

Tomate



## Recetas Tradicionales de Venezuela.

### Pasta de tomate en conserva al natural

Tomates.....1 kilo  
Aceite Vegetal.....2 cucharadas

#### Preparación

- Mete los tomates 5 minutos en agua hirviendo; esto facilita el pelado. Escúrrelos para eliminar el jugo excesivo y luego colócalos en envases de vidrio.
- Cuando los envases estén llenos, coloca una capa de aceite vegetal.
- Cierra bien los envases, mételos en una olla, cúbrelos con agua, y deja hervir durante veinte minutos.
- Deja enfriar los frascos, cierra bien la tapa y mete a refrigerar.

**Una conservación adecuada garantiza el buen estado de los alimentos que se consumen.**



8va Transversal con 7°ma Avenida, Quinta Pacairigua, Altamira.  
Caracas. Teléfonos: 0212-2636918/2637227  
[www.fundacionbengoa.org](http://www.fundacionbengoa.org)  
Email: [info@fundacionbengoa.org](mailto:info@fundacionbengoa.org)



## El ABC de la Nutrición



## ¿Qué hacer antes de la compra?



- Conocer los gastos más importantes del hogar (comida, vivienda, transporte, educación), para luego distribuir el presupuesto familiar.
- Saber cuales comidas se van a preparar y para cuantas personas
- Calcular la compra de manera que los alimentos alcancen para los días planificados
- Elaborar una lista de compra

## ¿Qué tomar en cuenta para planificar la compra?

- Los tres grupos básicos de alimentos: **energéticos, plásticos, reguladores.**



- Los días de rebajas, ofertas y época de cosecha de los alimentos, ya que son más frescos y económicos.

- Evita las compras compulsivas



La planificación de las compras evita gastos innecesarios

- La prisa favorece la compra de productos innecesarios
- Compra los alimentos en gramos, kilos, litros, docenas y no por bolívares, para tener un mejor control.
- Siempre que compres un alimento, revisa la etiqueta del producto para conocer su valor

nutricional, fecha de expedición y de vencimiento.

- No compres alimentos con señales de deterioro, aporreados, ennegrecidos, con mal olor, abombados, rotos, etc.
- Organiza la compra con familiares o amigos; es una buena opción para comprar cantidades de alimentos a menor costo.
- Los alimentos deben lavarse antes de guardarlos en la nevera o almacenarlos adecuadamente, y protegerlos de insectos y roedores.
- De esta manera se evita su descomposición, se reducen las pérdidas y se ahorra dinero.

## ¿Cómo conservar los alimentos?

### Leche y derivados



- Se conservan refrigerados
- La leche en polvo, ya preparada, se puede conservar por 3 días en la nevera
- La leche líquida pasteurizada hasta la fecha de vencimiento del empaque.

### Carnes:



- Se conservan en el congelador
- Deben estar protegidas en bolsas plásticas por separado
- Descongela la cantidad que vayas a preparar.

### Pescados:



- En el refrigerador: 3 días máximo
- Congelado hasta un mes
- Después de descongelar consumir inmediatamente.

### Hortalizas, frutas y verduras



- Se conservan mejor en la parte inferior de la nevera.

### Cereales, granos y otros alimentos secos



- Deben guardarse en un recipiente limpio con tapa, para impedir la humedad y el contacto con insectos y roedores.