, papas y sofrito criollo.

Corresponde a este período la utilización de nuevas técnicas de panificación y pastelería, gracias a los cocineros franceses que traían los ricachones asentados en la Habana. Con el sello de autenticidad cubano se substituyó manzanas y uvas por frutas nacionales, manteniendo su denominación original de “pie o pay”.

Desde 1902 la gastronomía cubana entronizó a la cocina francesa, pues su clientela de clase media y burguesa así lo pedía. Vinieron grandes maestros catalanes desde fines del siglo XIX y se formaron “chefs” cubanos con alta técnica en la escuela francesa; sin embargo, cuando escribían libros de cocina para la burguesía, nunca dejaban de incluir cocina cubana legítima, es decir, no cosmopolita ni adaptada al especiado francés. Esa misma generación inició la “alta cocina cubana” con recetas que han dado la vuelta al mundo como la tortilla de huevos al ron. (Vesa, 1996, p. 82)

Ciertas comidas traídas de Haití también dejaron su impronta en ese siglo. El domplin, el bon-bo, las tablet, sobreviven aun entre los cubano-haitianos.

Juárez (2009) secciona el proceso evolutivo de la cocina cubana durante el siglo XX en varias etapas. Según su criterio desde 1900 a 1920 se implanta una cocina galaico-asturiana caracterizada por fabadas y caldos gallegos. De 1921 a 1935 se incrementa el aporte chino, aumenta el consumo de la papa y se produce la hegemonía del sofrito. En esta etapa se utiliza mucha conserva norteamericana. Ya de 1936 al 1962 opina que se consolida la cocina popular cubana, que penetra en casi todos los estratos sociales, sin lograr acceder a la restauración elitista ni a la hotelería internacional. A partir de 1963 el bloqueo estadounidense obliga a modificar una dieta con productos importados (arroz, trigo, frijoles, grasas comestibles). Proliferan las conservas provenientes del antiguo campo socialista (Europa del Este). En la década de los ochenta ocurre la generalización de platos de la cocina italiana a través de las pizzerías con platos atractivos y económicos. Con el período especial de los 1990, debido a la escases, se produce una búsqueda de soluciones y el regreso a muchos patrones de la cocina tradicional cubana.

3.1. La cocina de guerrilla.

Durante los años 1956 al 1959 se desarrolló en Cuba la etapa de guerra de guerrillas llevada a cabo por los revolucionarios cubanos en las montañas de la Sierra Maestra haciéndole frente al régimen dictatorial establecido por Fulgencio Batista. Son bien conocidos estos hechos y los momentos cumbres que lo caracterizaron. No obstante, una parte significativa para esta investigación recientemente está dándose a conocer: el recetario que empleaban los guerrilleros revolucionarios que fuera cuidadosamente descrito en diarios y cartas de los guerrilleros. Refiere Perrottet (2019) que la alimentación de los habitantes de la Sierra Maestra en ese período consistía casi en exclusiva en plátano verde hervido, machacado en forma de puré, acompañado en ocasiones de mantequilla y sal. Comida monótona e insulsa muchas veces que motivó a los guerrilleros a innovar utilizando las conservas que conseguían en las tiendas locales adicionándole productos naturales a su alcance. Resalta en el texto de este autor las referencias a la “salchicha al estilo guerrilla”, ideada por Raúl Castro. El plato consistía en saltear una salchicha tipo Frankfurt en rodajas finas junto a tres cucharadas de miel, un chorrito de limón y una pizca de ron Bacardi. Otro guerrillero, Efigenio Ameijeiras, empezó a condimentar las gachas de plátano verde con ajo silvestre y cilantro. La especialidad más sorprendente es la serpiente asada, cuya receta se describe con completa precisión: “Atrapa una boa de tres metros, luego corta la cabeza de la serpiente a diez centímetros del cuello. Cuélgala de una rama para drenar la sangre, luego retirar la piel y las tripas. Los trozos de quince centímetros se pueden asar en palitos como malvaviscos o empanizados y fritos”. Se refleja en estas soluciones la inventiva del cubano que a lo largo de su historia ha puesto de manifiesto su creatividad, elaborando platos apetitosos a pesar de las carencias u otras condiciones adversas, sustituyendo ingredientes sin renunciar al sabor.

4. LA COCINA CUBANA EN LA ETAPA REVOLUCIONARIA. CARACTERIZACIÓN.

Luego del triunfo de la Revolución cubana y hasta la década de los 80, debido al cierre de las relaciones comerciales con EEUU y la ampliación de los lazos de amistad con los países del campo socialista; se incorporaron nuevos productos a la dieta de los cubanos: manzana, pera, arándanos y duraznos aunque estos no lograron desplazar a las frutas nacionales. En los restaurantes aparecieron platos típicos rusos como el kulebiak, en el que se sustituía el salmón por la merluza o el chicharro, la sopa borschtsch y la soljanka. De Alemania llegó el choucroute a base de col y las salchichas alemanas y de China numerosas conservas de la empresa Mai Ling, líder en el mercado de exportación.

Ya en la década de los 90 durante el “período especial”, el patrón alimentario de la Isla se vio nuevamente afectado. Dificultades con el combustible y la escases de alimentos en general llevaron a la aplicación de cambios en los métodos de cocción y la manera de comer, apareciendo nuevos platos y desapareciendo otros. En esa época debido a las carencias se suprimió el huevo y la carne en numerosas elaboraciones y se comenzó a utilizar técnicas como el pochado en agua y vinagre, empanizado con agua y harina, entre otras. La cocina de los años 90 en Cuba se caracterizó por el uso sistemático de la soja como proteína, adicionada a preparaciones cárnicas tales como el perro sin tripa, el picadillo de soja mixturizada y el yogurt.

Se sustituyeron productos habituales como la harina de trigo, de importación, por productos nacionales como el boniato y el casabe elaborado con harina de yuca. Gil (2019) manifiesta que En algunas provincias del país, la cáscara de plátano macho actúo como reemplazante cuando algunas familias tuvieron que convertirla en un símil de carne molida, encubierta con los ingredientes que se tuvieran a mano y mucho limón. El café al escasear pasó a un lugar de lujo y las infusiones de cáscara de naranja u otro yerbajo que apareciera, marcaron los desayunos de la mañana. (p. 3)

A pesar de todo, el ajiaco, plato nacional, logró mantenerse en pie como insignia gastronómica nacional al que se denomina también caldosa o sopón dependiendo de la región del país. Ver Anexo No. 1.

A fines del año 1994, con el auge del sector turístico hubo un renacer en las cocinas cubanas. La influencia de la cocina española e italiana se hicieron presentes de nuevo aportando un aire innovador que a la vez permitió que se retomaran platos de la cocina tradicional cubana tal y como fueron concebidos.

El incremento del turismo propició igualmente que los profesionales de la cocina cubana se insertaran de nuevo en la cocina internacional y se actualizaran en las más novedosas técnicas de cocción de los alimentos sin perder la esencia nacional.

La cocina cubana, sin dudas, ha transitado por varias etapas evolutivas, cada una con sus características distintivas. Resalta en todas ellas la constante mezcla de ingredientes singularizada por el sofrito o salsa cubana, con pocas especias de entre las que no puede faltar el órgano y el comino; el uso de muy poco picante y lo dulce a su máxima expresión. Como técnica culinaria preferida emerge, casi siempre, la fritura. Es obvio que el mestizaje de la población cubana, a partir de las diferentes corrientes migratorias que lo han conformado, han determinado también, la naturaleza mixta de la cocina cubana. Llena de mucho sabor y con una riqueza de platos formidable, mantiene la capacidad de adaptarse a los ingredientes disponibles en cada momento.

La cocina cubana actual tiene rasgos propios que la singularizan sin lugar a dudas. Su proceso de formación y consolidación coincide con el de conformación de la identidad nacional pues forma parte de esta. No ha sido rápido, más bien ha atravesado por varios momentos de altas y bajas, pero justamente esta situación, unido a la inventiva del cubano es lo que ha cristalizado en la amplitud de platos con sabores deliciosos que la caracterizan.

Es obvio que en estos momentos urge el rescate de platos tradicionales que han dejado de elaborarse, es imperativo recuperar la cultura alimentaria de la población aún en condiciones difíciles, de modo que se proyecte el futuro de una nueva cocina cubana acorde a las nuevas tendencias gastronómicas y dietéticas, sin dejar de lado a la cocina autóctona poseedora de la armonía y la cadencia que caracteriza a todos los pueblos caribeños.

5. CONCLUSIONES.

1. La cocina cubana tiene sus orígenes en los platos confeccionados por los aborígenes y se nutrió de las aportaciones de dos culturas fundamentalmente: la española y la africana. De esta mezcla surgió la cocina cubana que adaptó las aportaciones de cada una de las etnias a las condiciones existentes en la Isla, el clima y las necesidades nutricionales. La evolución de esta cocina no ha sido lineal sino que ha travesado distintos momentos, de altas y bajas, propiciados por factores económicos, políticos y sociales. No obstante, lo anterior, gracias a la creatividad e inventiva del cubano se ha podido mantener una cocina nacional con un sabor característico a lo largo de los años.
2. Durante el siglo XX se observan dos etapas fundamentalmente en cuanto a la evolución de la cocina cubana. La primera, desde 1900 a 1959 estuvo caracterizada por la influencia de la cultura norteamericana, francesa y española que aportaron ingredientes y modos de hacer nuevos para el país, contribuyendo al nacimiento de la alta cocina cubana sin renunciar a los ingredientes y sabores autóctonos. La segunda, de 1959 a la actualidad, coincidente con la Revolución en el poder, caracterizada por los efectos que en el plano de la alimentación ha tenido el establecimiento del bloqueo económico por parte de los EEUU. Esta situación, con mayor o menor incidencia por períodos en esta segunda etapa del siglo XX ha posibilitado que los cubanos a través de su inventiva creen nuevos platos sustituyendo ingredientes y empleen las técnicas más variadas para la confección de los alimentos.
3. Se necesita, a la luz del amplio movimiento culinario mundial que existe en estos momentos, con Europa a la cabeza, rescatar los platos tradicionales cubanos que por diversos motivos han dejado de realizarse; recuperar la cultura culinaria del cubano atendiendo a la calidad de su dieta para atemperar nuestra cocina a las nuevas tendencias mundiales sin dejar de lado a la cocina autóctona.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Galván Tudela, J. A. (2019). El ajiaco, una metáfora culinaria sobre la cubanía (a propósito de la inmigración canaria a Cuba: 1880-1930). Recuperado de <http://www.coloquioscanariasamerica.casadecolon.com>
- Gil Guzmán, Y. (2019). Ron, tabaco y café. Salsa, sol y mar. Esa es Cuba, cualquiera diría. Pero y su cocina ¿dónde está? Recuperado de <https://www.afuegolento.com/articulo/gastronomia-cubana/1658/>
- Juárez Figueredo, H. (2009). Aproximación a la génesis de la cocina cubana. Recuperado de http://www.ohcamaguey.co.cu/cocina_tradicional/aproximacion_a_la_genesis_de_la_cocina_cubana.asp
- Núñez González, N. y González Noriega, E. (2000). *Comidas y Bebidas de la población rural*. En Atlas Etnográfico de Cuba (1era ed.) [CD-ROM]. La Habana, Cuba: Centro de Antropología, Centro de Investigación y Desarrollo de la Cultura Cubana Juan Marinello y Centro de Informática y Sistemas Aplicados a la Cultura.
- Perrottet, T. (2019) Fidel Castro, Che Guevara and the Guerilla Gourmands. Recuperado de <https://www.tastecooking.com/the-guerrilla-gourmands/>
- Picart G. (2019). Generalidades culinarias. La historia de la cocina cubana. Recuperado de <http://www.conexioncubana.net/generalidades-culinarias/4874-la-historiadelacocinacubana>
- Ortiz Fernández, F. (1940). Los factores humanos en la cubanidad. En I. Barreal Fernández, (Comp.), Estudios etnosociológicos. 1991. (20-24). La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Sociales.
- Vesa Figueras, M. (1996). La comida cubana. En J. Long (Coord.), Conquista y Comida: consecuencias del encuentro de dos mundos (80-89). México: Instituto de Investigaciones Históricas, Programa Universitario de Alimentos.

7. ANEXO NO. 1. AJIACO CUBANO.

Ingredientes:

- ¼ kg. de tasajo
- 1 gallina pequeña
- ½ kg. de carne de cerdo
- 2 mazorcas de maíz tierno
- ¼ kg. de ñame
- 2 plátanos verdes
- ¼ kg. de malanga
- ¼ kg. de yuca
- ¼. kg. de boniato
- 2 plátanos maduros
- ¼ kg. de calabaza
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 ají grande
- 1 taza de salsa de tomate
- 7 litros de agua
- 2 limones verdes
- Sal a gusto

Modo de preparación:

Corte en trozos el tasajo y póngalo en remojo desde la noche anterior. Escúrralo y colóquelo en una cazuela grande, con la gallina cortada en dos. Déjelos hervir durante una hora. Añádale la falda y la carne de cerdo en trozos. Continúe hirviéndolo una hora más, sacándole gradualmente la espuma y la grasa. Haga un sofrito con las saciones y agréguelo al cocido. Pele, corte y añada las viandas.

El zumo de los limones complementa el sabor y corta un poco la grasa de las carnes. Si desea un caldo espeso, saque trozos de malanga y de ñame, aplástelos y agréguelo nuevamente al conjunto. Puede adicionarle bolitas de maíz rallado: una bien los ingredientes hasta formar una masa, haga las bolitas y sumérlas en el cocido. No lo revuelva hasta que las bolitas estén duras.

¹ Estudiante de Licenciatura en Ciencias Alimentarias. Instituto de Farmacia y Alimentos. Universidad de La Habana.

² Máster en Derecho Administrativo y Constitucional por la Universidad de La Habana, Cuba, 2017. Máster en Derecho de Sociedades por la Universidad de Barcelona, España, 2005. Licenciada en Derecho por la Universidad de La Habana, Cuba, 2000. Profesora Instructor Adjunto Universidad de La Habana.