



GUÍA

para una alimentación
NUTRITIVA y SALUDABLE
del escolar



El presente documento es una reproducción del Ministerio de Educación y el Programa Integral de Nutrición Escolar.

AUTORIDADES

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Miriam Raudez Rodríguez - Ministra.
Francis Diaz Madriz - Vice Ministra.

COORDINACIÓN Y REVISIÓN TÉCNICA

*Dirección PINE
Oficina de Alimentación Escolar
Oficina de Soberanía y Seguridad Alimentaria*

Managua, Nicaragua, 2018

La **reproducción parcial o total** de este material está permitida para fines educativos, no requiere autorización escrita siempre y cuando cite la fuente.



CONTENIDO

Presentación / 4

Objetivo - Metodología / 6

Conceptos básicos sobre alimentación y nutrición / 7

Alimentación Balanceada del Escolar / 12

- Importancia de una adecuada alimentación en el escolar / 13
- Que debemos comer para una buena alimentación / 14
- Alimentos fuentes de energía / 15
- Alimentos fuentes de proteínas / 17
- Alimentos fuentes de vitaminas y minerales / 18
- ¿Cuál es la mejor forma de tener una alimentación balanceada? / 19
- Problemas en la alimentación y nutrición del escolar / 22

Aporte Nutricional de algunos alimentos / 25

- Alimentos fuentes de vitaminas / 27
- Alimentos fuentes de minerales / 28

Normas de Higiene y manipulación de los alimentos / 29

- Higiene y manipulación de los alimentos / 30
- Condiciones sanitarias para almacenar los alimentos / 31
- Condiciones higiénico sanitario del lugar donde se preparan los alimentos / 31
- Higiene de los utensilios de la cocina / 32
- Almacenamiento del agua / 32
- Manipulación de los alimentos / 33

Recetarios de alimentos nutritivos / 34



PRESENTACION

El Programa Integral de Nutrición Escolar del Ministerio de Educación (PINE-MINED), desarrolla la estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional con cuatro componentes básicos para la superación académica y el crecimiento físico adecuado de sus escolares.

Los componentes son:



Basada en la revisión y actualización de la *“Guía de Alimentación y Nutrición del Escolar”*, y la *“Cartilla de Higiene de los Alimentos”*, presentamos a los docentes, padres, madres y Comité de Alimentación Escolar (CAE) la nueva GUIA PARA UNA ALIMENTACION NUTRITIVA Y SALUDABLE DEL ESCOLAR con la finalidad de brindarles información oportuna y orientaciones útiles que ayuden a las familias a mejorar las prácticas de alimentación y nutrición para un buen crecimiento y desarrollo de la niñez, así como el manejo adecuado de los alimentos para evitar enfermedades.

De esta forma los padres y madres de familia, se actualizarán con conocimientos básicos que al ponerlos en prácticas resultarán de gran beneficio para el cuidado de la salud y un mejor rendimiento de la productividad escolar.



La educación en seguridad alimentaria y nutricional en el escolar constituye un elemento esencial para promover adecuados hábitos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludables. La educación es un eslabón fundamental para afrontar la malnutrición en cualquiera de sus formas:



La desnutrición por falta de nutrientes ocasiona una serie de trastornos en el crecimiento y en el desarrollo físico y mental.



El sobrepeso y obesidad ocasionada por un imbalance y/o un exceso de nutrientes en la dieta y que tienen como consecuencia las enfermedades crónicas no transmisibles como los trastornos del corazón, niveles elevados de grasas en el cuerpo (colesterol y triglicéridos), presión arterial alta, diabetes y otras enfermedades prevenibles con una buena nutrición.

En la guía se resuelven **conceptos operativos** sobre ¿Qué se entiende por una adecuada alimentación y nutrición del escolar?, ¿Qué grupos de alimentos deben consumirse? ¿Cuáles son los nutrientes deficitarios en la dieta nicaragüense? ¿Cuáles son los principales problemas nutricionales de los escolares y cómo pueden prevenirse?

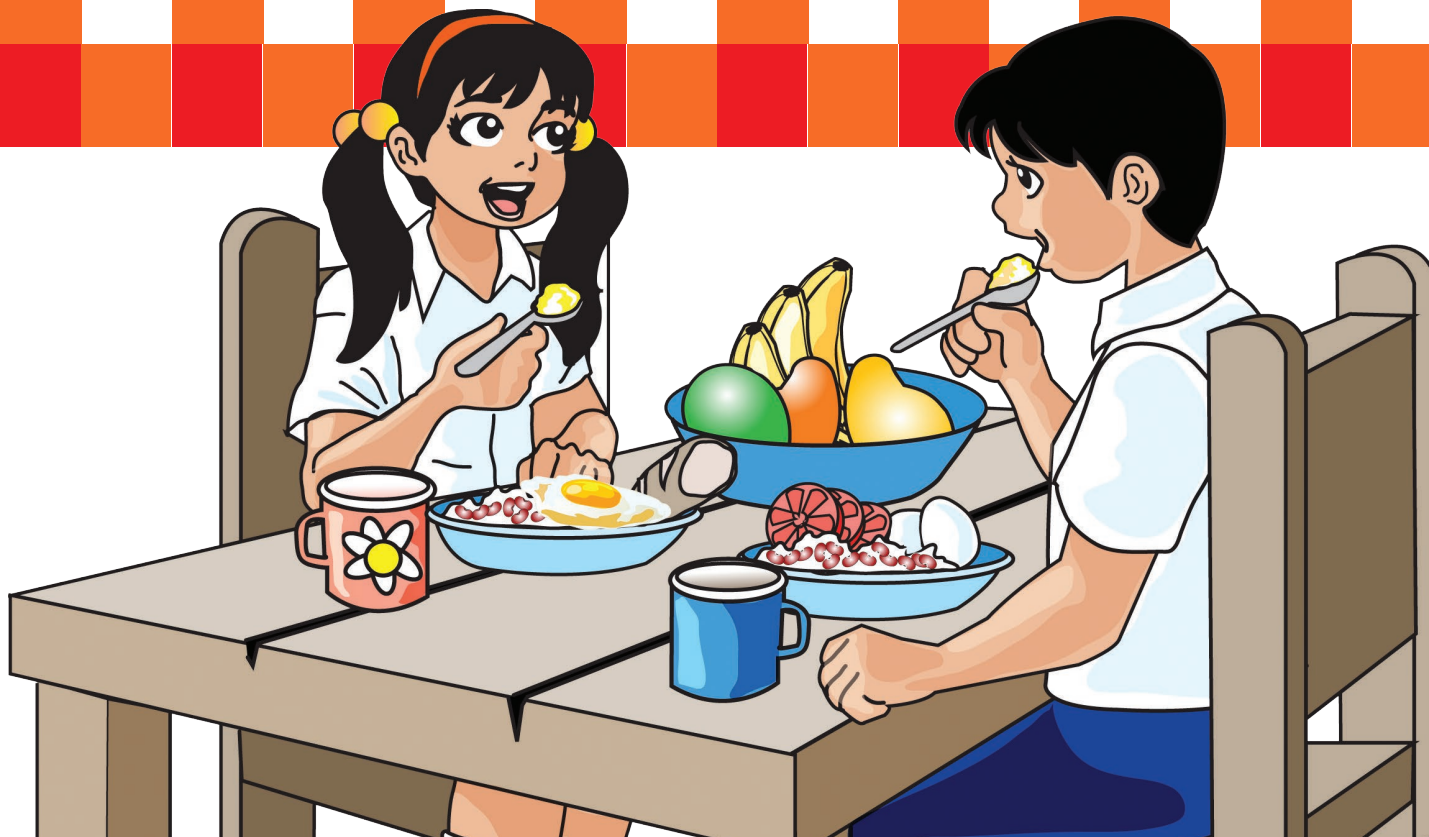
También se enfocan aspectos importantes del **manejo adecuado de los alimentos** antes y después de ser cocinados, las normas de higiene que deben cumplir todas las personas encargadas de las preparaciones y algunas medidas dirigidas a disminuir la contaminación de los alimentos, para evitar riesgos a la salud de los escolares, las familias y comunidad.

Se presentan **recetas de comidas tradicionales** utilizando alimentos de mayor consumo popular, así como de las verduras y hortalizas que se obtienen en los huertos escolares, y alimentos entregados por el Programa Integral de Nutrición Escolar. (PINE -MINED).

La escuela, es el foro por excelencia donde la niñez nicaragüense aprende como debe alimentarse adecuadamente e inicia procesos de cambios positivos en sus hábitos alimentarios que incidirán directamente en la calidad de vida de él, su familia y la comunidad.

“El bienestar físico, mental y social de las nuevas generaciones se empieza a cultivar desde la educación de preescolar y primaria”.









OBJETIVO GENERAL:

Ejercitar al escolar y su familia en la práctica de una alimentación balanceada, sana y nutritiva que le ayude a prevenir la desnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles producto estas últimas del sobrepeso y la obesidad principalmente.

Objetivos Específicos:

-  Apropiar a los padres y madres de familia de los conceptos básicos de alimentación, nutrición e higiene de los alimentos.
-  Dar a conocer a los padres y madres del escolar de la importancia de una alimentación y nutrición adecuada.
-  Fomentar en los escolares y sus familias hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.
-  Orientar a la comunidad en aspectos relacionados con la higiene y manejo de los alimentos para evitar la contaminación de los mismos.

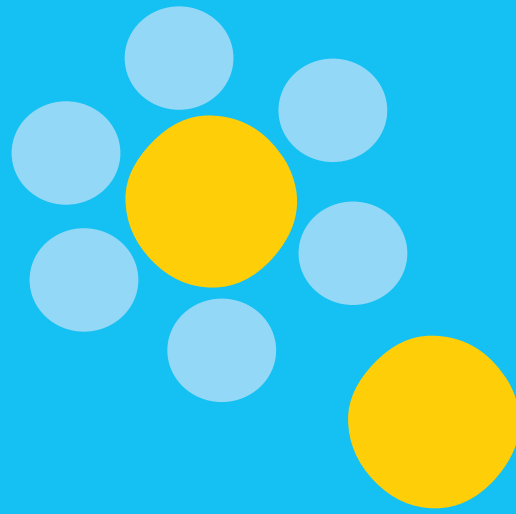
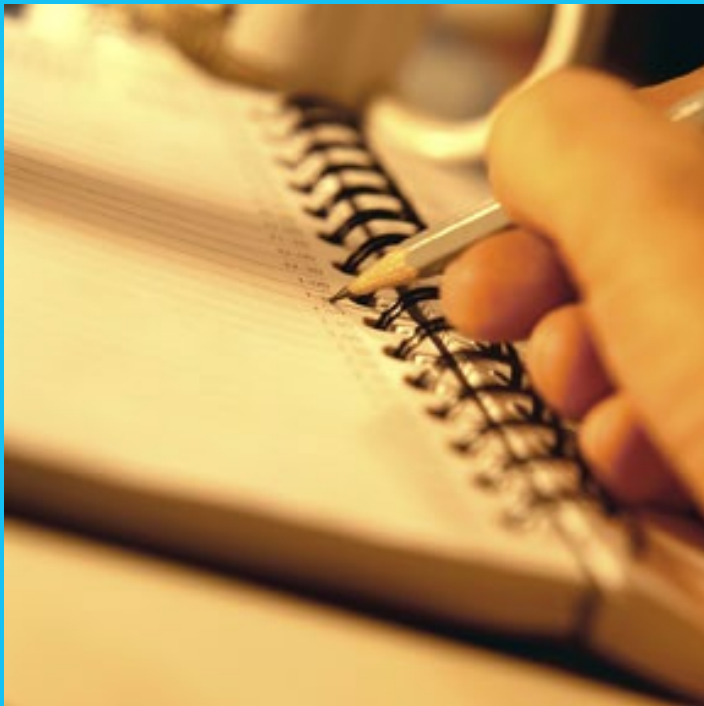
METODOLOGÍA:

A través de la operativización de los 4 componentes del **Programa Integral de Nutrición Escolar** se propicia el empoderamiento del escolar de conceptos, contenido y la práctica de la estrategia de seguridad alimentaria y nutricional participando activamente en su desarrollo y siendo un agente de cambio en la familia y la comunidad.

Mediante talleres, reuniones, seminarios, foros de discusión, actividades demostrativas e intercambio de experiencias se comparten conocimientos con los docentes y estudiantes, con el fin de que ellos reproduzcan lo aprendido y practicado en su ambiente hogareño, comunitario y otros espacios que ocupen en la vida social y política de su entorno.



Conceptos básicos sobre alimentación y nutrición



CONCEPTOS BÁSICOS:

¿Qué es alimentación, alimentos y nutrición?

ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de actos conscientes y voluntarios que van dirigidos a la selección, preparación e ingestión de los alimentos. Es la acción de comer y beber alimentos, mediante la alimentación llevamos al organismo los alimentos que seleccionamos e ingerimos de acuerdo a los hábitos y costumbres alimentarias, creencias, tabú y condiciones económicas, sociales, políticas, personales y de ubicación geográfica.

En otras palabras, los padres de familia, los escolares y personal del entorno escolar son los que deciden y son responsables de los alimentos que se incluyen en la dieta diaria. Por ello es importante conocer sobre el valor nutritivo de los alimentos, de las combinaciones que se pueden hacer para mejorar su alimentación y de las formas de preservar los nutrientes durante el lavado, preparación, procesamiento, distribución y almacenamiento.

ALIMENTOS

Es cualquier producto o sustancia, sólida o líquida normalmente ingerida por los seres vivos y que contiene en mayor o menor cantidad, una serie de sustancias llamadas nutrientes que son necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestro organismo.

Debido a que el agua es esencial para la regulación de las funciones vitales del organismo, como la digestión, la eliminación de sustancias perjudiciales a la salud, el funcionamiento de los riñones e intestinos, control de la temperatura corporal, es considerada un alimento, el cual debe ser consumido de una fuente segura y en cantidades suficientes.

NUTRIENTES

Son las sustancias o elementos contenidos en los alimentos, que el organismo necesita para realizar sus funciones vitales como: la respiración, digerir los alimentos, mantener la temperatura del cuerpo, crecer y realizar actividad física. Los nutrientes son compuestos esenciales para el crecimiento y reparación de los órganos, tejidos del cuerpo, y para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune o de defensa contra las enfermedades. Se dividen en macronutrientes y micronutrientes.

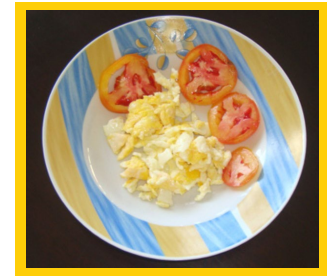


MACRONUTRIENTES

Son nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica que necesita el organismo para funcionar adecuadamente. Se necesitan en grandes cantidades ya que además de proveer la energía que el cuerpo necesita, son utilizados para la construcción de tejidos, y mantenimiento de las funciones corporales en general. Los principales son los carbohidratos, proteínas y grasas.



Los carbohidratos son la principal fuente de energía, ejemplo: Cereales, verduras harinosas. **Las proteínas** son útiles para la construcción y reparación de tejidos y para el reforzamiento del sistema de defensa del organismo. **Las grasas o lípidos** son fuentes concentradas de energía que sirven para complementar las aportadas por los carbohidratos, nos ayudan a transportar las vitaminas solubles en grasas (D, E, K, A) y también son componentes de algunas estructuras del cerebro y de las células de nuestro cuerpo. Sin embargo deben ser consumidas en cantidades menores que los carbohidratos.



MICRONUTRIENTES

Se denominan así porque el organismo los necesita en pequeñas cantidades para mantener la vida. Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, los cuales son indispensables debido a que participan en diferentes funciones del organismo. **Las vitaminas más conocidas son:** La vitamina A, vitamina C, vitaminas del complejo B, y **los minerales más conocidos** son: calcio, hierro, yodo, flúor, zinc, etc.

Las vitaminas son nutrientes esenciales para los procesos básicos de la vida, como la transformación de los alimentos en energía, el crecimiento y reparación de los tejidos y la defensa contra las enfermedades, permitiendo el mejor funcionamiento del organismo. Para que el cuerpo funcione correctamente tienen que estar presentes en las cantidades adecuadas.

Debido a que algunas **vitaminas** de los alimentos se destruyen por efecto de la luz y por largos periodos de almacenamiento, estos deben ser consumidos tan frescos como sea posible. Hay que evitar cocer los vegetales en exceso, ya que las vitaminas del complejo B, tienden a disolverse, por lo que es aconsejable cocinarlas al vapor y utilizar poco agua.



Los minerales: Son sustancias que el cuerpo necesita para formar los huesos, dientes, y elementos de la sangre, ayudar a regular los líquidos del cuerpo como la orina y la sangre. Los principales minerales que el cuerpo necesitan son: calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, cobre, flúor, yodo, hierro, manganeso, selenio y zinc.



FIBRA ALIMENTARIA

La fibra alimentaria es la parte estructural de las plantas y, por tanto, se encuentran en todos los alimentos derivados de los productos vegetales como pueden ser verduras, frutas, cereales y legumbres.

Desde el punto de vista nutricional, la fibra alimentaria no es un nutriente, ya que no participa directamente en procesos metabólicos básicos del organismo. No obstante, la fibra alimentaria es necesaria para lograr el equilibrio alimentario. Beneficia al sistema digestivo, ayuda a prevenir el estreñimiento o dificultad para la defecación y reduce el riesgo de hemorroides, al aumentar la masa fecal provocando heces más voluminosas y blandas, facilitando el tránsito intestinal, ayudando a prevenir otras alteraciones del aparato digestivo.

Existen varios tipos de fibra y para aprovecharlos todos, hay que comer diversos alimentos. Como ejemplos de alimentos ricos en fibra se pueden mencionar los cereales integrales, la avena en hojuelas, frutas frescas enteras, vegetales, pan integral, papa con cáscara, semilla de linaza y otras semillas comestibles.

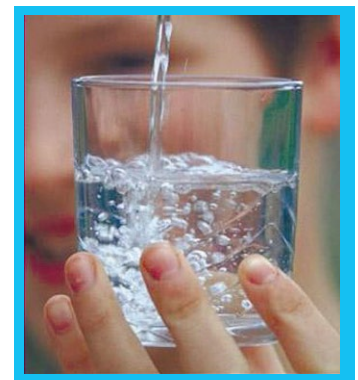
NUTRICIÓN

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir:

Digestión; absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes y su asimilación en las células del organismo; eliminación de residuos alimentarios y mantenimiento del equilibrio del agua y de otros elementos importantes para el cuerpo llamados electrolitos (sodio, potasio, cloro etc.).

Una nutrición adecuada es la que cubre las necesidades de energía y de nutrientes como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estas necesidades nutricionales están relacionadas con el gasto de energía del cuerpo para su funcionamiento normal, el gasto por la actividad física y el gasto que se necesita en la digestión de los alimentos. La nutrición también cubre la correcta hidratación basada en el consumo de líquidos en especial el agua y la ingesta suficiente de fibra dietética.

La nutrición se refiere a la utilización o aprovechamiento de los alimentos que son ingeridos para un adecuado funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales a lo interno de nuestro organismo, así mismo protegernos de enfermedades y desarrollarnos sanamente.





DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación es el conjunto de actos o prácticas mediante los cuales aportamos alimentos al organismo y **nutrición** es el conjunto de procesos mediante los cuales los nutrientes contenidos en los alimentos ingeridos se aprovechan por parte del organismo o cuerpo humano. Ingerir alimentos en sí, no garantiza una buena nutrición. Por ejemplo, si se consume alimentos sin tomar en cuenta su contenido nutricional y las necesidades mínimas del organismo, puede llevar a desnutrición por falta de algunos nutrientes.

DIETA

Es el cómo, cuánto y qué clase de alimentos se deben consumir diariamente para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo humano.

INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS:

Es la garantía de que los alimentos no causen daño al consumidor cuando sean preparados o ingeridos de acuerdo con su uso previsto.



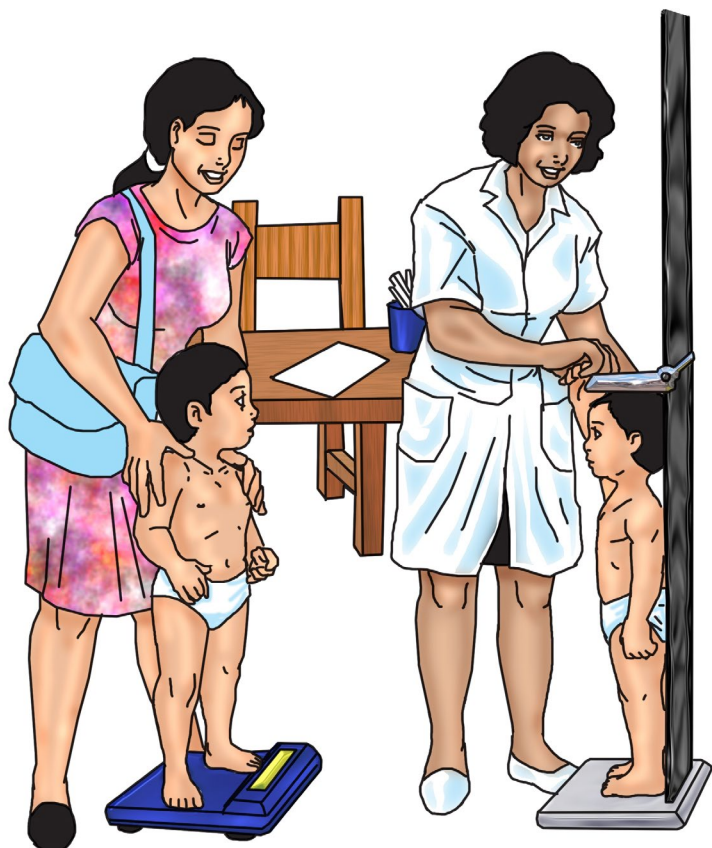
Alimentación Balanceada del escolar



IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN EN EL ESCOLAR



a edad escolar es un tiempo en que los padres y madres de familia pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos e hijas.



Los niños y niñas pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño y la niña, variarán de acuerdo al proceso de crecimiento, desarrollo fisiológico y la demanda nutricional por las actividades físicas e intelectuales que desarrollen en la escuela.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades para mantener atención a los conocimientos que brinda la escuela pueden provenir del consumo de dietas inadecuadas.

Muchos niños y niñas que sufren retardo en talla en la infancia llegan a la edad escolar con una disminución en su desarrollo físico y mental que limita un adecuado aprendizaje, por eso es importante que los maestros y maestras pongan especial atención y cuidado a los niños y niñas que entre los 3 y 12 años de edad ya presentan deficiencia de talla para la edad que tienen.

A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia nerviosa (hambre en exceso) y la anorexia nerviosa (falta de apetito) tienen su origen en la edad escolar.

Para asegurarse de que el niño y la niña esté bien alimentado y nutrido, no es necesario ser un experto. Sólo se requiere mejorar los conocimientos sobre alimentación y nutrición, poner a la disposición una dieta variada, sana, y generar en el niño o niña buenos hábitos alimenticios.

Los niños y niñas mal alimentados son vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, son pasivos, desmotivados, no atienden la clase y tienen poco interés en el estudio. Además, tienen menor capacidad de asimilación, por lo tanto su rendimiento académico es bajo.



¿QUÉ DEBEMOS COMER PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

En Nicaragua, están en proceso de elaboración y aprobación las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA), las cuales son un instrumento educativo que integra una serie de mensajes breves, claros y prácticos sobre alimentación saludable, grupos de alimentos básicos, alimentos con alto valor nutritivo, tomando en cuenta los hábitos y costumbres alimentarias sanas y los alimentos disponibles localmente.

Cuando no es posible obtener los nutrientes requeridos de los alimentos disponibles por costo o por falta de costumbre, la investigación nutricional ha desarrollado **acciones importantes para mejorar el estado nutricional de la población:**

- ◆ **La fortificación de alimentos** de consumo universal con vitaminas o minerales que son críticos en la dieta.
- ◆ **La suplementación con micronutrientes** principalmente para los grupos vulnerables o con mayor riesgos, como son las mujeres embarazadas, las madres lactantes y los menores de cinco años de edad.

Los alimentos se diferencian unos de otros de acuerdo a su contenido nutricional, su origen animal o vegetal y las funciones que cumplen en nuestro cuerpo.

De acuerdo a su contenido nutricional se dividen:

1. Alimentos fuentes de energía, ya sea por su alto contenido de carbohidratos o de grasas
2. Alimentos ricos en proteínas de buena calidad, ya sea de origen animal o vegetal.
3. Alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales, sean las vitaminas solubles en agua o grasa y los minerales tanto de alimentos de origen vegetal como animal.



Es conveniente hacer de la alimentación una **Costumbre familiar gratificante**, ya que es una oportunidad para mostrar el **amor** familiar, sirviendo o atendiendo a otros miembros de la familia, promoviendo la conversación de buenos temas, que promuevan un ambiente agradable durante las comidas.

Alimentos fuentes de energía



Aquí se incluyen: **los cereales, las verduras harinosas y las leguminosas**. Este grupo de alimentos nos proporcionan energía inmediata de rápida utilización para correr, caminar y pensar. Estos alimentos también proporcionan proteínas, vitaminas y minerales en pequeñas cantidades. En nuestro país los alimentos ricos en energía de mayor consumo son arroz, maíz, yuca, quequisque, plátano, banano, guineo y frijoles rojos.

En este grupo de alimentos, también se incluyen **las grasas** que son necesarias para una buena alimentación pero solo necesitamos pequeñas cantidades. Estas se clasifican en grasas saturadas o sólidas y grasas insaturadas o líquidas.

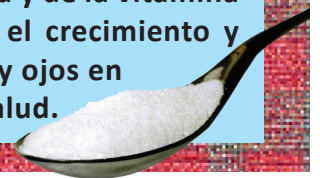
Las grasas saturadas o sólidas se encuentran en los siguientes alimentos: manteca vegetal, manteca de cerdo, margarina, crema, mayonesa, carne con cortes grasosos (cecina, pecho, frito, tocino). Este tipo de grasas si se consumen en grandes cantidades son malas para nuestro organismo ya que nos pueden causar problemas de circulación, presión de la sangre, aumento de los niveles de grasas, sobrepeso y obesi-

dad; lo cual es un riesgo de enfermedades del corazón.

Las grasas insaturadas o líquidas son conocidas como grasas buenas por que permiten la absorción de un tipo de ácidos grasos esenciales como el omega 3 y el omega 6, nutrientes indispensables para el crecimiento, desarrollo físico e intelectual. Este tipo de grasas se encuentran en el aceite de pescado, aceite de oliva, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de girasol y aceite de canola.

Los azúcares y dulces como azúcar de caña, miel de abeja, miel de jicote, dulce de panela, melaza y todos los confites o dulces son fuente importante de energía fácilmente utilizable.

El azúcar merece especial atención por que desde la zafra 1999-2000, es un alimento fortificado con vitamina "A", lo que le convierte en fuente de energía y de la vitamina "A" que es esencial para el crecimiento y mantenimiento de la piel y ojos en condiciones óptimas de salud.





¿Qué son los cereales?

Son el mayor componente de la dieta nicaragüense, suministran un alto porcentaje de energía, también contienen proteínas, y una mínima cantidad de grasa. El contenido de vitaminas y minerales es bajo. Del procesamiento del maíz se obtienen otros alimentos que clasifican como cereales, entre ellos, la tortilla, la cosa de horno, el pinol, pinolillo, policereal y tiste. Otros alimentos cereales son el pan, cebada, avena, centeno y las pastas alimenticias.

La harina de trigo de la cual se obtienen los panes y reposterías en Nicaragua, ha sido fortificada con hierro, ácido fólico y otras vitaminas del complejo "B".



¿Qué son las verduras harinosas?

Son alimentos que se usan complementarios a los plátanos principales, entre los que se encuentran: Papa, yuca, malanga, plátanos, quequisque, banano verde, guineo. Todos son fuentes de carbohidratos y por ello de energía fácilmente utilizable por el organismo.



¿Qué son las leguminosas?

Son semillas o granos fuentes de energía, proteína vegetal, hierro y vitaminas del complejo B. Las leguminosas secas son duras, por ello requieren durante su preparación de mayor tiempo al fuego para cocinarse. Este tiempo puede acortarse colocándoles en remojo durante unas horas antes de la cocción. De esta forma el agua penetra al interior del grano y facilita su ablandamiento. Una vez cocidas su tamaño es dos a tres veces mayor que crudas. Además de los frijoles y la soya.

Alimentos fuentes de proteínas

Son un complemento de los alimentos fuentes de energía. En este grupo están los alimentos de origen vegetal o animal que nos brindan las proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas, la construcción de los músculos, el cerebro, y otras partes del cuerpo como la piel, pelo y huesos.

También ayuda a la reparación de cualquier parte del cuerpo que se ha dañado por heridas, golpes, enfermedades y la edad. Además son útiles para reforzar el sistema de defensa del organismo contra las infecciones más comunes y evitar complicaciones graves que pueden llevar a la muerte.

Alimentos fuentes de proteína animal: leche, huevos, queso, cuajada, yogur, carne de animales comestibles, entre ellos, res, pollo, cerdo, pescado, conejo, garrobo (respetando del tiempo de veda), guardatinaja y pelibuey.

Alimentos fuentes de proteína vegetales: frijoles, soya, semilla de jícara, semilla de marañón.

El frijol tiene dos características nutricionales importantes: es un alimento fuente de energía pero también de proteína y de minerales como el hierro. Se puede mejorar la calidad de la proteína de los alimentos combinando las leguminosas y los cereales, por ejemplo frijol con arroz, o frijol con maíz. El gallopinto es una comida que mezcla una leguminosa (frijol) con un cereal (arroz). Las cantidades recomendadas de alimentos para la mezcla son: una parte de leguminosa y dos partes de cereal.



Entre los alimentos de origen animal fuentes de proteína de buena calidad, sobresale el Huevo que además de tener proteínas de muy alta calidad también es una excelente fuente de vitaminas y minerales. El consumo de huevo permite cubrir una parte importante de los requerimientos diarios de nutrientes de los escolares. Su elevado valor nutricional, junto con el hecho de que resulta agradable, accesible y fácil de digerir, lo hace útil en la alimentación familiar.

Alimentos fuentes de vitaminas y minerales

Estos alimentos nos dan principalmente vitaminas y minerales. Nuestro cuerpo necesita de estos micronutrientes que nos proporcionan las frutas y las hortalizas. Se requieren para la formación de la sangre, los huesos y los dientes. También son importantes para garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental, así como para la prevención de enfermedades.

Las frutas como papaya, mango, melón, sandía, naranja, limón, marañón, pejibaye, piña, banano, mandarina, zapote, níspero y mamey son fuente importante de estos micronutrientes



Los vegetales de color amarillo, anaranjado, rojo y verde como ayote, zanahoria, tomate, remolacha, chiltoma, apio, chayote, brócoli, lechuga y las hojas verdes de quelite, yuca, rábano, remolacha, zanahoria, hierbabuena, culantro, apio y espinaca son ricos en vitaminas y minerales.



¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE TENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA?

Para tener una alimentación balanceada debemos incluir por lo menos un alimento fuente de cada uno de los nutrientes mencionados esenciales para la vida: energía, proteínas, grasas, carbohidratos, fibra dietética, vitaminas y minerales.

Hay que darle colorido a las comidas, por ello es importante incluir en la dieta diaria alimentos de diferentes colores: verde, blanco, amarillo, rojo y naranja. La variedad de alimentos y el colorido de éstos en la dieta diaria es sinónimo de una alimentación balanceada.

Con la combinación de leguminosas como el frijol con cereales como el maíz y arroz y el agregado de una fruta, dos o tres tipos de hortalizas, y de un alimento rico en grasa concentrada se obtiene una aproximación de dieta balanceada. Esta dieta se vuelve más nutritiva si se agrega algún alimento de origen animal.

Para evitar las repeticiones o monotonía de la dieta, los alimentos fuentes de nutrientes específicos pueden sustituirse uno por otro. Ejemplo, pan por plátano, arroz por pastas alimenticias, frijol por soya, leche por huevo, yuca por papa etc. Debe garantizarse que en la dieta del escolar estén presentes los alimentos fortificados como el azúcar, la sal que esta fortificada con yodo y flúor, además otros derivados de la harina de trigo; sea pan o pastas alimenticias.

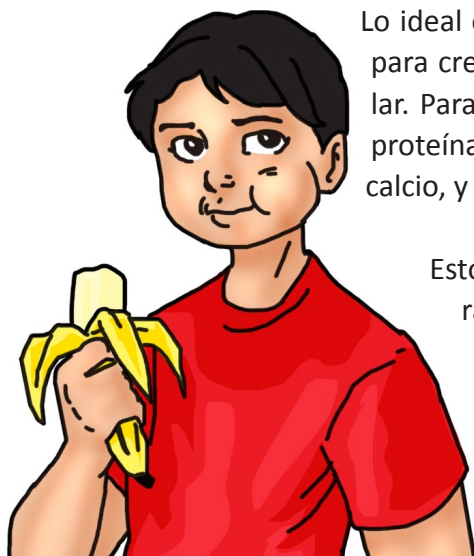
Una buena alimentación consiste en consumir alimentos de manera suficiente, variados, balanceados e higiénicos.



Ejemplos de MENÚS balanceados de almuerzos o comidas principales recomendadas para el escolar:



Comida sana y nutritiva



Lo ideal es que el niño y la niña, coma una variedad en calidad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de energía, macronutrientes como las proteínas, carbohidratos, grasas, y de micronutrientes como el hierro, yodo, flúor, zinc, calcio, y vitaminas.

Estos nutrientes se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: cereales, frutas y vegetales frescos, leche, queso, cuajada, huevo, frijoles, arvejas, lentejas, carne de res, pollo, carne de cerdo, pescado, hígado, azúcar, aceite vegetal, sal, etc.

Distribución de las comidas

Para una alimentación sana y nutritiva, además de la calidad y cantidad; también es importante la distribución y horario de las comidas, los alimentos se tienen que repartir de forma fraccionada en varios tiempos de alimentación; desayuno, almuerzo, cena y meriendas o refrigerios.

También es necesario combinar los alimentos en base al aporte nutricional, colores, sabores, texturas, y considerar los gustos propios de los escolares.

El desayuno

Es el tiempo de alimentación que se realiza en la mañana y es el más importante, ya que los escolares están iniciando las labores del día. Un desayuno adecuado garantiza que los escolares tengan un buen nivel de captación y rendimiento educativo.



PROBLEMAS EN LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ESCOLAR

Si la dieta diaria no es balanceada nutricionalmente, diversa o variada, hay un alto riesgo de sufrir desnutrición de manera temporal o crónica (durante mucho tiempo). Los problemas nutricionales de la niñez nicaragüense inician a veces desde que nacen.

Según datos de la Encuesta Nicaragüense de Demografía y Salud (ENDESA 2006/2007), encontraron que 9 de cada 100 niños o niñas nacen con bajo peso. Debido a la frecuencia con que ocurren infecciones respiratorias y diarreicas en la niñez nicaragüense, sobre todo en las poblaciones de menor nivel socio-económico, y a malas prácticas de amamantamiento o de alimentación, los niños y niñas pueden permanecer en estados de desnutrición de manera crónica, retardando su talla y otros indicadores de crecimiento y desarrollo, incluyendo su aprendizaje en pre-escolar. Según ENDESA, 20/01/2012 el 17.3% de los niños menores de 5 años presentan Desnutrición Crónica con retardo en talla según el indicador talla para la edad. Esto significa que ha disminuido según ENDESA 2006 que era de 21.7%. Es frecuente además la anemia por deficiencia de hierro en la niñez.



Existen algunos aspectos que pueden interferir negativamente en la adopción de una alimentación saludable y nutritiva de parte de las familias y los escolares. Uno de ellos es el alto consumo de alimentos de bajo valor nutritivo, conocidos como chatarra y son promocionados ampliamente en los medios de difusión masiva.


Entre los alimentos de bajo valor nutricional se encuentran las golosinas, las bebidas azucaradas como: gaseosas, jugos enlatados o envasados, alimentos altos en carbohidratos, grasas y sal como: las comidas rápidas, papas fritas, tortillitas fritas, etc.

La familia, educadores y otras personas del entorno, deben ayudar a que estos alimentos no sustituyan los alimentos saludables.

La comida chatarra es rica en azúcares, grasas, sal y otros aditivos alimentarios. El consumo frecuente de estos alimentos, inciden en el sobrepeso, la obesidad, deficiencias nutricionales y consecuentemente en una mayor frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición.




Los **problemas nutricionales** en los escolares se deben principalmente a las siguientes causas:


 **Alimentación inadecuada** (malos hábitos alimentarios, bajo consumo de proteína de origen animal, bajo consumo de frutas y vegetales).

 **Poca disponibilidad de alimentos**

 **Infecciones y parásitos** frecuentes.


 **Falta de higiene** en la preparación de los alimentos.


 **Poco acceso a los alimentos** (falta de empleo del padre y madre de familia).


 **Falta de conocimiento** en temas de alimentación y nutrición.



Una **alimentación inadecuada** puede ser la causa de diversos problemas en el escolar como:

 **Desnutrición infantil crónica o aguda** por deficiencia de nutrientes en la dieta diaria, enfermedades infecciosas de la infancia como la diarrea y problemas respiratorios por la falta, entre otras causas, del manejo no higiénico de los alimentos y del descuido alimentario en el hogar.

 **Sobrepeso y Obesidad** por exceso en el consumo de alimentos energéticos.

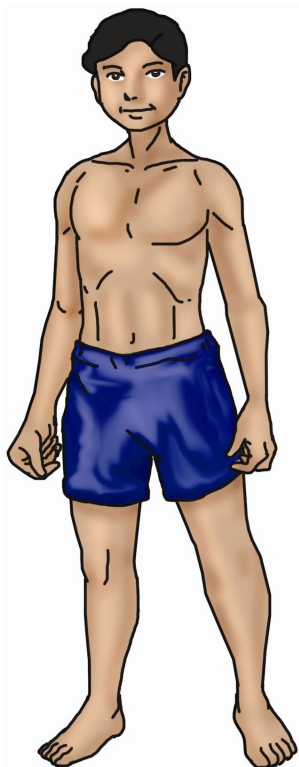
 **Deficiencia de vitaminas y minerales** principalmente de vitamina A, hierro, ácido fólico, vitamina C, flúor y zinc.

Desnutrición Crónica en los escolares

El déficit o falta de talla para la edad o desnutrición crónica en los escolares es una carga histórica de agresiones ambientales sufridas por el niño/niña desde su nacimiento hasta la edad en que llega a la escuela.

Esta pérdida de crecimiento muchas veces es irrecuperable, sin embargo el escolar aún sigue creciendo a una menor velocidad que en los años infantiles pero es un crecimiento de utilidad para su desempeño actual como estudiante y futuro como adolescente, padre/madre y como factor económico de su familia y del país. Es por ello la necesidad de brindar una alimentación saludable al escolar desde su hogar, escuela y comunidad.

Es decir, a veces, cuando los niños y niñas ingresan a la escuela, ya tienen problemas nutricionales de diversos tipos. Estos problemas, si no son atendidos, pueden seguir presente en la edad escolar, tal y como lo refleja el más reciente censo de talla en escolares, encontrándose que **3 de cada 10 niños o niñas** en primer grado, padecen de retardo en talla, aumentándose esta proporción en algunos municipios del país y en zonas rurales.



La desnutrición infantil crónica o aguda casi siempre vienen acompañadas de otras deficiencias nutricionales principalmente de vitaminas y minerales. Es así que un escolar desnutrido también puede presentar anemia por deficiencia de hierro, trastornos en la visión y enfermedades de la piel por la deficiencia de vitamina "A", problemas de concentración mental por deficiencia de yodo, etc.

Los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo sub alimentados o mal alimentados es por esta razón que el Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE-MINED) desarrolla en las escuelas de manera simultánea la merienda escolar, el cultivo de hortalizas y vegetales, la educación en temas de seguridad alimentaria y nutricional y el cambio de la oferta de alimentos desde los kioscos escolares.

El programa es considerado una intervención nutricional de futuro, ya que ayuda al desarrollo fisiológico y físico de la edad adolescente y por ende aporta a la nutrición de la futura madre y de los nuevos miembros de la familia y del país.

Sobrepeso y Obesidad

El **sedentarismo** (poca actividad física) y el **consumo exagerado de alimentos con alto valor calórico** en la escuela, son factores de alto riesgo para el sobrepeso y obesidad en los niños y niñas en edad escolar (peso excesivo o peso de más que el normal).

No hay un factor único responsable del problema del sobrepeso y obesidad en la edad escolar; es el conjunto de varios elementos sociales, alimentarios, y hereditarios, que van a ejercer una influencia o predisposición a ganar más peso que los demás.

La consecuencia de esta acelerada ganancia de peso en la población de 5 a 12 años, se expresa en el sobrepeso y la obesidad y en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición, en edades más tempranas, que van a tener un impacto negativo en la esperanza de vida de los nicaragüenses.

Es importante abordar este problema nutricional con acciones concretas en relación a mejorar los tiempos dedicados a la actividad física y el acceso a una alimentación más balanceada, tanto en el ambiente escolar como en el familiar.



Aporte nutricional de algunos alimentos

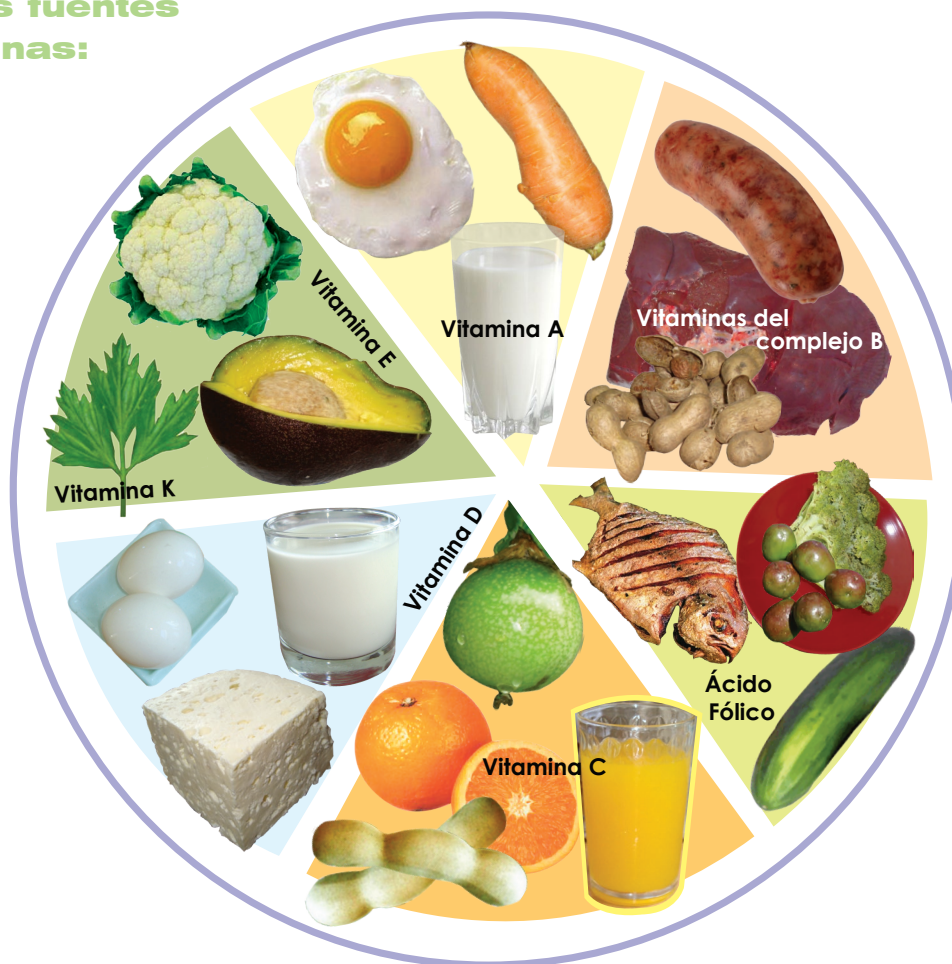


APORTE NUTRICIONAL DE ALGUNOS ALIMENTOS



ALIMENTOS	NUTRIENTES QUE PROPORCIONAN
Vegetales de color verde y amarillo: Ayote, zanahoria.	Vitamina A, Hierro y Zinc
Frutas cítricas (ácidas): mandarina, limón, naranja dulce, naranja agria, toronja y guayaba.	Vitamina C
Frutas de color amarillo y anaranjada (zapote, papaya, mango maduro, pejibaye)	Vitamina A
Cereales (granos y sub productos), raíces y tubérculos.	Carbohidratos complejos (energía)
Carnes de aves, carne de res, pollo, pescado, pelibuey, leche, queso, cuajada, huevo y leguminosas (frijoles, soya, lentejas, arvejas)	Proteínas
Azúcares : miel, jalea, mermelada	Carbohidratos simples(energía)
Aceites de origen vegetal, mayonesa, crema	Grasas(energía)

Alimentos fuentes de vitaminas:



VITAMINA	ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRA	FUNCIÓN
Vitamina A	Hígado, leche, huevos, queso, cuajada, mantequilla, zanahoria, ayote, mango, mamey, pejibaye.	-Ayuda a la visión y al desarrollo de los huesos y los dientes. - Necesaria para mantener la salud de la piel y de las mucosas. - Nos ayuda a resistir las infecciones.
Vitaminas del complejo B	Carne de cerdo, carne de res, carne de aves, Leche, queso, huevos, hígado, frijoles, arvejas, cereales y maní.	Necesarias para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso. Participan en la formación de la sangre. Ayuda a mantener sana la piel.
Ácido Fólico	Vegetales frescos de color verde, carnes de aves y pescado.	Necesario para la producción de glóbulos rojos (sangre).
Vitamina C	Frutas cítricas, guayaba, limón, naranja, tamarindo, mandarinas.	Protección de las encías Para mejorar la absorción de hierro contenido en los alimentos. Necesaria para la formación de huesos y dientes.
Vitamina D	Leche y derivados, huevos, pescado, aceite de hígado de bacalao (pescado).	Ayuda a mantener la piel y huesos sanos.
Vitamina E	Aceites vegetales, vegetales de hojas verdes.	Necesaria para mantener sana la piel.
Vitamina K	Vegetales de hojas de color verde.	Necesaria para la coagulación de la sangre.



Alimentos fuentes de minerales

MINERALES	ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRAN	FUUNCIÓN
<p>HIERRO</p> 	<p>Alimentos de origen animal ricos en hierro: Carne de res, hígado, corazón, yema de huevo, moronga, se absorben con más facilidad en nuestro cuerpo.</p> <p>Alimentos de origen vegetal ricos en hierro: Frijoles, lentejas, vegetales de hojas de color verde oscuro, frutos secos, plátano, cereales integrales y productos elaborados con harina de trigo fortificada con hierro.</p>	<p>Necesario para la formación de glóbulos rojos de la sangre y evitar la anemia.</p> <p>Para mejorar la absorción del hierro, se recomienda siempre consumir los alimentos ricos en hierro junto con alimentos que contienen vitamina "C" como las frutas cítricas. Existen alimentos como la cafeína (café, té), bebidas carbonatadas (gaseosas), leche y sus derivados que disminuyen la absorción del hierro</p>
<p>YODO</p> 	<p>Pescados, mariscos y sal fortificada con yodo y flúor.</p>	<p>Necesario para la formación de hormonas tiroideas que regulan el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Ayuda a mantener sano el sistema nervioso.</p>
<p>FLÚOR</p> 	<p>Pescado, mariscos, sal fortificada con yodo y flúor.</p>	<p>Ayuda a prevenir las caries dentales. Previene las fracturas de los huesos en edades mayores.</p>



Normas de Higiene y manipulación de los alimentos



HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

En la mayoría de las escuelas del país la merienda escolar es preparada por los padres y madres de familia. En esta guía se dan algunas recomendaciones básicas para evitar la presencia de enfermedades transmitidas por la manipulación no higiénica de los alimentos.

- ◆ **Las personas** responsables de preparar la merienda escolar deben lavarse bien las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y después de utilizar los servicios sanitarios.
- ◆ **Los alimentos** deben guardarse en lugares limpios de polvo, basura, lugares no frecuentados por insectos y roedores, en lugares no usados para guardar agroquímicos (fertilizantes, pesticidas) y otras sustancias tóxicas.
- ◆ Los vegetales y hortalizas deben lavarse bien y mantenerse en agua clorada antes de su uso o consumo.
- ◆ **Los utensilios** usados en la preparación de los alimentos deben estar limpios, secos y cuando los alimentos ya están preparados deben mantenerse tapados.

Higiene Personal

La higiene personal es importante para mantener una buena salud. Si todos los días ponemos en práctica normas adecuadas de higiene podemos evitar enfermedades de la piel, ojos, parasitosis, diarrea, etc.

Entre las Normas que se deben poner en práctica tenemos:



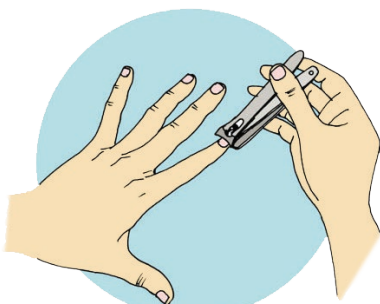
- Bañarse todos los días.
- Mantener el cabello limpio.



- Usar ropa limpia.



- Lavarse las manos y los antebrazos, después de utilizar el servicio sanitario, antes y después de iniciar las labores de preparación de alimentos y cuantas veces sea necesario.



- Mantener las uñas limpias y cortas.

- Lavarse y cepillarse los dientes.
- Evitar tocarse el cabello, estornudar, toser o limpiarse el sudor cerca de los alimentos.



Condiciones sanitarias para almacenar los alimentos

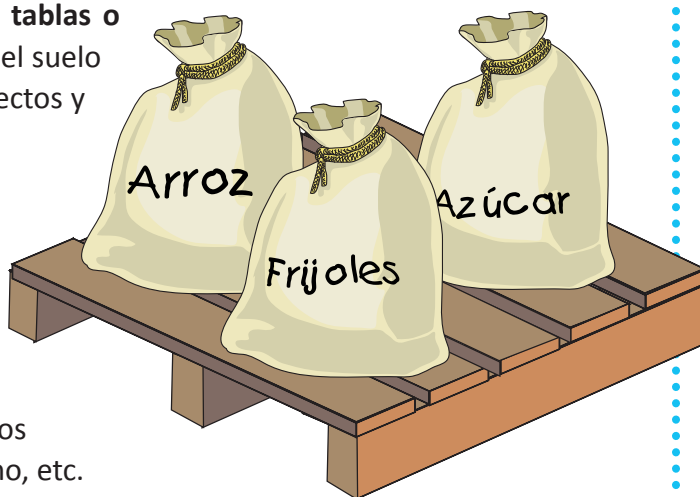
Los alimentos deben almacenarse **sobre polines, tablas o mesas** de tal forma que estos queden separados del suelo y las paredes para protegerlos de la humedad, insectos y roedores.

Los **productos deben almacenarse separando** granos, cereales, aceites y harinas, para evitar que los insectos que afectan un producto, dañen a los otros.

No almacenar junto con los alimentos productos químicos como: gas, detergente, insecticidas, abono, etc.

El local donde se almacenan los alimentos debe **limpiarse todos los días**.

Después de sacar los alimentos, amarre las bolsas y sacos, **tape** los recipientes que contengan los alimentos para evitar su deterioro o contaminación.



Condiciones higiénico sanitarias del lugar donde se preparan los alimentos



El **piso, las paredes y techo** deben limpiarse con frecuencia para evitar la presencia de telarañas y nidos de insectos.

Las **mesas** donde se colocan los alimentos que se van a cocinar, deben limpiarse bien, restregándolas con agua y jabón antes y después de la preparación de los alimentos.

Los **animales domésticos** como los cerdos, perros y gatos, no deben permanecer en el lugar donde se preparen los alimentos.

El **recipiente que se use como basurero**, debe mantenerse alejado del lugar donde se preparan los alimentos y mantenerlo tapado, procurando no dejar la basura acumulada por mucho tiempo, porque los desperdicios atraen moscas, roedores y animales domésticos.

Higiene de los utensilios de la cocina



- Se deben **lavar con agua y jabón** los utensilios, recipientes de cocina antes y después de su uso.
- Los **trapos o paños** con que se sequen los utensilios deben estar limpios.
- Guardar los **recipientes**, utensilios de cocina boca abajo o bien tapados, con trapos limpios para protegerlos del polvo, insectos, y roedores.

- Los **platos, vasos, cubiertos** como cucharas, tenedores, cuchillos, deben lavarse con agua y jabón antes y después de su uso.
- Guardar las cucharas, tenedores, vasos y platos, **limpios y bien tapados** para protegerlos del polvo, insectos y roedores.



Almacenamiento de agua



- Los **recipientes** que se utilicen para almacenar agua deben de ser lavados previamente con agua y jabón.

- Se debe almacenar el agua en recipientes limpios, tapados y destinados **solamente para este uso**. Ejemplo: Nunca utilizar recipientes que hayan tenido insecticidas u otra sustancia tóxica.
- El recipiente del agua no se debe colocar en el suelo ni cerca de los animales domésticos.
- No debe haber contacto** de las manos con el agua almacenada, se recomienda sacar el agua con un cucharón.



Manipulación de alimentos



☀ **Lavar los alimentos** con agua potable o clorada antes de cocinarlos y sobre todo cuando se van a consumir crudos, para eliminar las impurezas y microbios.

☀ **Quitar la basura**, piedras y tierra que se encuentran en los granos, antes de prepararlos.



🕒 **Cocinar bien los alimentos**, ya que de esta forma se pueden destruir algunos microbios presentes en ellos.

🕒 Es preferible **consumir inmediatamente los alimentos** después de haber sido cocinados. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo de contaminación.



🕒 **El agua** que se utilice para tomar y lavar los alimentos debe ser limpia y en algunos casos es necesario hervirla o clorarla.



🕒 **No juntar los alimentos crudos con los cocinados**, para evitar la contaminación cruzada (microbios peligrosos pasan de un alimento a otro y nos pueden enfermar).

Recomendaciones:

🕒 Se debe utilizar una tabla de picar para los vegetales, frutas y otra para las carnes, pescado y pollo.

🕒 Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.

🕒 **AL MOMENTO DE PREPARAR LOS ALIMENTOS** se recomienda no usar anillos, relojes, pulsera, ya que en ellos se encuentran muchos microbios que pueden contaminar los alimentos al entrar en contacto con ellos.


🕒 **EVITAR** preparar alimentos cuando se tiene diarrea, catarro, tos, heridas en las manos o infecciones en la piel.



Recetario de alimentos nutritivos



RECETARIO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

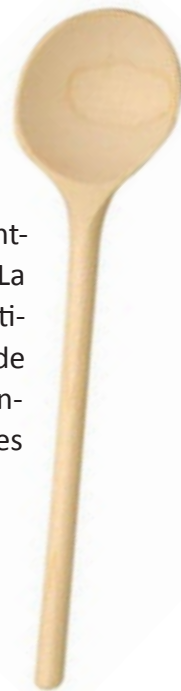
 n esta guía también se integraron recetas de alimentos nutritivos con el objetivo de mejorar la dieta del escolar al incluir preparaciones de comidas tradicionales utilizando los alimentos disponibles en el hogar, alimentos de consumo popular, así como los obtenidos de los huertos escolares, y algunos alimentos entregados por el Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE).

Es importante que los padres y madres de familia comprendan la importancia de seguir una alimentación adecuada, variada, higiénica y suficiente que permita al niño y niña una adecuada nutrición. La alimentación para que pueda cumplir con estos principios requiere ofrecer al escolar alimentos nutritivos y saludables con diversas presentaciones, texturas, combinación de colores y formas o técnicas de preparación para ofrecer variedad de nutrientes y mejorar la aceptación especialmente de los alimentos alternativos de gran valor nutricional y que son de poco agrado o poca costumbre por los escolares y sus familias.

Las recetas de alimentos nutritivos incluidas son:

1. Sopa de queso
2. Sopa de vegetales con huevo
3. Sopa de frijoles o lentejas
4. Pescozones
5. Guiso de ayote
6. Tortitas de repollo
7. Torta de hojas de yuca
8. Tortitas de quequisque o malanga
9. Tortilla de harina
10. Guacamole

11. Leche y payana de soya
12. Torta de soya
13. Espaguetis o Tallarines con tomate
14. Indio viejo
15. Repocheta
16. Atol de harina de maíz
17. Refresco de hojas de jocote con naranja o limón



SOPA DE

Queso

INGREDIENTES

1 libra de queso
3 huevos
3 cebollas medianas
1 moño de hierba buena
2 naranjas agrias
6 tomates
½ cabeza de ajo

COMO SE PREPARA:

1. Preparar la masa de maíz y mezclar con el queso molido o rayado
2. Agregarle los huevos batidos y los vegetales bien picados (ajo, cebolla, chiltoma)
3. Formar las tortas y freírlas
4. Preparar un caldo con los tomates, ajo, cebolla, espesar el caldo con un poquito de masa, dejarlo hasta que hierva bien el caldo
5. Adicionar las tortas de queso
6. Opcional a esta sopa se le puede adicionar crema o leche.










SOPA DE *Vegetales* CON *Huevo*








INGREDIENTES



3 chayotes
1 ayote pequeño
1 libra de papas
1 cebolla
2 chiltomas
2 dientes de ajo
3 huevos batidos
2 ½ litros de agua
sal y culantro al gusto



COMO SE PREPARA:

- 
- 
- 
- 
- 
1. Lavar bien las verduras o vegetales (ayote, chayote, papas, chiltoma, cebolla)
 2. Pelar los vegetales y partarlos en trozos
 3. Poner a cocer en una parte del agua (1 ½ litro) las papas, los chayotes, el ayote, la cebolla y chiltoma.
 4. Cuando estén suaves, agregar el litro de agua restante, los huevos batidos, el culantro y la sal
 5. Dejar un momento al fuego (a esta receta, le puede adicionar leche ½ litro, para mejorar su aporte de proteínas).

SOPA DE

Frijoles o Lentejas

Nota: Para hacerla más nutritiva le podemos agregar otros vegetales como zanahoria o ayote en trocitos.



INGREDIENTES

- 1 libra de frijoles o lentejas
- 3 chiltoma
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 moñito de culantro
- sal al gusto

COMO SE PREPARA:

1. Limpiar los frijoles o lentejas y dejarlos en remojo por dos horas
2. Después colocarlos en una olla con dos litros de agua y cocerlos bien hasta que estén bien blandos (suaves)
3. Agregarles los vegetales (cebolla, chiltoma, tomate, culantro y el ajo)
4. Cuando estén bien cocidos los frijoles o lentejas, retirar una parte y majarlos en forma de puré o licuarlos.
5. Adicionar los frijoles o lentejas machacadas para espesar la sopa y después agregar los huevos batidos y esperar hasta que hierva la sopa.





Pescozones

INGREDIENTES

2 unidades de chayote
o pipián
2 huevos
sal, pimienta y aceite
vegetal
1 cucharadita de harina
queso seco

COMO SE PREPARA:

- 1 Los chayotes se pelan y se parten en rodajas delgadas, se pasan por agua caliente, que no queden suaves. Si usa pipianes en vez de chayotes, no les quite la cáscara, sólo parta en dos porciones cada pipián
- 2 Se les pone queso rallado a cada rodaja y se tapan con otra rodaja
- 3 Se baten las claras de huevo hasta que estén en su punto, se añaden las yemas, sal, pimienta y harina
- 4 Se envuelven los chayotes o pipianes en esta mezcla y se fríen en el aceite caliente.



Guiso de Ayote



INGREDIENTES

2 libras de ayote
(o un ayote grande)
1 cebolla mediana
2 chiltomas
4 tomates
4 onzas de crema
1 taza de maíz o soya
½ moño de hierbabuena
Sal y achiote al gusto

COMO SE PREPARA:

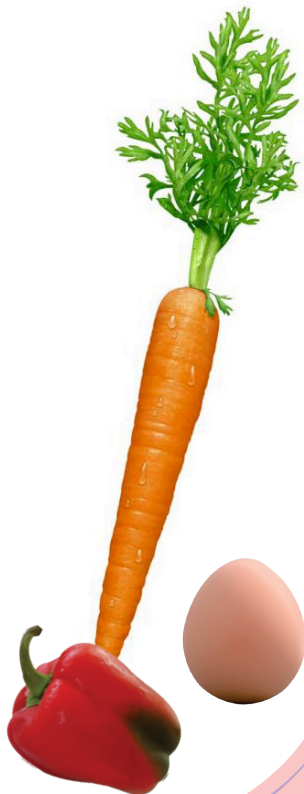
- 1 Lavar bien las verduras
- 2 Cortar el ayote en trocitos y ponerlo a cocer con poco agua
- 3 En una pana, preparar un recado con la masa de maíz o de soya con un poco de agua y achiote
- 4 Cuando esté suave, adicionarle los vegetales bien picados (cebolla, chiltoma, tomate y hierbabuena) y el recado de masa de maíz o de soya
- 5 Después agregarle la crema y la sal
- 6 Hervir por unos minutos hasta que espese.

Opcional le puede agregar queso rallado.



Nota: Con esta misma receta usted también, puede preparar guiso de chayote o de pipián, utilizar 4 chayotes o 4 pipianes.

Tortitas de *Repollo*



INGREDIENTES

1/2 repollo picado (al vapor o baño María)
1 huevo, 1 chiltoma,
1 cebolla picada,
1 zanahoria rallada,
1 cucharada de maicena desbaratada en un poquito de agua, sal y pimienta, aceite vegetal

COMO SE PREPARA:

- 1** El repollo se corta como para repollo sudado
- 2** Bata primero la clara a su punto y luego agregue yema y maicena, la sal y la pimienta
- 3** Añada el repollo
- 4** Cuando la cazuela tenga el aceite caliente al fuego se dejan caer cucharadas de la mezcla
- 5** Se dora por ambos lados.





Tortitas de Hojas de Yuca

(u hojas de zanahoria,
rabano o espinaca)

Nota: Las hojas de yuca y quelite, contienen una leche que debemos eliminar lavando las hojas y pasándolas por agua hirviendo, antes de preparar la receta. Elimine el agua que utilizó para estas hojas, no la use en otras preparaciones de alimentos.

INGREDIENTES

1 libra de hojas de yuca (hojas limpias y sin contaminantes)
6 tomates, 4 chiltomas,
2 cebollas,
½ cabeza de ajo,
6 huevos batidos

De ½ a 1 libra de harina, sal, comino, pimienta, vinagre al gusto, aceite para freír.

COMO SE PREPARA:

- 1.** Lavar bien las hojas de yuca y los vegetales (tomate, chiltoma etc.)
- 2.** Poner a cocer las hojas de yuca con poco agua por unos 15 minutos (no utilizar en otras preparaciones, el agua donde coció las hojas de yuca)
- 3.** Una vez escurridas, quitarles las venas o palos
- 4.** Picar bien las hojas, la chiltoma, la cebolla, los tomates y el ajo
- 5.** Agregar a las hojas y vegetales, los condimentos, los huevos batidos y la harina. Mezclar
- 6.** Hacer Tortitas y freírlas en aceite caliente.



Tortitas de Quequisque ó Malanga



INGREDIENTES

2 Libras de quequisque
de 2 a 3 huevos batidos
aceite para freír
sal al gusto.

COMO SE PREPARA:

- 1.** Cocer el quequisque hasta que esté suave
- 2.** Machacar o majar el quequisque cocido con un tenedor hasta obtener la consistencia de un puré
- 3.** Adicionarle al puré de quequisque, los huevos batidos y la sal
- 4.** Formar tortas pequeñas con la mezcla del quequisque
- 5.** Freírlas.





Tortilla de *Harina*



INGREDIENTES

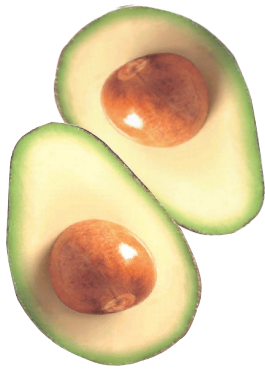
- 1 ½ libra de harina de trigo**
- 2 cucharaditas de polvo de hornear**
- 1 pizca de sal**
- 1 pizca de azúcar**
- 1 huevo (opcional)**

COMO SE PREPARA:

- 1.** Se agrega y mezcla el polvo de hornear y las pizca de sal y azúcar, a la harina de trigo
- 2.** Posteriormente se le añade agua, hasta formar una masa con una pasta manejable. Se le puede agregar huevo para enriquecer la masa
- 3.** Estirar la masa y cortarla en formas redondas y darle forma de tortillas, dejarla reposar por unos 15 minutos
- 4.** Las tortillas se pueden cocinar en un comal caliente similar como las tortillas de maíz o se prepara en cortes más pequeños redondos o cuadrados y se fríen.



Guacamol



INGREDIENTES

2 aguacates maduros
2 cucharadas de cebolla bien picadita
2 huevos cocidos
Sal al gusto
Unas hojitas de culantro
Tomate u otro vegetal
Jugo de un limón

COMO SE PREPARA:

- 1 Triturar el aguacate hasta el nivel que usted quiera**
- 2 El guacamol puede ser licuado, machacado con tenedor o en cuadritos**
- 3 Picar los huevos y otros ingredientes**
- 4 Poner sal y jugo de limón**
- 5 Agregar y mezclar.**



Leche de soya

y Payana de soya

La bebida o leche de soya, se puede utilizar para preparar atol, refrescos, o leche de soya con sabor (adicionarle canela, vainilla, frambuesa u combinarla con frutas).

La payana se ocupa para hacer guisos, sopas (tortas), indio viejo, tortitas para sopa de queso, combinarla con huevo o con arroz.



INGREDIENTES

1 libra de Soya (rinde 4 litros de bebida o leche de Soya).

COMO SE PREPARA:

- 1** Limpiar bien la libra de soya. Poner la soya en una olla con tapa y dejar en remojo en bastante agua durante 12 horas
- 2** Luego quitarle la pelusa, escurrir y moler la soya
- 3** Calentar 4 litros de agua y agregarle la masa de soya en el agua hirviendo
- 4** Hervir durante 20 minutos (hasta que disminuya la espuma)
- 5** Remover de vez en cuando para que no se pegue
- 6** Colar la leche obtenida en un colador de tela y exprimirla
- 7** Al exprimirla bien, separar la leche de soya y la payana.



Torta *de soya*



INGREDIENTES

Payana (1 libra de soya)
½ libra de masa de maíz
o maíz sancochado
2 cebollas grandes,
4 dientes de ajo,
2 chiltomas
3 huevos batidos
½ cucharadita de comino
1 bolsita de achiote
sal al gusto
aceite para freír.

COMO SE PREPARA:

- 1** Lavar bien y picar las verduras (cebolla, chiltoma y ajo)
- 2** Revolver la payana con la masa de maíz, la cebolla, la chiltoma, ajo, sal, comino y los huevos batidos.
- 3** Formar las tortas y freírlas.



Espaguetis

(tallarines)
con tomate



INGREDIENTES

1 paquete de espaguetis o tallarines
2 dientes de ajo finamente picado
Tomates maduros bien machacados
1 ramito de perejil picado
Orégano, sal y pimienta
Queso seco rallado
Vegetales cocidos en cuadritos
Huevos cocidos en rodajas
Un punto de aceite vegetal



COMO SE PREPARA:

- 1 Se cuecen los espaguetis hasta que estén al dente (un poco suave), se escurren y se apartan.
- 2 El tomate se fríe en un poquito de aceite vegetal con el ajo, perejil, orégano y vegetales cocidos.
- 3 Se colocan los espaguetis en un traste hondo y se riegan con la salsa.
- 4 Al servir, se les agrega rodajas de huevos cocidos y queso rallado.



INDIO *Vieja*



INGREDIENTES

2 libras de masa de maíz
1/4 de aceite
6 Cebollas medianas
1 moño de hierba buena
6 Tomate
2 Chiltomas
2 Naranja agria
1/2 cabeza de ajo
1libra de carne de res o pollo
Sal al gusto



COMO SE PREPARA:

- 1** Cocer la carne con el ajo, sal, cebolla
- 2** Desmenuzar la carne
- 3** Sofreír la cebolla, tomate, chiltoma y agregar la carne desmenuzada
- 4** Mezclar la masa de maíz con el caldo de la carne cocida y la hierba buena
- 5** Poner a cocer la mezcla de la masa de maíz con la carne desmenuzada por unos 30 minutos y al finalizar agregarle el jugo de las dos naranjas agrias.



REPOCHETAS

INGREDIENTES

1 ½ libra de maíz
½ litro de aceite
1 libra de queso o cuajada
4 onz. crema
½ Repollo, Sal al gusto
Jugo de limón
2 tomates

COMO SE PREPARA:

- 1** Nesquizar y moler el maíz hasta obtener una masa
- 2** Formar y cocinar las tortillas en un comal
- 3** Después rellenar las tortillas con queso o cuajada
- 4** Doblarlas a la mitad y formar la repocheta
Freírlas hasta que queden doraditas
- 5** Servirlas con ensalada de repollo y tomate, con crema encima





Atol de harina de maíz



INGREDIENTES

- 1 libra de harina de maíz
- 2 litros de leche
- 3/4 libra de azúcar
- 1 pizca de sal
- Canela al gusto

COMO SE PREPARA:

- 1 **Escoja el maíz, limpiarlo y lavarlo bien**
- 2 **Escurrirlo, después ponerlo a tostar en una cazuela, de vuelta al maíz para que no se queme. Cuando el maíz este tostado, déjelo enfriar**
- 3 **Moler el maíz hasta obtener una harina, pasar la harina por un colador fino.**
- 4 **Calentar en una olla los 2 litros de leche, agregar el azúcar, canela y la sal.**
- 5 **Después mezclar un poco de leche con harina de maíz para formar una mezcla.**
- 6 **Vacíe esta mezcla a la leche y revuélvala bien, para evitar que se pegue o se formen pelotas.**
- 7 **Déjelo hervir bien.**

REFRESCO DE *Hojas de Jocote* CON NARANJA O LIMÓN



INGREDIENTES

10 limones ó el Jugo de 6 naranjas dulces
1 puño de hojas de jocote (más o menos, lo que le alcance en la palma de la mano)
½ libra de azúcar
1 ½ litro de agua



COMO SE PREPARA:

- 1** Lavar bien las hojas de jocote, naranjas o limones
- 2** Machacar, picar o moler las hojas de jocote y combinarlas con un poco de agua
- 3** Pasarlas por el colador
- 4** Adicionar el jugo de los limones o el jugo de las naranjas dulces y el azúcar.





MINED
Un Ministerio en la Comunidad



2018
UNID@S EN *Por Gracia*
VICTORIAS! *de Dios!*