

Anexo 3

Valle Central			Limón		
Clases	Ingredientes	Frecuencia	Clases	Ingredientes	Frecuencia
Aderezos	cal	12	Aderezos	colorante	3
	pimienta_estrella	2		bicarbonato_de_sodio	2
	ceniza	1		achiote	25
	bicarbonato	1		cebolla	256
	achiote_natural	1		pimienta	202
Aderezos (Hierbas_y_especias)	ajo	300	(Hierbas_y_especias)	ajo	167
	cebolla	283		apio	90
	culantro	251		culantro	67
	apio	161		tomillo	66
	pimienta	140		perejil	51
	orégano	100		curry	45
	tomillo	64		jengibre	33
	comino	54		laurel	28
	culantro_de_coyote	40		pimienta_negra	25
	laurel	29		nuez_moscada	25
	pimienta_negra	21		clavo_de_olor	17
	culantro_de_castilla	14		canela	14
	albahaca	12		comino	13
	especias	9		chile_picante	13
	perejil	7		paprika	9
	pimienta_blanca	6		orégano	9
	romero	4		apio_blanco	9
	jengibre	4		vainilla	9
	paprika	3		aceituna	4
	curry	3		albahaca	3
	clavo_de_olor	3		pimienta_cayena	2
	pimienta_bomba	3		culantro_de_coyote	2
	vainilla	2		alcaparras	2
	pimienta_amarilla	2		pimienta_verde	1
	Canela	2		pimienta_de_jamaica_allspice	1

	ajo_criollo	2		pimienta_blanca	1
	Aceituna	2		extracto_de_vainilla	1
	zorrillo	2		estrellas_de_anís	1
	Pimentón	1		especias	1
	nuez_moscada	1		esencia_de_ajo	1
	culantro_castilla	1	Aderezos (Olores)	chile_dulce	90
	apio_blanco	1		chile_panameño	48
	alcaparras	1		chile	23
Aderezos (Olores)	chile_dulce	177		chile_dulce_verde	12
	chile	121		chile_verde	2
	chile_picante	22		chile_dulces_rojos	2
	olores	16		salvia	1
	chile_dulces_rojos	3		olores	1
TOTAL		2064	TOTAL		1376
Carnes	solomo	1	Carnes	carne_de_res	11
	carne	113		costilla	9
	cerdo	61		posta	8
	cecina	56		tortuga	6
	posta_de_cerdo	38		filetes	6
	pollo	24		bofe	3
	lomo	16		jarrete	2
	gallina	14		tepezcuinte	2
	pellejo_de_cerdo	13		posta_de_tortuga	2
	mondongo	13		lomo	2
	res	11		gallo	2
	carne_de_res	10		pierna	1
	pezuña	9		pecho	1
	lomo_de_res	7		pata	
	quititeña	5		lomito	
	lengua	3		lomillo	
	vísceras	3		iguana	
	asadura	2		cebo	
	rabo	1		cabra	1
	posta_de_cerdo	1		bazo	1
	posta	1		alitas	1
	menudos	1		carne	40

	conejo	1	Carnes (Cerdo)	cerdo	30
	bistec	1		posta_de_cerdo	19
	pellejo	5		tocino	14
	chicharrón	3		patita_de_cerdo	7
Carnes (Cerdo)	tocino	9		pellejo_de_cerdo	2
	patita_de_cerdo	3		pancita_de_cerdo	2
	pata_de_cerdo	2		rabo_de_cerdo	1
	cachete_de_cerdo	2		menudo_de_cerdo	1
	pierna_de_cerdo	1		cerdito	1
	caras_de_cerdo	1	Carnes (Pescados)	camarón	25
Carnes (Hueso)	jarrete	10		bacalao	22
	hueso	8		pescado	20
	jarrete_de_res	1		cola_de_langosta	9
	hueso_de_ratón	1		pargo	8
	hueso_de_pescuezo	1		atún	7
	hueso_carnudo	1		cangrejo	6
Carnes (Pescado)	atún	9		macarela	5
	trucha	2		langosta	5
	pescado	1		róbalo	3
Carnes (Pollo)	pechugas	7		mariscos	2
	pechuga	6		corvina	2
	gallina_casera	4		camaroncitos	2
	muslito_de_pollo	3		aleta_de_tortuga	2
	pollo_tierno	1		ostiones	1
Carnes (Res)	falda_de_res	6		sardinas	1
	posta_de_res	4		langostinos	1
	costilla_de_res	4		kingfish	1
	cola_de_res	2		cambute	1
	ternero	1		almejas	1
	posta_de_lomo	1	Carnes (Pollo)	pollo	39
	posta_de_cecina	1		gallina	1
	medallón_de_lomito	1	Carnes (Res)	mondongo	6
	mano_de_piedra	1		cecina	6
TOTAL		507	TOTAL		379
Granos	arroz	60	Granos	arroz	32
	maíz	35		maíz	13
	tortilla	24		petit_pois	11
	frijol	23		frijol_rojo	6

	petit_pois	8		frijol	6
	frijol_blanco	8		tortilla	4
	garbanzos	5		maní	3
	cubaces	5		garbanzos	3
	frijol_negro	4		frijol_blanco	3
	arvejas	4		dumplings	3
	maní	3		arvejas	3
	café	3		trigo	3
	arroz_blanco	3		lentejas	2
	guisantes	2		frijol_chino-de-soya	2
	frijol_tierno	1		maíz_tierno	1
	frijol_rojo	1		frijol_negro	1
	arroz_amarillo	1		frijol_nacido	1
	arroz_achotado	1		avena	1
	tortilla_caseras	5		arroz_crudo	1
	maíz_cascado	21		arroz_blanco	1
TOTAL		238	TOTAL		100
Líquidos	huevo	69	Líquidos	picante	2
	agua	56		huevo	71
	caldo_de_carne	7		agua	51
	pasta_de_tomate	5		jugo_de_limón	38
	caldo_de_pollo	4		limón	20
	jugo	2		limón_ácido	12
	jugo_de_naranja	1		caldo_de_pollo	6
	jugo_de_limón_ácido	1		agua_fría	6
	jugo_de_limón	1		limón_agrio	5
	sustancia_de_la_carne	1		jugo_de_piña	4
	caldo_de_pellejo	1		sopa_de_hongos	4
	caldo_de_mondongo	1		jugo_de_naranja	3
	caldo_de_consomé_de_res	1		jugo_de_limón_ácido	2
	caldo_de_cerdo	1		caldo_de_res	2
	caldo_de_carne_de_res	1		caldo_de_carne	2
	agua_de_sapo	1		agua_hirviendo	2
Líquidos (Huevos)	huevo_duro	35		sopa_de_pollo	1
	torta_de_huevo	7		sopa_de cola_de_res	1

	huevo_crudo	2		jugo_de_naranja_agria	1
	yema	2		jugo_de_limón_agrio	1
L í q u i d o s - Procesados (H)	salsa_inglesa	73		caldo_de_asadura	1
	lizano	25		caldo_de_akis	1
	salsa_de_tomate	13	Líquidos (Huevos)	huevo_duro	11
	salsa	13		yema	7
	tomatina	2		clara	2
	tabasco	2		huevo_de_tortuga_amarillo	1
	picante	2		huevo_crudo	1
	ginger_ale	2		clara_de_huevo	1
	tomatina_ranchera	2	Líquidos- Procesados	pasta_de_tomate	21
	salsa_tártara	1		soya	8
	salsa_china	1		tabasco	6
TOTAL		334	TOTAL		381
Procesados	queso	20	Procesados	sal	339
	azúcar	20		mantequilla	101
	leche	17		aceite	86
	ajinomoto	14		azúcar	62
	vinagre	12		leche	55
	crema_dulce	10		leche_de_coco	48
	puré	7		aceite_para_freír	39
	jamón	7		vinagre	34
	queso_crema	5		queso	33
	aceite_vegetal	5		margarina	28
	queso_maduro	4		maicena	26
	sazón_completa	4		aceite_de_coco	24
	queso_mozzarella	4		aceite_de_oliva	23
	queso_blanco	3		mayonesa	22
	cubitos	3		manteca	19
	cubito_de_pollo	3		aceite_vegetal	18
	consomé_de_carne	3		natilla	17
	chorizo_criollo	3		mostaza	17
	aceite_para_freír	3		vinagre_blanco	10
	vino	3		vino_tinto	8
	salchichón	2		vinagre_natural	7
	queso_tierno	2		crema_dulce	7
	queso_cheddar	2		queso_parmesano	6
	cubito_triturado	2		vino_blanco	6
	chorizo_criollo	2		manteca_vegetal	5

consomé_de_gallina	2	grasa	5
consomé_de_costilla_de_res	2	cubito_de_pollo	5
condimento_bomba	2	ron	4
chorizo_picante	2	queso_crema	4
cerveza	2	gelatina	4
aceite_de_oliva	2	cubitos	4
vino_tinto	2	cubito_de_carne	4
vinagre_blanco	2	ajinomoto	4
salchichón_frito	1	aceite_de_ajonjolí	4
queso_tico	1	queso_cheddar	3
queso_parmesano	1	queso_blanco	3
queso_para_derretir	1	queso_bagaces	3
queso_monterrico	1	puré	3
queso_amarillo	1	mortadela_jamonada	3
patacones	1	masa	3
pasta_de_achiote	1	leche_evaporada	3
pasta	1	consomé_de_crane	3
mortadela_jamonada	1	chorizo	3
mortadela	1	cerveza	3
fécula_de_maíz	1	whisky	3
encurtido	1	queso_procesado	2
cubo_res	1	queso_maduro	2
cubo_consomé_de_res	1	miel	2
cubito_triturados	1	manteca_de_cerdo	2
cubito_de_sal	1	leche_de_vaca	2
cubito_de_res	1	jerez	2
cubito_de_consomé	1	hielo	2
consomé_gallina	1	cubito_de_caldo_de_pollo	2
consomé_costilla_de_res	1	brandy	2
consomé_costilla	1	ajonjolí	2
chorizo_gaucha	1	vinagreta	2
chilera	1	té_negro	1
sal	304	susumba	1
aceite	81	surime	1

	consomé	59		souflé	1
	manteca	45		salitre	1
	masa	40		salchicha	1
	mantequilla	40		royal	1
	consomé_de_pollo	39		ron_oscuro	1
	manteca_de_cerdo	36		queso_turrialba	1
	margarina	31		queso_mozzarella	1
	chorizo	30		queso_cottage	1
	consomé_de_res	19		patty	1
	costilla_de_res	18		queso_parmesano	1
	condimento	17		maícena	1
	mostaza	10		mayonesa_blanca	1
	natilla	8		marmelos	1
	maicena	8		maple	1
	mayonesa	5		levadura	1
	crema_de_espárragos	5		leche_condensada	1
	miel	3		jalea_de_piña	1
	grasa	3		jalea_de_naranja	1
	gallo_pinto	3		fruta_confitada	1
	matequilla	2		frasco_de_mantequilla	1
	manteca_vegetal	2		frasco_de_cerezas	1
	lactocrema	1		frasco_de_alcaparras	1
P r o c e s a d o s (Harinas)	pan	9		cubitos	1
	fideos	3		cubito_de_caldo_de_res	1
	cabello_de_ángel	2		cubito_de_achiote	1
	pan_añejo	1		coñac	1
TOTAL		1024	TOTAL		1231
Vegetales	papa	156	Vegetales	tomate	83
	zanahoria	95		papa	47
	chayote	66		yuca	32
	tomate	53		zanahoria	30
	plátano	42		ñame	22
	arracache	35		puerro	21
	plátano_verde	34		akis	19
	chicasquil	31		plátano_verde	18
	vainica	30		tiquizque	13
	yuca	21		hongos	13
	guineo	21		ñampí	12

elote	13	plátano	12
ayote	10	repollo	11
repollo	9	camote	11
quelite	8	ayote	11
pejibaye	7	chayote	11
puerro	6	cebollino	9
palmito	6	berenjena	8
vegetales	5	azúcar_moreno	7
tacaco	5	lechuga	6
espinaca	5	plátano_pintón	6
elote_tierno	5	pepino	5
camote	5	coliflor	5
verduras	5	vegetal	5
tiquizque	4	vainica	5
rábano	4	pejibaye	4
lechuga	4	palmito	4
espárrago	4	okras	4
banano_verde	4	espinaca	4
remolacha	4	calalú	4
pipián	3	vegetales	4
pepino	3	sesos_vegetales	3
hongos	3	remolacha	3
guineo_verde	3	malanga	3
guineo_tierno	3	elote_tierno	3
col	3	chayote_tierno	3
chiscasquil	3	zapallitos	3
chayote_tierno	3	tamarindo	2
banano	3	repollo_morado	2
ñampí	3	ocrós_tiernos	2
zapallo	3	lechuga_americana	2
cebollín	3	hongo_negro	2
tacaco_tierno	2	frasco_de_palmito	2
guinea	2	espinaca_china-pak_choy	2
coliflor	2	elote	2
cogollos	2	zapallito_tierno	2
chira	2	yokotó	2
azúcar_moreno	2	verduras	2
verdolaga	2	rábano	2
tolva_de_maíz	1	tomatillo	1
repollo_verde	1	pipián	1

	repollo_morado	1		pepinitos	1
	pipián_tierno	1		pepinillos	1
	pasas	1		pechuga	1
	papa_blanca	1		nabos	1
	papa_amarilla	1		hongo	1
	palmo_de_pejibaye	1		guineo_verde	1
	nabo	1		calalú	1
	malanga	1		bróculi	1
	guineo_negro	1		berro	1
	guineo_cele	1		azúcar_blanca	1
	flores_de_ayote	1	Vegetales (Frutas)	fruta_de_pan	20
	ensalada	1		coco	16
	chiverre	1		banano_verde	16
	bróculi	1		pasas	13
	berro	1		banano	10
	ayote_tierno	1		piña	7
	bambú_tierno	1		papaya_verde	3
Vegetales (Fruta)	limón_ácido	5		naranja	3
	papaya_verde	4		manzanas	2
	palo_de_papaya	3		mango_verde	2
	jugo_de_limón_agrio	3		frutas	2
	mangos	2		fruta_de_pan_verde	2
	tronco_de_papaya	2		ciruelas	2
	raíz_de_papaya	1		carambola	2
	pipas_tiernas	1		nueces	1
	papaya	1		nueces_de_ibo	1
	naranjillas	1		manzana	1
	naranja	1		mangos	1
	manzanas	1		castañas	1
	mango_verde	1		almendra	1
	limón	1		aguacate	1
	almendra	1			
TOTAL		784	TOTAL	607	



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.