

RECETAS TRADICIONALES DE VENEZUELA



RECETAS TRADICIONALES DE VENEZUELA



GRUPO DE TRABAJO

José María Bengoa

Werner Jaffé

Ana Cristina Aular

Victoria Machado

Ingrid Candela

Yaritza Sifontes

Laura Díaz

INDICE 3

INDICE	3
PRESENTACION	5
INTRODUCCION	7

RECETAS

ARROZ	24
AUYAMA	30
BATATA	36
CARAOTAS	42
FRIJOLES	48
FRUTAS CRIOLLAS	54
HORTALIZAS	60
MAIZ	66
PLATANO	72
QUINCHONCHOS	78
SARDINAS	84
TUBERCULOS	90
ZANAHORIA	96

DATOS COMPLEMENTARIOS

TABLA DE CONTENIDO NUTRICIONAL	104
GUIAS DE ALIMENTACION PARA VENEZUELA	106

La Fundación Cavendes y el Instituto Nacional de Nutrición se sienten muy complacidos de presentar al público en general, este folleto sobre Recetas Tradicionales de Venezuela.

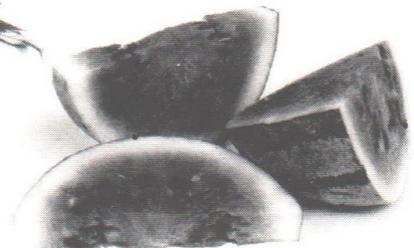
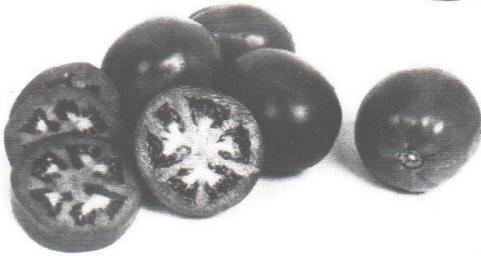
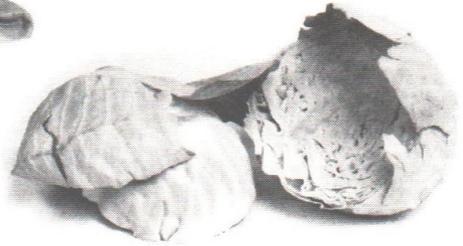
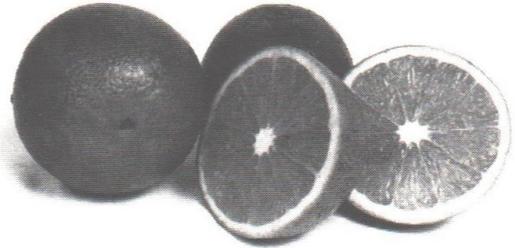
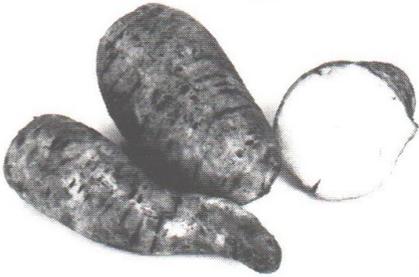
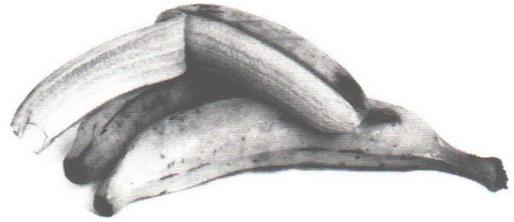
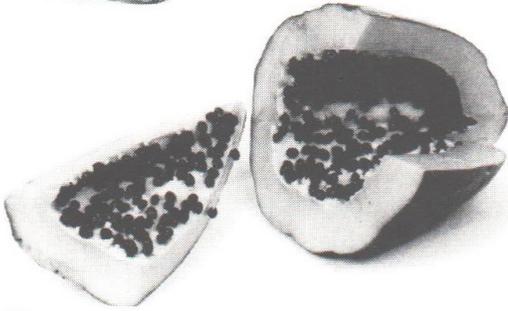
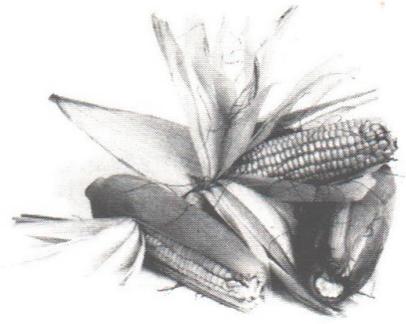
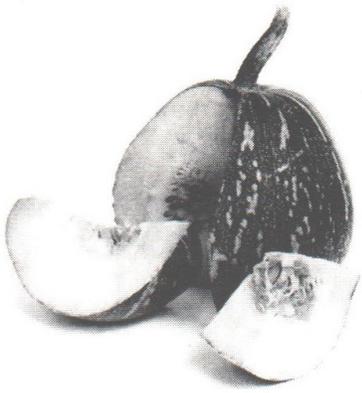
Es bien sabido que la comida tradicional de Venezuela es de una gran riqueza cultural que se ha ido acumulando a través de las generaciones y con la confluencia de muchas nacionalidades. En el curso del tiempo, los venezolanos han acumulado recetas de cocina de gran valor nutricional y fácil preparación. Una parte importante de estos platos se ha incluido en este folleto. No se trata de reunir la inmensa variedad de recetas existentes, sino más bien, recoger aquellas enraizadas en la vida cotidiana y de utilidad práctica diaria. El grupo de trabajo de la Fundación Cavendes y el Instituto Nacional de Nutrición ha descartado, por tanto, recetas muy valiosas que se elaboran para ocasiones festivas que exigen mucho tiempo para su elaboración y cuyos ingredientes son costosos. Además, al seleccionar las recetas se ha tomado en cuenta el hecho de que, aparte de su fácil preparación, aporten sobre todo cantidades balanceadas de nutrientes, dando preferencia a alimentos de producción nacional, sin desconocer el valioso aporte de las recetas de otros países y culturas.

Agradecemos al grupo de trabajo que seleccionó las recetas, por su dedicación durante muchos meses a esta tarea.

Esperamos que estas sencillas preparaciones sean de utilidad para la población venezolana.

Luis Vallenilla
Presidente de la
Fundación Cavendes

Ronald Evans
Director Ejecutivo del Instituto
Nacional de Nutrición



Si se compara la dieta humana con la de cualquier especie animal, se notará necesariamente una diferencia fundamental. El hombre es único en el reino animal por la gran variedad de alimentos que consume, lo cual le ha permitido poblar todas las regiones climáticas del orbe, desde las selvas tropicales, hasta las heladas estepas árticas. Prácticamente todos los animales están adaptados a una selección muy restringida de fuentes de sustento que los destina a un nicho ecológico determinado del cual no pueden escapar.

El hombre primitivo consumía una dieta muy variada que consistía en muchos productos comestibles de su ambiente biológico. Esta dieta podría fallar en cantidad, en condiciones de sequías, inundaciones y crudos inviernos, pero difícilmente en calidad, debido a su variedad, ya que aseguraba un consumo bastante equilibrado de macro y micronutrientes.

Esta condición se modificó, primero con la dominación del fuego, que incrementó la variedad de los productos comestibles accesibles a los humanos. Desde entonces incluían muchos de aquellos que no son digeribles en estado crudo por el hombre, como son principalmente las semillas de cereales y leguminosas. Sin embargo la cocción puede haber reducido el contenido en vitaminas y minerales, aumentando al mismo tiempo la disponibilidad calórica.

Esta última se incrementó muy considerablemente con el invento de la agricultura que se concentró en pocos productos, que permitían rendimientos satisfactorios y posibilidades de ser cosechados con cierta facilidad, para lo que se requiere la maduración simultánea de los sembradíos.

Entre las especies vegetales cultivadas destacan: los cereales, las leguminosas, algunos tubérculos, raíces y árboles frutales. En el Continente Americano, los principales eran: el maíz, las caraotas, la yuca y las papas, según las regiones geográficas. En el Cercano Oriente y Egipto los primeros cultivos fueron el trigo y la cebada, en el Lejano Oriente, el arroz. La producción agrícola permitía el desarrollo de ciudades y otras actividades no agrícolas, provocando una especialización profesional, ya que una minoría de la población no tenía necesidad de dedicarse a la producción de alimentos y así podía cumplir otras tareas. A raíz de la introducción de la agricultura, la gran variedad de los vegetales y animales consumidos regularmente se perdió lenta pero invariablemente.

El número de especies de plantas cultivadas regularmente hoy día no sobrepasa los 50. Alrededor de 15 cultivos producen casi el 90% de toda la comida vegetal. Es notable que en los 5000 años de cultivos regulares casi no se han introducido nuevos .

Según las condiciones ecológicas y climáticas la alimentación tenía que concentrarse en aquellos rubros que se prestaron para la producción agrícola local. Estas focalizaciones llevaron al desarrollo de dietas tradicionales y hábitos alimentarios. El encuentro entre continentes y civilizaciones tuvo un gran impacto. Hay que recordar que el trigo, el arroz, el mango, el café y la caña de azúcar eran desconocidos en el Continente Americano y la única fuente de leche para el consumo humano era la materna.

En el Lejano Oriente los componentes fundamentales de la dieta popular eran: el arroz, el pescado y los productos derivados de la soya. En Europa,

COMPARACION
DE LA DIETA
ENTRE REGIONES
Y PAISES

actualmente al lado del trigo se destaca el consumo de carne de cerdo, res, papas de origen americano, diversos tipos de coles y frutas de la época; en muchas partes de Africa el millo y la yuca junto con el maíz (ambos de origen americano) y las leguminosas o granos son consumidos regularmente.

En el Continente Americano encontramos diferencias notables. El Cono Sur es un gran productor de trigo y de ganado, que forman la base de la dieta popular. Entre los países andinos, Perú, Bolivia y Ecuador predomina el consumo de papas, tubérculos originarios de esta región. Los Estados Unidos y Canadá tienen costumbres alimentarias que se originaron en Europa. En Venezuela y Brasil que son los países de origen de la yuca, aún prevalece el consumo de esta raíz en algunas regiones. Pese a que Venezuela presenta considerables diferencias en los hábitos alimentarios, con platos típicos dependiendo de la región geográfica, en todas las regiones hay un importante consumo de maíz, caraotas y plátanos, ingredientes tradicionales básicos de nuestra dieta. El consumo de estos alimentos no está limitado por estratos sociales, mas bien es de cierta importancia en todos, con diferencias cuantitativas y variaciones en las formas de preparación culinaria. Junto con estos ingredientes principales, también se consumen arroz, pasta, yuca, papa, cambur, tomate, leche, queso blanco, huevo y carne.

La introducción de productos listos para comer origina cierta uniformidad mundial de las dietas. Las hamburguesas y perros calientes de Hamburgo no se distinguen de los de Hong Kong. En el camino desaparecen costumbres y recetas tradicionales que forman parte integral de cada cultura.

La tecnología moderna ha logrado modificar sabores, palatabilidad y presentación de muchos alimentos, basados en una estrecha gama de materias primas. Al mismo tiempo tiende a corromper ciertos hábitos de alimentación con la propaganda continua de alimentos y bebidas de escaso valor nutritivo, especialmente golosinas, gaseosas y aderezos. La popularización de las comidas callejeras y el abandono de las reuniones familiares regulares para participar en los almuerzos y cenas caseras, ha impactado en la lenta pérdida de hábitos tradicionales que marcaron la dieta popular venezolana. Los cambios también radican en la migración de la población rural a los centros urbanos. En la década de los 50, más de la mitad de la población venezolana vivía en el campo, hoy en día esta fracción no llega al 20%. Es evidente que el campesino, alejado de las influencias de la propaganda comercial y con poco acceso a centros urbanos, mantiene con mayor firmeza los hábitos tradicionales en su cocina.

Los hábitos se inician en la infancia con los primeros alimentos ofrecidos al niño y la sazón de los mismos. Así se pueden acostumbrar a ciertos alimentos y sabores que seguirán prefiriendo. Es posible que el elevado consumo de sal, que frecuentemente está por encima de los requerimientos fisiológicos, se deba a un proceso de acostumbramiento. Por esta razón, no se debe ofrecer a los niños alimentos con elevado contenido de sal.

En los estudios clásicos de nutrición se establece que los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. Efectivamente, si las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales en que viven las familias se mantienen idénticas, es dable pensar que los hábitos y

HABITOS
ALIMENTARIOS

NUESTRA DIETA
TRADICIONAL
Y SUS CAMBIOS

prácticas alimentarias tienden a perpetuarse, pero el dinamismo del mundo moderno hace que seamos espectadores y autores de cambios acelerados que afectan muchos aspectos de nuestra existencia, incluyendo la alimentación y los patrones de consumo.

La falta de medios de transporte adecuados frenó por muchos años el traslado de ganado desde los llanos a los centros urbanos y a los mataderos, lo que redujo mucho el consumo de carne de res y de leche fresca. Las mejores facilidades de transporte de hoy han subsanado este inconveniente. El enorme desarrollo de la tecnología de la producción avícola ha transformado el consumo de pollos, de ser un alimento de lujo hace 50 años, a considerarse hoy un alimento popular. Debido a estos desarrollos, se aumentó el consumo de proteínas de origen animal con una baja del consumo de caraoatas. En Venezuela el consumo de leguminosas por persona / día ha bajado de 47g a 20 g en el curso de unos 15 años. En los países más ricos de Europa y América del Norte el consumo de los granos es sólo de 2 a 3 g.

Los alimentos industrializados han influenciado las costumbres alimentarias de todas las capas sociales. La comodidad de su preparación y consumo y más aún, su valor de reafirmación social y la propaganda comercial por todos los medios, le han abierto espacio en la dieta moderna, frecuentemente en perjuicio del valor nutritivo de la misma, ya que se desvían partes de los escasos recursos económicos hacia la adquisición de productos empaquetados y costosos en comparación con los frescos. Los empaques y la propaganda comercial, en último término, los paga el consumidor.

El maíz y las leguminosas, como caraoatas, frijoles y

quinchonchos jugaron un papel importante en la dieta tradicional del venezolano, también acompañados por ayuama, cebolla, tomate, batata, yuca, plátano, azúcar, aceite o manteca, huevos, carne de res o de gallina y frutas como complementos, además de pan, arroz, diversas hortalizas y pescado. Era una dieta variada, balanceada y aunque algo monótona, a veces se combinaba para formar platos nutricionalmente adecuados; tal es el caso de la arepa de maíz con las caraotas negras donde las proteínas del primero se complementan con las del segundo. Cada proteína por separado tiene un valor biológico muy bajo, la combinación de las dos fuentes aumenta este valor a un rango deseable. Todos los pueblos pobres que tienen un consumo elevado de cereales como maíz, arroz, cebada o trigo, suelen presentar un alto consumo de leguminosas. Venezuela cuenta con una oferta limitada de éste renglón, cuya producción y consumo deberían estimularse.

El consumo de maíz se facilitó mucho con la introducción de las harinas precocidas de este cereal, ya que liberó al ama de casa de la labor fatigante de pilar, cocinar y moler el maíz. No es de extrañar que este producto industrializado y de un desarrollo nacional, ha remplazado casi por completo el del maíz pilado.

El arroz, segundo cereal en importancia en la dieta de todos los sectores sociales, merece varias anotaciones especiales. Durante las épocas de abundancia económica, la industria se empeñó en ofrecer productos muy vistosos, arroz muy blanco y con pocos granos partidos, sin tomar en cuenta que con la pulitura llevada a un grado extremo, se pierde gran parte de las vitaminas y que los granos partidos son tan nutritivos como los enteros. Pero se ha logrado crear una apreciación de calidad, basada en la

presentación visual, no la nutricional, con perjuicio del costo.

La yuca es un alimento tradicional en Venezuela y apreciado en sus diversas formas culinarias, salcochada, frita y en forma de casabe. Contiene un alto porcentaje de carbohidratos y de fibra, pero es muy pobre en su aporte de proteínas, vitaminas y minerales. Debe por lo tanto, consumirse siempre en combinación con alimentos ricos en estos nutrientes para corregir su falta de balance nutricional, que podría causar a largo plazo serias complicaciones de salud, especialmente en niños y mujeres embarazadas o lactantes.

APORTE NUTRICIONAL

La complementación mutua entre cereales y leguminosas de grano se debe a la composición en aminoácidos esenciales de las proteínas de cada uno, como ya se mencionó anteriormente, por ejemplo los que escasean en el maíz abundan en las leguminosas y viceversa. La mezcla de ambos resulta en una combinación de alto valor biológico, que ha sido la base dietética de muchos pueblos inclusive de la Venezuela antigua. Ningún alimento por si solo es completo y capaz de procurar todos los elementos necesarios para garantizar los complejos procesos fisiológicos y bioquímicos vitales. Solo una combinación adecuada de diferentes alimentos portadores de los diversos nutrientes puede garantizar el suministro de todos estos. Ni siquiera la leche de vaca es una excepción a esta regla, debido a su pobre aporte de hierro asimilable y de algunas vitaminas. Después del destete no se podía vivir sólo de leche.

Una dieta balanceada, por definición, es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales en proporción

adecuada para el bienestar físico y fisiológico. Los humanos han sabido seleccionar y mezclar diversos alimentos que combinan los nutrientes en una forma adecuada, lo que les ha permitido sobrevivir en los más diversos ambientes ecológicos. Con la reducción de la variedad de alimentos disponibles, debido a la industrialización, se ha presentado una nueva problemática, que se pretende solucionar a través de medidas diversas, como la enseñanza en materia alimentaria a través de campañas, que permiten a las personas seleccionar inteligentemente una dieta variada.

Para estas campañas se han diseñado muchos esquemas y métodos; con frecuencia se presentan los alimentos divididos según su aporte de los diferentes nutrientes y se recomienda ingerir diariamente de cada grupo, por lo menos, una porción. Así se han definido los alimentos de origen animal: carnes, pescados, lácteos y huevos, como fuentes de proteínas de alto valor biológico; los cereales, raíces y tubérculos como fuentes calóricas y por último, frutas y hortalizas como fuentes de vitaminas y minerales, respectivamente. Las leguminosas cuentan como fuentes de proteínas vegetales. Esta clasificación no significa que los alimentos de un grupo carezcan completamente de los nutrientes base de los otros. Solo azúcar y sal, como productos químicamente puros aportan únicamente calorías y sodio, yodo y fluor, respectivamente.

Cada uno de estos grupos contiene una proporción de todos los nutrientes, pero no en las concentraciones más adecuadas, solamente en cantidad y combinación correcta llenan los requerimientos normales. Es evidente que esta esquematización tiene sus límites; por razones climáticas, económicas o de mercado no todos los alimentos son accesibles a toda la población durante todo

el año. Los hábitos también pueden impedir el consumo de ciertos alimentos, como en el caso de los vegetarianos, que no consumen productos cárnicos, sin embargo, estas situaciones todavía no implican necesariamente un trastorno nutricional.

Las proteínas de origen animal que se encuentran en carnes, pescados, huevos y productos lácteos, tienen todos los aminoácidos en una proporción que les confiere un valor biológico superior al de casi todos los productos vegetales. Por esta razón, se recomienda que las dietas tengan una cierta proporción de estos alimentos. Se considera conveniente que el aporte de aproximadamente un tercio de las proteínas sea de origen animal, aunque en muchos casos esta proporción es sobrepasada considerablemente, mientras que en los países más pobres un sector importante de la población no llega a cubrirla.

Mediante el enriquecimiento de ciertos alimentos básicos, de gran consumo popular se ha logrado incrementar la ingesta de algunos micronutrientes. A la leche en polvo se le adicionan las vitaminas A y D; a la harina de maíz precocida las vitaminas A, B1, B2, Niacina y una sal de hierro y a la harina de trigo para la panificación, las vitaminas B y el hierro. Estas medidas significan un esfuerzo importante para evitar las deficiencias de los nutrientes respectivos, aunque evidentemente no pueden evitar deficiencias calóricas.

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

El hambre es una de las grandes plagas sociales que ha acosado a la humanidad desde tiempos prehistóricos. Una alimentación ideal es aquella que no sólo calme el hambre, sino que también satisfaga el apetito, llene los deseos de goce y se ajuste a los hábitos específicos.

Insatisfacción que en este sentido crea necesariamente malestar y puede ser causa de protestas populares, además de que disminuye el estado general de salud y de rendimiento en el trabajo. La primera exigencia social es una alimentación suficiente y equilibrada.

Estas observaciones subrayan la importancia política de asegurar el acceso, a toda la población, de los alimentos básicos en todas las condiciones políticas, económicas y sociales. De ahí el gran interés por una “Seguridad Alimentaria” que garantice la disponibilidad adecuada de alimentos en todo momento. Una acentuada dependencia de las importaciones puede representar un serio peligro, razón por la cual la “Seguridad Alimentaria” debe ser objeto nacional de alta prioridad. Para cumplir con ella se pueden plantear varias opciones, desde la autarquía alimentaria, hasta una apertura total de indiscriminación de nuestros puertos para las importaciones. No obstante, las posiciones extremas no son las más convenientes.

En lo referente al abastecimiento de alimentos la autarquía no tiene sentido. También los países de gran producción agrícola y pecuaria importan algunos renglones alimentarios que, por razones ecológicas y climáticas, no se pueden producir en condiciones competitivas.

En el otro extremo, una apertura total e indiscriminada pondría a nuestra agricultura frente a una competencia desleal, porque tendría que competir contra productos que disfrutaban de fuertes subsidios en sus países de origen y nos expondría a las grandes fluctuaciones de precios mundiales. Además significa un elevado costo de divisas y repercutiría negativamente en el desarrollo nacional, ya que la agricultura cumple multiplicidad de funciones indispensables para lograr un auténtico

desarrollo sostenido, equilibrado y armónico.

La dependencia de las importaciones de alimentos en Venezuela es considerable, ya que la producción nacional cubre apenas alrededor del 60% de los requerimientos. Aceites, trigo, azúcar son algunos de los productos de dependencia foránea, junto con sorgo y soya, ingredientes básicos de los alimentos animales. Para lograr cubrir la demanda respectiva se requieren importantes inversiones económicas y esfuerzos de agroindustriales y de investigadores.

La dependencia alimentaria se ha venido incrementando como consecuencia del fuerte desestímulo que ha significado para este sector la aplicación de las medidas de ajustes macroeconómicos implementadas a partir de 1989. Para el año 1993 el monto de las importaciones en alimentos y materias primas agrícolas alcanzó la cifra de 1.300 millones de dólares y nuestra dependencia del mercado internacional en estos renglones representa un alto porcentaje de la demanda interna. Poseemos tierra, recursos hídricos y condiciones ecológicas que nos permiten producir, durante todo el año, una amplia gama de productos, tanto para satisfacer el consumo interno como para la exportación.

Desde el punto de vista de sus especificidades agroecológicas, nuestro país muestra un alto potencial de rendimiento en cultivos permanentes como el café, el cacao, la palma aceitera, los frutales y cultivos forestales; rubros semi-permanentes como la caña de azúcar, la yuca y las musáceas; cereales, especialmente el arroz, que puede cultivarse en condiciones de más de una siembra anual; leguminosas como frijol y soya y oleaginosas como el ajonjolí y el girasol. También tienen potencial para la

producción hortícola tanto de piso alto como bajo. Es perfectamente factible fomentar la ganadería mestiza de doble propósito y la de carne, con animales adaptados al medio para producir carne y leche a costos razonables, dada la posibilidad que tenemos para sustentarla a base de pastos naturales y cultivados, cuya capacidad productiva es susceptible a mejoramiento; así mismo, existe la factibilidad de incrementar la producción de cerdos y aves para aprovechar la tecnología e infraestructura existente, siempre que se articule con la producción nacional de materias primas para la fabricación de los alimentos concentrados necesarios para su alimentación.

Por la privilegiada posición geográfica y la abundancia de sus recursos ictiológicos, Venezuela tiene también un alto potencial para la explotación del recurso pesquero, sea en áreas marítimas como continentales.

Como mencionamos con anterioridad, la vida urbana y la ocupación profesional de las mujeres han estimulado el desarrollo de alimentos precocidos, de fácil preparación culinaria. El tiempo que se dedica a la cocina en un hogar moderno es mucho menor que el de hace unos 30 años, gracias a los productos brindados por la industria. Las comidas consumidas fuera de casa, cada día juegan un papel más importante en la economía doméstica y en la industrialización de productos como perros calientes, hamburguesas, jamones, salsas, etc. Esta costumbre a la vez, estimula el consumo de las bebidas industrializadas como por ejemplo las gaseosas. Estas condiciones representan un peligro para la buena nutrición por la monotonía de la dieta y la poca higiene que se observa en algunos de los expendios callejeros,

ALIMENTOS "DE
CONVENIENCIA"

además, estas comidas son más costosas que las consumidas en casa, si se calcula en términos de los valores nutricionales respectivos.

El consumo de hortalizas y frutas dependía en buena parte de la producción de huertos caseros. Con las modernas facilidades de transporte y la apertura de las fronteras para importaciones, han sido invadidos los mercados con frutas exóticas, manzanas, peras etc., que aportan un valor vitamínico mínimo, comparado con lechosa, cambur, melón, guayaba, mango etc.

OFERTA Y DEMANDA

En Venezuela, el consumo de trigo no alcanzó ni la tercera parte del consumo del maíz hasta aproximadamente 1945. Posteriormente, los gobiernos nacionales seguían una política de mantenimiento de bajo precio del trigo para impulsar la industrialización, ofreciendo así alimentos baratos a la población urbana. En consecuencia, el trigo sobrepasó al maíz en importancia hacia los años 70. El pan se popularizó entre la población de mayores recursos y en los centros urbanos, mientras que en los estratos sociales más bajos y en el campo, el consumo de pastas adquirió mayor popularidad. En la década de los 60 se estableció en el país una potente industria de molienda, antes de esa fecha la importación se hacía en forma de harinas, mientras que actualmente es exclusivamente de trigo en grano, quedando los afrechos como subproductos para la fabricación de alimentos para animales.

Es de interés nacional limitar el uso del trigo, ya que su producción en el país es casi nula y, en el mejor de los casos, se requerirán muchos años de investigación y desarrollo para poder lograr una producción de cierta importancia, sin embargo, la demanda por pan y pastas se

ha establecido firmemente. En consecuencia, la oferta se debe cubrir con las importaciones respectivas.

En otros renglones contamos con recursos para satisfacer y expandir la producción en condiciones favorables. Los rendimientos de arroz en el país son altos y podrían ser incrementados todavía más con los desarrollos y la adaptación zonal de variedades mejoradas y gracias a modificaciones en el beneficio que reduzca la pérdida por una pulitura excesiva y rotura de granos. Mediante el uso de una mezcla de harina de maíz con harina de arroz se puede expandir la oferta de la primera sin comprometer su calidad culinaria.

Sería altamente deseable incrementar tanto la oferta como la demanda de las leguminosas o granos así retornar a hábitos tradicionales de profundas raíces en el país. Mención especial merecen los frijoles, porque permiten lograr mayores rendimientos de cosechas que las caraotas y se prestan para la confección de varios platos de fácil preparación casera.

La abundancia de sardinas y otros pescados en nuestras zonas marítimas ha permitido el establecimiento de una actividad pesquera de considerable desarrollo y que ofrece productos de alta calidad. También en su presentación como conserva son excelentes y a la altura internacional. Es importante destacar que en relación al valor nutritivo, las sardinas son tan buenas como las especies más costosas: mero y pargo, pero su costo es una fracción de estos.

La oferta de cambures y plátanos no muestra fluctuaciones estacionales como la de los mangos. Su producción no requiere mucha atención y su consumo masivo es deseable desde la niñez por ser fuentes

interesantes de vitaminas, minerales y fibra dietética. Lo mismo vale para la lechosa, la batata y la auyama. Todos estos alimentos poseen excelentes cualidades nutricionales y a la vez son relativamente baratos.

Evidentemente existe una relación estrecha entre la oferta y la demanda, la industria trata de influir en esta última mediante campañas de propagandas comerciales. Es por ello importante una adecuada educación alimentaria que promueva los verdaderos valores de los diversos alimentos para permitir a los consumidores llegar a concebir una dieta balanceada, nutritiva y a la vez económica.

RESUMEN Y
RECOMENDACIONES
FINALES

Es bueno recordar que la dieta tradicional venezolana era bastante equilibrada y sencilla. Arepas, caraotas o frijoles, plátanos, cambures, auyama, batatas, huevos, queso blanco, algunas frutas de la época y limitadas cantidades de carnes o pescados resultaban en una alimentación satisfactoria desde el punto de vista biológico y adaptada a los gustos y hábitos de nuestra población. Además se compaginaba en cierta medida con las condiciones ecológicas del país. Los cambios habidos en los últimos 20 años, resultaron en un incremento del consumo de alimentos industrializados y también de carnes, lo que significa un aumento de los costos y de la dependencia foránea. Al mismo tiempo, estos cambios tienden a disminuir la equidad, es decir, aumentar el número de familias que no pueden acceder a los alimentos básicos. La popularidad de productos industrializados mediante agresivas campañas propagandísticas en cierta medida ha desplazado a los alimentos tradicionales, en perjuicio del equilibrio de la dieta.

Para asegurar una alimentación equilibrada a todas las familias venezolanas es bueno y saludable recordar que la dieta tradicional proporcionaba dentro de las limitaciones económicas, un consumo alimentario que permitía la sobrevivencia de las generaciones pasadas. Un regreso razonable a estos hábitos podría ayudar a suavizar los problemas alimentarios críticos de la actualidad.

(*) La Fundación Cavendes y el Instituto Nacional de Nutrición agradecen al Dr. Werner Jaffe por esta introducción al tema de las Recetas Tradicionales.



RECETARIO

R E C E T A R I O

Se agradece la colaboración del
Dr. Armando Scannone en la
revisión de las recetas de esta
sección.

A R R O Z

S U I M P O R T A N C I A

El arroz es rico en carbohidratos y por lo tanto, es un alimento que proporciona energía necesaria para el trabajo, el estudio y los deportes.

Además contiene proteínas que contribuyen a la formación y mantenimiento de los músculos, huesos, sangre, piel y vísceras.

También es fuente de vitaminas del complejo B.

Al combinar arroz con granos o pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, aumenta el valor nutritivo de la preparación.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Existen muchas maneras de preparar arroz: guisado, sopas, ensaladas, tortas, bebidas y postres.
- Al comprar arroz asegúrese que el empaque no esté roto o con presencia de insectos o suciedades.
- Los granos partidos del arroz tienen el mismo valor nutritivo que los granos enteros.
- El arroz es ideal para combinarse con otros alimentos y se puede utilizar en las preparaciones infantiles.
- Consérvelo en lugar fresco, en recipientes limpios y con tapa, protegidos de insectos y roedores.

ARROZ GRANEADO O ARROZ BLANCO**INGREDIENTES**

Arroz	1 1/4 tazas
Aceite	2 cucharadas
Cebolla	1/4 unidad
Ajo	1 diente
Agua	2 tazas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave el arroz.
- Añádalo a la olla donde preparó un sofrito con cebolla picada, ajo triturado y aceite.
- Revuelva bien para que se sofría parejo.
- Agregue el agua y la sal, mueva y deje hervir, cuando seque se pone a fuego lento tapado.
- No revuelva ni destape la olla antes de que esté cocido (20 a 25 minutos)

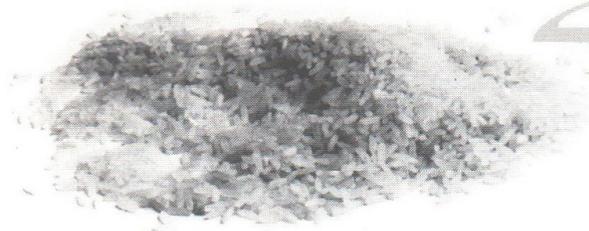
APORTE APROXIMADO: 150 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO PREPARACION: 30 minutos

RECETA
ARROZ CON POLLO

2



INGREDIENTES

Arroz	2 tazas
Pollo	1/2 unidad
Ajo	2 dientes
Tomate	2 unidades
Pimentón pequeño	1/2 unidad
Cebolla mediana	1/2 unidad
Aceite	2 cucharadas
Agua	4 tazas
Sal y condimentos	al gusto

PREPARACION

- Lave el pollo, córtelo en presas y si prefiere quítele la piel.
- Prepare un adobo con el ajo triturado, sal, aceite y otros condimentos.
- Adobe el pollo y deje reposar un rato para que tome gusto.
- Prepare un sofrito con tomate, cebolla y pimentón, rallado o molido.
- Añada el pollo al sofrito, revuelva bien para luego agregar el agua, cuando comience a hervir incorpore el arroz escogido y lavado.
- Deje hervir a fuego lento hasta que el arroz ablande y seque.

APORTE APROXIMADO: 370 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
TORTICAS DE ARROZ

27

3



INGREDIENTES

Arroz cocido	1 taza
Huevo	1 unidad
Azúcar	1 cucharada
Vainilla	1/2 cucharadita
Aceite	1/2 taza

PREPARACION

- Mezcle bien el arroz con el huevo batido, azúcar y vainilla.
- Forme las torticas y frías las en el aceite caliente hasta que estén doradas.
- Escúrralas en papel absorbente.

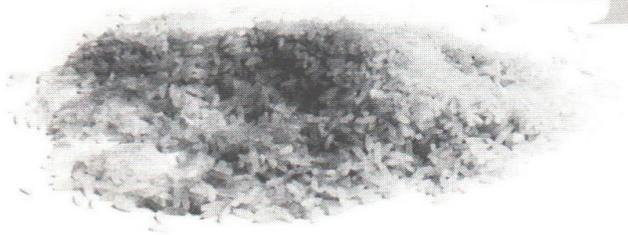
APORTE APROXIMADO: 150 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 15 minutos

RECETA
ARROZ CON LECHE

4



INGREDIENTES

Arroz	3/4 taza
Leche	3 tazas
Azúcar	1/2 taza
Vainilla	1/2 cucharadita
Canela molida	1/2 cucharadita
Sal	al gusto

PREPARACION

- Monte al fuego la leche y el arroz previamente lavado.
- Mueva constantemente y deje cocinar a fuego lento.
- Cuando el arroz esté blando, agregue azúcar, vainilla y sal al gusto.
- Deje al fuego por 10 minutos más.
- Sirva en un molde y espolvoree con canela.

APORTE APROXIMADO: 270 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

5



INGREDIENTES

Arroz	1/2 taza
Azúcar	10 cucharadas
Agua	3 tazas
Leche líquida	3 tazas
Canela en rama	1 astilla
Clavos de especie	3 unidades
Anís dulce	1/2 cucharadita
Vainilla	1/2 cucharadita

PREPARACION

- Limpie y lave el arroz, móntelo al fuego en dos tazas de agua junto con la canela y los clavos.
- Deje cocinar hasta que el arroz ablande.
- Aparte hierva el anís en la otra taza de agua, cuele y añada el arroz cocido.
- Licúe el arroz con la leche y la vainilla.
- Sirva frío.

APORTE APROXIMADO: 190 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

AUYAMA

S U I M P O R T A N C I A

La auyama es una planta rastrera originaria de América y se cultiva fácilmente en huertos caseros. Su fruto es rico en vitamina A y vitaminas del complejo B, de sabor agradable, de fácil preparación y de precio relativamente bajo.

Es excelente para la alimentación infantil.

R E C O M E N D A C I O N E S

- La auyama entera se conserva por mucho tiempo a temperatura ambiente. Una vez que la corte consérvela refrigerada.
- Cocínela en poca agua y tapada.
- Las hortalizas que aportan mayor cantidad de vitamina A son las de colores intensos: amarillo (auyama, zanahoria) y verde (acelga y espinaca)
- Fomente en los niños, desde muy pequeños el hábito de consumir hortalizas ofreciéndoles gran variedad y distintas maneras de preparación.

RECETA
CREMA DE AUYAMA

31



INGREDIENTES

Auyama en trozos **4 tazas**

Agua **6 tazas**

SALSA BLANCA

Leche **3 tazas**

Margarina **6 cucharadas**

Harina de trigo **3 cucharadas**

Queso blanco **4 cucharadas**

Sal **al gusto**

PREPARACION

- Monte al fuego la auyama en el agua indicada y sal, deje hasta que ablande (15 minutos aprox).

- Quite la concha a la auyama, si lo prefiere.

- Pásela por un colador utilizando el agua de la cocción.

- Prepare la salsa blanca:

- Disuelva la margarina a fuego lento.

- Baje el fuego y agregue la harina poco a poco sin dejar de mover.

- Agregue luego la leche tibia y continúe moviendo hasta que hierva.

- Añada la salsa blanca a la auyama.

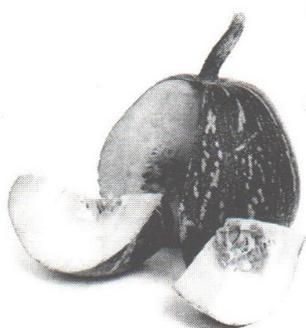
- Mezcle bien y si desea agregue queso.

APORTE APROXIMADO: 220 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA
ARROZ CON AUYAMA



2

INGREDIENTES

Auyama en trozos	3/4 taza
Agua	2 1/2 tazas
Arroz	1 taza
Ajo	1 diente
Aceite	2 cucharadas
Queso blanco	3 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- En el agua indicada ponga a cocinar la auyama, el arroz junto con la sal, el ajo triturado y el aceite, moviendo constantemente para que no se pegue.
- Cuando comience a secar el agua cocine tapado y a fuego bajo hasta que el arroz y la auyama estén blandos.
- Sirva caliente con queso rallado, si desea.

APORTE APROXIMADO: 180 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 35 minutos

RECETA
PURE DE AUYAMA

33

3



INGREDIENTES

Auyama en trozos **5 tazas**
Margarina **3 cucharadas**
Queso blanco **3 cucharadas**
Agua **7 tazas**

PREPARACION

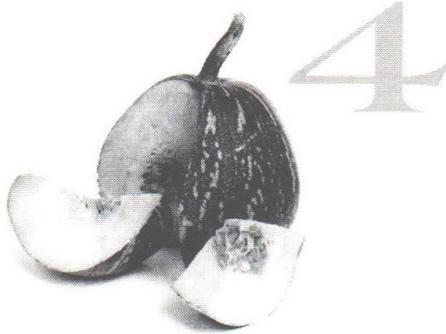
- Monte al fuego la auyama en el agua indicada, deje ablandar.
- Retire la concha de la auyama y prepare un puré agregándole la margarina.
- Sirva caliente y agregue queso rallado si lo desea.

APORTE APROXIMADO: 100 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

RECETA
TORTA DE AUYAMA



INGREDIENTES

Mantequilla	1/4 barra (25gr)
Azúcar	3/4 taza
Huevos	2 unidades
Harina de trigo	1 taza
Polvo de hornear	1/2 cucharadita
Leche líquida	1/2 taza
Auyama sancochada	1 1/2 taza
Vainilla	1/2 cucharadita
Pasitas (opcional)	al gusto

PREPARACION

- Bata la mantequilla hasta que quede cremosa, añada el azúcar lentamente y sin dejar de batir agregue los huevos uno a uno.
- Mezcle la harina poco a poco, previamente unida al polvo de hornear.
- Aparte licúe la auyama junto con la leche y la vainilla y vierta a la preparación anterior.
- Agregue las pasas enharinadas, mezcle muy bien y vierta en un molde engrasado y enharinado y lleve al horno a 350° por 35 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un cuchillo salga seco.

Nota: Si desea puede sustituir la vainilla por canela en polvo.

APORTE APROXIMADO: 230 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
FRESCO DE AUYAMA

35



INGREDIENTES

Auyama en trozos	2 tazas
Agua	4 tazas
Leche	4 tazas
Canela molida	1 cucharadita
Azúcar	4 cucharadas

PREPARACION

- Monte al fuego la auyama en la cantidad de agua indicada hasta que ablande.
- Deje enfriar, retire la concha de la auyama.
- Licúe la auyama con la leche y agregue la canela y el azúcar.
- Sirva con hielo

APORTE APROXIMADO: 130 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

BATATA

S U I M P O R T A N C I A

La batata es un tubérculo de origen americano cultivado ampliamente por los indígenas y llevado a España en el año 1500. Se cultiva desde los Estados Unidos hasta la Argentina. En Venezuela se produce en suelos arcillosos, su ciclo es de cuatro a seis meses y se siembra al comienzo de las lluvias; su cultivo es sencillo y nace espontáneamente en siembras anteriores, de ahí el refrán. “En cultivo viejo siempre hay batatas”.

La batata es rica en carbohidratos, vitamina C, calcio, fósforo y potasio; es baja en sodio. Puede ser utilizada como sustituto de papas, pasta, arroz y pan, entre otros. Se consume en sopas, como acompañante (pure, sancochada, frita) en postres (tortas, dulces en almíbar).

Existen tres variedades de batatas: la blanca, la amarilla y la morada, todas tienen sabor dulce muy agradable.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Compre sólo la cantidad de batata que va a preparar en la semana para evitar que se dañe.
- Evite adquirir batatas que estén blandas o con manchas oscuras en la concha, esto indica que están en mal estado.
- Cuando pele o corte batata frótela con un limón para que no se oscurezca.
- Para que las batatas no se quemem, fríalas en aceite no muy caliente.



RECETA
BATATA FRITA

37



INGREDIENTES

Batata mediana	1 unidad
Jugo de limón	2 cucharadas
Azúcar	3 cucharadas
Aceite para freír	1/4 de taza

PREPARACION

- Pele y corte la batata en ruedas, lávela y agréguele jugo de limón para evitar que se ponga oscura.
- Fríala en aceite no muy caliente y coloque las ruedas sobre papel absorbente, rocíelas con azúcar.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 160 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO PREPARACION: 30 minutos

RECETA
CREMA DE BATATA

**INGREDIENTES**

Batata en trozos **1 kilo**
Cebolla mediana **1 unidad**
Margarina **5 cucharadas**
Consomé **1 1/2 litro**

PREPARACION

- Pele, corte y lave la batata.
- Sofría en la margarina la cebolla cortada en ruedas finas, añada el consomé y la batata.
- Cociné durante 40 minutos.
- Licúe con poco caldo para que quede en forma de crema.
- Sirva caliente.

Nota: Puede utilizar consomé de pollo o de res.

APORTE APROXIMADO: 140 calorías por ración

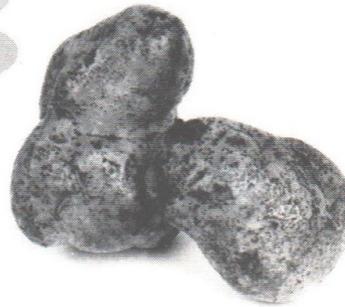
RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
PURE DE BATATA

39

3



INGREDIENTES

Batata	1 kilo
Margarina	3 cucharadas
Azúcar	3 cucharadas
Leche	1 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

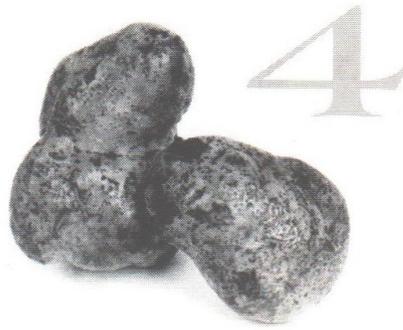
- Pele y corte la batata en trozos, lávela y cocínela en agua suficiente hasta que ablande (15 minutos aproximadamente).
- Triture la batata y prepare una mezcla con el resto de los ingredientes.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 190 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 40 minutos

RECETA TORTA DE BATATA



INGREDIENTES

Batata blanca	1 kilo
Huevo	1 unidad
Margarina	2 cucharadas
Azúcar	7 cucharadas
Nuez moscada	1/8 cucharadita
Limón	1 unidad
Sal	al gusto

PREPARACION

- Pele, corte en trozos y lave la batata, móntela al fuego en agua con sal hasta que ablande.
- Escurra la batata y prepare un puré, agregue el huevo, la ralladura de limón, la margarina, 5 cucharadas de azúcar, la nuez moscada y la sal, mezcle muy bien.
- Engrase un molde y vierta la preparación, rocíe con el azúcar restante.
- Hornée hasta que comience a dorar.

Receta de Armando Scannone

APORTE APROXIMADO: 200 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 40 minutos para

sancochar la batata • 40 minutos al horno

RECETA
CROQUETAS DE BATATA

41

5



INGREDIENTES

Batata	2 1/2 taza
Huevo	1 unidad
Canela molida	1/4 de cucharadita
Azúcar	3 cucharadas
Pan rallado	1/4 taza
Aceite para freir	1/2 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Pele, corte y lave la batata.
- A la batata previamente cocida y triturada, añada la sal, la canela y el azúcar, haga una mezcla suave.
- Déle forma de croquetas y páselas por el huevo y el pan rallado.
- Sofría en aceite no muy caliente.

Nota: No agregue margarina a esta preparación ya que ablanda demasiado el puré.

APORTE APROXIMADO : 340 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION : 40 minutos

CARAOTAS

S U I M P O R T A N C I A

Las caraotas, al igual que otras leguminosas, son ricas en proteínas, carbohidratos, hierro, calcio y vitaminas del complejo B, por lo tanto, deben constituir una parte importante en nuestra alimentación. Sin embargo, los cambios de hábitos alimentarios han influido en la reducción de su consumo.

Las caraotas son una fuente barata de proteínas ya que pueden ser utilizadas como sustituto de las carnes, al combinarlas con cereales (maíz, arroz). Además, con pequeñas cantidades de carnes: pollo, pescado y res aumenta el valor nutritivo de la preparación.

En Venezuela se produce gran variedad de caraotas, todas tienen el mismo valor nutritivo.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Para ahorrar combustible, tiempo y hacer los granos más digeribles, incluso en niños de corta edad y ancianos, se recomienda: remojarlos durante 12 horas antes de cocinarlos, botar esa agua y añadir agua suficiente para ablandarlos, cocinar tapados y a fuego lento y limitar el uso de condimentos.
- Almacene los granos en lugares frescos y en recipientes con tapa para evitar el contacto con insectos y roedores.
- Se reconocen las leguminosas frescas por su piel brillante, sin arrugas y porque se ablandan uniformemente.

RECETAS
SOPA DE CARAOTAS NEGRAS

43



INGREDIENTES

Caraotas negras	1 1/4 taza
Agua	4 3/4 taza
Cebolla	1/2 unidad
Ají dulce	1 unidad
Ajo	1 diente
Aceite	1 cucharada
Sal	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave las caraotas, remójelas la noche anterior a la preparación.
- Bote el agua de remojo y móntelas a fuego lento, con suficiente agua, la mitad de la cebolla y el ají hasta que ablanden.
- En un sartén coloque el aceite, el resto de la cebolla rallada y el ajo triturado, deje dorar y agregue a las caraotas junto con la sal y deje hervir durante 10 minutos más.

APORTE APROXIMADO : 120 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
CARAOTAS CON ARROZ
"MOROS Y CRISTIANOS"

2

**INGREDIENTES**

Caraotas*	6 tazas
Arroz blanco	4 tazas
Cebolla	1 taza
Aceite	6 cucharadas

PREPARACION

* Preparadas según receta de sopa de caraotas con muy poco caldo.

- Sofría la cebolla rallada en el aceite indicado, cuando comience a dorar, agregue las caraotas y deje cocinar por 5 minutos.

- Añada el arroz previamente cocido y cocine por 2 o 3 minutos más sin dejar de mover.

Nota Si desea agregue azúcar.

APORTE APROXIMADO: 270 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

RECETA
CARAOTAS NEGRAS FRITAS

45

3



INGREDIENTES

Caraotas*	6 tazas
Cebolla	2 unidades
Aceite	6 cucharadas

PREPARACION

*Preparadas según recetas de sopa de caraotas, con muy poco caldo.

- Sofría la cebolla finamente picada en el aceite indicado, cuando comience a dorar, agregue las caraotas moviendo constantemente durante 2 o 3 minutos hasta que las caraotas sequen un poco.

Nota: Si desea agregue azúcar.

APORTE APROXIMADO : 250 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

RECETA
EMPANADAS DE CARAOTAS

4



INGREDIENTES

Harina de maíz	2 tazas
Caraotas negras	6 cucharadas
Queso blanco	3 cucharadas
Aceite para freír	1/2 taza
Azúcar	al gusto
Sal	al gusto

PREPARACION

- Mezcle la harina de maíz con sal y azúcar al gusto, añada agua y prepare una masa.
- Haga 6 pelotitas con la masa y extiéndalas sobre una servilleta de tela húmeda o papel de plástico engrasado.
- En el centro de la masa estirada, coloque una cucharada de caraotas negras fritas y media cucharada de queso rallado, dele forma de empanada y fría en aceite caliente hasta que dore un poco.
- Escorra las empanadas sobre papel absorbente.

APORTE APROXIMADO: 400 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

5



INGREDIENTES

Caraotas negras	1 taza
Ajo	1 diente
Cebolla	1 unidad
Ají dulce	1 unidad
Aceite	1/4 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave las caraotas, remójelas la noche anterior a la preparación, elimine el agua de remojo.
- Monte las caraotas a fuego lento con agua que las cubra, el ajo y el ají, hasta que ablanden.
- En un sartén coloque el aceite y la cebolla rallada, deje dorar y agregue las caraotas previamente licuadas en poca cantidad de agua y pasadas por un colador.
- Cocine sin dejar de mover con una cuchara de madera para que no se pegue, hasta que tenga consistencia de puré.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 160 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION : 50 minutos

FRIJOLES

S U I M P O R T A N C I A

El frijol, al igual que otras leguminosas, es rico en proteínas, carbohidratos, hierro, calcio y vitaminas del complejo B, por lo tanto, debe constituir una parte importante en nuestra alimentación. Sin embargo, los cambios de hábitos alimentarios han influido en la reducción de su consumo.

El frijol es una fuente barata de proteínas, ya que puede ser utilizado como sustituto de las carnes, al combinarlo con cereales (maíz, arroz). Además, con pequeñas cantidades de carnes: pollo, pescado y res aumenta el valor nutritivo de la preparación.

En Venezuela se produce gran variedad de frijoles: blancos, bayos, rojos, entre otros; todos tienen el mismo valor nutritivo.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Para ahorrar combustible, tiempo y hacer los granos más digeribles, incluso en niños de corta edad y ancianos, se recomienda: remojarlos durante 12 horas antes de cocinarlos, botar esa agua y añadir agua suficiente para ablandarlos, cocinar tapados y a fuego lento y limitar el uso de condimentos.
- Almacene los granos en lugares frescos y en recipientes con tapa para evitar el contacto con insectos y roedores.
- Se reconocen las leguminosas frescas por su piel brillante, sin arrugas y porque se ablandan uniformemente.
- Estas recetas se pueden preparar con cualquier tipo de frijol.

FRIJOLES CON ARROZ



INGREDIENTES

Frijoles cocidos	1 taza
Arroz cocido	4 tazas
Aceite	4 cucharadas
Ajo	3 dientes
Ají dulce	1 unidad
Cebolla grande	1 unidad
Tomates maduros	3 unidades

PREPARACION

- En un caldero coloque el aceite, la cebolla rallada, el ají picados con los ajos triturados. Cocínelo por poco tiempo.
- Agregue los tomates y deje reducir el guiso.
- Incorpore los frijoles y mezcle bien.
- Por último añada el arroz mezclando nuevamente.

APORTE APROXIMADO: 260 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA
MENESTRON DE FRIJOLES

2



INGREDIENTES

Frijoles cocidos	1 taza
Zanahoria	1/2 taza
Vainitas	1/2 taza
Perejil	3/4 cucharada
Aceite	1 1/2 cucharada
Pasta corta	1/4 taza
Cebolla	1/2 unidad
Tomate	1/2 unidad
Papas	1/2 unidad
Ajo	3 dientes
Sal	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave los frijoles, póngalos en remojo la noche anterior a la preparación.
- Bote el agua de remojo y cocínelos con suficiente agua hasta que ablanden.
- Corte los vegetales en cuadritos.
- Cuando los frijoles estén blandos agregue la zanahoria, la vainita, las papas, la pasta, el perejil y la sal.
- Sofría en el aceite indicado el tomate y la cebolla picados y el ajo triturado.
- Agregue este guiso a los frijoles, deje cocinar a fuego lento hasta que ablanden todos los ingredientes.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 110 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 1/2 hora

RECETA
FRIJOLES AL PLATANO

4

**INGREDIENTES**

Frijoles	4 tazas
Plátano pintón	1 unidad
Aceite	2 cucharadas
Ají dulce	3 unidades
Cebolla	2 unidades
Tomates	3 unidades
Harina de maíz	1/2 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave los frijoles, póngalos en remojo la noche anterior a la preparación.
- Bote el agua de remojo y cocínelos con suficiente agua, deje hervir a fuego lento hasta que ablanden.
- Prepare con la harina de maíz y suficiente agua, 10 bolitas de masa.
- Agregue la sal, el plátano en ruedas y las bolitas de masa a los frijoles.
- Coloque en un sartén el aceite, los ajíes y las cebollas picaditas, deje sofreír y agregue los tomates, cocine un poco más y agregue a los frijoles.
- Rectifique la sal, deje hervir para que tome el sabor de los aliños.

APORTE APROXIMADO: 300 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 1/2 hora

RECETA
HAMBURGUESA DE FRIJOLES

51

3



INGREDIENTES

Frijoles cocidos	3 tazas
Cebollas pequeñas	2 unidades
Huevos batidos	3 unidades
Ajo	4 dientes
Ají dulce	2 unidades
Harina de maíz	1/2 taza
Aceite para freír	6 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Triture los frijoles previamente cocidos. Se recomienda que queden secos.
- Una los frijoles con la harina y los huevos ya batidos.
- Pique finamente el ají, la cebolla y el ajo, agregue la sal y mezcle.
- Forme las hamburguesas y fría en el aceite caliente.
- Escúrralas en papel absorbente.

APORTE APROXIMADO: 400 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 35 minutos

RECETA
PURE DE FRIJOLES

53

5



INGREDIENTES

Frijoles cocidos **1 taza**
Arroz cocido **2 tazas**
Auyama cocida **2 tazas**
Margarina **1 cucharada**

PREPARACION

- Haga un puré fino con los frijoles y la auyama.
- Mezcle con el arroz y la margarina.
- Sirva caliente.
- Si desea agréguele queso rallado.

APORTE APROXIMADO: 150 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION : 15 minutos

FRUTAS CRIOLLAS

S U I M P O R T A N C I A

Las frutas al igual que las hortalizas, son esenciales para mantener la salud porque proporcionan cantidades suficientes de hierro y de vitaminas A y C. Además son fuentes de carbohidratos o azúcares, pero su contenido en calorías es bajo, son ricas en fibra natural, indispensable para el buen funcionamiento intestinal.

Las frutas pueden consumirse solas o combinadas con otros alimentos en ensaladas, jugos y postres.

A pesar de su sabor agradable, se desestima la importancia que tiene incluir en la alimentación diaria 1 ó 2 raciones de frutas. Frecuentemente son sustituidas por productos poco nutritivos como por ejemplo golosinas y bebidas industrializadas.

En Venezuela se producen durante todo el año, por lo que se recomienda aprovechar esa fuente de energía natural de vitaminas y minerales.

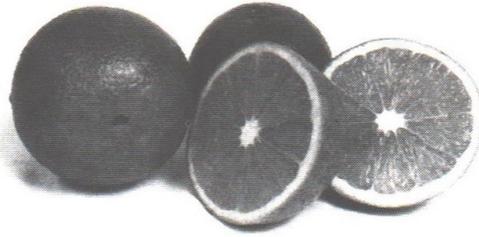
Algunas frutas ricas en vitamina A y C son: mango, lechosa, guayaba, melón, naranja, mandarina y piña, entre otras.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Seleccione las frutas en época de cosecha, son más nutritivas y baratas.
- Procure consumir las frutas al natural ya que la cocción reduce el contenido de las sustancias nutritivas.
- No es recomendable dar a los niños menores de 1 año, frutas cítricas (naranja, limón, mandarina, entre otras) porque pueden producirles alergias.
- Lave muy bien las frutas antes de consumirlas.



1



INGREDIENTES

Jugo de naranja	3 tazas
Maicena	12 cucharadas
Agua	2 tazas
Azúcar	1 1/2 tazas

PREPARACION

- Disuelva en el agua indicada la maicena.
- Monte a fuego lento y deje cocinar sin dejar de mover, hasta que espese.
- Agregue el jugo de naranja y el azúcar.
- Cocine nuevamente por un minuto más sin dejar de mover.
- Deje enfriar, sirva en envases individuales y refrigere.

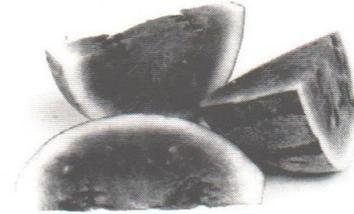
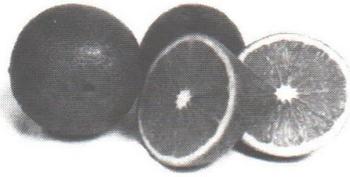
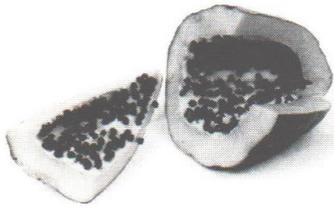
APORTE APROXIMADO: 200 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 a 8 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 15 minutos

RECETA
TISANA

2



INGREDIENTES

Piña	1/2 taza
Lechosa	1/2 taza
Patilla	1/2 taza
Jugo de naranja	4 tazas
Granadina	1/2 taza
Azúcar	1/2 taza

PREPARACION

- Corte todas las frutas en cuadritos.
- Mezcle todos los ingrediente y sirva frío.

APORTE APROXIMADO: 150 calorías por ración

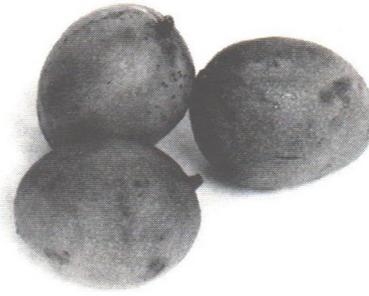
RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

RECETA
JALEA DE MANGO

57

3



INGREDIENTES

Mangos verdes **5 unidades**
Azúcar **1 1/2 taza**

PREPARACION

- Cocine los mangos en su concha, pélelos cuando estén blandos, sáqueles la pulpa y pásela por un colador.
- Ponga la pulpa colada en una olla junto con el azúcar y cocine a fuego lento.
- Mueva continuamente.
- Deje hervir hasta que espese y se despegue de la olla.

APORTE APROXIMADO: 120 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
TORTA DE CAMBUR



INGREDIENTES

Cambures maduros	3 unidades
Huevos	2 unidades
Azúcar	1 taza
Margarina	5 cucharadas
Harina de trigo	1 taza
Canela molida	1/2 cucharadita
Polvo de hornear	1/2 cucharadita
Leche	1/2 taza

PREPARACION

- Bata los huevos junto con el azúcar y la margarina.
- Aparte mezcle la harina con la canela y el polvo de hornear, añada lentamente a la preparación anterior, alternando con la leche poco a poco, y mueva constantemente.
- Añada los cambures triturados.
- Vierta la preparación en un molde enharinado y enmantequillado.
- Hornée a 350°C. hasta que dore o hasta que al introducirle un cuchillo salga seco.

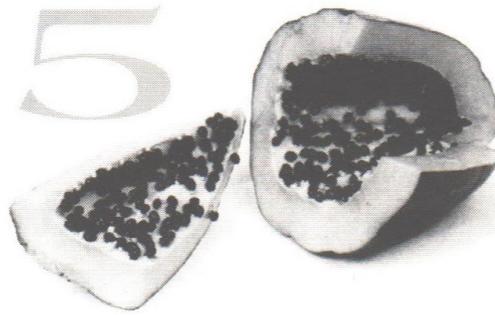
APORTE APROXIMADO: 220 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 a 8 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
DULCE DE LECHOSA

59



INGREDIENTES

Lechosa verde	4 1/2 tazas
Agua	6 tazas
Bicarbonato	1/4 cucharadita

MELAO

Agua	7 1/2 tazas
Papelón	7 1/2 tazas
Azúcar	2 1/2 tazas
Clavos	10 unidades

PREPARACION

- Colocar la lechosa pelada y cortada en tajadas muy delgadas con las 6 tazas de agua y el bicarbonato. Se lleva a un hervor y se cocina tapada por 2 ó 3 minutos más.
- Esta preparación se cuela, se lava bien con agua fría y se pone aparte.

PARA EL MELAO

- En una olla grande se ponen las 7 1/2 tazas de agua con el papelón y el azúcar, se lleva a hervor y se cocina por 7 minutos.
- Se cuela ese líquido a través de un colador de tela.
- En la olla que contiene el líquido colado se agrega la lechosa y los clavos, se lleva a un hervor y se cocina destapado por 1:30 hora hasta que el almíbar se ponga grueso.
- Se retira del fuego, se eliminan los clavos y se deja enfriar en la misma olla.

Receta de Armando Scannone

APORTE APROXIMADO: 480 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 8 raciones

TIEMPO DE PREPARACION 2 horas

HORTALIZAS

S U I M P O R T A N C I A

Las hortalizas, al igual que las frutas son esenciales para mantener la salud de nuestro organismo porque proporcionan vitamina A y C. Entre los minerales se destaca el hierro que ayuda a la síntesis de la hemoglobina y el calcio que es necesario para la formación de los huesos. Además las hortalizas son bajas en calorías y ricas en fibra natural, elemento indispensable para el buen funcionamiento intestinal.

Las hortalizas pueden consumirse crudas o cocidas en sopas, ensaladas, salsas, postres y bebidas. Es conveniente consumir 1 ó 2 raciones al día.

En Venezuela se cultiva una gran variedad de hortalizas durante todo el año. Se recomienda aumentar su consumo para aprovechar esa fuente natural de vitaminas y minerales.

R E C O M E N D A C I O N E S

Para obtener el máximo valor nutritivo de las hortalizas:

- Selecciónelas frescas con piel sana y color intenso.
- Lávelas muy bien antes de consumirlas, especialmente las que se consumen en forma cruda.
- Procure consumirlas crudas, de no ser posible, cocínelas al horno o al vapor, sin pelar.
- Cocínelas en poca agua y tapadas. Evite la sobrecocción.
- A fin de conservar las vitaminas procure agregar limón o vinagre a las preparaciones con hortalizas.
- Fomente con los niños, desde muy pequeños, el hábito de consumir hortalizas, siempre habrá gran variedad en el mercado y distintas maneras de prepararlas.



RECETA
SOPA DE CALABACIN

61



INGREDIENTES

Calabacín	2 1/2 tazas
Consomé	7 tazas
Margarina	3 cucharadas
Maicena	4 cucharadas
Cebolla	2 cucharadas
Sal	al gusto
Queso	al gusto

PREPARACION

- Cocine el calabacín picado en trozos, aproximadamente por 10 ó 15 minutos, en el consomé indicado. Reserve esta preparación.

- Aparte sofría la cebolla picada en la mantequilla y agregue la maicena. Mezcle con la preparación anterior y licúe.

- Lleve al fuego hasta que hierva, añada la sal y si desea espolvorée con queso rallado al momento de servir.

Nota: Puede utilizar consomé de pollo o de res.

APORTE APROXIMADO: 140 calorías

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
SALSA DE TOMATE



INGREDIENTES

Tomate	1/2 kg
Cebolla	1 unidad
Pimentón rojo	1 unidad
Ajo	2 dientes
Agua	1 taza
Aceite	3 cucharadas
Salsa inglesa	1/2 cucharadita
Sal	al gusto

PREPARACION

- Ralle la cebolla, el tomate y el pimentón.
- Sofría la cebolla en el aceite caliente.
- Agregue los ajos triturados.
- Añada el agua y los demás ingredientes.
- Deje al fuego hasta que espese.

APORTE APROXIMADO: 100 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 35 minutos

RECETA
ENSALADA DE REPOLLO CON PIÑA

63

3



INGREDIENTES

Repollo	6 tazas
Piña	2 tazas
Vinagre	2 cucharadas
Mayonesa	4 cucharadas
Azúcar	4 cucharaditas
Sal	al gusto

PREPARACION

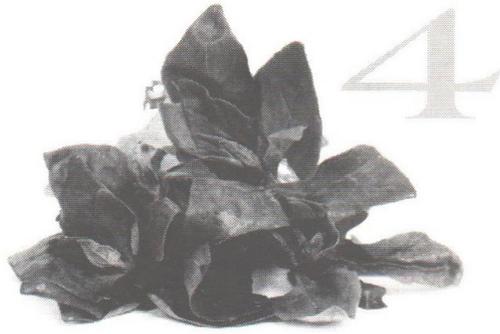
- Vierta en una ensaladera el repollo cortado finamente y pasado por agua caliente.
- Agregue la piña cortada en trocitos y los condimentos indicados.
- Mezclé muy bien.

APORTE APROXIMADO: 140 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 15 minutos

RECETA
TORTICAS DE ESPINACA

**INGREDIENTES**

Espinacas	1/2 paquete
Harina de trigo	1/2 taza
Huevos	2 unidades
Aceite	1/4 de taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave bien las espinacas y póngalas a hervir durante 10 minutos, retírelas de fuego y escúrralas, pique las hojas y colóquelas en un recipiente.
- Añádale la harina, la sal y los huevos batidos.
- Fría en aceite caliente.

Nota: Si desea puede agregar queso.

APORTE APROXIMADO: 150 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

RECETA
VAINITAS SALTEADAS

65

5



INGREDIENTES

Vainitas	1 kilo
Cebolla	4 cucharadas
Pimentón rojo	4 cucharadas
Ajo	4 dientes
Margarina	2 cucharadas
Aceite	2 cucharadas
Queso rallado	3 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Sancoche las vainitas picadas, aproximadamente por 15 minutos y escúrralas.
- Pique finamente el pimentón y la cebolla.
- Coloque en un sartén el aceite, la margarina, la cebolla, el pimentón y los ajos triturados, mueva constantemente.
- Añada las vainitas y la sal.
- Mezcle bien y si desea sirva con queso rallado o en trocitos.

APORTE APROXIMADO: 250 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

M A Í Z

S U I M P O R T A N C I A

El maíz es el único cereal de origen americano. Su consumo está extendido por todo el mundo.

Es un alimento con buen valor nutritivo, de fácil cultivo y cocción.

Forma parte de los hábitos del venezolano.

El mayor consumo de este cereal es en forma de harina precocida, utilizada para la elaboración de arepas, hallaquitas y otros. También se emplea en la preparación de natillas en forma de maicena.

La harina de maíz precocida es un aporte importante de la tecnología nacional.

R E C O M E N D A C I O N E S

- La harina de maíz puede ser preparada de muchas maneras: en sopas, tortas, bebidas y postres.
- Al combinarse con otros alimentos como granos o pequeñas cantidades de carnes aumenta el valor nutritivo de la preparación.
- La harina de maíz además de ser rica en carbohidratos, es un alimento enriquecido con hierro, vitamina A y vitaminas del complejo B.
- Para ahorrar tiempo, haga las arepas, cocínelas durante 10 minutos en agua hirviendo, guárdelas en la nevera tapadas con un paño húmedo y cuando vaya a consumirlas dórelas en un budare o parrillera.



INGREDIENTES

GUISO

Carne molida	1 1/2 tazas
Aceite	1 cucharada
Tomates	4 unidades
Ají dulce	1/2 unidad
Cebolla	1/2 unidad
Ajo	2 dientes
Aceitunas	3 unidades
Alcaparras	3 unidades
Sal	al gusto

MASA

Harina de maíz	4 tazas
Huevos	2 unidades
Azúcar	6 cucharadas
Margarina	4 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

GUISO

- Sofría en el aceite indicado, los tomates, ají dulce, cebolla y ajos cortados finamente, agregue la carne, las alcaparras, las aceitunas y la sal; deje cocinar hasta que la carne ablande, no deje secar el guiso.

MASA

- Mezcle la harina de maíz con agua, azúcar y sal, haga una masa blanda y luego agregue los huevos y la margarina derretida hasta que quede tipo crema.
- Engrase un molde con margarina, coloque la mitad de la crema, añada el guiso y cubra con el resto de la crema.
- Hornée a 350° por 45 minutos o hasta que la preparación esté cocida.

NOTA: Puede sustituir la carne molida por cualquier otro tipo de carne.

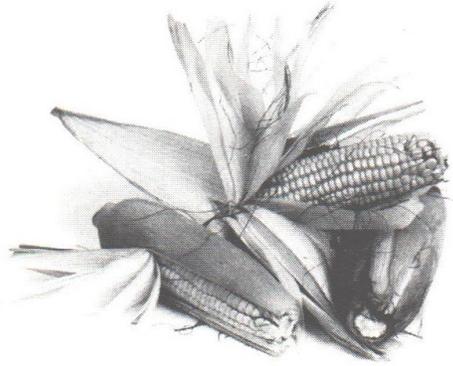
APORTE APROXIMADO: 630 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: Guiso: 30 minutos

Polenta al horno: 45 minutos

RECETA
BOLLOS PELONES



2

INGREDIENTES

Harina de maíz 3 1/2 taza

GUISO

Carne para guisar 1 taza

Tomates 4 unidades

Ajo 2 dientes

Cebolla 1/2 unidad

Aceite 2 cucharadas

Sal al gusto

SALSA

Tomates 4 unidades

Ajo 1 diente

Cebolla 1/2 unidad

Ají dulce 1/2 unidad

Azúcar 1 cucharada

Aceite 1 cucharada

Sal al gusto

PREPARACION

- Haga un guiso con la carne, los tomates y la cebolla finamente picados, el ajo triturado, la sal y el aceite.

- Prepare una masa con la harina de maíz, divídala en 6 porciones y dele forma redonda.

- En el centro de cada pelota de masa coloque el guiso y tápelo con la misma masa.

- Cocine los bollos en una olla con agua hirviendo.

- Prepare la salsa, sofrriendo todos los ingredientes, finamente picados en el aceite, agregue la sal y el azúcar y cocínelo por 10 minutos.

- Retire los bollos del agua y báñelos con la salsa.

NOTA: Si prefiere puede preparar el guiso con carne molida.

APORTE APROXIMADO: 400 calorías por ración

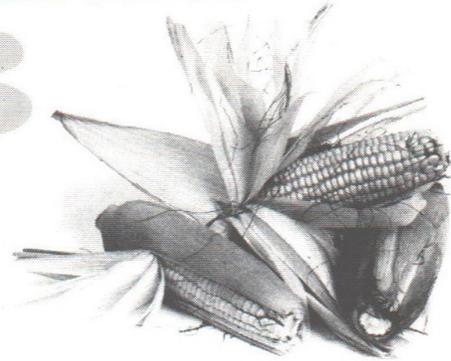
RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
BOLLITOS ALIÑADOS

69

3



INGREDIENTES

Harina de maíz	2 tazas
Pimentón	1/4 de unidad
Sal	al gusto

SALSA

Tomates	4 unidades
Ajo	1 diente
Ají dulce	1/2 unidad
Cebolla	1/2 unidad
Azúcar	1 cucharada
Aceite	1 cucharada
Sal	al gusto

PREPARACION

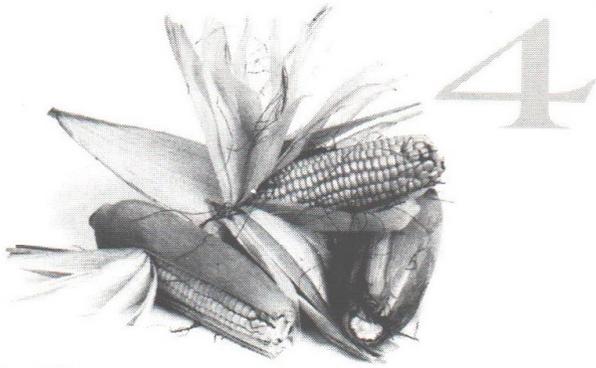
- Prepare una masa con la harina de maíz.
- Mezcle la masa con la sal y el pimentón rallado.
- Haga los bollos y cocínelos en agua hirviendo por 15 minutos aproximadamente.
- Prepare la salsa, sofriendo todos los ingredientes finamente picados en el aceite, agregue la sal y el azúcar y cocínelo por 10 minutos.
- Retire los bollos del agua, báñelos con la salsa.

APORTE APROXIMADO: 180 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
EMPANADAS DE QUESO



INGREDIENTES

Harina de maíz	2 tazas
Azúcar	1 cucharada
Queso blanco	1/4 taza
Aceite para freír	1/2 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Prepare una masa con la harina de maíz.
- Agregue a la masa ya preparada la sal y azúcar.
- Haga 6 pelotitas con la masa y extiéndalas sobre una servilleta de tela húmeda o papel plástico engrasado.
- En el centro de la masa estirada, coloque el queso rallado y dele forma de empanada.
- Fría en aceite caliente hasta que dore un poco.
- Escorra las empanadas sobre papel absorbente.

APORTE APROXIMADO: 400 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

RECETAS
AREPITAS DULCES

71

5



INGREDIENTES

Harina de maíz **2 tazas**
Queso blanco **4 cucharadas**
Anís dulce **1 cucharadita**
Papelón o azúcar **2 cucharadas**
Aceite para freír **1/2 taza**

PREPARACION

- Prepare una masa con la harina de maíz.
- Mezcle la masa con el anís, el queso y el papelón o el azúcar y amase nuevamente.
- Haga arepitas lo más delgadas posible y fríalas en aceite bien caliente.
- Déjelas dorar por ambos lados.
- Escúrralas en papel absorbente.

APORTE APROXIMADO: 400 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 15 minutos

PLATANO

S U I M P O R T A N C I A

El plátano es uno de los frutos mas antiguos cultivados por el hombre, originario de la India y Asia menor. En Venezuela se produce sobre todo en clima cálido. Es un alimento rico en carbohidratos, vitamina A y potasio. Es bajo en sodio.

El plátano puede consumirse verde o maduro, sancochado, horneado o frito, solo o combinado con otros alimentos en preparaciones como sopas, tortas, otros.

El plátano verde es utilizado como alimento antidiarréico.

En Venezuela se cultiva durante todo el año, y se recomienda aprovechar esta fuente de calorías, vitaminas y minerales.

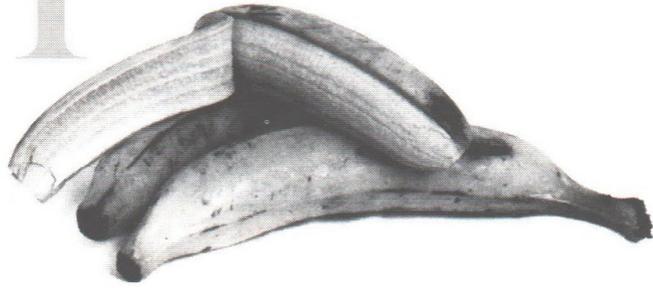
R E C O M E N D A C I O N E S

- Si se compra plátano para consumir durante la semana o quincena, selecciónelos en distinto grado de maduración para evitar que se dañen.
- Al pelar plátano verde frótelo con un limón para que no se oscurezca.
- Para que las tajadas no se quemen, fríalas en aceite no muy caliente.
- Procure sustituir las tajadas por plátanos horneados o sancochados, es más saludable.

RECETA
TOSTONES DE PLATANO VERDE

73

1



INGREDIENTES

Plátanos verdes **3 unidades**
Ajo **2 dientes**
Aceite para freír **12 cucharadas**
Sal **al gusto**

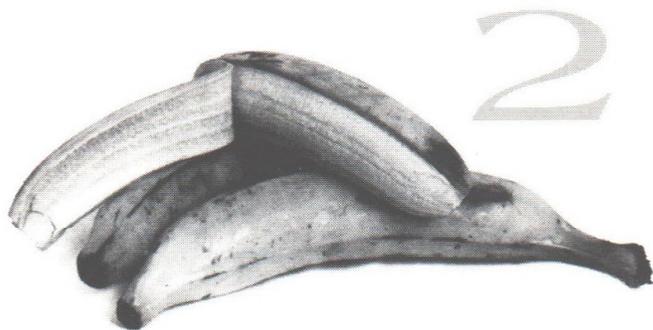
PREPARACION

- Pele y corte los plátanos en rodajas muy finas, caliente el aceite con los dientes de ajo.
- Fría las rodajas hasta que doren.
- Escúrralas sobre papel absorbente, espolvorée con sal.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 300 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

RECETA
FLAN DE PLATANO

INGREDIENTES

Plátanos maduros	3 unidades
Huevos	2 unidades
Leche	1 1/2 taza
Azúcar	1 taza más
	9 cucharadas

PREPARACION

- Pele los plátanos, tritúrelos y añada los huevos batidos, la leche y la taza de azúcar, mezcle bien.
- Coloque el azúcar restante en un molde y caliente sin agregar agua hasta cubrir el molde completamente.
- Vierta la preparación y cocine en baño de María.
- Deje enfriar y desmolde.

APORTE APROXIMADO: 300 calorías por ración

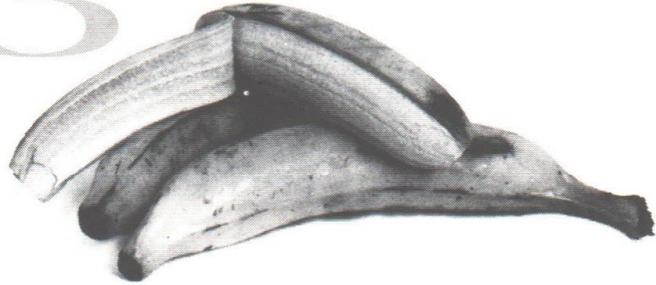
RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 90 minutos

RECETA
BUÑUELOS DE PLATANO

75

3



INGREDIENTES

Plátanos maduros **3 unidades**
Azúcar **3 cucharadas**
Canela molida **1 cucharadita**
Aceite para freír **12 cucharadas**

PREPARACION

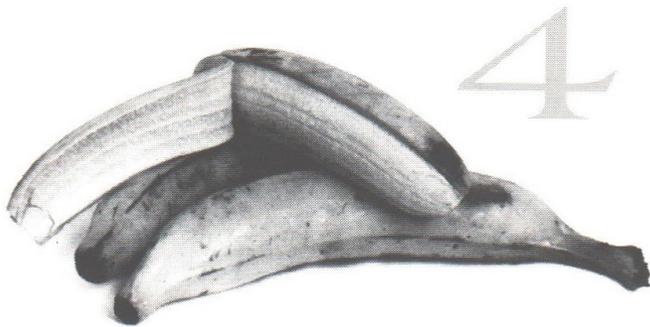
- Sancoche los plátanos y haga un puré.
- Unalo con los demás ingredientes
- Forme bolitas y fríalas en aceite bien caliente hasta que doren.
- Sirva caliente.

APROXIMADO: 330 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 35 minutos

RECETA
DULCE DE PLATANO

**INGREDIENTES**

Plátanos maduros	1 1/2 unidad
Azúcar	1/4 taza
Aceite	4 cucharadas
Clavos de especie	3 unidades
Agua	1 taza

PREPARACION

- Pele los plátanos y pique cada uno por la mitad.
- Fría en un sartén los plátanos en el aceite indicado, dándole vueltas hasta dorarlos uniformemente.
- Escurra sobre papel absorbente.
- Elimine el aceite sobrante del sartén y agregue el agua, el azúcar, los clavos y los plátanos.
- Cocine a fuego lento durante 8 o 10 minutos hasta que el almíbar espese.

APORTE APROXIMADO: 120 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 35 minutos

RECETA
PLATANO HORNEADO

77

5



INGREDIENTES

Plátanos maduros **3 unidades**

Margarina **3 cucharadas**

Queso blanco **6 cucharadas**

PREPARACION

- Precaliente el horno a 350°.
- Pele los plátanos, píquelos por la mitad, úntelos con la margarina y colóquelos en una bandeja para hornear.
- Hornée durante 30 minutos, dándole vuelta para que doren uniformemente.
- Sirva caliente con queso blanco rallado.

APORTE APROXIMADO: 230 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 60 minutos

QUINCHONCHOS

S U I M P O R T A N C I A

Los quinchonchos, al igual que otras leguminosas, son ricos en proteínas, carbohidratos, hierro, calcio y vitaminas del complejo B, por lo tanto, deben constituir una parte importante en nuestra alimentación. Sin embargo, los cambios de hábitos alimentarios han influido en la reducción de su consumo.

Los quinchonchos son una fuente barata de proteínas, ya que pueden ser utilizados como sustituto de las carnes, al combinarlos con cereales (maíz, arroz). Además, con pequeñas cantidades de carnes: pollo, pescado y res aumenta el valor nutritivo de la preparación.

En Venezuela se cultiva el quinchoncho durante todo el año.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Para ahorrar combustible, tiempo y hacer los granos más digeribles, incluso en niños de corta edad y ancianos, se recomienda: remojarlos durante 12 horas antes de cocinarlos, botar esa agua y añadir agua suficiente para ablandarlos, cocinar tapados y a fuego lento y limitar el uso de condimentos.
- Almacene los granos en lugares frescos y en recipientes con tapa para evitar el contacto con insectos y roedores.
- Se reconocen las leguminosas frescas por su piel brillante, sin arrugas y porque se ablandan uniformemente.
- Puede consumir el quinchoncho tierno ó seco, tienen igual valor nutritivo.



RECETA
SOPA DE QUINCHONCHOS

79



INGREDIENTES

Quinchonchos	2 tazas
Ají dulce	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Tomates	2 unidades
Ajo	3 dientes
Aceite	3 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave los quinchonchos.
- Remójelos el día anterior en abundante agua con una cucharadita de bicarbonato.
- Bote el agua de remojo y móntelos a fuego lento con agua suficiente.

Cuando hierva cambie el agua de cocción para eliminar el sabor amargo y deje ablandar.

- Sofría en el aceite indicado, la cebolla y los tomates cortados en cuadritos con los ajos triturados, deje cocinar durante 2 ó 3 minutos y añádalo a los quinchonchos, deje cocinar 5 minutos más.

APORTE APROXIMADO: 110 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
PALO A PIQUE
 (QUINCHONCHOS CON ARROZ)

2

**INGREDIENTES**

Quinchonchos	3 tazas
Arroz	1 1/2 tazas
Agua	7 tazas
Ajo	4 dientes
Cebolla	1 1/2 unidad
Tomates	5 unidades
Ají dulce	1 unidad
Comino	1/2 cucharadita
Azúcar	1 1/2 cucharada
Aceite	3 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Remoje los quinchonchos el día anterior en abundante agua con una cucharadita de bicarbonato. Bote el agua de remojo y móntelos a fuego lento con agua suficiente. Cuando hierva cambie el agua de cocción para eliminar el sabor amargo y deje ablandar.
- Cuando los quinchonchos tengan poco caldo, agréguele el arroz, previamente lavado, el azúcar y el comino.
- Sofría en el aceite indicado los ajos triturados con la cebolla, el ají y los tomates finamente picados y añádalo a la preparación anterior y deje secar.

 APORTE APROXIMADO: 200 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO : 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION : 1 hora

RECETA
CREMA DE QUINCHONCHOS

81

3



INGREDIENTES

Quinchonchos	2 tazas
Ajo	1 diente
Cebolla	1 unidad
Perejil y cilantro	1 ramito
Margarina	2 cucharadas
Leche	2 tazas
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave los quinchonchos.
 - Remóje los quinchonchos el día anterior en abundante agua con una cucharadita de bicarbonato. Bote el agua de remojo y móntelos a fuego lento con agua suficiente. Cuando hierva cambie el agua de cocción para eliminar el sabor amargo y deje ablandar.
 - Agregue la cebolla, las hierbas, el ajo, la sal y la pimienta. Deje cocer 10 minutos.
 - Baje del fuego y retire las hierbas.
- Licúe los quinchonchos con la leche y cuele la preparación.
- Llévelo de nuevo al fuego revolviendo constantemente hasta que tenga consistencia de crema. Agregue la margarina y sirva.

NOTA: Puede untarlo en pan y galletas.

APORTE APROXIMADO: 200 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora.

RECETA
ENSALADA DE QUINCHONCHOS



INGREDIENTES

Quinchonchos	1 taza
Pimentón	1/4 de unidad
Cebolla	1/4 de unidad
Tomate	2 unidades
Lechuga	1/2 unidad
Cilantro	1 cucharadita
Perejil	1 cucharadita
Hierbabuena	1 hojita
Jugo de limón	1 cucharada
Aceite	1 cucharada
Sal	al gusto

PREPARACION

- Limpie y lave los quinchonchos.
 - Remójelos el día anterior en abundante agua con una cucharadita de bicarbonato.
 - Bote el agua de remojo y móntelos a fuego lento con agua suficiente.
- Cuando hierva cambie el agua de cocción para eliminar el sabor amargo y deje ablandar.
- Coloque los quinchonchos ya blandos escurridos en una ensaladera.
 - Agregue la cebolla, el pimentón, el tomate y la lechuga previamente lavados y picados.
 - Sazone con el cilantro, el perejil, el jugo de limón, el aceite, la hierbabuena y la sal.

APORTE APROXIMADO: 100 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
CARATO DE QUINCHONCHO

83

5



INGREDIENTES

Quinchonchos	6 tazas
Clavos de especie	1 unidad
Vainilla	2 gotas
Canela molida	1/2 cucharadita
Azúcar	12 cucharadas
Agua	6 tazas

PREPARACION

- Lave y limpie los quinchonchos.
- Remójelos el día anterior en abundante agua con una cucharadita de bicarbonato.
- Bote el agua de remojo y móntelos a fuego lento con agua suficiente. Cuando hierva cambie el agua de cocción para eliminar el sabor amargo y deje ablandar.
- Licúelos con el agua indicada y páselos por un colador fino.
- Agregue la vainilla, la canela, el clavo y el azúcar.

APORTE APROXIMADO: 200 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

SARDINAS

S U I M P O R T A N C I A

Las sardinas son ricas en proteínas, calcio, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B, sustancias que contribuyen a la formación y mantenimiento de los músculos, huesos, sangre y piel.

Pueden sustituir a la carne, leche y huevos.

Su valor nutritivo es equivalente al de otros pescados más caros.

Las grasas que contiene la sardina son beneficiosas para el hombre, porque protegen contra algunas enfermedades cardiovasculares.

Se consumen frescas o enlatadas.

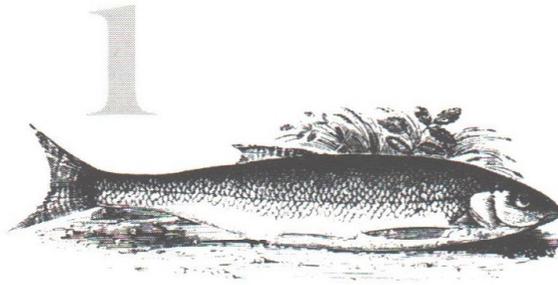
Se consiguen fácilmente en casi todas las regiones de Venezuela y son de bajo costo.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Cuando compre sardinas frescas deben tener las siguientes características: agallas de color rojo vivo, ojos brillantes y salientes, carne dura a la presión de los dedos, escamas duras y olor característico.
- Es necesario conservarlas refrigeradas y consumirlas lo antes posible.
- Si compra sardinas enlatadas, limpie el destapador y la lata antes de abrirla.
- Acompáñelas con arroz, verduras y hortalizas.
- Se pueden freír y llevarlas frías al lugar de trabajo, la playa o al campo.

RECETA
SOPA DE SARDINAS

85



INGREDIENTES

Sardinas frescas	6 unidades
Verduras	1/2 kilo
Jojotos	2 unidades
Cebolla	1/4 de unidad
Ajo	3 dientes
Perejil	1 cucharada
Limón	al gusto
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave y pele bien las verduras.
- Colóquelas en agua hirviendo hasta que ablanden.
- Agregue los filetes de sardinas, los jojotos y el resto de los condimentos. finamente picados.
- Deje cocinar por 15 minutos.
- Sirva agregando jugo de limón al gusto.

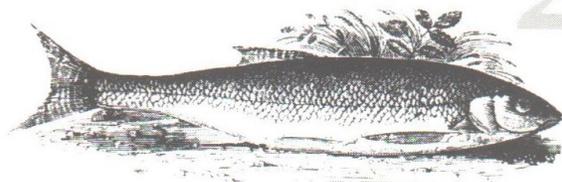
APORTE APROXIMADO: 180 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA SARDINAS AL GRATEN

2



INGREDIENTES

Sardinias frescas	12 unidades
Papas	4 unidades
Queso	3 cucharadas
Sal	al gusto

SALSA BLANCA

Leche	2 tazas
Harina de Trigo	2 cucharadas
Margarina	4 cucharadas
Cebolla	1/4 de unidad
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave las sardinias y colóquelas en agua hirviendo por 5 minutos.
- Cocine las papas con agua que las cubra, pélelas, corte en rebanadas y espolvorée con sal.
- Prepare la salsa blanca disolviendo la margarina a fuego lento, sofría la cebolla rallada, añada la harina poco a poco y luego la leche, sin dejar de mover, por último agregue la sal al gusto.
- Engrase un molde con margarina, coloque la mitad de las papas y de las sardinias, cúbralas con salsa blanca, espolvorée con queso.
- Vacíe el resto de las papas, sardinias, salsa y queso.
- Hornee a 400° grados por 10 minutos.

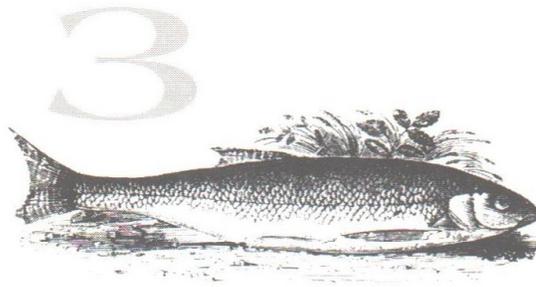
APORTE APROXIMADO: 300 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA
SARDINAS EMPANIZADAS

87



INGREDIENTES

Sardinas frescas	12 unidades
Harina de maíz	1/2 taza
Huevos	2 unidades
Aceite	1/2 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Se sazonan las sardinas con el jugo de limón y la sal.
- Cubra las sardinas con el huevo batido y luego páselas por harina de maíz.,
- Fríalas en el aceite bien caliente.
- Escúrralas en papel absorbente.

Nota: Puede preparar este plato con 2 latas de sardinas de 125g. cada una.

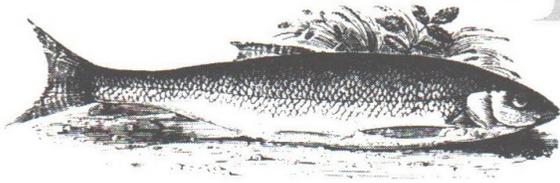
APORTE APROXIMADO: 260 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

RECETA
TORTILLA CON SARDINAS

4



INGREDIENTES

Sardinas	2 latas de 125 gr.
Huevos	6 unidades
Perejil	1 cucharadita
Aceite	4 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Triture las sardinas
- Bata los huevos.
- Agregue las sardinas y el perejil lavado y picado.
- Ponga en un sartén el aceite, deje calentar y agregue la preparación.
- Cocine a fuego moderado hasta que dore por ambos lados.
- Sirva caliente.

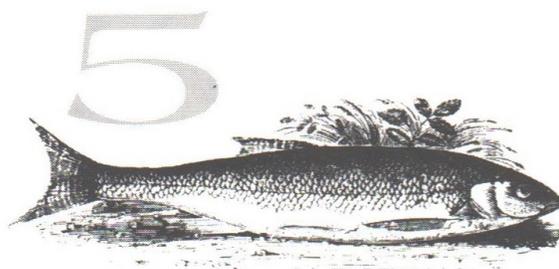
APORTE APROXIMADO: 220 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

RECETA
ENSALADA DE SARDINAS

89



INGREDIENTES

Sardinas	2 latas de 125 gr.
Zanahoria	1 1/2 unidad
Papas	6 unidades
Mayonesa	3 cucharadas
Vinagre	1 cucharada
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave muy bien las papas y la zanahoria, monte al fuego con agua que las cubra y deje hervir hasta que estén blandas.
- Pele y corte los vegetales en cuadritos.
- Prepare un aderezo con el vinagre, mayonesa y sal y agregue a los vegetales.
- Añada las sardinas cortadas en trozos largos.
- Vierta la mezcla en una ensaladera.

APORTE APROXIMADO: 210 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 20 minutos

TUBERCULOS

S U I M P O R T A N C I A

Los tubérculos y raíces (verduras) figuran entre los alimentos humanos más antiguos y pueden competir con los cereales en cuanto a producción.

Su importancia radica en que constituyen una reserva alimentaria por ser de fácil producción a nivel local en suelos no muy fértiles, por lo cual su cultivo exige poco cuidado. Son de gran aceptación por la mayoría de la población y pueden utilizarse en diversas preparaciones. Tienen gran valor de saciedad.

Los tubérculos y raíces son alimentos básicamente energéticos, por lo que deben combinarse con otros alimentos para complementar su valor nutritivo; además de energía, los tubérculos y raíces aportan fibra y vitaminas A y C como la batata y la papa, respectivamente.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Cuando compre verduras seleccione las de aspecto fresco, porque de lo contrario pueden resultar duras a la cocción o estar dañadas.
- Compre solo la cantidad de verduras que va a consumir durante la semana, así evitará pérdidas innecesarias de alimentos y dinero.
- Para conservar por mayor tiempo las verduras, al comprarlas pélelas y llévelas al congelador en bolsas plásticas.
- Prepare platos donde combine las verduras con otros alimentos como leguminosas y carnes.



RECETA
BUÑUELOS DE APIO

91



INGREDIENTES

Apio	1/2 kg.
Huevo	1 unidad
Aceite	1/4 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave, pele y sancoche los apios hasta que ablanden, escúrralos y hágalos pure.
- Añada el huevo, la sal y forme bolitas.
- Fríalas en el aceite caliente moviendo constantemente para que doren de manera uniforme.
- Escorra sobre papel absorbente.

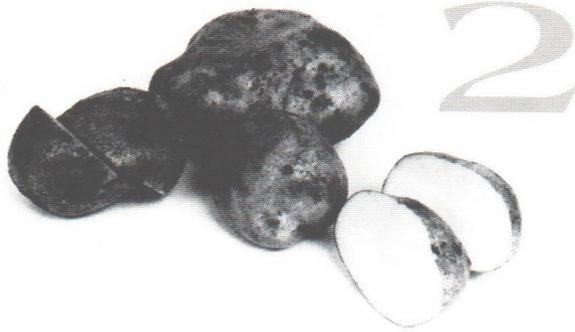
Nota: Si desea agregue queso.

APORTE APROXIMADO: 110 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA
TORTILLA DE PAPAS



INGREDIENTES

Papas medianas	2 unidades
Cebolla mediana	1 1/2 unidad
Huevos	5 unidades
Aceite	4 1/2 cucharadas

PREPARACION

- Lave, pele y rebane las papas finamente.
- Corte la cebolla en tiritas.
- En un sartén caliente el aceite indicado y añada las rebanadas de papas, tape y deje cocinar a fuego lento, a mitad de cocción agregue la cebolla.
- Bata los huevos y añada las papas y la cebolla ya cocidas.
- Fría y dore por ambos lados.
- Se puede comer caliente o fría.

APORTE APROXIMADO: 230 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA
YUCA CON MOJO

93



INGREDIENTES

Yuca	1 Kg.
Cebolla grande	1 unidad
Ajo	3 dientes
Perejil	1 ramita
Pimentón verde	1/2 unidad
Aceite	4 cucharadas
Vinagre	1 cucharada
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave, pele y corte la yuca en trozos, salcóchela hasta que ablande.
- Pique finamente la cebolla, el ajo, el perejil, el pimentón y sazone con el aceite, vinagre y sal al gusto.
- Si desea añada aguacate picadito.

APORTE APROXIMADO: 270 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
CREMA DE ÑAME CON SARDINAS

**INGREDIENTES**

Ñame	1 Kg.
Sardinias	2 latas (125g c/u)
Agua	10 tazas
Cebolla	1/2 unidad
Ajo	3 dientes
Ají dulce	1 unidad
Cilantro	1 ramita
Sal	al gusto
Aceite	2 cucharadas

PREPARACION

- Lave, pele y pique el ñame en trozos medianos, salcóchelos en el agua indicada.
- Pique finamente la cebolla y el ají dulce y sofríalos en el aceite indicado con los ajos triturados.
- Añada este sofrito a la preparación anterior cuando el ñame ablande.
- Agregue las sardinias y el cilantro, mezcle bien y licúe.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 190 calorías por ración

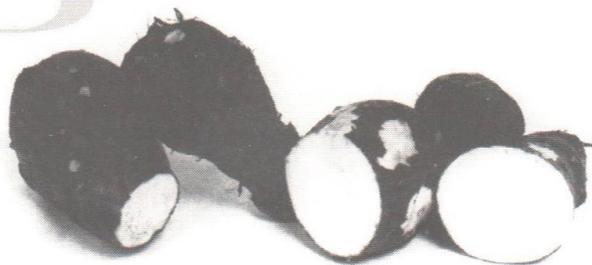
RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 1 hora

RECETA
CHICHA DE OCUMO CHINO

95

5



INGREDIENTES

Ocumo chino	1/2 kg.
Agua de cocción	4 tazas
Leche	2 tazas
Azúcar	10 cucharadas
Vainilla	1 cucharadita

PREPARACION

- Lave, pele y corte el ocumo en trozos.
- Póngalo a hervir en el agua indicada hasta que ablande, licúe junto con la leche y añada el azúcar y la vainilla.
- Sirva frío.

APORTE APROXIMADO: 190 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 25 minutos

ZANAHORIA

S U I M P O R T A N C I A

La zanahoria es una de las hortalizas de mayor consumo en el mundo. Es rica en carbohidratos y en vitaminas especialmente A y C. También es rica en fibra, esencial para el buen funcionamiento intestinal.

Puede consumirse cruda o cocida y prepararse en sopas, ensaladas, postres y bebidas.

Por su valor nutritivo y su agradable sabor es ideal para la alimentación infantil.

R E C O M E N D A C I O N E S

- Seleccione las zanahorias de consistencia firme, con brillo, piel sana y color intenso.
- Lave muy bien las zanahorias antes de consumirlas, especialmente si las consume crudas.
- Cocínelas en poca agua y tapadas. Evite las sobrecocción.
- Fomente en los niños, desde muy pequeños, el hábito de consumir hortalizas, siempre habrá gran variedad y distintas maneras de prepararlas.

RECETA
PANQUECAS DE ZANAHORIA

97



INGREDIENTES

Zanahorias	2 unidades
Leche	1 1/2 taza
Huevo	1 unidad
harina de trigo	1 taza
Azucar	1 cucharadita
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave, pele y corte las zanahorias, licúelas junto con la leche, huevo, harina, azúcar y sal.
- Engrase un budare o sartén, vierta la mezcla con un cucharón y espere que dore para voltear.

APORTE APROXIMADO: 150 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA PURE DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

Zanahorias	9 unidades
Azúcar	3 cucharaditas
Agua	12 tazas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave y pele las zanahorias, corte en rodajas delgadas y cocine en agua indicada, a fuego lento hasta que ablanden.
- Licúe las zanahorias en el agua usada para la cocción, agregue el azúcar y la sal.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 60 Calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
CREMA DE ZANAHORIA

99

3



INGREDIENTES

Zanahorias	4 unidades
Cebolla	2 unidades
Ajo	4 dientes
Margarina	2 1/2 cucharadas
Leche	1/2 taza
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave y raspe bien las zanahorias, sancóchelas junto con las cebollas y los ajos hasta que ablanden.
- Licúe las zanahorias en el agua de cocción y agregue la leche, la sal y la mantequilla.
- Monte al fuego por 5 minutos sin dejar de mover.
- Sirva caliente.

APORTE APROXIMADO: 90 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 45 minutos

RECETA
ZANAHORIA CON PEREJIL



INGREDIENTES

Zanahorias	3 unidades
Margarina	3 cucharadas
Jugo de limón	1 1/2 cucharadita
Cebolla	1 1/2 cucharada
Perejil	1/4 de taza
Pimienta	3/4 cucharadita
Sal	al gusto

PREPARACION

- Lave y cocine las zanahorias, pélelas y córtelas en ruedas delgadas.
- Derrita la margarina y agréguele la cebolla picada, sal, pimienta y jugo de limón.
- A la mezcla anterior añada las zanahorias y monte al fuego hasta que estén bien blandas.
- Sírvalas adornadas con perejil.

APORTE APROXIMADO: 85 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

RECETA
MOLDE DE ZANAHORIA

101

5



INGREDIENTES

Zanahoria	3 tazas
Pan rallado	3/4 taza
Huevos	3 unidades
Leche	3/4 taza
Aceite	3 cucharadas
Sal	al gusto

PREPARACION

- Mezcle las zanahorias con el pan.
- Bata los huevos y agréguele la leche, el aceite y la sal.
- Una esta preparación a la anterior.
- Vierta en un molde engrasado la mezcla y coloque en Baño María hasta que adquiera consistencia.

Nota: Si desea agregue otros condimentos.

APORTE APROXIMADO: 200 calorías por ración

RENDIMIENTO APROXIMADO: 6 raciones

TIEMPO DE PREPARACION: 90 minutos

DATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS COMPLEMENTARIOS

TABLA DE
CONTENIDO
NUTRICIONAL

	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	GLUCIDOS	CALCIO	HIERRO	VITAMINA A	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	ACIDO ASCORBICO
HARINA DE TRIGO	•••	••			•	••		••	••	••	
POLLO	••	•••		•••	•	••		•	•	••	
MANTEQUILLA	•••		••				•••				
CARAOAS NEGRAS	•••	•••		••	••	•••		••	••	•	
QUINCHONCHO	•••	•••		••	••	•••		•	•	•	
PAPAS	••	•		•••	•			•	•	•	••
OCUMO CHINO	•••	•		•••	•			•	•	•	
ÑAME	•••	•		•••	•			•	•	•	•
APIO	••	•		••	•		•	•	•	•	•
PIMENTON	•	•		•	•	••	••	•	•	•	•••
TOMATE	•	•		•	•	•	•	•	•	•	••
CALABACIN	•	•		•	•			•	•	•	•
REPOLLO	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•••
MAYONESA	•••		•••	•	•		••	•	•	•	
PIÑA	•			•	•	•	•	•	•	•	••
LECHOSA	•			•	•	•	••	•	•	•	•••
PATILLA	•			•	•	•	•	•	•	•	•
NARANJA	•			•	•	•	•	•	•	•	•••
MANGO	•			•	•	•	••	•	•	•	•••
CAMBUR	•					•	••	•	•	•	•

CONTENIDO:

•BAJO

••MEDIO

•••ALTO

TABLA DE
CONTENIDO
NUTRICIONAL

	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	GLUCIDOS	CALCIO	HIERRO	VITAMINA A	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	ACIDO ASCORBICO
ACEITE	•••		•••								
ARROZ	•••	•		•••	•	•		•	•	•	
AUYAMA	•	•		•	••	••	•••	••	••	••	•
BATATA	•	•		••	•	••	•	••	•	•	•
CEBOLLA	•	•	•	••	••	•		•			•
FRIJOL	••	••		••	••	•••		•••	••	••	
HARINA DE MAIZ PRECOCIDA	•••	••		•••	•	•••	••	•••	••	•••	
HUEVOS	•••	•••	•••		••	•••	••	••	•••	•	
LECHE EN POLVO	•••	•••	•••	•••	•••	•	•••	•••	•••	•••	
PLATANO	•••			•••	•	••	••	••	•	••	••
QUESO BLANCO DURO	•••	•••	•••	•	•••	•	••	•	•••	•	
SARDINA FRESCA	••	••	••		•••	•		•	•••	•••	
YUCA	••	•		••	•			•	•	•	••
ZANAHORIA	•			••	••	••	•••	•	•	•	•

CONTENIDO:

•BAJO

••MEDIO

•••ALTO

I

CONSUMA DIARIAMENTE UNA ALIMENTACION VARIADA

1 La alimentación depende fundamentalmente de los hábitos alimentarios, de los conocimientos que se tengan sobre el valor nutritivo de los alimentos, de los recursos económicos y de la disponibilidad de alimentos en el mercado.

2 La combinación de alimentos, aun en pequeñas cantidades, mejoran el valor nutritivo de la dieta.

3 La variedad de los alimentos hace agradable la dieta, estimula el apetito y garantiza el consumo adecuado de sustancias nutritivas que favorecen el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud.

4 Los platos criollos al combinar diferentes alimentos proporcionan suficientes sustancias nutritivas, que permiten satisfacer en buena parte las necesidades nutricionales de la familia.

II

COMA LO JUSTO PARA MANTENER UN PESO ADECUADO

5 Alimentarse bien y mantener el peso adecuado previene enfermedades ocasionadas por déficit o exceso en la alimentación.

6 Una alimentación deficiente disminuye la resistencia a enfermedades, retrasa el crecimiento y desarrollo, afecta la productividad en el trabajo y altera el rendimiento en los estudios y en los deportes.

7 La alimentación en exceso y una vida sedentaria favorece la aparición de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, arteroesclerosis, diabetes y cáncer.

8 Someterse a dietas de adelgazamiento rápido, sin control médico-nutricional, es un riesgo para la salud.

III

COMA PREFERENTEMENTE CON SU GRUPO FAMILIAR

9 Rescatemos la costumbre de la comida en familia. Si el acto de comer es una satisfacción material, hacerlo en familia es una satisfacción espiritual.

10 Comer con la familia estrecha los vínculos de afecto, favorece la comunicación y hace de la vida familiar una unidad de armonía.

IV

PRACTIQUE HABITOS HIGIENICOS AL MANIPULAR LOS ALIMENTOS

11 Manipule higiénicamente los alimentos para evitar su contaminación por microbios que causan numerosas enfermedades intestinales.

12 Extreme su cuidado al manejar alimentos que se contaminan y descomponen con facilidad.

13 Conserve higiénicamente los alimentos que no van a consumirse en el momento. Coloque cada alimento o preparación por separado en lugar adecuado.

14 Evite la compra y el consumo de alimentos procesados que vengan en bolsas rotas o envases abollados, abombados u oxidados o cuando haya pasado la fecha de su vencimiento.

V

ADMINISTRE BIEN SU DINERO EN LA SELECCION Y COMPRA DE LOS ALIMENTOS

15 Elabore una lista de los alimentos que necesita. Antes de ir de compras infórmese sobre los lugares que por igual calidad ofrecen precios más bajos.

16 Para hacer rendir más su dinero compre alimentos que además de energía, le proporcionen otras sustancias nutritivas como los cereales y los granos.

17 Compre las frutas, verduras y hortalizas de la época, es mejor para su salud y su bolsillo.

18 Cuando tenga que comer en el trabajo, lleve comida preparada en casa.

VI

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA LOS NIÑOS MENORES DE SEIS MESES

19 La leche materna debe ser el primer alimento que se le proporcione al niño después del parto.

20 Durante los primeros seis meses se debe alimentar al niño con leche materna; es más nutritiva, higiénica, contribuye a su formación emocional y es más económica.

21 La succión frecuente es el mejor estímulo para ofrecer al niño la cantidad de leche que necesita.

22 La lactancia materna debe darse en forma exclusiva hasta los seis meses y complementarse con otros alimentos hasta el año.

VII

ES SUFICIENTE INGERIR LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL EN CANTIDADES MODERADAS

23 Las proteínas, el hierro, el calcio y las vitaminas A y B que contienen los alimentos de origen animal son de excelente calidad nutricional, pero es suficiente consumirlos en cantidades moderadas.

24 Entre los alimentos de origen animal, el pescado es uno de los más aconsejables.

25 La leche proporciona nutrientes esenciales para niños, adolescentes, embarazadas, madres que lactan y ancianos; no es indispensable para adultos, quienes pueden sustituirla por otros alimentos como huevo, pescados y granos.

VIII

EMPLEE ACEITES VEGETALES EN LA ELABORACION DE SUS COMIDAS Y EVITE EL EXCESO DE GRASAS DE ORIGEN ANIMAL

26 Las grasas son esenciales para el buen funcionamiento del organismo; proporcionan energía, ayudan a la utilización de algunas vitaminas y le dan sabor a las comidas.

27 El consumo exagerado de grasas es perjudicial para la salud. Utilícelas con moderación.

28 Para preparar alimentos prefiera los aceites vegetales. No abuse en el consumo de embutidos, ni de las grasas visibles en las carnes frescas y en las ensaladas.

IX

OBTENGA LA FIBRA QUE NECESITA SU ORGANISMO DE LOS ALIMENTOS VEGETALES QUE CONSUME DIARIAMENTE

29 La fibra es un componente de los alimentos de origen vegetal que tiene efectos beneficiosos para regular el funcionamiento intestinal y

reducir el riesgo de enfermedades gastrointestinales, cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.

30 Incluya en la dieta diaria, granos, frutas, hortalizas, verduras o cereales para garantizar al organismo la fibra necesaria.

31 A la fibra se le atribuyen muchos beneficios, sin embargo el abuso en el consumo de alimentos y productos ricos en ella, puede producir efectos desfavorables para la salud.

X

MODERE EL CONSUMO DE SAL

32 El consumo excesivo de sal está relacionado con la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares

33 Utilice menos sal en la preparación de los alimentos y evite agregarla cuando esté en la mesa. Esto es particularmente importante en los alimentos destinados a los niños.

34 Modere el consumo de alimentos conservados con sal, así como enlatados y embutidos.

XI

EL AGUA ES IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA Y SU CONSUMO AYUDA A CONSERVAR LA SALUD

35 El agua es esencial para nuestro organismo y no se puede vivir por tiempo prolongado sin consumirla. Es recomendable beber dos litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua.

36 La fiebre, los vomitos y las diarreas provocan excesiva pérdida de líquidos corporales, especialmente en los niños. En estos casos se debe aumentar la cantidad de líquidos suministrados, tales como agua, leche materna, jugos de frutas, infusiones y sales de rehidratación oral.

37 Es importante hervir el agua para beber, especialmente la destinada a los niños; para los adultos el agua puede ser filtrada.

XII

LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS NO FORMAN PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE

38 El Alcohol sólo proporciona calorías no deseables para el organismo.

39 El gasto en bebidas alcohólicas disminuye el dinero destinado a la alimentación familiar.

40 Si está embarazada o lo sospecha, no consuma bebidas alcohólicas; puede afectar la salud de su hijo en gestación.

EDICION

Ediciones Cavendes

Instituto Nacional de Nutrición

DISEÑO Y DIAGRAMACION

Megaidea

IMPRESION

Refolit C.A.

•DEPOSITO LEGAL

980-6295-21-8 • 980-6129-32-6

La Fundación Cavendes y el Instituto Nacional de Nutrición se sienten muy complacidos de presentar al público en general, este folleto sobre Recetas Tradicionales de Venezuela.

Es bien sabido que la comida tradicional de Venezuela es de una gran riqueza cultural que se ha ido acumulando a través de las generaciones y con la confluencia de muchas nacionalidades. En el curso del tiempo, los venezolanos han acumulado recetas de cocina de gran valor nutricional y fácil preparación. Una parte importante de estos platos se ha incluido en este folleto. No se trata de reunir la inmensa variedad de recetas existentes, sino más bien, recoger aquellas enraizadas en la vida cotidiana y de utilidad práctica diaria. El grupo de trabajo de la Fundación Cavendes y el Instituto Nacional de Nutrición ha descartado, por tanto, recetas muy valiosas que se elaboran para ocasiones festivas que exigen mucho tiempo para su elaboración y cuyos ingredientes son costosos. Además, al seleccionar las recetas se ha tomado en cuenta el hecho de que, aparte de su fácil preparación, aporten sobre todo cantidades balanceadas de nutrientes, dando preferencia a alimentos de producción nacional, sin desconocer el valioso aporte de las recetas de otros países y culturas.

