



ISSN Electrónico: 2631-2905

EL CASABE: UN PAN DE 3.000 AÑOS DE EXISTENCIA O MÁS

CASABE: A BREAD THAT HAS BEEN AROUND FOR 3000 YEARS OR MORE

Recibido: 08/11/2023 - **Aceptado:** 05/06/2025

Bárbara Pérez Mujica

Docente en la Universidad Simón Bolívar
Venezuela

Magíster en Literatura Latinoamericana
Universidad Pedagógica Experimental Libertador

bperez@usb.ve
<https://orcid.org/0000-0002-8787-7117>

Sergia Cadenas Uscategui

Docente en la Universidad Simón Bolívar
Venezuela

Doctora en Cultura y Arte para América Latina y el Caribe
Universidad Pedagógica Experimental Libertador

scadenas@usb.ve
<https://orcid.org/0000-0003-3877-7491>

José Gregorio Aguiar

Investigador de la Fundación Instituto de Estudios Avanzados
Venezuela

PostDoctor en Curriculo basado en Competencias
Universidad Pedagógica Experimental Libertador

aguiarlopez01@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3111-103X>

Sandra Valero López

Docente en la Universidad Simón Bolívar
Venezuela

Magíster en Lectura y Escritura
Universidad Pedagógica Experimental Libertador

svalero@usb.ve
<https://orcid.org/0009-0008-9518-0150>

Cómo citar este artículo:

Pérez, B., Cadenas, S., Aguiar, J., & Valero, S. (Julio – diciembre 2025). El Casabe: Un pan de 3.000 años de existencia o más. *Sathiri*, 20 (2), 9 – 18. <https://doi.org/10.32645/13906925.1391>

Resumen

El casabe es un alimento muy antiguo. Históricamente, fueron los arahuacos, originarios del norte de la América del Sur, quienes empezaron a confeccionarlo de modo artesanal. Su origen remonta a partir del siglo XVIII, desde esta época se habla de este manjar en Venezuela y se encuentra dentro de la gastronomía venezolana por ser un componente tradicional que no puede faltar en muchos hogares de nuestro país. Este pan delgado, de poco peso, derivada de la yuca, se ha venido reivindicando desde hace más de 3.000 años. La yuca cuenta con una variedad de alimentos que se ubican en un lugar privilegiado, ocupando un espacio destacado en el consumo dietario del venezolano desde el siglo XVI. Su producción y consumo estuvieron vinculados al oriente y sur del país. No obstante, en Caracas también tiene su sitio de honor. De allí que el objetivo del presente estudio es: realizar aportes teóricos en torno al casabe, partiendo de sus aspectos históricos, hasta llegar a los hechos que han coadyuvado a su permanencia en el tiempo y a su creciente consumo. La metodología es un diseño bibliográfico, con rasgos de transversalidad y descriptivismo, mientras que el tipo de la investigación es documental y el nivel de ésta es histórico, dado que se analiza el pasado, para dar paso a otros aspectos inherentes a los constructos futuros.

Palabras Clave: Alimentación, casabe, historia, tradición, Venezuela, yuca.

Abstract

Casabe is a very old food. Historically, it was the Arawaks, aborigines from northern South America, who began to make it by hand. Its origin dates back to the 18th century, since this time people have talked about this delicacy in Venezuela and it is found within Venezuelan gastronomy because it is a traditional component that cannot be missing in most homes in our country. This thin, lightweight cake, derived from cassava, has been claimed for more than 3.000 years. Cassava has a variety of foods that are located in a privileged place, occupying a prominent space in the dietary consumption of Venezuelans since the 16th century. However, in Caracas it also has its place of honor. Hence, the objective of this study is: to make theoretical contributions about casabe, starting from its historical aspects, until reaching the facts that have contributed to its permanence over time and its growing consumption. The methodology is a bibliographic design, with features of transversality and descriptivism, while the type of research is documentary and its level is historical, since the past is analyzed, to give way to other aspects inherent to future constructs.

Keywords: Feeding, casabe, history, tradition, Venezuela, cassava

Introducción

El casabe o cazabe es un pan sin levadura, de forma circular, crocante, muy delgado y elaborado con harina de *manihot esculenta*. Tubérculo producido y consumido, desde tiempos prehispánicos, por los aborígenes como fuente indispensable para su alimentación. El vocablo yuca procede de la lengua Karibe, *yog ca*, que significa se amasa molida.

Siendo la yuca uno de los cultivos alimenticios de gran relevancia en el norte de Suramérica, se conoce con diferentes nombres. Por ejemplo, en el norte de América del Sur, América Central y las Antillas lo distinguen como yuca. Mientras que en Argentina, Paraguay y en algunos lugares de Brasil es llamada mandioca. Esta denominación está relacionada con la siguiente historia:

Un día lúgubre, nefasto, sombrío, en el poblado, falleció el hijo del cacique cuyo nombre era Manic. Luego de transcurrir el tiempo estipulado, como era costumbre, procedieron a desenterrar el cuerpo y, en el hueco (oca), en lugar de la osamenta, consiguieron una gran raíz a la cual llamaron manioco mandioca. (Cartay, 1995)

Algunos historiadores aseveran que el casabe desde sus inicios, lo elaboraron los pobladores de América, arahuacos, taínos y caribes como parte de la cuenca caribeña, República Dominicana, Venezuela, entre otros países. Así, en el oriente de nuestro país, por ejemplo, diversos grupos étnicos indígenas preparan el casabe como parte de la alimentación cotidiana. A este respecto, es importante resaltar el sentido de pertenencia que aún sienten en los pueblos originarios como los yekuana, kariña, yanonami, piaroa, warao, entre otros.

Venezuela, República Dominicana, Cuba, Haití y Honduras ante la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, (2023) postularon al casabe como Patrimonio Cultural Inmaterial, dando paso a su trascendencia. Esto se debe, entre otros aspectos, a que su consumo ha sido transmitido de generación en generación, haciendo que ese legado ancestral permanezca en el tiempo.

Una muestra de quienes conservan, practican y difunden tradición la podemos ubicar en:

Caripito, estado Monagas, especialmente el Villa, el de la Negra que se vende a orillas de la carretera Calabozo–San Fernando de Apure, y a la altura del Estero de Camaguán, el de Cúpira, estado Miranda, y el que se vende en la vía que va de Puerto la Cruz a Cumana.

En consecuencia, este manjar está presente en la cotidianidad del comensal, estableciendo significados y vínculos con la naturaleza, con la madre tierra que nos ha proveído y proveerá alimentos que han hecho historia provocando un inquebrantable sentimiento de identidad en los venezolanos.

Además de lo antes expuesto, gracias a su versatilidad, este pan de yuca, como también suele llamársele, ha pasado de ser consumido por las culturas originarias hasta por los invitados a banquetes citadinos, en los que se presenta una variada y exquisita gama. Por su parte, debido a lo internacionalizable como producto alimentario, el casabe se apoya en su innovación, presentación, adiconantes, durabilidad y sus ventajas vinculadas a lo saludable de su consumo.

En este sentido, la presente investigación, pretende realizar aportes teóricos en torno al casabe, partiendo de sus aspectos históricos, hasta llegar a los hechos que han coadyuvado a su permanencia en el tiempo. Además, se procura realizar las indagaciones pertinentes reseñando los aspectos más importantes que constituyen la historia del casabe como pan ancestral de Venezuela, asimismo se interpretaran los signos y significados que se derivan de su elaboración y consumo.

La metodología que se utiliza en el presente estudio es de diseño bibliográfico con rasgos explicativos, de descriptivismo y transversalidad de tipo documental y nivel histórico.

En definitiva, por medio de esta investigación se expondrán los resultados arrojados durante la investigación documental y las fuentes consultadas, para contribuir en los aspectos teóricos sobre el casabe como producto gastronómico y sociocultural.

Método

El presente estudio cuenta con un diseño de investigación bibliográfico. El mismo, tal y como plantean Palella y Martins (2012), “se fundamenta en revisiones sistemáticas, rigurosas y profundas del material documental de cualquier clase”. (p. 96). En particular, se realizaron revisiones e indagaciones en la historia, libros, documentos, artículos científicos, entre otros, a los fines de hacer la estructura cónsona y poder alcanzar el objetivo trazado.

En lo que respecta al tipo de estudio, se trata de una investigación documental, ésta: “se concentra exclusivamente en la recopilación de información en diversas fuentes [...] escritos u orales [...].” (Palella y Martins, 2012, p. 99). En cuanto al nivel de investigación, es histórico, debido a que está orientado hacia “el análisis del pasado, a reconstruir e interpretar los hechos, ideas y transformaciones del pensamiento” [...] (Palella y Martins, 2012, p. 106). Entonces, pareciera que quien investiga sólo debe preocuparse por revisar los testimonios que formen parte de ese pasado ancestral y permanezcan aún en la actualidad. Por otro lado, presenta también rasgos descriptivos, explicativos y de transversalidad en su desarrollo. La investigación es descriptiva, porque interpreta la realidad a la que se suscribe el fenómeno. Es explicativa porque se centra en determinar el origen del fenómeno a investigar; y transversal, porque muestra el fenómeno en distintos períodos de su desarrollo, (Palella y Martins, 2012).

El Casabe, su Miramiento Autóctono e Histórico

Como ya se ha reseñado en líneas anteriores, el casabe es derivado de la yuca. Este tubérculo “es uno de los cultivos alimenticios más importantes de los trópicos, originarios del norte de Suramérica” (Rivas, 2014, p. 435).

El jugo denominado yare se decanta del casabe en su proceso de preparación. El mismo es venenoso y se obtiene en el procedimiento del prensado de la yuca. Esa nocividad desaparece en otro tratamiento posterior de cocción. Con este versátil producto se obtienen otros derivados tales como la naiboa, compuesta por un disco de casabe sobre el que se esparce el melado, trozos pequeños de papelón y semillas de anís; en algunos casos se le ralla coco y queso blanco. También se elaboran los deliciosos almidoncitos, derivados del almidón mismo de la yuca, que le da su nombre.

Por lo que respecta a su consumo y predilección en el escenario nacional, al casabe no le ha tocado una existencia fácil ni privilegiada como a la arepa sin ánimo de hacer comparaciones. Quizá esto se deba a la industrialización de la harina de maíz precocida. Sin embargo, ha tenido que vivir situaciones difíciles y complejas a lo largo de la historia venezolana, tal y como lo veremos a continuación.

Los criollos habitantes de las ciudades y los españoles del siglo XVIII no lo consumían. El producto les parecía antiestético por el hecho de tener la particularidad de ser picado en pedazos por las manos del mismo comensal, o, más bien, por motivos relacionados de discriminación y segregación hacia los pueblos indígena. A su vez, su textura carrasposa no era agradable al paladar y su harinosidad provocaba una gran sensación de sed.

El sacerdote jesuita Felipe Salvador Gilij en el año 1784, lo denominó pan de *hambre* por el hecho de ser consumido y agradar cuando faltara el pan de cereal (Lovera, 1998, p. 74).

Por su parte, Rafael Cartay (1998), hace referencia a varios descalificativos que le dieron algunos extranjeros al casabe. Al respecto, En su artículo “Elogio y nostalgia de la cocina venezolana” expone lo siguiente:

Fray Tomás de la Torre en el año 1545, argumentaba que cuando comía el casabe, le parecía estar mascando “aserraduras de tabla”, descalificando esta comida. Continúa en 1565 con Girolami Benzoni, quien opinaba que el casabe le parecía un alimento muy mísero: “al comerlo me da la impresión de comer tierra”. Culmina en 1590 con Joseph de Acosta, quien calificaba al casabe como “cosa sin gusto y desabrida” (p. 59).

A pesar de lo antes expuesto, el mismo Cartay (1998), señala que los ye'kuana, sin importarle estas opiniones, seguían produciendo y consumiendo casabe para su alimentación sana.

El Casabe se Reivindica

El casabe ha continuado produciéndose de la misma manera, a la vez que más personas lo consumen y le adicionan algún escolta, como lo calificaría Cartay, al colocarle una ruedita de queso de mano, mantequilla, queso parmesano y hornearlo por pocos minutos, o engendrando cualquier cosa creativa que del seno de la cocina salga.

El casabe hoy por hoy es conocido en casi todo el mundo, pues su propia divulgación le ha valido ser considerado patrimonio cultural inmaterial, en la categoría de tradición culinaria, por la UNESCO. Este reconocimiento mundial ha estimulado la curiosidad académica y ha hecho que muchos investigadores se avoquen a divulgar lo que significa este pan de yuca, lo que encarna, su historia y su porvenir.

Un ejemplo notorio de la valoración del casabe fue apreciable en el Segundo Congreso Internacional de Cocinas Patrimoniales (2014), llevado a cabo en Ecuador, donde la investigadora Ocarina Castillo D' Imperio de la Universidad Central de Venezuela presentó un trabajo denominado: “El Casabe: pan ancestral de Venezuela”, cuyo propósito fue la divulgación de su historia, su trascendencia y permanencia en el tiempo, en cada mesa de los hogares venezolanos. En este contexto, Castillo se refirió al casabe, desde la elaboración y consumo por parte de los pueblos indígenas ye'kuana hasta su internacionalización fundamentada en su versatilidad, durabilidad y excelentes atributos para la salud.

Otro ejemplo apreciable también fue lo aportado por Casillo D' Imperio (2014), quien se refiere a este alimento, desde su elaboración y consumo por parte de los aborigenes ye'kuana, hasta la internacionalización que le confieren: su versatilidad, durabilidad y excelentes atributos para la salud.

A través de estos tipos de escenarios internacionales, ideales para la presentación de trabajos de divulgación científica, se propicia que el casabe ofrezca una vitrina desde donde su reivindicación obtenga cabida y trascendencia.

El Casabe, Patrimonio Cultural Inmaterial y su Trascendencia en los Ye'Kuana

La humanidad recibió una gran herencia, haber admitido en su mesa al casabe: pan ancestral de Venezuela y toda América. La postulación ante la UNESCO en el año 2023, alusiva al casabe como patrimonio cultural inmaterial, no sólo ratifica la conciencia patrimonial, sino que también reivindica la pertenencia que la comunidad americana ha manifestado en relación con su respeto, conocimiento, producción, divulgación, comprensión histórica y social.

A partir de la conciencia patrimonial que las comunidades organizadas brindan al casabe, al igual que su salvaguarda, tal y como lo expresa la antropóloga Dra. Ocarina D' Imperio (2014, p. 20), es cómo esta preparación ancestral profundiza constantemente su expresión culinaria, su representación espacial y sociocomunitaria, sus técnicas de elaboración y hasta sus elementos adicionales que coadyuvan a la longevidad de este producto.

Asimismo, los alcances generacionales de la transmisión oral relacionados con la elaboración del casabe dejan constancia ante la historia humana de la memoria cultural ye'kuana,

kariña, yanomami, piaroa y warao, quienes se han dedicado a su divulgación y producción durante miles de años.

Los niños y niñas ye'kuana obtienen de sus madres y a manera de merienda rica en proteínas, bachacos grandes marrones (suunamo) que se tuestan y se colocan sobre un trozo de casabe. Como ellos comen a cada rato, el casabe hace las veces de alimento permanente (Amodio y Du Arte, 2006, p. 31). Las hembras acompañan a sus madres o abuelas en trabajos domésticos.

El trabajo más importante de los aborígenes previo a la elaboración del casabe es el rallado de la yuca para la realización de las tortas. Se integra así poco a poco el trabajo de la mujer adulta (Amodio y Du Arte, 2006, p. 34). En suma, el casabe y su permanencia en los pueblos indígenas dan cuenta de la herencia cultural, de las costumbres, tradiciones y de la historia de nuestros pueblos originarios.

El Consumo de Casabe

El consumo del casabe ha presentado un lento y accidentado ascenso; sin embargo, se puede afirmar que ha estado presente en la dieta del venezolano y cada día los nutricionistas lo recomiendan más como un alimento saludable. No se trata de comparar al casabe con el pan, puesto que son dos alimentos totalmente distintos, a pesar que ambos se pasean por los diferentes períodos alimentarios, tanto en las casas de familia, como en los restaurantes y comedores en general.

Discusión

El Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en el marco del Sistema Nacional de Estadísticas, mediante el Subcomité de Estadísticas de Alimentos, elaboró en 2009 la propuesta interinstitucional para la realización de una encuesta nacional de consumo de alimentos, luego en el año 2013, elaboró la misma encuesta derivando en un Informe Técnico Módulo Complementario de Consumo de Alimentos, donde la ubicación del consumo del casabe por parte de los venezolanos, fue el siguiente: 1,21 (g/cc/persona/día) en la familia de los tubérculos. El primer lugar, lo obtuvo la papa como guarnición preferente, seguida de la yuca, bien sea frita o sancochada, luego el ocumo, preferiblemente en sopas, y, cuarto lugar, el casabe como acompañante en las sopas y en las de comidas, sustituyendo al pan si no lo hubiere.

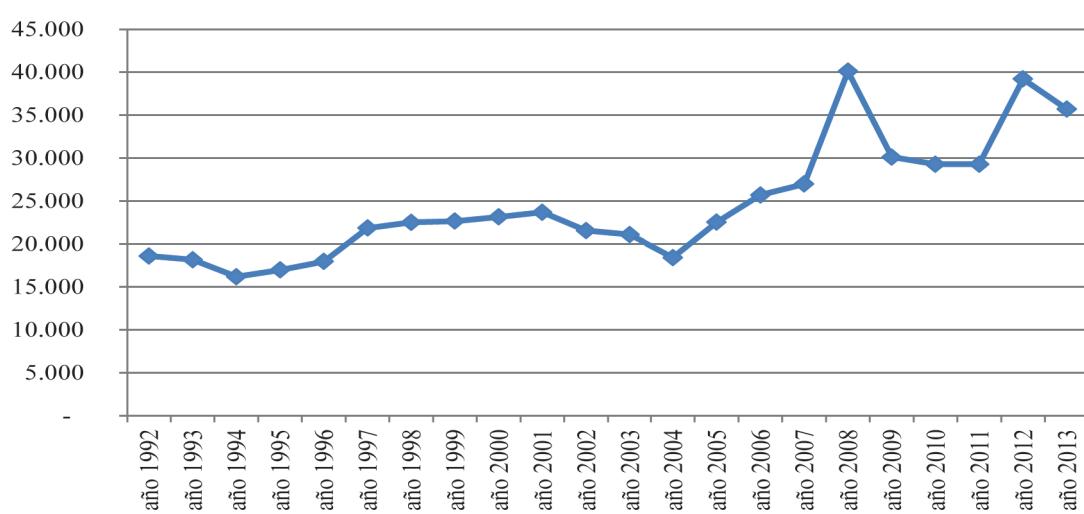
El mismo estudio reveló que la mujer venezolana ha mostrado mayor afición por el casabe que el hombre. Esto se debe a que las féminas de nuestro país están mucho más preocupadas y atentas a no aumentar de peso. Es por ello, que en su mayoría las mujeres incluyen el casabe en su consumo dietario.

Paralelamente, la Confederación de Asociaciones de Productores Agropecuarios (Fedeagro) presenta unas cifras que van desde 1992 hasta el 2013, las que reflejan el comportamiento ascendente del casabe. Tal y como podemos ver en el Cuadro 1:

Cuadro 1.
Consumo Humano, según Fedeagro 2013

Rubro	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	
Disponibilidad Bruta Consumo Humano (toneladas)																							
Papa																							
Papa	287.134	288.245	292.873	328.241	320.937	318.255	312.395	298.486	365.140	338.623	341.074	312.244	325.323	413.581	433.256	440.228	409.865	472.030	477.385	525.721	535.792	560.588	
Yuca	166.099	166.128	125.022	131.112	149.366	180.562	224.007	202.674	268.366	288.204	245.949	257.821	252.283	247.727	220.604	298.829	304.301	354.410	362.339	229.279	218.868	238.769	
Yuca / Casabe	18.585	18.164	16.177	16.966	17.953	21.859	22.521	22.650	23.144	23.691	21.552	21.093	18.400	22.533	25.698	26.983	40.114	30.113	29.290	29.290	39.220	35.711	
Nâme	29.213	36.897	50.103	49.087	51.379	47.480	52.724	53.742	78.810	78.771	83.847	47.236	41.818	69.171	78.519	79.760	82.517	81.770	88.537	93.866	116.038	130.212	
Apio	17.882	17.836	20.018	18.555	21.180	23.503	23.503	22.109	25.859	28.355	20.722	19.016	28.207	32.359	32.387	29.785	29.761	26.253	32.032	42.842	49.912		
Ocumo	38.487	46.026	53.755	64.138	70.983	54.407	54.407	53.545	54.777	46.200	40.592	40.205	50.294	73.061	67.746	70.500	70.579	76.697	72.905	86.572	115.676		
Otras raíces y tubérculos	10.202	8.685	11.751	9.987	10.960	11.774	13.880	14.158	14.946	16.896	12.108	14.593	11.682	14.961	20.599	17.374	13.155	15.281	22.576	18.997	29.984	41.320	
Plátano	465.673	439.730	429.261	429.043	414.987	399.447	466.525	443.658	557.632	640.005	378.091	367.707	355.246	404.944	289.468	321.476	384.432	339.537	268.155	362.537	290.748	332.636	
Consumo Per cápita (kg/per/año)																							
Papa	14	13,8	13,7	15	14,4	14	13,4	12,6	15,9	13,7	13,5	12,2	12,5	15,6	16,0	16,0	14,7	16,7	16,6	18,2	18,2	18,8	
Yuca	9	8,8	6,6	6,8	7,5	8,9	10,6	9,5	12,1	11,7	10,7	10,8	10,4	10,1	9,2	11,9	12,3	13,6	13,6	8,9	8,7	9,2	
Yuca / Casabe	8,1	7,9	5,8	6	6,7	7,9	9,6	8,5	11,1	10,7	9,8	10,0	9,7	9,3	8,2	10,9	10,9	12,5	12,6	7,9	7,4	8,0	
Yuca / Casabe	0,9	0,9	0,8	0,8	1	1	1	1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,8	1,0	1,0	1,4	1,1	1,0	1,0	1,3	1,2		
Nâme	1,4	1,8	2,3	2,2	2,3	2,1	2,3	2,3	3,3	3,2	3,3	1,8	1,6	2,6	2,9	2,9	3,0	2,9	3,1	3,2	4,0	4,4	
Apio	0,9	0,9	0,9	0,8	0,9	1	1	1	0,9	1,0	1,1	0,8	0,7	1,1	1,2	1,2	1,1	1,0	0,9	1,1	1,5	1,7	
Ocumo	1,9	2,2	2,5	2,9	3,2	2,4	2,3	2,3	2,2	2,2	1,8	1,6	1,5	1,9	2,7	2,5	2,5	2,7	2,5	2,9	3,9		
Otras raíces y tubérculos	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,7	0,5	0,6	0,4	0,6	0,8	0,6	0,5	0,5	0,8	0,7	1,0	1,4	
Plátano	22,8	21	20,1	19,6	18,6	17,5	20,1	18,7	23,1	26,0	15,0	14,3	13,6	15,2	10,7	11,7	13,8	12,0	9,3	12,5	9,9	11,2	
Total	50,5	48,9	46,7	47,9	47,4	46,4	50,3	47	58,1	59,5	45,9	42,1	40,7	47,1	43,4	46,7	47,8	49,1	46,9	47,1	46,3	50,5	

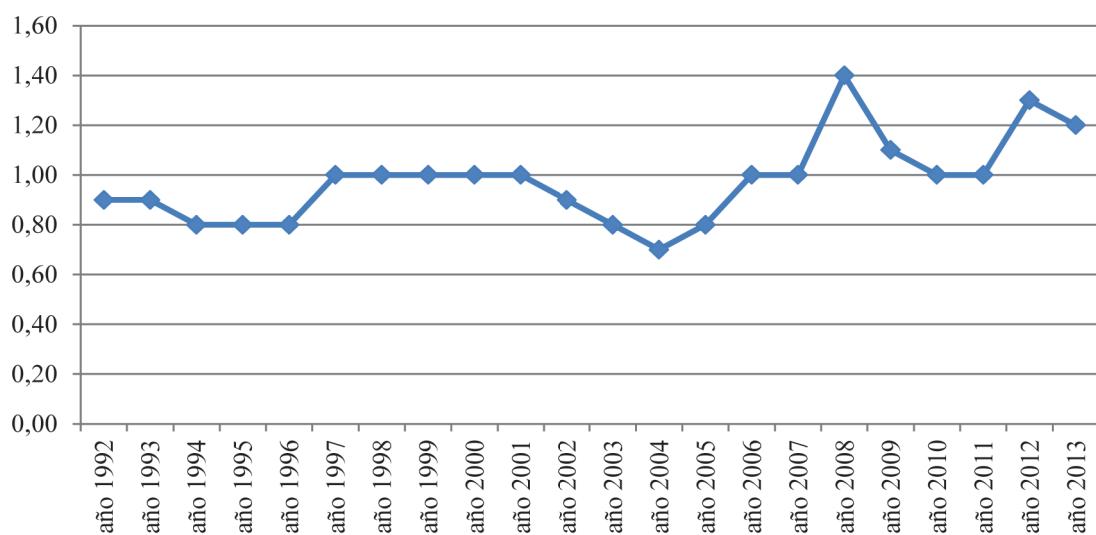
Seguidamente, se muestran las gráficas de la evaluación basada en las cifras de Fedeagro que evidencian el ascenso accidentado en cuanto al consumo de casabe. En el caso de la Gráfica 1, se indica el consumo humano per cápita desde el año 1992 hasta el año 2013 de manera consecutiva, y, en el caso de la Gráfica 2, se señala la disponibilidad bruta consumo humano. Veamos:

Gráfica 1.
Consumo Humano Per Cápita (Kg/per/año) 1992 - 2013


Fuente: Elaboración propia a partir de Fedeagro. 2016.

Gráfica 2.

Disponibilidad Bruta Consumo Humano (Toneladas) 1992 – 2013



Fuente: Elaboración propia a partir de Fedeagro. 2016.

Como hemos podido observar a través de estas gráficas, a pesar de que la papa tiene el primer lugar en cuanto a producción y consumo, la Yuca se ubica muy favorecida en el segundo lugar, ahí aprovecha el casabe de acomodarse y sin ser un tubérculo, sino un producto derivado de ello, se cuela en estas estadísticas.

Derivaciones y Conclusiones en torno a la Yuca y al Casabe

Aunque el casabe ha sido solo para el consumo, la planta de la Yuca ha tenido un lugar privilegiado en las actividades médicas, pues, a esta planta se le atribuyen propiedades terapéuticas. Las hojas hervidas y colocadas en la zona adolorida eran utilizadas como relajante nervioso, también se usaban las hojas en cataplasma mezclada con casabe colocadas en la frente para quitar el dolor de cabeza y hasta colocadas debajo de la almohada, en procura de un sueño reparador.

En otro orden de ideas, el volumen de producción de Yuca se concentra en los siguientes estados: Monagas, Apure, Portuguesa, Zulia, Barinas y Amazonas. Por área geográfica de concentración, la región oriental es la más importante del país. Este producto constituye el principal sistema de producción del renglón raíces y tubérculos en Venezuela. Según Campos (s.f):

Los requerimientos anuales de productos alimenticios per cápita se ubican, aproximadamente en 300 kg de farináceos (cereales y/o raíces y tubérculos equivalentes). De esta categoría de alimentos, el país requiere anualmente 6,6 millones de toneladas, de los cuales se producen 2 millones y se importa aproximadamente otro tanto.

Dicho esto, resulta descortés e irrespetuoso considerar al casabe de manera simplista, que en la actualidad existen nuevas marcas de fábricas que han industrializado y socializado más rápidamente incluso, internacionalizado el producto. Más bien afirmaremos que se ha mantenido en la memoria y en la historia americana por su interculturalidad y su elemento aurático con más de 3.000 años. Recordemos que tal y como dice Walter Benjamín, el aura “es una trama particular de espacio y tiempo. Un nudo hecho de instantaneidad, lejanía e irrepetibilidad o unicidad” (2008, p. 1). De ahí que el valor del casabe trasciende su materialidad y apariencia para convertirse en una representación transmisible y social.

Referencias

- Alfonzo A., C. (2013, 22 de mayo) "Gobierno obstaculiza que la arepa llegue a la mesa". *El Nacional*.
- Amodio, E y Du Arte, O. (2006). *Las pautas de crianzas del pueblo ye'kuana de Venezuela*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Ministerio de Educación y Deporte. Venezuela.
- Benjamín, W. (2008). *Obras. Libro I.* (A. Brotons Muñoz, Trad.) Madrid.
- Campos, E. (s.f.). Historia del casabe en Venezuela. <https://www.monografias.com/trabajos88/historia-casabe-venezuela/historia-casabe- venezuela>.
- Cartay, R. (1998). Elogio y nostalgia de la cocina venezolana. *Caravalle*, Senteur et saveurs d`Amérique latine, 71, 53-65.
- Cartay, R. (1995). *El pan nuestro de cada día*. Fundación Bigott. Venezuela.
- Castillo, O. (2014). *El Casabe: pan ancestral de Venezuela*. Universidad Central de Venezuela.
- Fedeagro (2013). *Disponibilidad Bruta de Alimentos*. Recuperado 09/02/16. Fedeagro. www.fedeagro.org/consumo/raices.asp.
- INE. (2013). Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA). *Informe Técnico Módulo Complementario de Consumo de Alimentos*. Instituto Nacional de Estadística. Venezuela. <http://www.ine.gov.ve/documentos/Social/IVEncuestaNPF/pdf/resultepfi.pdf>.
- INE. (2012). Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA). *Informe Técnico Módulo Tercera Prueba Piloto, abril - julio, 2012*. Instituto Nacional de Estadística Venezuela. <http://www.ine.gov.ve/documentos/Social/IVEncuestaNPF/pdf/resultepfi.pdf>.
- Lovera, J. (1998). *Historia de la Alimentación Venezolana*. Centro de Estudios Gastronómicos. Venezuela.
- Palella S y Martins F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. FEDEUPEL. Venezuela.
- Rivas, B. (2014). El Casabe y la Arepa: Alimentos Prehispánicos de la Culinaria Indígena Venezolana. *Pasos. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*.12(2), 433-442.