Alimentación Saludable

para la familia

FUNDACIÓN BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

FARMACIA SAAS
Juntos contra la malnutrición

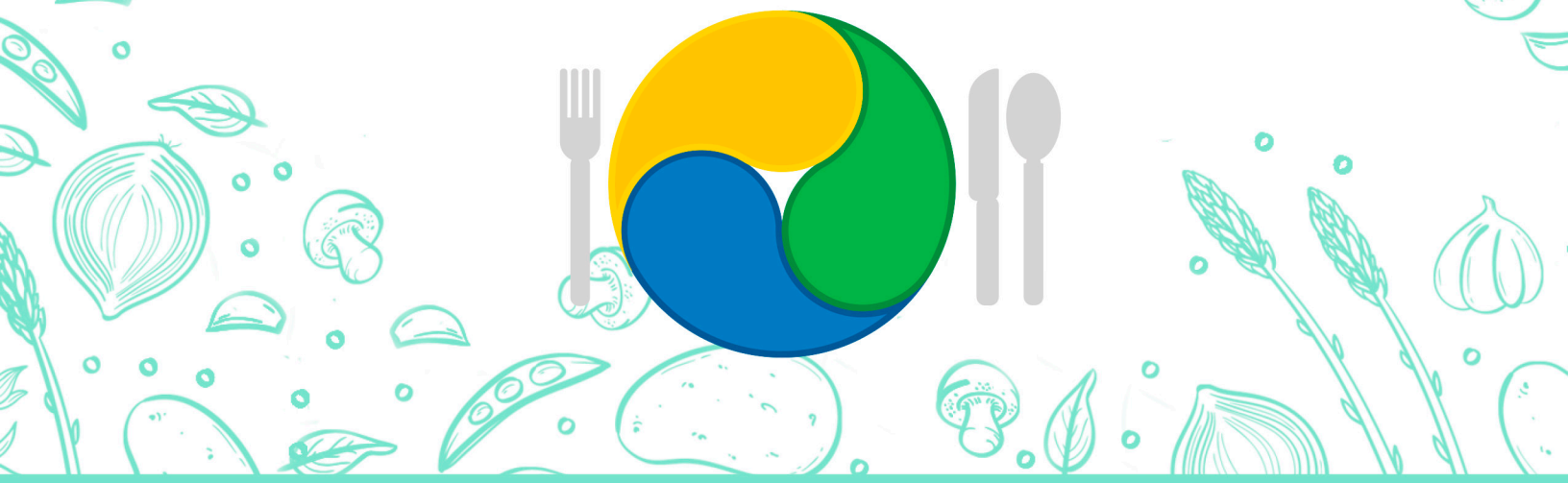
Introducción

La familia, como un todo, debe sumarse al cuidado de la salud e incorporar en su rutina diaria claves indispensables para mantenerse sanos.

Farmacia SAAS y la Fundación Bengoa, en su empeño por promover una adecuada alimentación y contribuir con el cuidado y la prevención integral de la salud, concentran esfuerzos en la décimo octava edición de la guía de orientación nutricional -en formato digital-: "Alimentación saludable para la familia".

Con la nueva guía de la campaña de Responsabilidad Social Empresarial "Juntos contra la Malnutrición" de Farmacia SAAS y Fundación Bengoa se realza la importancia de alcanzar una dieta variada y nutritiva que contribuya a establecer hábitos de alimentación saludables en toda la familia. Combinar una dieta sana con otros hábitos de vida saludable como la práctica habitual de ejercicio físico, una correcta higiene del sueño y evitar sustancias perjudiciales como el tabaco y el alcohol, son las claves fundamentales para cuidar el organismo.

La nueva guía de orientación nutricional expone una selección de recetas que contribuyen con el equilibrio, variedad y sabor de la alimentación diaria, destaca el consumo de frutas y vegetales, hace énfasis en la reducción del consumo de azúcares, sal, grasas y alimentos procesados. Esta nueva guía orienta a la familia sobre cómo cuidar su salud y presenta algunas sugerencias acerca del consumo de alimentos, sus consecuencias nutricionales, raciones y cantidades recomendadas. Propone el plato de tres colores para combinar los alimentos y compartir en familia y, además, promueve la actividad física para el adecuado funcionamiento del organismo.



Consumo de alimentos saludables

Los alimentos sirven de transporte para diferentes sustancias (nutrientes) necesarios para el funcionamiento adecuado y normal del organismo. Entre los principales nutrientes se encuentran los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

El consumo de alimentos saludables incorpora la ingesta de todos los grupos de alimentos y, en mayor proporción, el consumo de frutas, hortalizas y granos, debido a su alto contenido en vitaminas y minerales. Se recomienda moderación en el consumo de grasas, sal, azúcares y alimentos ultraprocesados, que han demostrado su relación con la aparición de las enfermedades crónicas como: la obesidad, la desnutrición, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Cada persona tiene características propias (edad, sexo, actividad física, estado de salud) que determinan diferencias en sus requerimientos nutricionales. Estos requerimientos se cubren diariamente, mediante el consumo variado de alimentos.

Recuerda que:
No existe un único alimento que proporcione todos los nutrientes para mantener la vida y la salud. La base de la nutrición adecuada reside en el equilibrio, la variedad y la moderación en la alimentación.

Consumo de frutas y vegetales

Las frutas y vegetales logran mantener el adecuado estado de salud y añaden variedad, sabor y textura a la alimentación diaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de, al menos, 400g diarios o de 5 porciones de 80g/día/persona preferiblemente, de varios colores (verde, rojo, anaranjado-amarillo, marrón-blanco y púrpura-azul); de las que se consigan en el mercado para obtener beneficios nutricionales y para la salud.

Las frutas y vegetales contienen vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para proteger la salud y prevenir las enfermedades. También contienen fibra dietética que disminuye los niveles de colesterol en la sangre y favorecen la digestión; además, contienen potasio, que contribuye a bajar la prensión arterial.

Consumo de sal

La sal (sodio) es indispensable para la vida, está principalmente presente en la sal común, pero, si se consume en exceso, perjudica la salud.

La OMS recomienda para la población adulta general y con vida sana, el consumo medio de 5g de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de sal o a 2g de sodio al día. Toda la sal que se consume debe ser yodada, es decir «enriquecida» con yodo, lo cual es esencial para el desarrollo sano del cerebro del feto y del niño pequeño; así como, para mejorar las funciones mentales del individuo.

El exceso de sal en la dieta causa hipertensión y aumenta el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Está asociada a la insuficiencia renal, cálculos en los riñones y a la osteoporosis (mayor predisposición a fracturas óseas, especialmente en personas de avanzada edad). Aunque las necesidades diarias varían según la edad, sexo, peso, estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia), nivel de actividad física, estado de salud, entre otros; está claro que no necesitamos consumir cantidades elevadas de sal.

Recuerda que:
Los alimentos enlatados, embutidos y las chucherías empaquetadas y en bolsas, son altos en sodio y se deben consumir de forma eventual.

Contenido de sodio (en gramos) de algunos alimentos:

- 0,8 — Papas fritas (1 ración mediana)
- 0,8 — Cotufas de microondas (1 paquete)
- 0,3 — Tortillas de maíz (1 bolsita)
- 0,3 — Queso fundido untable (2 Cucharadas)
- 0,3 — Tortillitas (1 paquete grande)
- 0,2 — Galletas saladas (1 paquete de 3 galletas)
- 0,1 — Galletas semi dulce (1 paquete de 3 galletas)
- 0,1 — Palitos de maíz con queso (1 paquete grande)
- 0,3 — Maní con sal (1 paquete mediano de 100 g)
- 0,3 — Cereales de desayuno sin azúcar (1 taza)

Algunos consejos para reducir el consumo de sal durante "el día a día":
• No añadir sal a los alimentos, a los guisos o a las ensaladas. Reemplazar el sabor con hierbas, especias, limón, vinagre, pimienta, ajo, etc.
• No agregar sal cuando se preparan los alimentos, incorporarla cuando ya se haya servido y probado la comida.
• Elegir productos frescos, siempre que sea posible: carne y pescado fresco, frutas y vegetales, que contienen poca sal.
• Evitar alimentos salados como frutos secos salados, aperitivos, embutidos, salchichas, alimentos enlatados, sopas y salsas de sobre, chucherías, quesos curados, entre otras.

Consumo de azúcar

El azúcar, simple o de mesa, es un tipo de carbohidrato que solo aporta calorías vacías sin ningún otro nutriente, por lo que se deben cuidar las cantidades que se consumen, para prevenir el riesgo de caries dental, la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad. El exceso de azúcares se almacena en el organismo en forma de grasa. Si estas reservas no se usan pueden acumularse con el tiempo y producir problemas de salud, tales como: incremento de la presión arterial y de las grasas en la sangre; además, incrementa el riesgo de infartos y otras complicaciones cardíacas y vasculares.

La OMS recomienda que los adultos deben consumir solo 10% de las necesidades diarias de energía en forma de azúcar, es decir, 1 a 2 cucharaditas al día.

Generalmente, se acostumbra tomar café, jugos, bebidas achocolatadas y chucherías con azúcar. La recomendación es no agregar azúcar a estos alimentos y dejar las chucherías solamente para ocasiones especiales.

Recuerda que:
En los alimentos para los menores de dos años no hay que añadir azúcar. Solo deben recibir el azúcar que proviene de las frutas y vegetales que integran su menú.

Algunos consejos para reducir el consumo de azúcar durante "el día a día":

- Consumir preferiblemente frutas frescas.
- No agregar azúcar a los jugos de frutas naturales.
- Disminuir la ingesta de dulces caseros y golosinas industriales.
- Comer en las meriendas frutas y verduras crudas, en lugar de productos azucarados.
- Tomar agua, en lugar de refrescos y jugos industriales.

Contenido de azúcar (cucharaditas) de algunos alimentos:

- 3 Helado (Una ración de dos bolas)
- 3 Chocolate (1 barra pequeña)
- 6 Leche condensada (¼ de Taza)
- 5 Bebidas achocolatadas (1 vaso)
- 2 Gelatina en polvo (½ Taza)
- 2 Flan/Pudín (½ Taza)
- 3 1 Caramelo
- 9 Malta (1 botella o lata pequeña)
- 8 Bebidas gaseosas (1 botella o lata)
- 6 Jugo Pasteurizado (1 vaso pequeño)
- 4 Yogurt dulce (½ taza)
- 10 Torta (1 porción)
- 3 Bebidas instantáneas en polvo (1 vaso)
- 2 Cereales azucarados (1 Taza)
- 1 Cereales en hojuelas (1Taza)
- 1 Galletas saladas (1 paquete)
- 1 Cachito, pan (1 cachito , ¼ de canilla o 2 rebanadas)
- 1 Salsa de tomate (1 Cucharada) de Azúcar (25)
- 3 Mermelada (1 Cucharadita)

Grasas trans

Las grasas trans, de producción industrial, son compuestos artificiales nocivos para la salud que están presentes en diferentes alimentos, grasas y aceites. Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan la eliminación de los ácidos grasos trans producidos industrialmente para prevenir enfermedades no transmisibles, como cardiopatías coronarias.

Su elevado consumo no solamente está relacionado con el aumento del riesgo en sufrir enfermedades coronarias y vasculares. Aumentan los niveles de colesterol malo (LDL) y disminuyen el nivel de colesterol bueno (HDL). La elevada presencia de colesterol "malo" está asociada con padecimientos como la diabetes tipo II, la obesidad, la arterioesclerosis; así como, enfermedades del corazón y paro cardíaco.

Las instituciones encargadas de vigilar la salud (OMS-OPS) recomiendan que la ingesta de grasas trans se limite a menos del 1% de la ingesta calórica total, lo que se traduce en menos de 2,2g/día, en dietas de 2000 calorías.

Las grasas trans se encuentran en muchos de los mismos alimentos que contienen la grasa saturada, tales como: grasas vegetales, algunas margarinas, galletas, caramelos, dulces, meriendas, alimentos fritos, productos horneados y en otros alimentos procesados y elaborados con aceites vegetales, transformados en grasas slidas. Pueden encontrarse de forma natural en algunos alimentos de origen animal como la leche, productos lácteos y carnes.

¿Cuáles alimentos contienen grasas trans industriales?

- Alimentos horneados comerciales, como pasteles y galletas dulces.
- Manteca vegetal.
- Palomitas para microondas.
- Pizza congelada.
- Masa refrigerada, como galletas y bollos de pan.
- Frituras, incluidas las papas fritas, las donas y el pollo frito.
- Crema de leche para café sin lácteos.

Algunos consejos para reducir el consumo de grasas trans durante "el día a día":

- Reemplazar las grasas trans de la dieta con grasas buenas como el aceite de oliva, canola, soya, maíz y girasol, y alimentos como las nueces y pescados.
- Escoger carnes magras, tales como aves (sin piel y no fritas), res y cerdo limpias (eliminar la grasa visible y no fritas).
- Incrementar el consumo de frutas y vegetales de los diferentes colores.
- Examinar el etiquetado nutricional de los productos antes de comprarlos para el consumo familiar.
- Mantener el peso bajo control. Estar alerta si aumentan de peso.

Alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados son aquellos productos compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial. La mayoría de estos alimentos son producidos para su consumo inmediato o para calentar y servir. No requieren preparación alguna; fueron diseñados para ser consumidos de modo rápido y fácil.

Los más comunes son las bebidas gaseosas, jugos y bebidas azucaradas, los snacks dulces y salados, los caramelos, los panes industriales, las tortas y galletas, los cereales endulzados para el desayuno, los productos cárnicos listos para calentar, pizzas, sándwiches, lasañas o papas fritas, sopas listas para calentar, pastas y postres, en polvo o envasados, entre otros alimentos. Estos alimentos son dañinos para la salud, su calidad nutricional no es buena, pero, son extremadamente sabrosos, a veces casi adictivos, imitan a los alimentos naturales y debido a la publicidad que les promueve, pueden erróneamente percibirse como inofensivamente saludables. Su comercialización es sumamente agresiva y tienen efecto negativo en la cultura alimentaria saludable, en lo social, en lo económico y para el ambiente en general.

Las evidencias los señalan como la principal causa del aumento de las enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico en los adolescentes y obesidad en los adultos; así como, de dislipidemia, diabetes, hígado graso, intestino irritable, enfermedades metabólicas, diferentes tipos de cáncer y mortalidad prematura.

¿Cómo reducir el consumo de alimentos ultraprocesados?

- Elaborar la comida en casa con productos lo más naturales y frescos posibles.
- Preferir hidratación y consumo principalmente de alimentos sin procesar o mínimamente procesados como algunas frutas y verduras congeladas o envasadas al vacío.
- No dejarse impresionar por la publicidad que los promociona como saludables e inofensivos.
- Tomar agua segura, al menos 8 vasos diarios y evitar el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos y aguas saborizadas).
- Planificar el menú semanal, antes de hacer las compras.
- Adiestrarse en la cocina casera y probar nuevas combinaciones y recetas.
- Apoyar la agricultura familiar y promover la preparación y cocción de alimentos saludables, incluso en las escuelas.
- Reducir, al mínimo, los alimentos ultraprocesados es uno de los propósitos que la familia deberá asumir para cuidar su salud y calidad de vida.

Actividad física: Cada movimiento cuenta para mejorar la salud

La actividad física regular, según la OMS, es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes tipo 2 y el cáncer; así como, para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

Las nuevas directrices recomiendan: 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa, por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad y 60 minutos promedio al día para los niños y adolescentes.

A los adultos de edad avanzada (65 años o más) se aconseja que añadan actividades destinadas a reforzar el equilibrio y la coordinación; así como, el fortalecimiento de los músculos, para ayudar a prevenir las caídas y mejorar la salud.

Recuerda que:
La actividad física diaria es beneficiosa y puede realizarse como parte de la rutina diaria del trabajo, el deporte, el ocio o el transporte. Se recomienda caminar a paso rápido diariamente, trotar, patinar y montar bicicleta, practicar deportes, pero, también el baile, el juego, subir y bajar escaleras y las tareas domésticas como la jardinería y la limpieza. No es necesario estar en el gimnasio, sino dedicar cada vez más tiempo en la casa para movernos.

"Cada movimiento cuenta para mejorar la salud ".

Arma tu plato saludable con la guía SAAS

Para armar el plato saludable es necesario conocer los grupos de alimentos, el tamaño de las raciones por tipos de alimentos y, además, cómo combinarlos, para aprovechar mejor los nutrientes que contienen. A continuación, se presenta información con estos detalles.

Grupos de alimentos según los nutrientes

NUTRIENTES	ALIMENTOS
Carbohidratos	Cereales como: maíz, arroz, avena, trigo y cebada, tubérculos como: papa, batata, ocumo, apio, ñame y mapuey, y plátanos.
Grasas y aceites	Aceite de maíz, girasol, soya, ajonjolí, oliva, aguacate, maní, merey, ajonjolí, linaza, semillas de auyama.
Proteínas	Carne de res, cerdo, pollo, gallina, conejo, venado, huevos, leche, queso, yogurt, embutidos (mortadela, jamón), granos como: caraotas, lentejas, arvejas, frijolitos.
Fibra, vitaminas y minerales	Frutas como: cambur, mango, lechosa, melón, piña, patilla, naranja, limón, parchita, tomate de árbol, fresas, coco, durazno, melocotón, moras, mandarina, ciruela, tamarindo, níspero, zapote, pomarrosa, uvas pasas, entre otras. Hortalizas como: tomate, cebolla, pimentón, ajo, ají, lechuga, berenjena, calabacín, acelga, berro, espinaca, brócoli, coliflor, repollo, zanahoria, quimbombó, vainitas, cebollín, célery, ajo porro, perejil, cilantro, entre otros.

Raciones adecuadas por grupo de alimentos

Granos, cereales, tubérculos y plátano	Hortalizas y frutas	Leche y derivados lácteos
1-2 raciones por comida	5 raciones al día.	1 ración por día.
Cada ración equivalente a: ½ taza (cocidos). ¼ del espacio de un plato mediano (cocidos).	Cada ración equivalente a: Hortalizas: ½ taza de vegetales cocidos o en jugo. 1 taza de vegetales crudos. La mitad del plato. Frutas: 1 - 2 tazas de fruta picada. 1 fruta mediana. ½ taza de jugo de frutas sin azúcar.	Cada ración equivalente a: 1 taza de leche o yogurt líquidos. 4 cucharadas de leche en polvo. Quesos: Una ración de 30 a 45 gramos.

Raciones adecuadas por grupo de alimentos

Carnes y huevos

Al menos 1 o 2 raciones en cada comida

Cada ración equivalente a:
Huevo: 1 huevo de gallina.
Carnes de res, aves, pescado, cerdo o cacería: 2 - 4 cucharadas molidas, mechadas o desmenuzadas (cocidas).
¼ del espacio de un plato mediano (cocida).

Azúcar, miel y papelón

Máximo 3 cucharaditas por día.

Raciones adecuadas por grupo de alimentos

Grasas y aceites vegetales

1 ración en cada comida.

Cada ración equivalente a:
Aceite (maíz, oliva, soya, girasol) 1 cucharadita.
Margarina 1 cucharada.
1/8 unidad de aguacate.
Maní 10 unidades.
Nueves 2 unidades.
Almendras 6 unidades.

Agua

Adultos: Aproximadamente 2000 ml de agua al día.
8 vasos/día.

Niños/as: Aproximadamente 1500 ml de agua.
6 vasos/día.

El Plato Saludable Tricolor

Variar los alimentos, combinando tres grupos de colores en cada plato, es la clave para lograr una dieta balanceada.

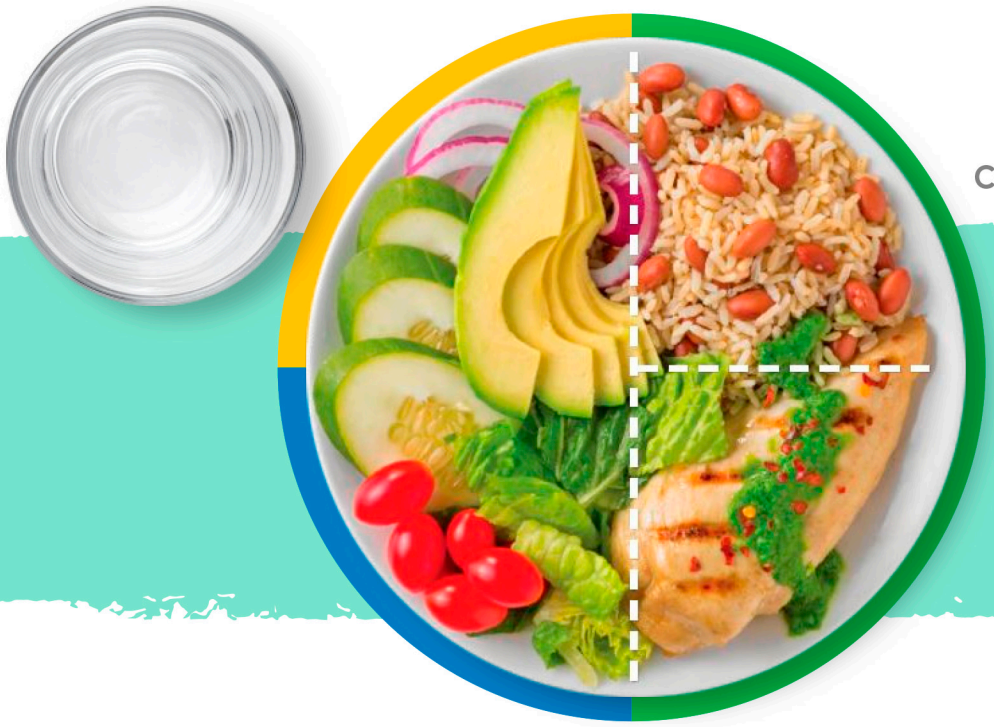
El plato con tres colores representa los nutrientes básicos que deben estar presentes en la alimentación diaria. El grupo azul (reparadores) representa las proteínas, el grupo amarillo (energéticos) representa los carbohidratos y el grupo verde (reguladores) representa los vegetales y frutas.

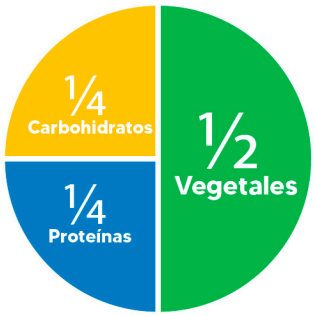
Para preparar el menú diario, alcanzar una dieta variada y nutritiva y contribuir a establecer hábitos de alimentación saludables en toda la familia, se deben combinar distintos alimentos en el plato, con el fin de mantener un balance adecuado en el organismo y prevenir enfermedades. Ingerir alimentos variados es la mejor forma de obtener las vitaminas y minerales necesarios para cada día.

Azul, para proteínas

Amarillo, para carbohidratos

Verde, para vegetales y frutas





Considere las porciones

Escoja una porción de fruta

RECETAS

Platos principales

Tortilla española

Ingredientes: (8 raciones)

- Huevos (5 unidades)
- Cebolla (1 unidad)
- Papas grandes (3 unidades)
- Aceite
- Sal (1 Cucharada)

Preparación

- Cortar la cebolla en dados medianos y las papas en media luna.
- Sofreír a fuego medio las cebollas y las papas. Condimentar con la sal.
- Cuando las papas y las cebollas estén listas, transferir a un recipiente grande y dejar enfriar.
- Batir los huevos. Mezclarlos con las papas y las cebollas, batir bien. Todas las papas deben quedar cubiertas, aunque sin sumergirse en el huevo.
- En una sartén, verter la mezcla de huevos, papas y cebolla. Dejar que se cocine.
- Tomar un plato grande, colocarlo encima de la sartén y dar vuelta la mitad de la tortilla cocida sobre el plato.
- Colocar la sartén nuevamente en el fuego, cocinar ese lado también.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	36 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	1 g
Carbohidratos	6 g

Paella vegetal

Ingredientes: (7 raciones)

- Berenjena picada (1 unidad)
- Vainitas (½ taza)
- Pimentón rojo (2 unidades)
- Maíz tierno (1 taza)
- Cebolla (1 unidad)
- Tomates (2 unidades)
- Cebollín (1 rama)
- Arroz (½ kg)
- Agua (4 tazas)
- Sal (1 cucharada)
- Alcaparras (al gusto)
- Aceitunas (al gusto)

Preparación

- ✓ Preparar un guiso con la berenjena, las vainitas, el pimentón, cebolla, tomate, cebollín y maíz tierno.
- ✓ Agregar el arroz, el agua, la sal, alcaparras y aceitunas. Dejar cocer hasta que seque y esté blando y suelto.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	291 kcal
Proteínas	8 g
Grasas	2 g
Carbohidratos	64 g

Sopa de sardinas

Ingredientes: (6 raciones)

- Sardinas frescas (6 unidades)
- Papa, ocumo, yuca, apio (½ kilo)
- Jojotos (2 unidades)
- Cebolla (¼ unidad)
- Ajo (3 dientes)
- Perejil (1 cucharada)
- Limón (al gusto)
- Sal (1 cucharada)

Preparación

- ✓ Lavar y pelar la papa, el ocumo, la yuca y el apio.
- ✓ Colocar las verduras en agua hasta que ablanden.
- ✓ Agregar los filetes de sardinas, los jojotos, la cebolla, el ajo y el perejil.
- ✓ Cocinar por 15 minutos.
- ✓ Servir agregando jugo de limón al gusto.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	218 g
Proteínas	14 g
Grasas	4 g
Carbohidratos	34 g

Frijoles con mojo

Ingredientes: (7 raciones)

- Frijoles (½ kg)
- Ají dulce (2 unidades)
- Ajo (1 diente)
- Sal (1 cucharada)
- Comino (1 pizca)

Mojo:

- Azúcar (1 cucharada)
- Aceite (4 cucharadas)
- Vinagre (2 cucharadas)
- Sal (1 cucharada)
- Cebolla picada (1 unidad)
- Pimentón verde rallado (½ unidad)
- Pimentón rojo rallado (½ unidad)
- Salsa de tomate casera (2 cucharadas)
- Perejil picado (1 cucharada)

Preparación

- ✓ Remojar los frijoles un día antes.
- ✓ Colocar los frijoles, el ají, el ajo y el comino a fuego lento y con abundante agua.
- ✓ Cuando estén blandos, agregar la sal, y dejar hervir unos minutos más, retirar el agua y reservar los frijoles.
- ✓ Mezclar todos los ingredientes del mojo en un recipiente.
- ✓ Bañar con el mojo los frijoles.
- ✓ Esta preparación se puede comer fría o caliente.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	324 kcal
Proteínas	23 g
Grasas	11 g
Carbohidratos	53 g

Pollo en salsa de piña

Ingredientes: (4 raciones)

- Piña cortada en cubos (1 unidad)
- Pechuga de pollo (4 unidades)
- Aceite (1 cucharadita)
- Pimienta (1 cucharadita)
- Sal (1 cucharadita)
- Caldo de pollo (125 ml)

Preparación

- Licuar la piña y pasar por un colador, dejar reposar.
- Colocar el aceite en una sartén y dorar el pollo por ambos lados. Retirar y dejar reposar.
- Con la sartén aún caliente, agregar el jugo de piña y el caldo de pollo, dejar cocinar a fuego lento hasta que la salsa se reduzca.
- Agregar la pimienta y la sal. Colocar las pechugas de pollo en la sartén y dejar por 5 minutos.
- Servir caliente.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	181 kcal
Proteínas	21 g
Grasas	5 g
Carbohidratos	14 g

Crema de batata y zanahoria

Ingredientes: (4 raciones)

- Batata (700 grs)
- Zanahoria (500 grs)
- Ajoporro (120 grs)
- Cebolla (50 grs)
- Caldo de verduras (1 litro)
- Aceite (1 cucharada)
- Sal (1 cucharada)
- Pimienta (1 cucharadita)

Preparación

- Calentar el horno a 200 ºC. Pelar las batatas y las zanahorias y cortar en trozos de tamaño similar.
- Colocar en una bandeja para horno las batatas y las zanahorias con aceite, pimienta y sal.
- Hornear durante 20 minutos hasta dorar.
- Limpiar y cortar en juliana fina el ajoporro y la cebolla. Sofreír.
- Una vez que estén asadas las batatas y las zanahorias, añadir a una olla con el caldo. Cocinar 10 minutos más.
- Licuar y añadir pimienta y sal. Para obtener un resultado más fino y sedoso, pasar la crema por un colador.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	281 kcal
Proteínas	4 g
Grasas	5 g
Carbohidratos	66 g

RECETAS

Acompañantes

Croquetas de jojoto

Ingredientes: (6 raciones)

- Jojotos (6 unidades)
- Leche (2 tazas)
- Mantequilla (3 cucharadas)
- Harina (1 cucharada)
- Perejil picado (2 cucharadas)
- Cebolla (1 unidad)
- Comino (1 cucharadita)
- Huevos (2 unidades)
- Sal (1 cucharada)

Preparación

- Licuar el jojoto con la leche.
- Incorporar el resto de los ingredientes a la licuadora y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Formar las croquetas y hornear hasta dorar.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	180 kcal
Proteínas	7 g
Grasas	11 g
Carbohidratos	15 g

Dip. Salsa cremosa de cilantro

Ingredientes: (20 raciones)

- Yogurt (1 1/2 taza)
- Cilantro picado (1 taza)
- Sal (1 cucharada)
- Pimienta (1 cucharadita)

Preparación

- Colocar el yogurt en la licuadora y añadir el cilantro.
- Mezclar bien, hasta obtener una crema suave y homogénea.
- Incorporar la sal y la pimienta.
- Refrigerar una hora antes de servir.
- Este dip puede ser acompañado por zanahorias, apio España, casabe, galletas, señoritas.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	15 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	1 g
Carbohidratos	1 g

Acras

Ingredientes: (7 raciones)

- Ocumo pelado y rallado (1 kg)
- Cebollas picadas (3 unidades)
- Ají dulce picado finamente (1 taza)
- Ajo triturado (2 dientes)
- Tomillo (½ cucharada)
- Perejil picado (3 cucharadas)
- Huevo (1 unidad)
- Sal (1 cucharada)
- Pimienta (1 cucharadita)
- Aceite (3 cucharadas)

Preparación

- En un envase mezclar el ocumo rallado, las cebollas, el ají dulce, el ajo, el tomillo, el perejil, el huevo, la sal y la pimienta.
- Formar bolitas con la mezcla.
- En una bandeja agregar el aceite y colocar en el horno las bolitas hasta dorar.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	36 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	1 g
Carbohidratos	6 g

Cazón a la Juan Griego

Ingredientes: (10 raciones)

- Cazón fresco y tierno (1 kg)
- Ajo machacado (1 unidad)
- Ají dulce (5 unidades)
- Cebolla (1 unidad)
- Cebollín (1 ramita)
- Sal (1 cucharada)
- Pimienta (1 cucharadita)
- Vinagre (al gusto)
- Alcaparras (2 cucharaditas)
- Aceitunas (10 unidades)
- Pasas (1 cucharada)
- Agua (1 taza)

Preparación

- Sancochar el cazón sin la piel con un poco de sal y vinagre. Una vez cocido, agregar los aliños picados y sofritos e incorporar el agua a la preparación.
- Continuar la cocción, tapar y dejar sudar a fuego medio.
- Agregar las alcaparras, las aceitunas y las pasas. Dejar espesar la salsa un poco.
- Esta preparación se sirve usualmente con arroz blanco.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	125 kcal
Proteínas	26 g
Grasas	1 g
Carbohidratos	4 g

Ensalada de pimentón, mango y naranja

Ingredientes: (6 raciones)

- Pimentón rojo asado (3 unidades)
- Aceite (1 cucharadita)
- Naranja (2 unidades grandes)
- Mango (2 unidades maduros)
- Mostaza (1 cucharada)
- Sal (1 cucharadita)
- Vinagre (2 cucharadas)

Preparación

- ✓ Precalentar el horno a 400°C.
- ✓ Lavar y secar los pimentones enteros, untar con aceite y colocar al horno en una bandeja por 4 a 6 minutos. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos. Aún calientes, quitar la piel y las semillas y cortar en tiras delgadas.
- ✓ Lavar y pelar las naranjas. Cortar la misma en gajos, eliminando la piel y las semillas.
- ✓ Lavar y pelar los mangos. Cortar la pulpa en tiras delgadas.
- ✓ Mezclar el pimentón, la naranja y el mango y aderezar con la mostaza, la sal y el vinagre.
- ✓ Servir fría.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	105 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	3 g
Carbohidratos	22 g

Ensalada de tomate y atún al orégano

Ingredientes: (6 raciones)

- Tomates (4 unidades)
- Atún (1 lata de 100 gr)
- Pimentón rojo asado (1 unidad)
- Lechuga (1 cogollo)
- Nueces (2 unidades)
- Pasas (10 unidades)
- Aceite (50 ml)
- Vinagre (2 cucharaditas)
- Orégano (1 cucharadita)
- Sal (1 cucharadita)
- Pimienta (1 cucharadita)

Preparación

- Cortar los tomates en mitades.
- Escurrir el aceite del atún. Pelar y trocear los frutos secos.
- Sacar hojas del cogollo de lechuga y lavarlas. Sacar 8 triángulos del pimentón asado.
- Emplatar dos medios tomates en cada plato.
- Colocar encima el pimentón asado una cucharada de atún. Rociar con las nueces, las pasas y el orégano.
- Aderezar con aceite y gotas de vinagre, sal y pimienta.
- Colocar en un lateral de cada plato unas hojas del cogollo de lechuga.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	172 kcal
Proteínas	9 g
Grasas	12 g
Carbohidratos	11 g

Croquetas de papa y lechosa

Ingredientes: (6 raciones)

- Papas grandes (2 unidades)
- Lechosa poco madura rallada (2 tazas)
- Cebollas finamente picada (2 cucharadas)
- Perejil picado (2 cucharadas)
- Comino en polvo (1 pizca)
- Canela en polvo (1 pizca)
- Huevo (1 unidad)
- Avena molida (1/2 taza)
- Fécula de maíz (maicena) (2 cucharadas)
- Aceite (1 cucharada)

Preparación

- ✓ Pelar y rallar las papas. Colocar en un paño de cocina y exprimir hasta retirar todo el líquido.
- ✓ Mezclar con la lechosa, la cebolla, el perejil, el comino, la canela, el huevo, la avena y la fécula.
- ✓ Condimentar y mezclar.
- ✓ Formar bolitas y aplanar ligeramente para formar las croquetas.
- ✓ Calentar el horno y colocar las croquetas en una bandeja. Hornear hasta dorar.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	176 kcal
Proteínas	5 g
Grasas	5 g
Carbohidratos	29 g

RECETAS

Meriendas

Flan de plátano

Ingredientes: (6 raciones)

- Plátanos maduros (3 unidades)
- Huevos (2 unidades)
- Leche (1 ½ taza)
- Azúcar (3 cucharadas)

Preparación

- Pelar y triturar los plátanos.
- Batir los huevos y mezclar con los plátanos. Añadir la leche y mezclar bien.
- Colocar el azúcar en un molde y calentar, sin agregar agua, y cubrir las paredes con el caramelo.
- Verter la mezcla y cocinar en baño maría.
- Dejar enfriar y desmoldar.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	159 kcal
Proteínas	5 g
Grasas	4 g
Carbohidratos	27 g

Heladitos de limón

Ingredientes: (2 raciones)

- Jugo de limón (50 ml)
- Agua (50 ml)
- Cambur (1 unidad)
- Vainilla (1 cucharadita)

Preparación

- Mezclar el jugo de limón con el agua, el cambur licuado y la vainilla.
- Colocar la preparación en vasitos plásticos pequeños, luego colocar una paleta de madera corta.
- Llevar al congelador por 12 horas.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	46 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	1 g
Carbohidratos	11 g

Besitos de coco con piña

Ingredientes: (6 raciones)

- Piña rallada (100 grs)
- Coco rallado o pulpa de coco (200 grs)
- Papelón rallado (1/2 taza)
- Casabe (2 unidades)
- Leche (70 ml)

Preparación

- Colocar en un caldero la piña, el coco y el papelón. Cocinar hasta que seque por completo.
- Triturar el casabe y remojar en leche. Incorporar a la preparación anterior.
- Cocinar por 10 minutos o hasta que se despegue de la olla.
- Retirar del fuego y transferir a una bandeja.
- Dejar enfriar y formar bolitas.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	196 kcal
Proteínas	2 g
Grasas	9 g
Carbohidratos	31 g

Torta de pan y pasas

Ingredientes: (12 raciones)

- Pan viejo o sobrante (700 grs)
- Pasitas (170 grs)
- Huevos (2 unidades)
- Nueces (opcional) (120 grs)
- Ralladura de ½ limón
- Papelón rallado (½ taza)
- Leche (2 ½ tazas)
- Canela en polvo (1 cucharada)
- Mantequilla derretida (4 cucharadas)
- Harina de trigo (2 cucharadas)

Preparación

- Humedecer las pasas en agua -al menos durante 1 día-.
- Trocear el pan en pedazos no muy pequeños y humedecer el pan en la leche, luego incorporar las pasas.
- Agregar las nueces, el papelón rallado, los huevos, la ralladura de limón, la mantequilla y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter en una tortera y llevar al horno precalentado a 180°C durante 35 minutos o hasta que al probar con un palillo el centro se encuentre seco.
- Dejar enfriar y desmoldar.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	430 kcal
Proteínas	7 g
Grasas	19 g
Carbohidratos	31 g

Compota de chayota y cambur

Ingredientes: (4 raciones)

- Chayota (1 unidad)
- Cambur (1 unidad)
- Jugo de 1 limón
- Canela (cantidad necesaria)

Preparación

- Rallar por el lado grueso la chayota, agregar el jugo de limón y la canela. Cocinar a fuego bajo por 15 minutos.
- Licuar la chayota cocida con el cambur.
- Enfriar y llevar a refrigeración.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	45 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	1 g
Carbohidratos	11 g

Mouse de mango

Ingredientes: (6 raciones)

- Yogurt sin azúcar (2 tazas)
- Mangos maduros (2 unidades)
- Gelatina en polvo (½ cucharada)
- Jugo de limón (2 cucharadas)

Preparación

- Hidratar la gelatina en tres cucharaditas de agua. Reservar.
- Lavar y pelar el mango.
- Licuar el mango hasta tener una pulpa y colar hasta obtener un puré.
- Mezclar el puré de mango con el yogur y agregar la gelatina hidratada.
- Colocar el mousse en vasitos individuales y refrigerar durante tres horas.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	107 kcal
Proteínas	4 g
Grasas	3 g
Carbohidratos	17 g

Bebidas

Tizana

Ingredientes: (6 raciones)

- Piña (½ taza)
- Lechosa (½ taza)
- Patilla (½ taza)
- Jugo de naranja (4 tazas)
- Cambur (1/2 taza)

Preparación

- ✓ Cortar todas las frutas en cuadritos.
- ✓ Mezclar todos los ingredientes en un envase y sirva frío.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	106 kcal
Proteínas	2 g
Grasas	-
Carbohidratos	27 g

Jugo de guayaba con pimentón

Ingredientes: (6 raciones)

- Agua potable (1 litro)
- Guayaba (4 unidades)
- Pimentón (½ unidad)
- Miel (2 cucharadas)

Preparación

- Lavar la guayaba y el pimentón.
- Colocar en la licuadora el agua, la guayaba cortada en trozos, el pimentón y la miel.
- Licuar todos los ingredientes y servir frío.

Valor Nutricional (1 ración):

Calorías	46 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	-
Carbohidratos	13 g

FUNDACIÓN BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

RIF: J-30729211-3

fundacionbengoa.org

Fundacion Bengoa @fundacionbengoa

FARMACIA SAAS

Juntos contra la malnutrición

Rif.: J-07000750-8

farmaciasaas.com

Farmacia SAAS @Farmacia_SAAS farmaciasaas