



La arepa de budare o clásica en la tradición y sus múltiples e innovadoras maneras de presentación en la dieta del venezolano

Información de artículo:

Recibido: 08/10/2024

Aprobado: 30/04/2025

Palabras clave: Arepa, consumo, tradición, dieta, venezolano

Keywords: Arepa, consumption, tradition, diet, Venezuelan

Bárbara Pérez Mujica¹

José Gregorio Aguiar²

Sergia Cadenas³

Sandra Valero López⁴

Resumen

La arepa venezolana es el alimento y preparación más antiguo de nuestra cultura culinaria. Esta receta abarca desde la sencillez de los ingredientes que la componen hasta la importancia que implica su ingesta, su contenido nutricional, sus raíces y sus vínculos memorísticos. La arepa, independientemente de su presentación o forma de preparación, es el principal legado culinario indígena venezolano. Por esta razón, el objetivo de este artículo es determinar el consumo de la arepa de budare o clásica en la tradición y sus múltiples e innovadoras formas de presentación en la dieta venezolana. La metodología utilizada es el diseño bibliográfico, con rasgos de transversalidad y descriptivismo, mientras que el tipo de investigación es documental y de nivel histórico. Entre los resultados más relevantes podemos mencionar: 1) En la época de la colonia, la arepa fue un alimento fundamental e insustituible en la dieta venezolana y una novedad

¹ Magíster en Literatura Latinoamericana (Universidad Pedagógica Experimental Libertador), Profesora de la Universidad Simón Bolívar, bperez@usb.ve, <https://orcid.org/0000-0002-8787-7117>

Master's in Latin American Literature (Libertador Experimental Pedagogical University), Professor at Simón Bolívar University

² Postdoctor en Currículo en énfasis en Socioconstruccionismo y Experiencialismo (Universidad Pedagógica Experimental Libertador), Profesora Investigador de la Fundación Instituto de Estudios Avanzados, aguiarlopezo1@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3111-103X>

Postdoctoral Fellow in Curriculum with an emphasis on Social Constructionism and Experientialism (Libertador Experimental Pedagogical University), Research Professor at the Foundation Institute for Advanced Studies

³ Postdoctor en Currículo (Universidad Pedagógica Experimental Libertador), Profesora de Universidad Simón Bolívar, scadenas@usb.ve, <https://orcid.org/0000-0003-3877-7491>

Postdoctoral Fellow in Curriculum (Libertador Experimental Pedagogical University), Professor at Simón Bolívar University

⁴ Magíster en Lectura y Escritura (Universidad Pedagógica Experimental Libertador), Profesora de Universidad Simón Bolívar, savalero@usb.ve, <https://orcid.org/0009-0008-9518-0150>

Master's in Reading and Writing (Libertador Experimental Pedagogical University), Professor at Simón Bolívar University



para los colonos, 2) El 56,38% de los venezolanos actualmente prefiere desayunar arepa. Se concluye que, 1) El budare o arepa clásica es un platillo consumido por todos desde la época colonial debido a la importancia del maíz como rubro comestible y a la accesibilidad de sus ingredientes fundamentales. 2) El vínculo del venezolano con la arepa, con su comida ancestral, aparece notablemente, a pesar de la modernidad y rapidez con la que vivimos hoy.

The budare or classic arepa in the tradition and its multiple and innovative ways of presentation in the Venezuelan diet

Abstract

The Venezuelan arepa is the oldest food and preparation in our culinary culture. This recipe ranges from the simplicity of the ingredients that make it up to the importance of its intake, its nutritional content, its roots and its memory links. The arepa, regardless of its presentation or way of preparation, is the main indigenous Venezuelan culinary legacy. For this reason, the objective of this research is to determine the consumption of the budare or classic arepa in tradition and its multiple and innovative forms of presentation in the Venezuelan diet. The methodology used is bibliographic design, with features of transversality and descriptivism, while the type of research is documentary and historical level. Among the most relevant results we can mention: 1) In colonial times, the arepa was a fundamental and irreplaceable food in the Venezuelan diet and a novelty for the colonists, 2) 56.38% of Venezuelans currently prefer to have arepa for breakfast. It is concluded that, 1) The budare or classic arepa is a dish consumed by everyone since colonial times due to the importance of corn as an edible item and the accessibility of its fundamental ingredients. 2) The Venezuelan's link with the arepa, with its ancestral food, appears notably, despite the modernity and speed with which we live today.

I. INTRODUCCIÓN

La arepa, cuyo nombre probablemente proviene de la voz chaima o del vocablo “aripo” o budare, representa una de las preparaciones más antiguas y el principal legado culinario indígena venezolano. Es un alimento precolombino a base de maíz que ha marcado e identificado nuestra cultura culinaria, tanto así que hasta hoy sigue siendo la primera preparación alimenticia para el desayuno, el almuerzo, la cena y hasta para la sobrecena en Venezuela.

No en vano ha sido considerada por el Instituto de Patrimonio Cultural (IPC) como Patrimonio Inmaterial de Venezuela, dentro de la subcategoría culinaria. Esta patrimonialización es una demostración no sólo de su categoría culinaria, sino de su trascendencia cultural. Este miramiento es la razón fundamental para la escogencia de la arepa como eje de investigación, ya que implica que es un legado de valores y un acervo consolidado en el país que está cotidianamente presente en la mesa, que expresa un vínculo con la historia y con la identidad nacional.

Precisamente de ahí radica la importancia de este estudio, ya que nos enfocaremos en considerar al alimento venezolano más icónico, que nos une histórica, cultural y gastronómicamente. “Este pan o tortilla de maíz “(...) responde a un imaginario colectivo a una memoria común y su sola evocación, mención o consumo produce sentimientos o emociones relacionadas con la familia, con la infancia, con la patria” (Rivas, 2014, p. 440). De ahí que el presente artículo tiene como objetivo general determinar el consumo de la arepa de budare o clásica en la tradición y sus múltiples e innovadoras maneras de presentación en la dieta del venezolano. En este sentido, se plantean como objetivos específicos: 1) Explicar los aspectos históricos de la arepa de budare o clásica y su vínculo con quienes la consumen, a partir de los aspectos biográficos, 2) Interpretar la trascendencia cultural que implica la arepa de budare o clásica en la mesa del venezolano.

A tales fines, se consideraron los trabajos de Rivas (2014) y de Cartay (1998) como antecedentes de investigación para plantearse las preguntas, 1) ¿Quiénes consumían la arepa en la época de la colonia? 2) ¿En qué lugar se posiciona la arepa en la dieta actual del venezolano?, 3) ¿Cuál es la arepa preferida del venezolano?, 4) ¿Por qué la arepa tuvo y tiene un carácter trascendente a nivel nutricional y tradicional en la cultura venezolana?

En definitiva, a través del proceso de investigación se expondrán los resultados preliminares arrojados durante la investigación, la cual cabe destacar se encuentra en proceso.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

Para comenzar este apartado es necesario partir de la concepción de la cocina venezolana para aclarar nuestra postura en torno a ésta y, posteriormente, continuar con la de la arepa.

Cartay (1998) señala en su artículo: Elogio y Nostalgia a la Cocina Venezolana, que la cocina procede de dos fuentes y de dos saberes:

(...) Procede de dos fuentes: del medio inmediato, de los recursos de la localidad, de las producciones propias, y del medio mediato, de los medios y de las producciones ajenas. Y de dos saberes: de la tradición y de la innovación. La primera es la cocina popular, la cocina simple, la cocina de la casa, la cocina hecha por nuestras madres, que aprendieron su oficio de sus madres, y éstas de sus madres. En la tradición: es la cocina del terruño, de los productos locales, del mercado cercano, del producto fresco acorde con el tiempo de su cosecha; es una cocina sin adorno y sin rebuscamiento. La segunda fuente es la cocina sabia, la de los profesionales, la cocina de restaurante, la que innova, renueva y experimenta, la que se nutre de elementos de variada procedencia, la que adorna y viaja, pero que, sin embargo, no puede desatar los estrechos vínculos que la unen con la cocina popular. (p. 54)

La cocina regional es sensorial, evocativa, la de los sueños, no se apropia de lo que se fue, o de lo que se ha ido, sino de lo que se ha sido; la cocina nacional es identificativa, icónica, representativa y es perenne, porque pretende apropiarse de lo que se puede llegar a ser. Es un camino constante sin término. La primera admite los recursos e ingredientes de la zona, de la temporada, la segunda permite los ajenos; la primera es la popular y simple, la segunda es la sabia y la profesional.

Desde nuestro punto de vista, la cocina nace en una región y esa cocina llamada regional no está subordinada de ninguna manera a una cocina nacional, tampoco es popular. No se debe hablar en estos tiempos de globalización de cocina regional y ni de cocina nacional, ya que es como decir que este continente existe gracias a Cristóbal Colón.

En efecto, la cocina no es geográfica, es una creación colectiva y, obviamente, originada por el ingenio humano, que se mueve por las regiones y se innova y se recrea a sí misma de manera permanente. Los grupos sociales se movilizan y, con ellos, su memoria y su saber. Por eso, viaja por todas las regiones y un platillo de una

locación muy bien puede ser de otra, pero con los ingredientes que se disponen ahí, con el clima que predomina y con una personalidad propia.

En consecuencia, la comida venezolana es mestiza, es producto de la fusión entre la comida de los pueblos indígenas originarios, los colonizadores europeos y los esclavos africanos que llegaron a trabajar en plantaciones. Una muestra tangible de este resultado deviene con la arepa y su legado indígena que rellenamos a nuestro gusto, conveniencia, costumbre o preferencia. A este respecto, Rivas (2014) en su artículo *El casabe y la arepa: Alimento prehispánico de la culinaria indígena venezolana*, plantea que ambos (casabe y arepa) constituyen una herencia indígena de cualidades nutricionales y culturales que debe ser conocida a nivel internacional.

No olvidemos que el ingrediente principal para la elaboración de esta tortilla es el maíz. Cartay (2023) señala que:

Los registros científicos, comprobados por la evidencia arqueológica, nos enseñan que los americanos estamos comiendo maíz desde hace más de 6.250 años (...) Con esos granos procedíamos de la misma manera como otros, de otras partes, hicieron con todos los cereales de grano duro en el mundo. Los trituran o muelen para obtener una harina que luego se cuece en agua hasta obtener una masa, que usamos para obtener algún tipo de pan. (p. 18)

El mismo Cartay (2023) acota que la técnica se modificó con “la ayuda de un pilón vertical de madera, recipiente y mazo, introducido por los africanos que fueron traídos a América en régimen de esclavitud. Empieza así a diferenciarse el grano de maíz Pilado del grano de maíz pelado” (p. 19).

Sea cual fuere su presentación, el maíz ha estado presente en nuestras vidas. Desde la época precolombina, hasta la presente fecha, como “...un comestible de primera necesidad para la mayoría” (Lovera, 1998, p. 72). Tanto así que en los establecimientos de hoy donde las expenden asume protagonismo, bien sea como desayuno, almuerzo, cena y hasta de sobrecena, trascendiendo así su presencia en la vida del venezolano y en su régimen dietario.

A partir de maíz, se erige la arepa de budare o clásica, como el pan común de la época colonial. Su simplismo, partiendo de la unión de su presentación y el agua, pasó por diferentes tipos de presentaciones a partir de las recetas de la chicha, el masato, la cachapa, los bollitos, el gofio, la mazamorra, el majarete, el alfondoque, la hallaca y otras preparaciones más.

Durante la época colonial, en casi toda la región venezolana la dieta estuvo basada en el maíz, obviamente, como acompañante de las carnes, aves, pescados y mariscos.

A excepción de la región guyanesa, que sustituyó al maíz por la yuca, las regiones orientales, noroccidentales, zuliana, andina, centro norte costera y llanera (Rivas, 2014).

Generalmente, el maíz estuvo en los inventarios de la geografía, a los fines de servir de provisión alimentaria, a excepción de la sequía de 1752 y a 1753 (Lovera, 1998). Esta disposición del grano de maíz, transformado en arepa, sirvió de alimento a la población más pobre, a labradores, a los que realizaban labores técnicas básicas, a los misioneros y hasta los mismos colonos, atribuyéndole el apelativo de alimento de afición universal.

En las mesas más sofisticadas de la sociedad caraqueña, no podía faltar la arepa como sustituto y/u opción diferente a la de los distintos tipos de pan, hechos con harina de trigo, recetas dietarias de los colonos que habían traído desde España. En 1801, el Intendente General de Venezuela anuncia que el maíz es el suministro que habitualmente provee de pan a los campos y a las poblaciones, y no se imagina la inmensidad de su consumo (Lovera, 1998).

Por su parte, para el siglo XX la forma de hacer la arepa pilando maíz se moderniza en el país con la harina de maíz precocida; aunque, hoy en día, en el interior del país se mantiene la manera tradicional de elaboración. A partir el hallazgo del profesor e ingeniero venezolano Luis Caballero Mejías, quien consigue industrializar el procedimiento para la elaboración de las arepas para su empresa La Arepera, C.A. Específicamente el 4 de junio de 1954 en la República de Venezuela, el Ministerio de Fomento, concede la patente 5176 con el nombre Harina de masa de maíz o masa de maíz deshidratada (Gaceta Oficial de la República de Venezuela, 1959).

Luego de que Caballero Mejías consigue la patente, no puede comercializar la harina y la vende a los dueños de la Cervecería Caracas, (posteriormente las Empresas Polar) y la empresa refinadora de maíz Remavenca, por medio de la cual, luego de revisiones del proceso, consiguieron industrializar y comercializar la harina de maíz, específicamente con el producto Harina PAN en el año 1960.

III. METODOLOGÍA

Esta investigación documental presenta un diseño bibliográfico, pues, “se fundamenta en revisiones sistemáticas, rigurosas y profundas del material documental de cualquier clase” (Palella y Martins, 2012, p. 96). Su nivel es histórico, ya que está orientado hacia “el análisis del pasado, a reconstruir e interpretar los hechos, ideas y transformaciones del pensamiento [...]” (Palella y Martins, p. 106). Asimismo, 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 es transversal, porque muestra el fenómeno en distintos períodos de su desarrollo (Palella y Martins, 2012, p. 104).

El análisis de la información se hizo a través de una lectura significativa de los materiales teóricos y de es una de las investigaciones estadísticas más significativas que se efectúa en el Venezuela, la IV Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares, denominada, Hábitos alimentarios del venezolano principales resultados que realizó el Banco Central de Venezuela (BCV) en conjunto con el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2011. La muestra abarcó hogares de todo el territorio nacional y está comprendida por 13 módulos entre los que se encuentra el que estudiaremos, hábitos alimenticios, específicamente nos enfocaremos en lo concerniente a la arepa.

La discusión y los resultados usaron el procedimiento que consiste en la integración del discurso del texto y en la selección de fragmentos del discurso y las expresiones donde se identifiquen las categorías a resaltar, historia, consumo, valores, entre otros. Además, se presentaron gráficos y tablas para descubrir patrones, preferencias, relaciones y organizaciones de los datos.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La arepa, uno de los platos tradicionales de la comida venezolana, proviene de la cultura indígena, que revela la riqueza cultural y gastronómica arraigada a las costumbres precolombinas, sobre todo es un alimento fundamental e insustituible en la dieta del venezolano y fue una novedad para los colonos.

No en balde, el cronista sobre el Nuevo Mundo, Acosta (1590/2007, p. 20), a mediados del siglo XVI comenta sobre la arepa:

El pan de los indios es el maíz; cómenlo¹ comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote... Algunas veces lo comen tostado; hay maíz redondo y grueso... que lo comen españoles por golosina, tostado y tiene mejor sabor que garbanzos tostados. Otro modo de comelle mas regalado es moliendo el maíz y haciendo de su harina, masas y de ellas unas tortillas que se ponen al fuego, y así calientes se ponen a la mesa y se comen; en algunas partes las llaman arepas.

Este plato que se consumió en la colonia y se sigue consumiendo hoy en día como manifestación tradicional, también mantiene el pilón, el budare, sus componentes (agua y maíz) y la receta para elaborar la masa y la tortilla.

¹ Se mantiene la ortografía Joseph de Acosta de finales del siglo XVI.

Además, se consigue en los hogares venezolanos, en todo el territorio nacional y el mundo. Encontramos expendios de arepas en restaurantes de lujo, en luncherías² un poco menos elegantes, en cantinas y hasta en las calles, en forma de buhonería alimentaria. Tal y como plantea Cartay (2023), la arepa se dio a conocer a nivel mundial, debido a la “globalización”, en palabras del autor, de la harina precocida de maíz, a la exitosa operación de marketing de las empresas Polar y al crecimiento de la marcha de los venezolanos por todo el mundo.

A su vez, la arepa de budare o clásica por su historia, sus ingredientes constitutivos y por su preparación, es auténtica y original. A través de lo planteado por Lovera (1998) la arepa se caracteriza por ser sencilla y natural, es armoniosa y coherente. La base constitutiva de la arepa es única y autóctona y cada arepa es única e irrepetible, se renueva en su propia creación y trasciende, pues, el espacio donde se desenvuelve la arepa es un mundo original y auténtico.

Ahora bien, dicho esto, en la IV Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares, denominada, Hábitos alimentarios del venezolano (realizada por el BCV, 2011), se obtuvo el siguiente resultado: un 96,20% de las familias en el país realizan 3 o 4 comidas al día, el 60,90% de las comidas realizadas en el desayuno son arepas con algún acompañante y el 23,60% es con arepas rellenas de queso blanco rallado. Para el almuerzo se consume también, pero en menor medida y como acompañante del plato principal, con el pollo, arroz y arepa 1,0%; con la carne de res, arroz y arepa 0,8%; con el pescado, arepa y ensalada 1,7%, con la pasta, carne y arepa 2%; con el cerdo, con la chuleta arroz y arepa 0,5%; y con las caraotas , arroz y arepa 8,3%; la caraota³, arroz y arepa 8,3%. Por su parte, para el período de la cena, se repite el platillo, pero con un 17,70%.

Paralelamente a este resultado del BCV, se consultó a 100 personas en torno a este particular y un 56,38% afirmó preferir arepas con diversos acompañantes, predominando el queso blanco rallado.

² Se mantiene el término que se usa en Venezuela para la lonchería.

³ Término con el que se conoce en Venezuela a los frijoles, en especial a los frijoles negros

Tabla 1

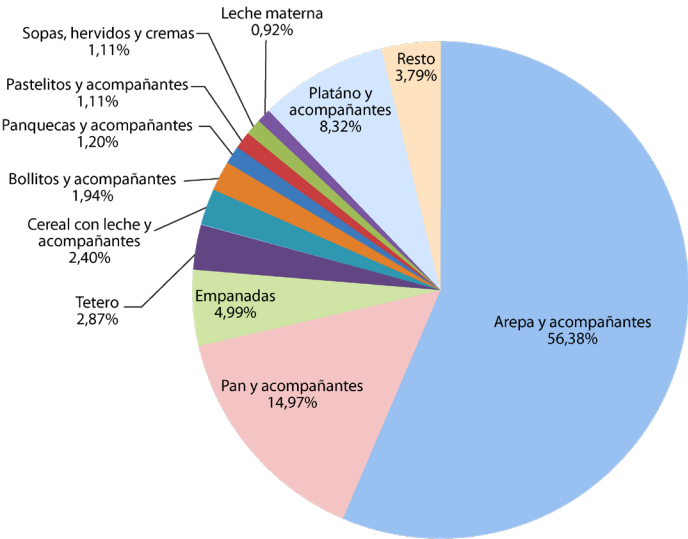
Preferencia en el consumo de alimentos para el desayuno

Arepa y acompañantes	56,38%
Pan y acompañantes	14,97%
Plátano y sus acompañantes	8,32%
Empanadas	4,99%
Tetero	2,87%
Cereal con leche y acompañantes	2,40%
Bollitos y acompañantes	1,94%
Panquecas y acompañantes	1,20%
Pastelitos y acompañantes	1,11%
Sopas, hervidos y cremas	1,11%
Leche materna	0,92%
Plátano y acompañantes	8,32%
Resto	4,10%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del BCV, 2011

Figura 1

Desayunos Preferidos por los venezolanos



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del BCV, 2011

En la Figura 1 y en la Tabla 1, es posible confirmar que la arepa de budare o clásica es la principal preparación alimenticia para el desayuno del venezolano residente en país. Es claro con un 56,38% la arepa y sus acompañantes son más consumidas sobre el pan y sus acompañantes con 14,97% como segunda opción, seguida del plátano y sus acompañantes con un 8,32% como tercera, las empanadas 4,99% como cuarta, el cereal con leche con un 2,40% como quinta, los bollitos y sus acompañantes con 1,94% sexta, las panquecas y acompañantes 1,20% como séptima, los pastelitos y sus acompañantes empatados en la octava posición con las sopas, hervidos y cremas con un 1,11%, y, por última, la leche materna con 0,92%.

A través de estas cifras podemos observar que no sólo la arepa es la opción escogida para el desayuno, sino que sus derivados, empanadas y bollitos y sus acompañantes, también compiten. Entonces, esto indica que el 6,93% comen la arepa y estos mismos componentes de la arepa, pero en diferentes presentaciones y cociones.

Tabla 2

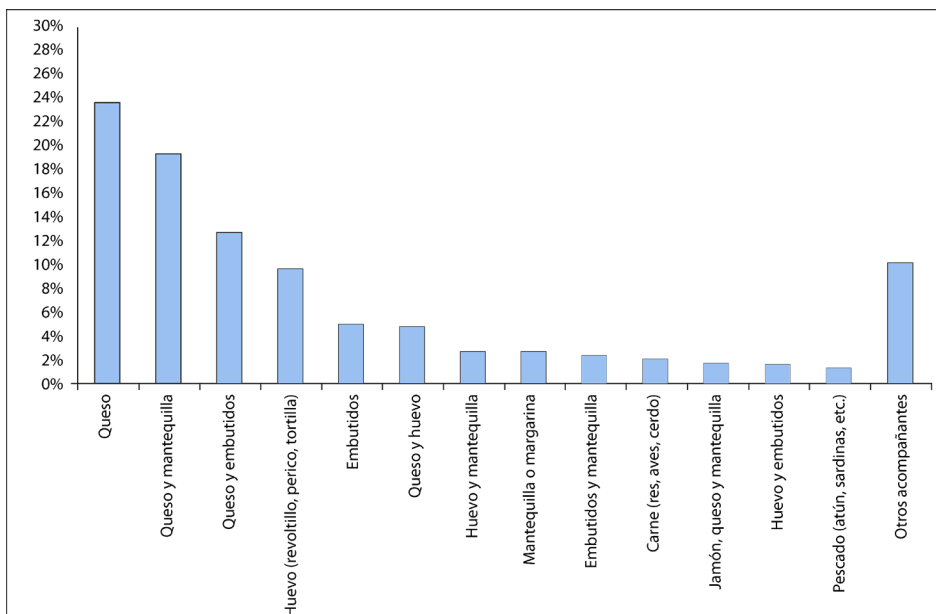
Preferencias como acompañante de la arepa para el desayuno

Arepa	
Queso	23,61%
Queso y mantequilla	19,39%
Queso y embutidos	12,72%
Huevo (revoltillo, perico, tortilla)	9,63%
Embutidos	5,01%
Queso y huevo	4,87%
Huevo y mantequilla	2,73%
Mantequilla o margarina	2,63%
Embutidos y mantequilla	2,46%
Carne (res, aves, cerdo)	2,14%
Jamón, queso y mantequilla	1,73%
Huevo y embutidos	1,62%
Pescado (atún, sardinas, etc.)	1,29%
Otros acompañantes	10,17%
Total	100,00%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del BCV, 2011

Figura 2

Arepas consumidas en el desayuno por el venezolano



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del BCV, 2011

En la Figura 2 y en la Tabla 2, es posible confirmar que la arepa de budare o clásica con queso es la preferida de las 14 opciones para su relleno. Con un 23,61% está en primer lugar, seguida por el queso y mantequilla con 19,39%, el queso y embutidos con 12,72% en tercer lugar, el huevo (revoltillo, perico, tortilla) con un 9,63% en cuarto lugar, embutido con 5,01% en quinto lugar, queso y huevo con 4,87% en sexto lugar, huevo y mantequilla con 2,73% en séptimo lugar, mantequilla o margarina con 2,63% en octavo lugar, embutidos y mantequilla con 2,46% en noveno lugar, carne (res, aves, cerdo) con 2,14% en décimo lugar, jamón, queso y mantequilla con 1,73% en décimo primer lugar, huevo y embutidos con 1,62% en décimo segundo, pescado (atún, sardinas, etc.) con 1,29% en décimo tercer lugar, y otros acompañantes con 10,17% en décimo cuarto lugar.

V. CONCLUSIONES

Sobre la base de los resultados de la investigación, hemos podido verificar que la arepa de budare o clásica es un plato consumido por todos desde la época colonial hasta nuestros días en Venezuela, tanto como acompañante de las comidas principales como plato principal. Esto se debe a la importancia del maíz como rubro comestible y a la accesibilidad de sus ingredientes fundamentales.

A pesar de que en Venezuela aparecen elementos adicionales que intervienen directamente en la manera de alimentarse, pues, incide el tiempo, las distancias, la capacidad de pago, entre otros aspectos; el vínculo del venezolano para con la arepa, para con su alimento ancestral, aparece notablemente, a pesar de la modernidad y la velocidad con la que se vive hoy en día. En la actualidad, la arepa de budare o clásica se consume en desayuno, el almuerzo y la cena, imperando su preferencia para el desayuno y la cena del venezolano. Esto se debe al simplismo de la arepa en cuanto a sus ingredientes, elaboración y proceso de cocción que puede tomarnos pocos minutos para obtener una arepa de budare o clásica, sumamente suave, deliciosa y nutritiva en la mesa, produce el carácter funcional de este alimento, el cual, además, da pie en su rápida receta a múltiples versiones, fusiones creativas y refinadas, que le proporcionan mayor suavidad y un aroma excepcional.

Al mismo tiempo, el modernismo de la harina de maíz precocida, encabezada por la Harina Pan (Producto Alimentario Nacional), producida por Alimentos Polar, una de las marcas comerciales de mayor preferencia, que solamente requiere de un poco de agua, un golpe de sal y amasar hasta obtener la mezcla, para posteriormente disponerlas en el budare bien caliente, se garantiza la permanencia de la tradición en este mundo actual en el cual la inmediatez es crucial.

Como se ha observado, la arepa es más que un plato, es la identidad venezolana, de ahí que da cuenta de la gastronomía, la cultura, el imaginario colectivo, es decir, el origen, la idiosincrasia, las costumbres, los valores, las formas de vida, entre otros, que forman parte el legado histórico, cultural y gastronómico que le ha sido otorgado al venezolano.

En tal sentido, en Venezuela no sólo se debe patrimonializar la arepa, sino también se debe mirar con mayor detenimiento al maíz y su trascendencia en las generaciones pasadas, actuales y futuras y patrimonializar su siembra, su espiritualidad, su derivación en organizaciones sociales, su transmisión oral entre los agricultores y su praxis hecha vida.

VI. REFERENCIAS

- Acosta, J. (1590/2007). *Historia Natural y Moral de la Indias* (Vol. 7). <http://www.fondazioneintorcetta.info/pdf/biblioteca-virtuale/documento1182/HistoriaNatural.pdf>
- Cartay, R. (1998). *Elogio a la Nostalgia de la Cocina Venezolana*. Caravelle. No. 71. Toulouse.
- Cartay, R. (2023). Historia personal de la arepa. En Montilla, X (Comp.) *Una arepa por el mundo*, pp. 16-22. Arraigo Grup.
- Banco Central de Venezuela – BCV. (2011). *VI encuesta nacional de presupuestos familiares - Hábitos alimenticios del venezolano: principales resultados*. <https://www.bcv.org.ve/system/files/publicaciones/bcvozecono52011.pdf>
- Gaceta Oficial de la República de Venezuela. (1959). Ministerio de Fomento. Patente Número 2428. <https://web.archive.org/web/20150924072544/http://www.pgr.gob.ve/dmdocuments/1959/25981.pdf>
- Lovera, J. (1998). *Historia de la Alimentación Venezolana*. Centro de Estudios Gastronómicos de Venezuela.
- Palella, S., y Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. FEDEUPEL.
- Rivas, A. 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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88130205018>