

REDNI
LA INFANCIA NOS MUEVE

PROGRAMA EDUCATIVO
DE COCINA EN VIVO

Intervención de alfabetización alimentaria
para las familias ecuatorianas

Autora:
Alexandra Jaramillo Feijoo, Msc – Nutricionista Dietista, Educadora en Salud

Revisión técnica:
Ana María Vaca – Nutricionista, Neuropsicóloga educativa
Carla Caicedo- Universidad Iberoamericana del Ecuador
Stefany Carolina Pineda – Universidad Iberoamericana del Ecuador
Juan Francisco Romero – Universidad Iberoamericana del Ecuador
Alejandra Josefina Bajaña – Universidad Católica de Santiago de Guayaquil
Gabriela María Pere– Universidad Católica de Santiago de Guayaquil
Ruth Adriana Yaguachi– Universidad Católica de Santiago de Guayaquil
Martha Victoria Celi – Universidad Católica de Santiago de Guayaquil
Johana Ruiz – Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Nathalie Cárdenas - Nutricionista
Ana Sofía Robalino - Nutricionista
Equipo Técnico Fundación Redni

Edición de texto:
Carolina Bastidas

Diagramación:
Irianne Nieves

Fotografía:
Juan Martín Barragán

Agradecimientos:
Ligia Merizalde
Luz Janeth Curicho

2023
Prohibida su reproducción total o parcial

CONTENIDO

Uso del manual ***8***
Introducción ***9***
Contexto social e importancia ***10***
Características de la alimentación según regiones ***11***
Características de la metodología ***13***
Beneficios de la metodología ***14***
Objetivo general ***15***
Objetivos específicos ***15***
Habilidades a desarrollar ***16***
Protocolo de cocina en vivo ***17***
Antes ***17***
Durante ***19***
Métodos de cocina en vivo ***20***
Después ***22***
Distribución de recetas por espacio de fortalecimiento y región ***23***
Mensajes clave ***23***
Habilidades necesarias en el facilitador ***26***
Recomendaciones generales ***27***
Higiene ***27***
Cinco claves para mantener alimentos seguros ***27***
Métodos de cocción de alimentos ***27***
Plato saludable ***29***
Tipos de cortes en verduras ***29***

Recetario ***31***

Anexos
1. Lista de compras ***165***
2. Normas básicas ***167***
3. Hoja de asistencia ***169***
4. Imagen de lavado de manos ***171***
5. Medidas de conversión ***173***
6. Evaluación ***175***
7. Cuestionario de evaluación pre y post intervención ***177***


REDNI
LA INFANCIA
NOS MUEVE



PROGRAMA EDUCATIVO
DE COCINA EN VIVO

Intervención de alfabetización alimentaria

“NOS ALIMENTAMOS
y prevenimos la DCI”

USO DE MANUAL

Este manual brinda una guía clara para los facilitadores sobre la planificación de un taller de cocina comunitaria en vivo. Incluye procedimientos clave, desde la bienvenida de los participantes, hasta la inocuidad de los alimentos y las habilidades para manipularlos de manera segura.

Además, el presente documento ha sido desarrollado para apoyar a los facilitadores en su labor de fortalecer las capacidades de las familias para la prevención de la Desnutrición Crónica Infantil (DCI), así como para promover estilos de vida saludables dentro de su comunidad, a través de actividades prácticas de alimentación en la que los participantes puedan aprender herramientas y recetas saludables con productos locales y a costos asequibles.

INTRODUCCIÓN

La malnutrición (obesidad, desnutrición o déficit de nutrientes) ocurre en niñas y niños cuando no obtienen suficientes nutrientes o, por lo contrario, sucede por un sobre consumo que se establece dentro de un espacio, una cultura y a partir de factores sociales específicos. En este sentido, la alimentación inadecuada y desequilibrada es un importante elemento de riesgo que no solo afecta en el presente, sino que condiciona el futuro. A esto se le suma el bajo nivel educativo y las altas privaciones socioeconómicas como principales causas asociadas a una dieta deficiente en nutrientes y grupos alimenticios. Todo ello tiende a aumentar la probabilidad de inseguridad alimentaria en las familias, generando un acceso inadecuado a los alimentos, un bajo nivel de alfabetización alimentaria y nutricional, y una falta de habilidades prácticas en la cocina de los hogares económicamente desfavorecidos, los cuales carecen de conocimientos sobre preparaciones variadas y saludables. En muchos casos, el factor económico afecta en gran medida a su elección de alimentos, sin embargo, las estrategias de educación alimentaria pueden brindar valiosas herramientas.

La alfabetización alimentaria es un conjunto de habilidades, conocimientos, autoeficacia y confianza en la alimentación y la nutrición, lo que permiten que una persona pueda tomar decisiones sobre alimentación con base en sus ingresos y en el sistema alimentario que le rodea (Cullen y otros, 2015).

Actualmente, existe evidencia que vincula la cocina casera con opciones dietéticas más saludables debido a una mayor ingesta de frutas, verduras, proteínas y granos integrales, así como por el uso de métodos de cocción saludables. Por otro lado, comer fuera de casa se ha asociado con un mayor consumo de preparaciones con baja calidad nutricional. Por tal razón, teniendo en cuenta que “no saber cocinar” se presenta como una barrera para la preparación de alimentos saludables, la capacitación de la comunidad sobre habilidades culinarias ha ganado atención en las agendas de salud pública como un vehículo para mejorar y promover la confianza, el bienestar y mejorar las prácticas en la preparación de alimentos (Thomas y otros, 2011).



CONTEXTO SOCIAL E IMPORTANCIA

La evidencia demuestra que la falta de acciones en los primeros 1000 días de vida puede incrementar el riesgo de enfermedades no transmisibles a través de generaciones. Al otro extremo, la obesidad materna, exceso de peso durante el embarazo y la corta duración de la lactancia materna se vinculan con la DCI, déficit de nutrientes y obesidad infantil (Moreno y otros, 2019).

En este contexto, abordar el desafío de la prevención de la malnutrición infantil parece abrumador, ya que existe un período relativamente limitado en el que se necesita una acción, desde la concepción hasta el embarazo, y hasta que el niño o niña tenga dos años. No obstante, muchas familias no se comunican con los profesionales de la salud hasta el final del primer trimestre del embarazo o, incluso, no reciben pautas adecuadas a sus recursos; y por ello, es necesario considerar intervenciones antes de los 1000 días, fundamentadas en la economía local y sus tradiciones (UNICEG, 2023).

Además de sus efectos sobre la mortalidad y la morbilidad, la desnutrición también afecta el desarrollo cognitivo y emocional de la niñez, reduciendo el desempeño escolar y académico, y sus oportunidades laborales en la edad adulta. Por ende, los primeros 1000 días de vida constituyen una “ventana crítica de oportunidad”, es decir, el período clave para la promoción del crecimiento, salud y el desarrollo óptimo de niñas y niños. Después de los 2 años es difícil revertir los daños ocasionados por la desnutrición en el crecimiento y desarrollo, así como aquellos que pueden llegar a ser irreversibles, de allí la importancia de intervenir a edades tempranas (UNICEF, 2023).

Así, la construcción de una metodología de cocina en vivo permitirá abordar la alimentación familiar desde la práctica de saberes basados en las recomendaciones nacionales e internacionales para la prevención de enfermedades, tomando en cuenta las características culturales de cada población, su acceso económico y sus necesidades.

El Ecuador se caracteriza por una increíble variedad de geografía, topografía, clima, etnias, así como por una enorme riqueza natural, biodiversidad y diversidad cultural y alimenticia. En tal razón, a continuación, se describe de manera breve las características base de la alimentación en tres de las cuatro regiones del país.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN
según regiones

AMAZONÍA

La Amazonía ecuatoriana es conocida por su enorme diversidad natural y cultural. En esta región se puede disfrutar de comidas únicas y típicas. Sus habitantes consiguen su alimentación de la selva y la huerta; y el papel del mercado es mínimo. Además, cada recurso natural es aprovechado en determinadas estaciones.

Algunos de los platos típicos de la región están elaborados con especies y productos locales, ya que la dieta de los pueblos amazónicos ha sido muy diversificada debido a los alimentos que siembran y a la variedad de productos que recolectan, cazan y pescan. Por esta razón, en algunas zonas aún es muy común el consumo de animales como monos, guanta, tapires, loros, pirañas y bagres. Estos platos suelen ir acompañados de tubérculos como la yuca y la planta taro.

Sus habitantes, a diferencia de muchas ciudades de otras regiones del país, conservan tradiciones de caza, recolección, preparación y consumo de alimentos en familia. Por ejemplo, la pambamesa, como en la Sierra, es un acto tradicional donde todos comen y comparten los mismos alimentos, con un sentido de unidad y hermandad. Por otro lado, muchas familias carecen de facilidades para el acceso a equipos y utensilios de cocina por lo que sus técnicas de preparación son particulares y deben respetarse. Lamentablemente, muchos pueblos han perdido sus tierras y enfrentan condiciones críticas que afectan sus tradiciones como también su seguridad y diversidad alimentaria.

SIERRA

La Sierra ecuatoriana se caracteriza por la diversidad de cultivos en zonas con altitud, las cuales permiten tener acceso a tubérculos, cereales, verduras y granos.

Adicionalmente la cosecha, crianza y cuidado de los cultivos sigue siendo parte de sus actividades para el consumo diario y comercialización. Sin embargo, en varias poblaciones el consumo de alimentos suele ser monótono y carece de alternativas proteicas debido a dificultades en el acceso físico, económico y de alfabetización alimentaria.

Es propio de los pueblos de esta región los procesos de reciprocidad, trueque, intercambio, minga y otros que demuestran la interacción de la comunidad, sus costumbres y tradiciones en torno a los alimentos, festejos, desarrollo social y celebraciones. Entre sus principales platos típicos están el churrasco, el mote pillo, el locro, los llapingachos, el hornado y el yahuarlocro.

COSTA

La Costa es una tierra fértil y productiva gracias a sus diferentes ecosistemas. Cuenta con grandes plantaciones de banano, plátano verde y maduro, árboles frutales y camaroneras, dos de los productos de exportación más importantes y donde crece una gran extensión de cosecha de arroz. Además, posee variedad de pescado y mariscos gracias a la población pesquera que realiza este trabajo y provee al resto del país. Algunos platos típicos son: encebollado, bolón, maduro con queso, cazuela de mariscos, encocado, tigrillo, ceviche de camarón o arroz marinero.


ENTORNO DE APRENDIZAJE
AMISTAD
DIVERSIÓN
AMBIENTE AGRADABLE
ALIANZAS
CONEXIÓN CON LA COMUNIDAD
ALIMENTOS SALUDABLES
ALFABETIZACIÓN ALIMENTARIA
PARTICIPACIÓN ACTIVA Y APRENDIZAJE COLABORATIVO

CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA

El término “habilidades culinarias” se utiliza para describir una combinación de destrezas mecánicas y físicas que se aplican durante la preparación de alimentos en el hogar, como “cortar verduras”, “saltear” o “cocinar arroz”. Sin embargo, también se ha reconocido que el término abarca los logros más allá de las actividades técnicas, incluida la preparación, las habilidades conceptuales y perceptivas sobre el manejo, la seguridad y el almacenamiento de alimentos, además de otros factores relacionados con la nutrición. Se incorporan a este concepto aspectos de planificación de compra, presupuesto, alimentación, eliminación de residuos y el uso posterior a la preparación (compost). Por tanto, aplicar habilidades culinarias logra cambios en los comportamientos alimentarios de las familias, ya que se ha encontrado que la provisión de información por sí sola es ineficaz para lograr el cambio de comportamiento.

Es así que en la cocina se genera un espacio ideal de conversación sobre planificación, gestión, selección, preparación y consumo de alimentos, como componentes de alfabetización alimentaria, fundamentales para el cambio de pensamiento. Al encontrarse en un espacio amigable y respetuoso, los participantes tienen la oportunidad de ser escuchados e interactuar mientras se promueven mayores niveles de confianza y, por ende, de participación activa.

Por otro lado, se pretende que en este espacio se fomenten las paternidades activas y masculinidades positivas, al involucrar a los padres, cuidadores, abuelos, etc., e invitarlos a ser partícipes y actores principales de las labores del hogar, como la preparación de alimentos, ya que tanto hombres como mujeres tenemos las mismas capacidades para llevarlas a cabo.



BENEFICIOS DE LA METODOLOGÍA

1. Mejora la confianza de diferentes grupos etarios, de su familia y de la comunidad en torno a sus habilidades culinarias.

2. Valora los conocimientos previos y prácticas positivas que poseen las familias.

3. Modifica el comportamiento alimentario para un mayor consumo de verduras, frutas, alimentos de alto valor proteico y uso de técnicas de cocción saludable.

4. Mejora la capacidad de medir adecuadamente los ingredientes, cortar frutas y verduras, seguir una receta, usar ingredientes frescos o sentirse cómodo con las técnicas culinarias básicas.

5. Valora la importancia de la planificación para los procesos de selección, compra y preparación de alimentos que permitan aprovechar los nutrientes y reducir el desperdicio.

6. Incrementa el consumo de platos balanceados en las comidas principales.

7. Fomenta las paternidades activas y masculinidades positivas en los hogares.

Capacitar a los miembros de la comunidad con conocimientos y habilidades sobre cómo seleccionar ingredientes y preparar sus alimentos con técnicas saludables para mejorar la competencia culinaria y alfabetización alimentaria en la población, previniendo la DCI.

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Las habilidades culinarias y riqueza cultural en las distintas comunidades del Ecuador constituyen un patrimonio y están cargadas de sabiduría y tradiciones. Esta metodología y recetario pretende valorarlas y fortalecer los conocimientos que permitan a las familias incrementar la variedad de alimentos para el consumo, aportar al descubrimiento de aquellos que son ricos en proteínas y prevenir la malnutrición a partir de un equilibrio alimentario. De manera específica, la metodología:

1. Identifica los cinco grupos principales de alimentos y detalla por qué son importantes para una buena salud.

2. Enseña a llevar una dieta equilibrada y un buen control de las porciones.

3. Proporciona espacios cómodos para la preparación de alimentos en un ambiente similar a las condiciones de su vivienda.

4. Aumenta la conciencia sobre la agricultura, la alimentación saludable, la preparación de alimentos y las habilidades de compra de alimentos en la localidad.

5. Mejora los hábitos de alimentación de la población.

6. Promueve la selección, preparación y consumo saludable de alimentos.

7. Mejora las habilidades de preparación de alimentos.

8. Practica una cocina saludable y fácil, basada en los insumos que poseen las familias en sus hogares y con un presupuesto accesible.

9. Mejora el consumo de proteínas para niñas y niños en la prevención de la DCI.

10. Concientiza sobre la importancia del aumento del consumo de frutas y verduras en la dieta diaria.

11. Reduce el uso de frituras, azúcar, sal, mantecas, mantequillas.

12. Aumenta el uso de condimentos naturales.

13. Lleva a cabo la preparación básica de alimentos de forma segura e higiénica, como pelar, picar y rallar.

14. Involucra a todos los miembros de la familia en la preparación de alimentos.

15. Mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable y nutrición para la prevención de la DCI.

HABILIDADES A DESARROLLAR

1. Trabajar en colaboración con otros.
2. Seleccionar ingredientes saludables bajo un presupuesto accesible.
3. Armar platos equilibrados, completos, saludables y ricos.
4. Sustituir ingredientes sin valor nutricional con nutrientes beneficiosos para la salud y para la prevención de enfermedades.
5. Combinar alimentos para aumentar el contenido proteico de la dieta.
6. Realizar diferentes cortes de verduras.
7. Utilizar condimentos naturales saludables y reducir el consumo de sal y azúcar.
8. Medir ingredientes.
9. Conocer nuevos métodos de preparación y cocción de alimentos.
10. Utilizar utensilios, equipos y electrodomésti-cos de cocina y sus reemplazos.
11. Seguir recetas

PROTOCOLO DE COCINA
en vivo

ANTES



1. LUGAR Y ESPACIO

Alistar el espacio para la preparación de alimentos: cocina comunitaria, hogar de un miembro de la comunidad, escuela, etc. Si es posible, la instalación debe:

a. Ubicarse cerca o a una distancia corta del grupo objetivo.

b. Tener un tamaño acorde para el grupo objetivo.

c. Tener una cocina lo suficientemente grande para que el grupo pueda participar y observar los procedimientos.

d. Contar con un equipo de cocina funcional, de ser posible que incluya un refrigerador, estufa o cocineta y utensilios básicos de cocina.

e. Tener un fregadero que funcione.

f. Contar con un kit de primeros auxilios y un extintor.

2. CONVOCATORIA

Considerar el número de personas a las que se convocará para poder preparar un espacio que permita la interacción de todos los participantes.

Es importante tomar en cuenta que las familias de ciertas comunidades no cuentan con refrigerador o cocineta y que en ocasiones sus alimentos los preparan con leña. Todos estos criterios serán valorados al momento de la preparación de cada receta. Por ello, contar con un refrigerador en el espacio de cocina ayudará a procesos de enseñanza a aquellas familias que dispongan de uno en su hogar, pero ante todo permitirá almacenar alimentos para los procesos de enseñanza.

3. REFERENTES POSITIVOS

Se sugiere elegir a un o varios miembros de la comunidad, a los que se considere líderes, para fundamentar la metodología a través de la estrategia de la Desviación Positiva que se basa en la premisa de que algunas soluciones a los problemas que enfrentan las comunidades ya existen dentro de éstas y únicamente necesitan descubrirse. Esta estrategia parte de la creencia de que existen ciertos individuos en la comunidad (personas desviadoras positivas) cuyas prácticas especiales o poco comunes permiten encontrar mejores formas de prevenir la desnutrición, quienes contrastan con sus vecinos con los cuales comparten los mismos recursos y enfrentan los mismos riesgos. Las prácticas positivas identificadas, consideradas como conductas de Desviación Positiva (Grupo CORE, 2003), son transmitidas mediante el desarrollo de talleres de cocina en vivo en las comunidades. El o los miembros de la comunidad reciben roles en el proceso de planificación del taller y preparación de alimentos.

4. INGREDIENTES

Adquirir los ingredientes para la receta asignada al espacio y región correspondiente. Se puede planificar la compra utilizando el **Anexo 1**.

5. EQUIPOS Y UTENSILIOS

Verificar que se cuente con los equipos y utensilios necesarios para la preparación de alimentos. Estos deben ser adecuados a la receta, pero también a los recursos de las familias en la ciudad o pueblo donde se realiza la capacitación. Así que cuando sea necesario se puede adaptar un procedimiento según cada lugar. Posteriormente, será necesario dividirlos acorde al número de grupos o personas que trabajarán en el espacio.

VERIFICAR MATERIALES INDIVIDUALES

Mascarilla y gorro o red para el cabello

INSTRUMENTOS POR GRUPO

Tablas de cortar (de colores)
Cuchillo para vegetales
Cuchillo para carnes
Cucharas
Tenedores
Sartén
Olla mediana
Olla grande
Tazón para mezclar
Cucharas medidoras
Guantes (únicamente para situaciones de heridas expuestas en las manos)
Taza medidora
Pocillos medianos
Pocillos grandes
Espátula
Tazas/vasos

EQUIPO COMPARTIDO

Jarra de medición de líquidos
Rallador
Colador o tamizador
Cucharón para sopa
Tijeras
Abrelatas
Vajilla y cubiertos
Paños desechables de cocina
Esponja de lavado de vajilla
Lava vajilla
Desinfectante casero de verduras
Fundas de basura
Jabón de manos
Toallas desechables
Cocineta

Nota: según la región y ciudad, incluir utensilios y equipos de uso común, como el horno de leña, bateas, etc.

6. PREPARACIÓN PREVIA

a. Llevar alimentos pre cocinados cuando sea necesario para ahorrar tiempo en el momento de la práctica.

b. Tener en cuenta las alergias de los participantes. Las alergias alimentarias pueden ser graves y potencialmente mortales (por ejemplo, maní, nueces, huevos, etc.), y las restricciones dietéticas o enfermedades, como la intolerancia a la lactosa, la diabetes, etc.

c. Tener listos los platos, servilletas y utensilios para la degustación de alimentos. También se puede solicitar previamente que cada persona lleve su cuchara, tazón, pocillo y plato, según el caso.

d. En caso de alimentos en exceso utilizar recipientes para poder enviar a las familias los alimentos sobrantes del taller o, a su vez, el facilitador podrá solicitar con antelación a los participantes que lleven sus recipientes propios.

DURANTE



Nota: los tiempos son estimados

1. BIENVENIDA

Se da la bienvenida al grupo con la frase: “Hoy vamos a preparar ‘nombre de la receta’, algo que disfrutaremos al final del taller y que te llevarás a casa”. Los participantes deberán contar con recipientes propios para llevar a su hogar en caso de que exista disponibilidad. Si esta actividad es parte del proceso educativo de la Metodología de los primeros 1000 días de REDNI, se habrá desarrollado una acción de apertura en la que se indagarán los conocimientos y habilidades del grupo. Sin embargo, de ser un proceso independiente, se recomienda realizar una dinámica de apertura, con la que se permite conocer más a los participantes y generar un vínculo de confianza.

Se recuerda a los participantes la importancia del uso adecuado del fuego, fuentes de fuego, gas, utensilios filosos y electrónicos.

Se toma asistencia y se comenta el tipo y nombre de la receta, así como los objetivos del día **(Anexo 2 y 3).**

Para el facilitador:

Procura fomentar la participación de los hombres, ya sea verbal o técnica, para recordar la importancia que tiene distribuir de manera más justa y equilibrada las responsabilidades domésticas entre mujeres y hombres, así como la oportunidad que tienen de involucrarse activamente en la crianza y la vida cotidiana de sus hijos e hijas y en las labores diarias (paternidad responsable).

2. MÉTODO DE COCINA EN VIVO

Se puede optar por uno de los métodos de cocina en vivo, el cual será aplicado por 30 a 40 minutos, aproximadamente (el tiempo dependerá de cada receta). El método se elegirá según:

a. Número de participantes.
b. Tipo de receta e ingredientes disponibles.
c. Tamaño del espacio.
d. Número de mesas de trabajo, utensilios y equipos.

MÉTODO 1

Usarlo cuando se cuenta con un público amplio, mayor a 15 personas, y con un espacio limitado.

Dividir a los participantes en tres grupos, los cuales intervendrán uno por uno, mientras el resto observa y da sugerencias, para ello existirá una sola estación al frente de la clase.

En todo momento el facilitador guía recordará pautas de higiene y preparación de alimentos. Se explicará la importancia de los nutrientes de la receta y su uso en el plato saludable.

MÉTODO 2

Usarlo cuando se cuenta con un público pequeño, menor a 15 personas, y con espacio suficiente para crear al menos dos estaciones de preparación.

Dividir a los participantes en dos grupos. Cada uno preparará la misma receta, al mismo tiempo.

Para el facilitador:

Considerar la personalidad de los participantes. Todos somos diferentes y algunas personas pueden ser más tímidas, calladas o necesitar más tiempo que otras para sentirse seguras y cómodas con el grupo o las tareas. Algunas aprenden observando, en lugar de haciendo. Por ello, es importante no obligar a nadie a participar en el componente práctico. Comunícate con delicadeza y pregúntales si les gustaría participar. Siempre es bueno consultar con los miembros del grupo durante la sesión para asegurarse de que están en la misma página. Si surge un líder natural dentro, fomenta esas fortalezas y delega tareas significativas para ayudar a esa persona a sentirse empoderada y que pueda apropiarse de la sesión.

3. ENTREGA

Se entregará a cada participante un gorro y una mascarilla, los cuales se solicitará mantener colocados en todo momento para evitar cualquier tipo de contaminación de los alimentos. Además, se darán los ingredientes, acorde al método elegido (uno o dos grupos). Los participantes podrán disponer de ollas, utensilio y equipos, según la receta.

Luego, se facilitará la receta impresa a cada grupo (también se la puede colocar en una pizarra o proyectarla). Finalmente, se colocarán los ingredientes necesarios en la estación de trabajo.

4. LIMPIEZA

SUPERFICIES

Limpiar todas las superficies con agua jabonosa tibia. Luego, se puede usar una solución desinfectante, como el cloro, apropiada para mostradores de cocina y tablas de cortar, los cuales se lavarán antes y después de la manipulación de alimentos. También, se puede usar la solución para limpiar fregaderos, grifos, manijas de refrigeradores y armarios, pomos de puertas y otras superficies de la cocina, que consta de 750 ml (3 tazas) de agua + 5 ml (1 cucharadita) de lejía.

MANOS

Todos los integrantes se lavarán las manos con agua y jabón y se secarán con papel desechable **(Anexo 4)**. En ese momento se explicará la importancia del correcto lavado de manos y las enfermedades que se pueden prevenir en el proceso de preparación y consumo de alimentos.

5. RESPONSABILIDADES Y PREPARACIÓN

En turnos, a cada grupo se le asignará funciones en la cocina y pasos en la receta. Las funciones pueden ser: medir cantidades, cortar, lavar alimentos, limpiar las superficies. Si el grupo lo decide, pueden acordar internamente quién realiza cada función. Se vigilará y motivará que tanto hombres y mujeres participen de manera equitativa. El grupo cocinará frente al resto. Para la conversión de cantidades se puede usar el **Anexo 5.**

En todo momento el facilitador guía recordará pautas de higiene y preparación de alimentos.



6. DEGUSTACIÓN

El último grupo en participar sirve los alimentos de manera equitativa a todos los asistentes.

7. RETROALIMENTACIÓN Y CIERRE

El facilitador agradece la intervención de todos los participantes y solicita:

1. Opiniones sobre el sabor y textura del alimento.

2. Alternativas saludables para variar la receta.

3. Momentos y formas de consumir ese alimento.

4. Sustitutos de los ingredientes si no se los tuviera disponibles en el hogar.

5. Beneficios de la receta para la salud (se espera aportes en relación a nutrientes y salud).

6. Barreras u obstáculos para esta receta.

Es importante elogiar el esfuerzo y los resultados positivos, así como evaluar el aprendizaje de los asistentes, a través de las siguientes preguntas:

Tiempo: ¿se tuvo suficiente tiempo para todas las tareas? ¿Había demasiado tiempo?

Grupo: ¿qué hizo el grupo frente a las tareas y frente a las recetas? ¿Sería mejor trabajar en pequeños grupos, en parejas o de manera individual?
Comentarios del grupo: ¿qué pensó el grupo sobre la sesión?

Reflexiones del facilitador: comentar lo que funcionó bien y aquello que no.

7. Retomar temas de higiene, uso de utensilios, contaminación cruzada, flexibilidad en el uso de equipos según disponibilidad en el hogar.

8. Cerrar la actividad recordando que dentro de nuestro país aún existen recursos alimenticios accesibles y que la elaboración de preparaciones saludables, deliciosas y nutritivas no necesitan ser costosas o complicadas.

9. Entre todos los asistentes colaborar con la limpieza y desinfección del área. Se deben guardar los equipos y organizar las sillas y las mesas.

10. Evaluar la actividad basándose en diferentes métodos, como el semáforo de satisfacción, caritas de satisfacción, etc. Esto servirá como mecanismo de retroalimentación para próximos encuentros.

11. Brindar indicaciones para el próximo encuentro.

12. Se entregarán hojas de evaluación de la sesión **(Anexo 6)**.

DISTRIBUCIÓN DE RECETAS
por espacio de fortalecimiento y región

Cada uno de los 12 espacios de fortalecimiento cuenta con opciones de recetas para la Sierra, Costa y Amazonía.



MENSAJES CLAVES

La metodología de fortalecimiento para los primeros **1000 días** de REDNI se apoya con mensajes para cada espacio. Sin embargo, para el proceso de cocina en vivo se sugiere, además, promocionar los siguientes mensajes que están relacionados con la preparación y consumo de alimentos.

ESPACIO 1

ALIMENTACIÓN QUE ACOMPAÑA EL EMBARAZO

1. La fibra alimentaria evita problemas digestivos en la madre.

2. Añadir un refrigerio saludable al día favorecerá el desarrollo del bebé.

3. El calcio ayuda al crecimiento del bebé y protege los huesos y dientes de la gestante.

4. La buena alimentación de la mujer antes, durante y después del embarazo es importante para conservar su salud y la de su hijo.

5. No se debe comer más durante el embarazo, pero sí de manera equilibrada

ESPACIO 2

ALIMENTACIÓN PARA EL CRECIMIENTO DE MI BEBÉ

1. Los vegetales verdes aportan con hierro para el crecimiento del bebé.

2. Los alimentos de origen animal y vísceras aportan hierro de más fácil absorción y micronutrientes importantes para el desarrollo del bebé.

3. Las alimentos y combinaciones que aportan con proteínas favorecen el desarrollo del cerebro del bebé y ayudan a prevenir la DCI.



PREPARACIONES BALANCEADAS EN EL PROCESO DE LACTANCIA

1. Una madre bien alimentada produce suficiente leche para su bebé.

2. Consumir recetas con aporte de hierro ayuda al parto de la mujer y a la salud del bebé.



ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA

1. La madre recupera energía con recetas saludables.

2. Las preparaciones altas en proteína ayudan a la recuperación de la madre y a la producción de leche.



REFRIGERIOS RÁPIDOS Y SALUDABLES

1. Las frutas son la clave de un refrigerio fresco y delicioso.

2. Los cereales integrales aportan con fibra a la alimentación familiar.

3. La comida chatarra y azucarada no debe formar parte de los refrigerios de niños y niñas.



LAS PRIMERAS RECETAS PARA ALIMENTAR AL BEBÉ

1. El aporte de hierro en los alimentos complementa los nutrientes que recibe el bebé de la leche materna.

2. La vitamina A apoya al desarrollo y crecimiento del bebé.

3. Ofrecer sabores y texturas variadas para mejorar la aceptación de alimentos.



ALIMENTOS CON TEXTURA PARA NIÑOS MENORES DE 12 MESES

1. Antes de los 10 meses el bebé acepta varias texturas y sabores.

2. Lo crujiente, suave, grumoso y viscoso debe ser parte de la variedad de alimentos que recibe el bebé.

3. La higiene y desinfección en la cocina evita enfermedades.

4. El bebé debe disfrutar de los sabores naturales de los alimentos, sin azúcares o sal.



COCINANDO CON MI BEBÉ. PREPARACIONES LLAMATIVAS PARA MENORES DE 2 AÑOS

1. Ofrecer al bebé color, textura y sabor en cada bocado.

2. La cocina es el laboratorio ideal para experimentar y conocer los alimentos.



INCREMENTANDO NUESTRA FUERZA. RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA VEGETAL Y ANIMAL

1. Combinar cereales con granos para obtener proteínas completas.

2. Las proteínas ayudan al desarrollo cerebral y crecimiento del niño o niña.



MEJORANDO NUESTRA DIGESTIÓN. PREPARACIONES CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA

1. La fibra de las frutas, verduras, cereales y granos previene el estreñimiento.

2. Consumir al menos tres preparaciones altas en fibra al día para mejorar la digestión.



RECETAS ENRIQUECIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DCI

1. Utilizar alimentos de la localidad para apoyar a la economía interna.

2. Agregar lácteos, huevo, granos y cereales para incrementar el aporte de energía, hierro y proteínas que recibe el bebé.



RECETAS PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA

1. Un niño o niña sin anemia aprende y se desarrolla saludablemente.

2. Combinar recetas altas en hierro vegetal con vitamina C para mejorar su absorción.



HABILIDADES NECESARIAS en el facilitador

1. Habilidades básicas de cocina.
2. Entusiasmo por la cocina.
3. Conocimiento sobre alimentación saludable.
4. Higiene básica de los alimentos.
5. Habilidades de facilitación.
6. Habilidades de liderazgo y organización.

RECOMENDACIONES generales

A. Higiene

1. Asegúrese de que el cabello de todos los asistentes esté recogido hacia atrás y/o debajo de una redecilla.

2. Lavarse siempre las manos durante al menos 20 segundos.

3. Evitar la contaminación cruzada: usar un juego de tablas de cortar para las verduras crudas y otro juego de tablas de cortar para la carne cruda. En caso de no contar con diferentes juegos, desinfectar apropiadamente entre el uso de cada alimento.

B. Cinco claves para tener alimentos seguros

Los microorganismos están presentes en el suelo, en el agua no tratada, en los animales y en las personas, así como en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente en las tablas de cortar, por eso, el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria (OMS, 2007).

C. Métodos de cocción de alimentos

► **Estofado o guisado:** cocción lenta de un alimento picado en trocitos, a fuego lento, en un recipiente cerrado con tapa para mantener los jugos. Así, se retiene los sabores y aromas de los alimentos cocinados.

Se utiliza una mínima cantidad de líquido y la comida y el líquido se sirven juntos. Existe poca pérdida de nutrientes.

Para ser usado con tubérculos, verduras, granos y carnes.

► **Horneado o a leña:** el horneado utiliza calor seco para cocinar los alimentos, lenta y uniformemente, en un horno eléctrico o de leña.

Para preparar mariscos, verduras, carnes, repostería, entre otros.

► **Salteado:** con una cantidad limitada de aceite se colocan los alimentos en trozos pequeños para que en un corto tiempo se cocinen en un sartén o en una olla. Se recomienda el uso de tapa para evitar el sobrecalentamiento del aceite.



CANTIDAD DE CLORO RECOMENDADO PARA PURIFICAR EL AGUA

PARA	AGREGAR
1 L de agua	1 gota de cloro líquido
1 galón (aprox 4L)	4 gotas de cloro líquido
1 cubeta de 15L	15 gotas de cloro líquido
1 tonel (54 galones)	2 cucharadas soperas de cloro líquido

Nota: Siempre revisar la forma de preparación del envase de cloro para evitar intoxicación.

Para preparar verduras, carnes y tubérculos.

► **Al vapor:** los alimentos se cocinan sin contacto con el agua y se conservan los nutrientes.

Para preparar verduras y tubérculos cortados finamente.

► **A la parrilla:** usa calor muy alto durante un corto período de tiempo para cocinar los alimentos de manera rápida y uniforme. Se puede hacer esto en el horno colocando la comida en la rejilla superior o usando un horno tostador.

Para preparar carnes, verduras y otros.

► **Escalfado:** se refiere a cocinar rápidamente los alimentos, pero a fuego lento, en una cacerola con un líquido como agua o caldo.

Para preparar pollo, pavo, huevos, vegetales, pescado, entre otros.

► **Asado:** el asado normalmente se realiza en un horno y, a menudo, requiere el uso de aceite.

Es similar a hornear, pero comienza a una temperatura alta para crear una superficie crujiente en la comida. Luego, se baja la temperatura hasta que la comida esté cocida.

Para preparar vegetales, papas, carnes, entre otros.

► **Presión:** este tipo de cocción utiliza vapor que se sella en una olla a presión hermética. Por este método se puede cocinar la comida muy rápidamente.

Para preparar cereales, sopas, granos y otros.

► **Sartén con agua:** para utilizar de forma óptima este método se puede empezar mezclando los alimentos con una cucharada de aceite vegetal en un tazón aparte, con las manos si son vegetales, o con una cuchara si son proteínas animales. En este punto se pueden añadir los aliños y condimentos que se deseen.

Después, se procede a calentarlos en una olla o sartén y se vierte chorritos de agua hasta que los alimentos se encuentren cocidos en su totalidad.

Para preparar vegetales, tubérculos, cereales y hortalizas como: calabacines o zuquini, entre otros.

► **Sudado:** con la ayuda de una base de vegetales licuados (cocidos o frescos) se utiliza una sartén para cocinar. En este método el líquido de los vegetales evita el uso de aceites y permite cocinar los filetes de alimentos cortados en tiritas o pedazos pequeños.

Para preparar pollo, carne de res, carne de cerdo, huevos y otros.

► **Fritura:** método no recomendado por el cambio que sucede en las grasas, haciéndolas nocivas para la salud. En este proceso el alimento se coloca en aceite o grasa caliente.

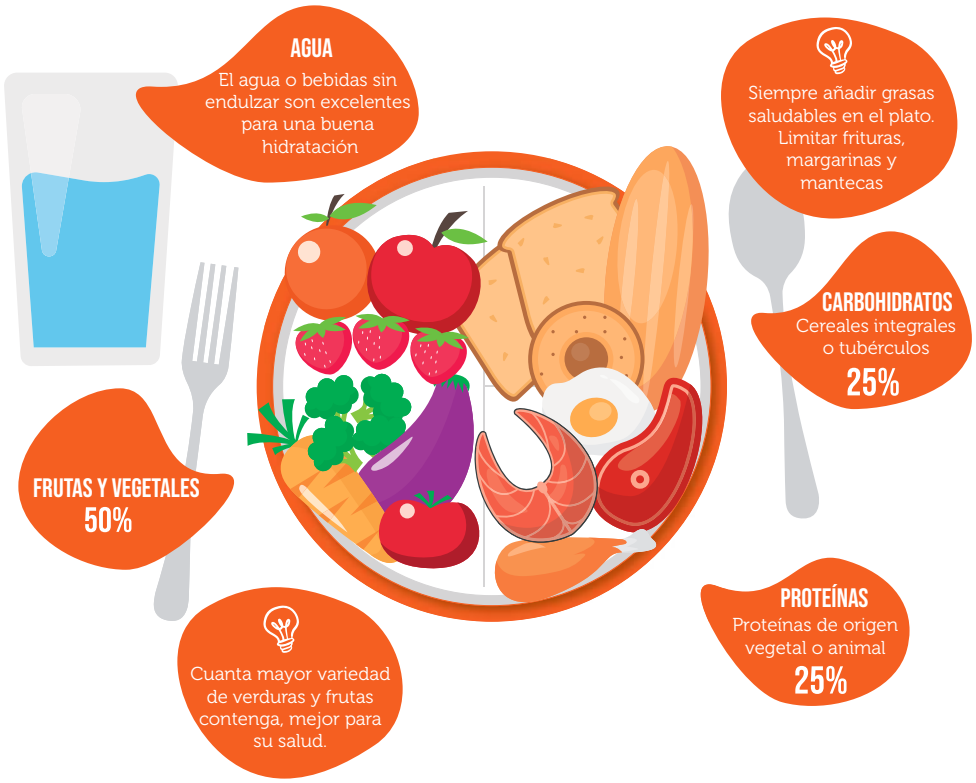
D. Plato Saludable

El mensaje más importante que transmite el plato de alimentación saludable es centrarse en la calidad de la dieta y procurar que cada comida principal sea equilibrada.

Ejemplos de alimentos que aportan con carbohidratos: papa, mote, choclo, melloco, yuca, harinas, pan, arroz, fideos y vegetales.

Ejemplos de alimentos que aportan con proteínas: habas, arvejas, fréjol, lenteja y garbanzo, como fuentes vegetales; mientras que de origen animal puede ser el pollo, cuy, pescado, carne de res y otros.

Ejemplos de alimentos que aportan con grasas saludables: aguacate, frutos secos, aceite vegetal.



E. Tipos de cortes en verduras



JULIANA



BASTONES



BRUNOISE



DADOS



CORTE CHIPS O LÁMINAS



ESPACIO 1

ALIMENTACIÓN QUE ACOMPAÑA EN EL EMBARAZO

ESPACIO 2

ALIMENTACIÓN PARA EL CRECIMIENTO DE MI BEBÉ

ESPACIO 3

PREPARACIONES BALANCEADAS EN LA LACTANCIA

ESPACIO 7

ALIMENTOS CON TEXTURA

ESPACIO 8

COCINANDO CON MI BEBÉ. PREPARACIONES LLAMATIVAS PARA MENORES DE 2 AÑOS.

ESPACIO 9

INCREMENTANDO NUESTRA FUERZA. RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA VEGETAL Y ANIMAL



RECETAS

por espacio de fortalecimiento y región

SIERRA

COSTA

AMAZONÍA

ESPACIO 4

ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.

ESPACIO 5

REFRIGERIOS RÁPIDOS Y SALUDABLES

ESPACIO 6

RECETAS PARA ALIMENTAR AL BEBÉ

ESPACIO 10

MEJORANDO NUESTRA DIGESTIÓN. PREPARACIONES CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA.

ESPACIO 11

RECETAS ENRIQUECIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DCI

ESPACIO 12

RECETAS PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA

CONSIDERACIONES ESPECIALES
sobre las recetas

► Desde los 6 meses a los 12 meses los niños pueden comer la mayoría de alimentos. No es necesario preparar algo aparte. El equilibrio es importante.

► Permite que el niño o niña pruebe el sabor natural de los alimentos, posteriormente puedes añadir condimentos naturales y locales en pequeñas cantidades.

► Antes de los 12 meses no incluyas en las comidas de los niños y niñas: leche, sal, azúcares, bebidas e infusiones, procesados, embutidos, mantecas, frutos secos enteros, mantequillas, margarinas, frituras, salsas procesadas. Después podrás incluir sal en pequeñas cantidades y lácteos.

► Recuerda que los niños y niñas a partir del año se incluyen a la comida familiar y sus porciones y texturas se acoplarán a sus habilidades, número de comidas, apetito y estado nutricional.

► Cada alimento debe presentarse por primera vez a una niña o niño por 2 o 3 días para observar posibles reacciones. La sospecha de alergia a algún alimento debe ser tratada por un profesional. Se recomienda empezar con alimentos suaves y bien cocidos e ir avanzando en las texturas hacia grumos y consistencias más espesas para evitar más adelante el rechazo de alimentos.

► Las recetas que tienen la intención de ser para la madre pueden ofrecerse al bebé menor de 1 año sin sal y sin leche. Puede agregarse leche materna si se dispone.

RECOMENDACIONES
para el facilitador

1

Es muy importante hacer buen uso del tiempo, por eso la clave para el éxito en la preparación de las recetas y el disfrute del espacio de compartir se logrará si el o la facilitadora planifican cada paso, ingrediente, espacio y material con antelación.

2

Es muy práctico que puedas llevar los alimentos pre cocinados para evitar utilizar el tiempo de preparación en la cocción de granos o carnes que lleva más tiempo.

3

En la cocina en vivo se usará un sartén antiadherente para evitar el uso de aceite en exceso. **Enseña a la familia a usar poco aceite en casa.**

4

Siéntete lbre de reemplazar ingredientes cuando sea necesario **acorde a costos y acceso.**

5

Recordar a las familias la importancia de evitar la fritura. Muchas familias no tendrán sartén antiadherente, pero pueden aprender a usar poco aceite para no sumergir los alimentos al freírlos.

ESPACIO 1. ALIMENTACIÓN QUE ACOMPAÑA EN EMBARAZO.
Ensalada Arcoíris de quínoa con aderezo.
Tortillas de zanahoria blanca.
Pastel de zapallo.

ESPACIO 2. ALIMENTACIÓN PARA EL CRECIMIENTO DE MI BEBÉ.
Torrejas de Zanahoria y Choclo.

ESPACIO 3. PREPARACIONES BALANCEADAS EN LA LACTANCIA.
Yahuarlocro de frejol.
Tallarín con albóndigas de pollo con manzana.

ESPACIO 4. ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.
Menestra de arveja con papa y queso.

ESPACIO 5. ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.
Esponjado de brócoli con huevo.
Tomates rellenos con quínoa.

ESPACIO 6. RECETAS PARA ALIMENTAR AL BEBÉ.
Bolitas de papa con acelga y salsa de zambo.
Puré de mote con hígado de pollo.

ESPACIO 7. ALIMENTOS CON TEXTURA.
Torrejas de coliflor.
Torrejas de melloco.

ESPACIO 8. COCINANDO CON MI BEBÉ. PREPARACIONES LLAMATIVAS PARA MENORES DE 2 AÑOS.
Deditos de pollo con brócoli y avena.
Panquecas de avena con banana.

ESPACIO 9. INCREMENTANDO NUESTRA FUERZA. RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA VEGETAL Y ANIMAL.
Ceviche de lenteja.

ESPACIO 10. MEJORANDO NUESTRA DIGESTIÓN. PREPARACIONES CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA.
Salsa de chochos con amaranto.

ESPACIO 11. RECETAS ENRIQUECIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DCI.
Revuelto de huevo con papa y soya.
Crema de arveja con carne de borrego.

ESPACIO 12. RECETAS PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA

Tortillas de quínoa con garbanzo con vísceras.



SIERRA



ENSALADA ARCOÍRIS DE quinoa con aderezo

25 MIN

4 RACIONES

HIERRO, VITAMINA A, ENERGÍA

INGREDIENTES

2 tazas de quínoa (200 gramos).
2 zanahorias amarillas medianas (140 gramos).
4 cucharadas de pimiento rojo (60 gramos).
4 cucharadas de pimiento amarillo (60 gramos).
4 cucharadas de fréjol rojo (60 gramos).
1 aguacate (100 gramos).
1 cucharadita de ajo (5 gramos).
Sal y pimienta al gusto.

PARA EL ADEREZO:

2 cucharadas de culantro (30 gramos)
10 cucharadas de zumo de limón (30 mililitros).
2 cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros).
Sal al gusto.
Opcional: cúrcuma y pimienta para darle color.

PREPARACIÓN

1. Lavar minuciosamente la quínoa y retirar la espuma que se obtiene. Enjuagar un par de veces bajo el grifo de agua o con agua apta para el consumo. También puede ser remojada 2 a 6 horas antes.
2. Cocinar la quínoa en agua con sal, pimienta y ajo por 10 minutos.
3. Cocinar el fréjol por 25 minutos. Este debe haber estado previamente remojado desde la noche anterior.
4. Picar los pimientos en julianas.
5. Pelar y rallar las zanahorias.
6. En un pocillo grande mezclar todos los ingredientes a excepción del aguacate.
7. Agregar el aguacate en rodajas o dados como decoración.
8. Servir con un chorrito de aderezo al gusto y el culantro finamente picado.

Para el aderezo: Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un pocillo con un tenedor.



Puede añadirse pollo o carne picada para aumentar el contenido de proteína en el plato.



TORTILLAS DE zanahoria blanca

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, CALCIO, VITAMINA A Y ENERGÍA

INGREDIENTES

2 unidades medianas de zanahoria blanca (150 gramos).
2 zanahorias amarillas (120 gramos).
5 cucharadas de arvejas (100 gramos).
1 cebolla mediana (30 gramos)
5 cucharadas colmadas de carne molida (100 gramos).
1 huevo (60 gramos).
2 cucharaditas de aceite (10 mililitros).
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar en una olla con agua la zanahoria blanca en cubos y pelada por aproximadamente 15 minutos. En la misma olla cocinar la zanahoria amarilla en cubos y las arvejas hasta que se encuentren suaves.
2. Retirar aparte la zanahoria blanca y machacar hasta formar un puré.
3. Aparte cocinar el huevo hasta que esté duro (8 minutos) y picarlo.
4. Picar la cebolla perla en cuadritos pequeños.
5. En un sartén previamente aceitado cocinar la carne con la cebolla perla.
6. Mezclar la zanahoria, la arveja, el huevo y la carne en el pocillo.
7. Con el puré de zanahoria blanca hacer bolitas y formar tortillas, consecutivamente rellenarlas de la mezcla de carne.
8. Dorar las tortillas en aceite, de lado y lado.
9. Añadir un chorrito de agua y tapar la sartén para terminar la cocción de las tortillas sin añadir aceite adicional. Servir.



Consume este plato para el desayuno, almuerzo o merienda ya que contiene los ingredientes clave de un plato saludable. Se puede acompañar las tortillas con una ensalada fresca de tomate, pepinillo y lechuga.



PASTEL DE zapallo

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, PROTEÍNA, VITAMINAS, MINERALES Y GRASA SALUDABLE.

INGREDIENTES

1 libra de zapallo tierno mediano (450 gramos).
3 tazas de carne molida (300 gramos).
4 huevos (240 gramos).
2 cebollas perlas (150 gramos).
1 taza de arvejas (100 gramos).
1 taza y media de zanahoria amarilla (150 gramos).
3 cucharadas de harina de trigo (15 gramos).
1 queso fresco mediano (250 gramos).

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar en cubos medianos el zapallo. Cocinar en 1 litro de agua, hasta que tome una textura blanda. Escurrir el agua y aplastar hasta formar puré.
2. Mezclar el puré con los huevos hasta que se forme una masa espesa.
3. Picar las cebollas en cuadritos.
4. Cocinar las arvejas y las zanahorias picadas en cuadritos por aproximadamente 20 minutos.
5. Colocar en un sartén la carne molida con un poco de agua e incorporar la cebolla, las arvejas cocinadas y la zanahoria al vapor.
6. En el mismo sartén, a fuego bajo, colocar un poco de aceite vegetal y colocar una capa de la mezcla del zapallo, consecutivamente una capa de la carne preparada y una capa más de la mezcla del zapallo.
7. Para sellar el pastel colocar un poco de queso para gratinar y tapamos hasta que se cocine bien todo (aproximadamente 8 minutos). Servir.



Se puede acompañar de ensalada fresca para complementar el plato.



TORREJAS DE
zanahoria y choclo

30 MIN

4 RACIONES

FIBRA, VITAMINA A, C, E. PROTEÍNA, FOSFORO, POTASIO, ÁCIDO FÓLICO, MAGNESIO.

INGREDIENTES

1 taza y media de choclo desgranado (150 gramos).
1 taza y media de zanahoria amarilla (120 gramos).
2 cucharadas de perejil fresco (30 gramos).
1 unidad pequeña de cebolla blanca (40 gramos).
3 huevos (180 gramos).
Aceite y servilleta.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el choclo en una olla por al menos 20 minutos.
2. Licuar o triturar el choclo, huevos crudos, cebolla y sal, hasta formar una pasta suave. En caso de que la mezcla esté muy espesa, agregar un poco de agua.
3. Colocar la mezcla en un recipiente e incorporar la zanahoria rallada y el perejil. Mezclar bien hasta formar una consistencia homogénea.
4. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio e incorporar un cucharón pequeño de la mezcla para formar una tortita.
5. Dorar por ambos lados durante un minuto y medio a dos de cada lado. Servir



Para agregar grasa saludable y calcio añadir queso rallado sobre cada tortilla y servir con una rodaja de aguacate.



YAHUARLOCRO
de frejol

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, PROTEÍNA, VITAMINAS, MINERALES Y GRASA SALUDABLE.

INGREDIENTES

1 cucharada de hierba buena (15 gramos).
1 taza de frejol blanco (previamente remojado la noche anterior) (150 gramos).
1 cucharada de culantro (15 gramos).
1 rama de cebolla blanca (30 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
½ cucharadita de orégano (3 gramos).
6 unidades de papa chola (300 gramos).
3 cucharadas de maní tostado (50 gramos).
½ taza de leche (120 mililitros).
1 cebolla colorada (60 gramos).
4 cucharadas de sangre de borrego/menudo (60 gramos).
1 aguacate (80 gramos).
Jugo de 2 limones
Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua cocinar las papas en dados y sin cáscara junto al frejol y separar. El fréjol tardará más tiempo en cocerse y debe estar previamente remojado.
2. Lavar con abundante agua el menudo de borrego y en un recipiente agregar el jugo de 2 limones, la hierbabuena, la sal y refrigerar. Luego de 10 a 15 minutos enjuagar con agua fría.
3. Cocinar el menudo por 30 minutos. Reservar el líquido de cocción.
4. En una sartén aparte sofreír la cebolla en cuadritos con los demás condimentos
5. Licuar el maní con la leche y agregar al sofrito anterior. Dejar hervir en un sartén por 5 minutos junto al líquido de cocción del menudo.
6. Agregar todo en una olla mediana, con las papas, el menudo y el frejol. Cocinar 5 minutos más.
7. Servir con culantro.



Servir con aguacate para obtener un toque de grasa saludable. Además, puede añadir queso para agregar calcio a la preparación.



TALLARÍN CON ALBÓNDIGAS
de pollo con manzana

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, CALCIO, PROTEÍNA Y ENERGÍA.

INGREDIENTES

2 filetes de pechuga de pollo (200 gramos).
1 manzana (70 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
3 cucharadas de leche (45 mililitros).
1 cebolla perla (60 gramos).
1 cucharada de zanahoria amarilla (15 gramos).
2 cucharadas de harina de trigo (30 gramos).
2 cucharadas de aceite vegetal (15 mililitros).
1 paquete de tallarín (200 gramos).
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el tallarín en una olla con agua y un chorrito de aceite.
2. Con cuchillo y tenedor, picar el pollo crudo en cubos pequeños, tipo carne molida.
3. En un pocillo, mezclar el pollo con la miga del pan, la leche y el ajo rallado.
4. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Con las manos formar bolitas y dentro de cada una colocar un trozo de manzana cortada en cuadritos sin cáscara.
6. Colocar sobre un sartén antiadherente y dorar por 4 a 6 minutos.
7. Servir una porción de tallarín con albóndigas



Puede reemplazar el tallarín con quínoa, choclo o mellocos para agregar proteína y fibra a la mezcla. Servir además con una salsa de tomate casera realizada con tomate, cebolla, perejil y sal.



MENESTRA DE ARVEJA
con papa y queso

25 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, VITAMINAS, MINERALES Y CARBOHIDRATO.

INGREDIENTES

2 tazas de arveja (200 gramos).
2 rodajas de queso fresco (60 gramos).
Media cebolla colorada (60 gramos).
2 dientes de ajo (10 gramos).
1 tomate riñón grande (80 gramos).
1 Taza Agua (250 mililitros).
5 papas (150 gramos).
Sal, pimienta roja y orégano al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar en una olla las arvejas y las papas en cubos con una pizca de sal. Separar.
2. Picar la cebolla en cubos pequeños. Dorar la cebolla con el ajo rallado en una olla aparte.
3. Trocear y licuar/machacar el tomate y cebolla y agregarlos a la olla para cocer durante 5 minutos, a fuego medio.
4. Agregar las arvejas, papas picadas, queso en trozos, el agua y condimentos. Cocinar por 8 minutos
5. Para servir espolvorear orégano al gusto.



Servir con arroz y huevo cocido.



ESPONJADO DE
brócoli con huevo

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, VITAMINAS, MINERALES, FIBRA.

INGREDIENTES

3 huevos (180 gramos).
½ taza de leche (120 mililitros).
1 brócoli mediano (300 gramos).
4 cucharadas de avena en ojuelas (60 gramos).
2 cucharadas de harina de quínoa o avena.

PREPARACIÓN

1. Cortar en trozos y cocinar el brócoli al vapor.
2. Colocar en un pocillo todos los ingredientes.
3. Aplastar y mezclar con un tenedor. Añadir más harina según la consistencia.
4. Colocar la mezcla en pocillos resistentes al fuego (metálicos).
5. Realizar un baño maría (en una olla grande con tapa y agua colocar los pocillos para cocinar la preparación por 15 minutos).
6. Otra alternativa es formar tortitas y dorar por ambos lados en un sartén.



Puede añadir quínoa cocida a la preparación para aumentar el aporte de proteína y textura.



TOMATES RELLENOS
con quínoa

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, HIERRO, VITAMINAS, FIBRA.

INGREDIENTES

4 tomates riñón medianos (150 gramos).
1 taza de quínoa (120 gramos).
4 cucharadas de arveja (60 gramos).
1 aguacate (80 gramos).
1 cucharada de perejil (15 gramos)
2 huevos cocidos (duros) (120 gramos).
1 cucharada de aceite vegetal (15 mililitros).
Sal gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la quínoa y cocinarla por 10 minutos.
2. Aparte cocinar las arvejas y separar.
3. Cocinar los huevos hasta que estén duros (aproximadamente 8 minutos).
4. Picar el aguacate y los huevos en cuadritos.
5. En un pocillo mezclar la quínoa con la arveja, la sal, el aceite, el huevo y el aguacate.
6. Partir los tomates en dos y retirar su contenido. Este contenido se puede agregar a la mezcla anterior.
7. Rellenar los tomates con la mezcla y servir.



Puede añadir pollo o carne mechada para agregar proteína a la preparación. Además, puede agregar una salsa de queso para obtener calcio en la preparación.



BOLITAS DE PAPA CON
acelga y salsa de zambo

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, CARBOHIDRATO, ENERGÍA, VITAMINA C, PROTEÍNA Y HIERRO.

INGREDIENTES

3 papas chola (150 gramos).
2 hojas de acelga grandes (40 gramos).
Sal y pimienta al gusto (a partir del año).
4 cucharadas de queso troceado (80 gramos).
A partir del año de edad.

PARA LA SALSA:
4 cucharadas de semillas de zambo tostadas (60 gramos).
3 cucharadas de aceite vegetal (45 gramos).
3 cucharadas de agua.
1 cucharada cebolla blanca (15 gramos).
1 cucharadita de culantro (5 gramos).
Ajo y comino al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar, cortar y hervir las papas. Una vez cocidas, machacarlas.
2. Añadir y mezclar con las acelgas picadas y el queso troceado.
3. Agregar sal y pimienta al gusto con movimientos envolventes.
4. Hacer bolitas con las manos.
5. Para la salsa: licuar todos los ingredientes y después llevar al fuego por 3 minutos.
6. Servir caliente sobre las bolitas.



Acompañar esta receta con un huevo cocido o pollo asado.



PURÉ DE MOTE CON hígado de pollo

20 MIN

4 RACIONES

HIERRO, VITAMINA A, ENERGÍA, PROTEÍNA.

INGREDIENTES

6 cucharadas de mote (100 gramos).
2 cucharadas de hígado de pollo (40 gramos).
1 unidad de papa chaucha (50 gramos).
1 hoja de laurel.
½ cucharadita de romero.

PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar el hígado, el mote, las hierbas y la papa sin cáscara picada en cuadritos, por 15 minutos en una olla.

2. En un pocillo colocar los ingredientes (excepto las hierbas) y aplastar con un tenedor. Para mayor suavidad agregar leche materna y servir.



Puedes añadir camote o zanahoria para variar el sabor y agregar vitamina A.



TORREJAS DE coliflor

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 coliflor pequeña (100 gramos).
1 zanahoria amarilla (50 gramos).
½ pimiento rojo mediano (30 gramos).
1 rama de cebolla blanca (40 gramos).
3 huevos (180 gramos).
3 a 4 cucharadas de harina de trigo o migaja de pan (60 gramos).
Pizca de pimienta.
Perejil y sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar las verduras.
2. Pelar la zanahoria y rallarla.
3. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
4. Retirar las semillas del pimiento y cortar en cubos pequeños.
5. Cortar la coliflor en trozos pequeños y cocinarla en la olla hasta que esté suave. Luego aplastarla con un tenedor.
6. En un pocillo aparte batir las claras de huevo a punto de nieve.
7. Luego agregar en ese pocillo las yemas y las verduras.
8. Dar consistencia con la harina.
9. Formar las torrejas y con un cucharón colocar pequeñas porciones en un sartén antiadherente por 2 minutos de cada lado o hasta que estén doradas.



Servir con aguacate picado o aplastado con limón y sal. Puede acompañar con arroz.



TORREJAS DE melloco

20 MIN

4 RACIONES

INGREDIENTES

1 taza de melloco (100 gramos).
1 rama de cebolla blanca (40 gramos).
1 pimiento rojo (60 gramos).
1 cucharadita de culantro (5 gramos).
1 tomate riñón (80 gramos).
½ pan remojado en leche (30 gramos).
1 huevo (60 gramos).
Aceite, achiote y sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. En un sartén hacer un refrito con el aceite, la cebolla en cuadritos, el culantro finamente picado y el pimiento y el tomate picados en cuadritos.
2. Añadir una pizca de sal.
3. Cocinar el melloco por 10 minutos. Aparte, en un recipiente triturarlo con un tenedor.
4. Incorporar el melloco al refrito y revolver sobre el fuego por 3 minutos.
5. Agregar el pan remojado en trozos.
6. Retirar del fuego.
7. En un pocillo incorporar la mezcla junto al huevo y mezclar bien.
8. En un sartén colocar un cucharón pequeño de la mezclar y dorar de lado y lado.



Servir con una ensalada fresca para almuerzo o merienda.



DEDITOS DE POLLO CON brócoli y avena

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, FIBRA Y POTASIO,
VITAMINA A, HIERRO.

INGREDIENTES

½ taza de brócoli (50 gramos).
4 cucharadas de pollo (60 gramos).
2 cucharadas de cebolla blanca (30 gramos).
1/2 diente de ajo (3 gramos).
1 huevo (60 gramos).
2 a 3 cucharadas de avena molida (45 gramos).
1 cucharadita de aceite vegetal (1 cucharadita).

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo con sal, un poco de ajo y reservar aparte.
2. Picar el brócoli en dados para cocinar al vapor y no perder nutrientes.
3. Aplastar el brócoli con un tenedor hasta obtener una consistencia de puré.
4. Picar la cebolla en cubos pequeños.
5. Saltear la cebolla en un sartén por 3 minutos.
6. Añadir el brócoli y saltear durante 5 minutos sin dejar de remover.
7. Aparte, en un pocillo mezclar el brócoli, la cebolla, el pollo picado fino, el huevo y la avena molida hasta obtener una masa homogénea.
8. Formar bolas con las manos y luego dar una forma alargada como deditos de dos centímetros de ancho y cinco de largo aproximadamente.
9. Dorar durante 3 minutos de cada lado en un sartén.



Pueden consumirlo en el almuerzo o merienda y añadir una salsa de queso para acompañar y agregar calcio a la preparación.



PANQUECAS DE
avena con banana

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, FIBRA Y POTASIO.

INGREDIENTES

¾ de taza de avena cruda en ojuelas (75 gramos).
2 huevos enteros (120 gramos).
1 banana (60 gramos).
5 a 8 cucharadas de leche (75 a 120 mililitros).
1 chorrito de aceite vegetal.

PREPARACIÓN

1. Pelar y machacar la banana en un tazón grande.
2. Incorporar el huevo y la leche a los plátanos.
3. Poco a poco agregar la avena hasta formar una consistencia medianamente ligera.
4. Calentar el sartén a fuego medio.
5. Verter poco a poco la mezcla en el sartén para formar los panqueques individuales de aproximadamente 6 centímetros de diámetro. Cocinar hasta que la superficie se llene de burbujas. Si el sartén no es antiadherente, colocar aceite.
6. Dar la vuelta a los panqueques para que se cocinen del otro lado.
7. Servir con fruta picada de su preferencia.



Consúmelos en el desayuno o merienda. Agrega a la mezcla color y nutrientes con acelga/espinaca, remolacha o zanahoria amarilla.



CEVICHE DE lenteja

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, CARBOHIDRATO, FIBRA, HIERRO.

INGREDIENTES

2 tazas de lenteja (200 gramos).
½ cebolla colorada (30 gramos).
1 Pepinillo (60 gramos).
2 tomates riñón (100 gramos).
Jugo de 4 Limones (80 mililitros).
2 cucharadas de culantro (30 gramos).
2 cucharadas de aceite vegetal (60 mililitros)
1 diente de ajo
Sal al gusto.
Aguacate.

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla, el culantro, los tomates y el pepino en cubos pequeños.
2. En una olla cocinar la lenteja (previamente remojada) por 20 minutos.
3. Mezclar todos los ingredientes del ceviche de lentejas en un pocillo junto con el jugo de limón y aceite.
4. Añadir sal al gusto.



Servir el ceviche con patacones y aguacate. Se puede reemplazar la lenteja con atún en agua.



SALSA DE CHOCHOS
con amaranto

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, PROTEÍNA, CALCIO, HIERRO.

INGREDIENTES

1 taza de chochos (200 gramos).
1 cucharada harina de trigo (15 gramos).
10 g. de culantro (10 gramos).
4 trozos de queso (100 gramos).
3 cucharadas de amaranto(50 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
½ taza de leche (120 mililitros).
1 cucharada de aceite (15 mililitros).
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Moler o licuar los chochos con leche.
2. Aparte sofreír la cebolla picada en cubos pequeños en un sartén con aceite junto con el amaranto previamente lavado y cocido.
3. Agregar la harina y remover.
4. Añadir los condimentos y el culantro.
5. Incorporar todos los ingredientes junto al queso rallado.
6. Servir.



Utilizar esta salsa para consumir con vegetales, carnes o tortillas.



REVUELTO DE HUEVO
con papa y soya

20 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA, PROTEÍNA Y FIBRA.

INGREDIENTES

4 huevos (240 gramos).
4 papas medianas (300 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
4 cucharadas de soya (60 gramos).
2 tomates riñón picados (100 gramos).
1 pimiento verde (40 gramos).
1 cucharadita de ajo rallado.
Aceite vegetal, sal y culantro al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar la soya por 20 minutos (debe estar previamente remojada).
2. Lavar y cocinar las papas con cáscara cortadas en cubos.
3. En un sartén con aceite dorar las cebollas en julianas con el ajo, pimiento en cuadrito, el tomate y culantro picados.
4. Añadir los huevos y soya revolviendo constantemente.
5. En una olla mezclar las papas con la preparación de huevo y servir.



Servir con aguacate como parte del almuerzo o merienda.



CREMA DE ARVEJA CON carne de borrego

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, VITAMINA C, HIERRO, PROTEÍNA, ZINC

INGREDIENTES

1 libra de carne de borrego (450 gramos).
1 taza de harina de arveja (200 gramos).
1 taza de berro (150 gramos).
1 zanahoria amarilla mediana (60 gramos).
1 rama de apio

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las hojas del berro.
2. Picar la cebolla y la zanahoria en dados pequeños.
3. Cortar la carne en pedazos pequeños.
4. Cocinar la carne con sal en una olla con agua hasta que esté cubierta (15 minutos).
5. Agregar la cebolla y la zanahoria a la olla.
6. Diluir la harina de arveja en 6 a 8 cucharadas de agua.
7. Agregar a la olla la harina diluida junto con el apio y el berro.
8. Cocinar por 15 minutos y servir.



Se puede acompañar con un puñado de tostado o una rodaja de aguacate.



TORTILLAS DE QUÍNOA CON garbanzo y vísceras

35 MIN

4 RACIONES

FIBRA, CALCIO, PROTEÍNA, VITAMINA A, ENERGÍA, HIERRO.

INGREDIENTES

3 huevos (180 gramos).
1 taza de quínoa (120 gramos).
2 unidades de cebolla perla (80 gramos).
1 tomate riñón (80 gramos).
4 cucharadas de vísceras cocidas y picadas (80 gramos).
4 cucharadas de garbanzo (60 gramos).
Ajo, sal y perejil al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar la quínoa muy bien y escurrir.
2. Remojar la quínoa por 10 minutos.
3. Hervir la quínoa en agua por 8 minutos.
4. Cocinar el garbanzo por 25 minutos. (Debe haber sido remojado por 12 horas previas).
5. Aplastar el garbanzo con un tenedor.
6. Aparte picar fino los tomates y cebolla y machacar el ajo.
7. Mezclar la quínoa con los vegetales, garbanzo, ajo, sal, pimienta al gusto y los huevos.
8. Con las manos limpias formar las tortillas.
9. Rellenar con las vísceras previamente mezcladas con sal y perejil.
10. Colocar las tortillas en un sartén antiadherente y dorar por 2 minutos de cada lado.



De manera opcional se puede añadir queso rallado sobre cada tortilla y servir con una rodaja de aguacate. También se puede ofrecer como postre al agregar una fruta cítrica para mejorar la absorción de hierro.

ESPACIO 1. ALIMENTACIÓN QUE ACOMPAÑA EN EMBARAZO.
Menestra de plátano verde con pollo y fréjol.
Arepa de verde con pollo.
Albóndigas de carne o cerdo con arroz verde y ensalada primavera.

ESPACIO 2. ALIMENTACIÓN PARA EL CRECIMIENTO DE MI BEBÉ.
Ceviche de palmito.

ESPACIO 3. PREPARACIONES BALANCEADAS EN LA LACTANCIA.
Tigrillo.
Ensalada de lentejas con queso.

ESPACIO 4. ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.
Croquetas de pescado con coco.

ESPACIO 5. ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.
Quesadilla de pollo con guacamole en tortilla verde.
Empanada de verde con pollo.

ESPACIO 6. RECETAS PARA ALIMENTAR AL BEBÉ.
Puré de res con vegetales.
Llapingachos de camote.

ESPACIO 7. ALIMENTOS CON TEXTURA.
Majado de plátano maduro con Maní.
Torta de maqueño con cebada perlada.

ESPACIO 8. COCINANDO CON MI BEBÉ. PREPARACIONES LLAMATIVAS PARA MENORES DE 2 AÑOS.
Deditos de pescado.
Arroz moro.

ESPACIO 9. INCREMENTANDO NUESTRA FUERZA. RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA VEGETAL Y ANIMAL.
Ceviche de pescado con palmito.

ESPACIO 10. MEJORANDO NUESTRA DIGESTIÓN. PREPARACIONES CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA.
Sopa de pescado.

ESPACIO 11. RECETAS ENRIQUECIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DCI.
Sopa de arvejas con plátano verde.
Hamburguesa de lenteja.

ESPACIO 12. RECETAS PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA
Crepas de espinaca con pollo.


COSTA



MENESTRA DE PLÁTANO VERDE
con pollo y fréjol

30 MIN

4 RACIONES

FIBRA, PROTEÍNA, ENERGÍA, FÓSFORO.

INGREDIENTES

1 taza de fréjol rojo (150 gramos).
5 cucharadas de pollo (80 gramos).
2 cucharadas de cebolla colorada (30 gramos).
1 cucharada de aceite Vegetal (15 mililitros).
1 cucharada de pimiento verde (15 gramos).
1 tomate riñón (60 gramos).
1 cucharada de ajo (15 gramos).
1 plátano verde pequeño (70 gramos).
2 litros Agua.
2 Cucharadas de culantro (30 gramos).
Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo, el plátano verde cortado en cubos y el fréjol (previamente remojado) a fuego medio con sal y un trocito de cebolla en agua que los cubra por 2 centímetros por encima. El frejol necesitará más tiempo de cocción.
2. Aparte, en una olla grande sofreír la cebolla, el pimiento y el tomate picados en cubos pequeños y el ajo rallado, por 4 minutos.
3. Una vez cocido el pollo, retirarlo y desmenuzarlo con las manos.
4. Una vez cocido el fréjol y el plátano, retirar el agua y añadir los condimentos al gusto y el sofrito.
5. Mezclar todo junto al pollo en un pocillo con el culantro para servir.



Puede servir junto a arroz o patacones y aguacate para obtener grasa saludable.



AREPAS DE VERDE
con pollo

30 MIN

4 RACIONES

FIBRA, MAGNESIO, POTASIO Y ENERGÍA

INGREDIENTES

2 unidades grandes de verde (200 gramos).
5 cucharadas de pollo (100 gramos).
1 aguacate.
1 cebolla colorada (30 gramos)
1 diente de ajo (10 gramos).
5 cucharadas de queso fresco (100 gramos).
2 cucharaditas de aceite (10 mililitros).
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar en una olla los plátanos verdes en cubos.
2. Aparte, en una olla o sartén cocinar el pollo en pedazos pequeños con el ajo rallado y la cebolla colorada en julianas junto a aceite. Una vez cocido, desmechar el pollo y mezclar junto a las verduras salteadas.
3. Una vez cocinados los plátanos verdes se pasan a un pocillo donde se trituran con el aplastador hasta obtener una masa homogénea. Con la masa formar bolas y aplastar hasta dar la forma de arepas medianas de aproximadamente 6 centímetros.
4. En un sartén previamente aceitado colocar las arepas de verde y dorar por ambos lados.
5. Triturar el aguacate y consecutivamente lo mezclamos con la preparación de pollo.
6. Abrir las arepas con un cuchillo y rellenar con la mezcla de pollo.
7. Colocar sobre las arepas un poco de queso rallado para servir.



Este plato idealmente se lo puede acompañar con una ensalada fresca de tomate y zanahoria rallada para fomentar el consumo de vegetales.

ALBÓNDIGAS DE CARNE O CERDO

con arroz verde y ensalada primavera

35 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA,
POTASIO, HIERRO.



INGREDIENTES

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

2 filetes de carne de res/cerdo picada o molida (200 gramos).
1 cebolla perla mediana (60 gramos).
2 huevos (100 a 120 gramos).
5 cucharadas de pan rallado o apanadura (75 gramos).
3 cucharadas de harina de trigo (45 gramos).
3 cucharadas de perejil (10 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
Comino molido, orégano, pimienta y sal al gusto
Arroz (250 gramos).

PARA LA SALSA:

3 tomates riñón (150 gramos)
1 cebolla perla (60 gramos).
1 pimiento rojo (60 gramos).
1 hoja de laurel.
Orégano al gusto.
Sal.

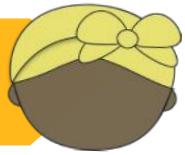
PARA LA ENSALADA:

1 lechuga crespa (200 gramos)
1 zanahoria amarilla grande (100 gramos)
1 tomate riñón grande (80 gramos)
2 cucharadas de perejil (30 gramos)

PARA LA VINAGRETA:

2 cucharadas de vinagre blanco (30 mililitros)
1 cucharada de orégano (15 gramos)
2 cucharadas de mostaza (30 gramos)
2 limones (30 mililitros)
Sal y pimienta al gusto

Acompañar esta receta con un vaso de agua y una fruta de preferencia para complementar el plato.



PREPARACIÓN

1. Cocinar en una olla el arroz únicamente con agua y sal al gusto (para dar color verde al arroz, licuar o mezclar agua con 2 cucharadas de perejil finamente picado).
2. Aparte, en un pocillo grande colocar la carne. Añadir el resto del perejil, el ajo rallado y condimentos al gusto.
3. Mezclar bien y añadir los huevos y el pan rallado hasta obtener una masa para dar forma con las manos. Hacer bolitas de 3 a 4 centímetros.
4. Colocar cada bolita sobre un plato de harina hasta que todas queden cubiertas por todos lados.
5. Aparte licuar o picar fino los ingredientes de la salsa.
6. Pasar las bolitas sobre un sartén antiadherente para dorar ligeramente.
7. Agregar al sartén la salsa y cocinar por 8 a 10 minutos.
8. Servir la carne con el arroz y la ensalada.



CEVICHE DE palmito

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, HIERRO, POTASIO, FÓSFORO, CALCIO, MAGNESIO.

INGREDIENTES

1 palmito grande (500g).
½ libra de cebolla colorada (80 gramos).
2 plátanos verdes medianos 150 gramos).
4 tomates riñón medianos (200 gramos).
6 limones (100 gramos).
2 naranjas grandes (150 gramos).
Aguacate (100 gramos).
Perejil (20 gramos).
3 cucharadas de mostaza (45 gramos).
1 cucharada de aceite (15 mililitros).

PREPARACIÓN

1. Exprimir los limones y las naranjas hasta obtener el jugo.
2. Cocinar el palmito en rodajas en una olla con agua. Separar.
3. Picar la cebolla colorada en julianas, dos tomates en cuadritos.
4. Licuar dos tomates y cernir hasta obtener el jugo de éstos.
5. En un pocillo mezclar todos los ingredientes antes mencionados.
6. Rectificar sabores con sal, pimienta y un poco de mostaza.
7. Servir con aguacate picado.
8. Picar los plátanos verdes y freír con un poco de aceite vegetal hasta obtener chifles.



Se puede acompañar también con arroz cocinado en reemplazo del plátano verde. Además, puede agregar pollo o atún en agua para obtener más proteína.



TIGRILLO

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, CALCIO, PROTEÍNA Y ENERGÍA.

INGREDIENTES

2 unidades de plátano verde (120 gramos).
2 unidades de cebolla blanca (80 gramos).
½ taza de leche (120 mililitros).
Medio queso mozzarella, fresco o de la zona (200 gramos).
Sal y culantro al gusto.
2 cucharaditas de aceite vegetal (10 mililitros).
4 cucharadas de leche (60 mililitros).

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua hervir en trozos el plátano cortado en dados hasta que estén blandos (15 minutos en una olla con tapa).
2. Aplastar el plátano y mezclar con una cucharadita de sal.
3. Aparte saltear en un sartén la cebolla blanca picada fina con aceite vegetal.
4. Agregar el queso mozzarella rallado, la leche y el plátano y mezclar de manera envolvente.
5. Servir con culantro picado.



Se puede servir con huevo frito en agua o con una rodaja de aguacate.



ENSALADA DE lentejas con queso

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, ÁCIDO FÓLICO, HIERRO, MAGNESIO, POTASIO, PROTEÍNA, CALCIO.

INGREDIENTES

1 taza y media de lenteja (150 gramos).
1 taza de espinaca (80 gramos).
2 tomates riñón (120 gramos).
¾ de queso fresco mediano (150 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
1 diente de ajo picado (5 gramos).
2 cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros).

PREPARACIÓN

1. Remojar las lentejas la noche anterior.
2. Cocinar las lentejas con sal y ajo al gusto en una olla con tapa.
3. Picar los tomates y la cebolla en julianas o cubos pequeños.
4. Cocinar la espinaca con una pizca de sal.
5. Picar la espinaca en trozos pequeños.
6. Mezclar en un pocillo todas las verduras.
7. Añadir el queso cortado en dados.
8. Colocar el aceite vegetal (vinagre o limón como opcional). Añadir sal al gusto.
9. Servir.



Complementar con yuca o arroz.



CROQUETAS DE pescado con coco

25 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, FIBRA, VITAMINAS, MINERALES.

INGREDIENTES

2 filetes de pescado (200 gramos).
2 cucharadas de coco rallado (30 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
3 cucharadas de leche (45 mililitros).
4 cucharadas de harina de trigo (60 gramos).
2 huevos (120 gramos).
Sal y nuez moscada al gusto.
Limón para sazonar.

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pescado con ajo, limón y sal por al menos 10 minutos.
2. Hervir en una olla el pescado por 10 minutos para suavizar su carne.
3. En un pocillo colocar el pescado con la harina, coco, leche y huevo.
4. Aplastar el pescado con el tenedor y mezclar todo hasta formar una mezcla consistente que permita realizar las croquetas con las manos.
5. Formar croquetas pequeñas y cocinar sobre un sartén antiadherente por 3 minutos para que se doren.



Servir con arroz y ensalada fresca para obtener un plato balanceado. Agregar un trozo de aguacate para aportar con grasa saludable.



QUESADILLA DE POLLO CON guacamole en tortilla de verde

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, GRASA SALUDABLE, VITAMINAS Y MINERALES.

INGREDIENTES

2 plátanos verdes (150 gramos).
1 pimiento verde (50 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
3 achogchas (50 gramos).
1 tomate riñón grande (70 gramos).
1 pechuga de pollo (200 gramos).
1 cucharada aceite vegetal (15 mililitros).
1 aguacate.
Sal y pimienta al gusto.
Queso rallado al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pechuga con sal en una olla con agua.
2. Una vez enfríe, desmenuzar la pechuga de pollo y reservar.
3. Cortar y cocinar los plátanos verdes, una vez listos triturar hasta que se obtenga una masa homogénea. Colocar una pequeña cantidad sobre una tabla y con un plato aplastar hasta que se obtenga la forma de una tortilla delgada. Finalmente colocar en un sartén para dorar. Repetir el proceso con la masa.
4. Aparte, en un sartén sofreír la cebolla, las achogchas picadas en trozos pequeños y el pimiento en juliana con el aceite y añadir la pechuga. Retirar en un plato y reservar.
5. Triturar el aguacate con la ayuda de un tenedor hasta formar guacamole. Agregar una parte de la cebolla y el tomate picados en cubos pequeños (1 cdta de cada uno). Condimentar con sal y pimienta al gusto.
6. Servir el guacamole y el sofrito con pollo sobre la tortilla de verde.



Se puede añadir proteína y fibra al agregar a la preparación fréjol, queso o choclo salteado o cocido. La tortilla se puede realizar también con harina de trigo/maíz, agua y sal.



EMPANADA DE VERDE
con pollo

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FIBRA, ENERGÍA, VITAMINA C Y HIERRO.

INGREDIENTES

4 verdes pelados y cortados (300 gramos).
1 huevo (60 gramos).
1 filete de pollo (80 gramos).
2 cucharaditas de aceite (10 mililitros).
Sal y ajo al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo con una pizca de sal y ajo en una olla con agua. Desmenuzar una vez frío.
2. Cocinar los verdes troceados en cubo por 15 minutos con una pizca de sal.
3. Aparte, en un pocillo machacar el verde hasta formar una masa homogénea con la ayuda de un tenedor. Añadir sal al gusto
4. Esperar a que la mezcla enfríe y añadir el huevo.
5. Hacer empanadas delgadas con la mezcla y rellenar con el pollo mechado.
6. Con una servilleta, esparcir unas gotas de aceite en una sartén a fuego medio.
7. Dorar las empanadas con un poco de aceite, de lado y lado.
8. Añadir un chorrito de agua y tapar la sartén para terminar la cocción de las empanadas sin añadir aceite adicional.



Se puede añadir más fibra si dentro de la tortilla se colocan verduras salteadas.



PURÉ DE RES
con vegetales

20 MIN

4 RACIONES

HIERRO, VITAMINA A, ENERGÍA

INGREDIENTES

3 cucharadas de carne de res (45 gramos)
2 cucharaditas de cebolla perla (10 gramos).
1 cucharadita de aceite vegetal (5 gramos).
1 cucharada de papa (15 gramos).
1 cucharada de zapallo (15 gramos).

PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar la cebolla en un sartén con poca agua hasta que se transparente.
2. Agregar más agua junto con la carne molida o picada fino, la papa y zapallo cortados en cubos pequeños. Cocinar por 15 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves.
3. Retirar y colocar los ingredientes en un pocillo.
4. Agregar el aceite.
5. Aplastar con un tenedor hasta alcanzar la textura deseada. Para suavizar la mezcla puede usar leche materna.



Este plato contiene todos los componentes de un plato saludable. Ofrecer pocas cucharaditas. Guíate por sus señales de hambre y saciedad.



LLAPINGACHOS DE camote

20 MIN

4 RACIONES

HIERRO, VITAMINA A, ENERGÍA

INGREDIENTES

5 unidades de camote amarillo (200 gramos).
4 cucharadas de aceite vegetal (60 gramos).
2 cucharadas de cebolla perla o blanca (30 gramos).
¾ de taza de queso fresco (150 gramos).
Sal al gusto (a partir del año).

PREPARACIÓN

1. Cortar el camote en dados y cocinarlo en una olla por 20 minutos o hasta que esté suave.
2. En un sartén preparar un refrito de cebolla en cubos pequeños.
3. En un plato o tabla aplastar el camote con un tenedor hasta formar un puré.
4. En un pocillo mezclar el camote con el refrito y sal al gusto.
5. Armar porciones de tortitas de 6 centímetros con las manos o con la ayuda de una cuchara.
6. Aparte rallar el queso.
7. Rellenar cada tortita con queso y cerrar.
8. Asar por 2 minutos de cada lado en un sartén antiadherente.



El camote aporta con carbohidratos y el queso con proteína. Puedes servir los llapingachos con una ensalada fresca para obtener un plato saludable. Además, se puede servir con cebolla y tomate encurtido con limón y aguacate.



MAJADO DE PLÁTANO
maduro con maní

15 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA, FIBRA, GRASA SALUDABLE, CALCIO, PROTEÍNA

INGREDIENTES

3 plátanos maduros (300 gramos).
4 cucharaditas de pasta de maní (20 gramos).
4 rodajas de queso fresco (120 gramos).

PREPARACIÓN

1. Picar los plátanos en dados.
2. Cocinar los plátanos por 15 a 20 minutos en una olla o 10 minutos en olla de presión.
3. En un plato tendido majar los plátanos con un tenedor.
4. Agregar la pasta de maní y mezclar bien.
5. Servir con una rodaja de queso



Consumir en el desayuno o merienda junto con una porción de tortilla de huevo o huevo cocido.



TORTA DE MAQUEÑO CON cebada perlada

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, ENERGÍA.

INGREDIENTES

1/3 de taza de cebada perlada (50 gramos).
2 cucharadas de harina de cebada (30 gramos).
2 maqueños pequeños (120 gramos).
1 cucharada de maicena.
2 cucharaditas de aceite vegetal (10 mililitros).
2 huevos (100 gramos).
4 cucharadas de queso rallado (60 gramos).
Pasas al gusto.
Esencia de vainilla al gusto.

PREPARACIÓN

1. Batir las claras de huevo a punto de nieve.
2. Añadir el aceite, la harina de cebada, la maicena y las yemas de huevo y mezclar bien.
3. Agregar el maqueño pelado y en trozos pequeños. Incorporar a la preparación con un tenedor hasta mezclar todo.
4. Incorporar el queso, las pasas y la esencia de vainilla.
5. Colocar pequeñas cantidades en un molde o directamente sobre un sartén con tapa para cocinar de ambos lados en llama baja por al menos 8 minutos.



Servir con fruta picada de temporada ya sea en el desayuno o refrigerio.



DEDITOS DE pescado

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, ENERGÍA Y HIERRO.

INGREDIENTES

4 filetes de pescado (500 gramos).
5 cucharadas de jugo de limón (75 mililitros).
4 dientes de ajo (20 gramos).
½ taza de pan molido o apanadura (70 gramos)
4 cucharadas de leche (60 mililitros).
½ taza de harina de trigo o avena (70 gramos).
2 huevos (120 gramos).
2 cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros).
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cortar el pescado en trozos pequeños y alargados de aproximadamente 7 cm de largo y 3 centímetros de ancho. Colocar en un pocillo aparte con el jugo de limón, el ajo y una pizca de sal por al menos 15 minutos.
2. Aparte, preparar tres pocillos: a) Harina. b) Huevos, sal y pizca de pimienta con leche. c) Migaja de pan, harina de avena o apanadura.
3. Cubrir uno a uno los trozos de pescado con las mezclas en este orden: Harina, luego con huevo y después con la migaja de pan.
4. Llevar idealmente al horno por 10 minutos. Otra alternativa es asar en un sartén antiadherente con un poco de aceite.



Para el almuerzo o merienda servir con arroz o patacones junto a una ensalada fresca.



ARROZ MORO

40 MIN

4 RACIONES

FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 taza de arroz pre cocido (200 gramos)
½ unidad de cebolla colorada (30 gramos)
2 cucharadas de pimiento verde (30 gramos)
1 taza de fréjol (200 gramos)
¼ de unidad de queso fresco (60 gramos)
1 cucharada de aceite (15 gramos)
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Remojar previamente el fréjol por al menos 12 horas.
2. Cocinar el fréjol por 25 minutos. Si es posible usar olla de presión.
3. Hacer un refrito con las verduras en un sartén.
4. Incorporar el refrito al fréjol junto con el arroz ya lavado; dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos.
5. Esparcir el queso previamente desmenuzado por encima hasta conseguir que se derrita.



Para agregar grasa saludable servir con un trozo de aguacate.



CEVICHE DE PESCADO
con palmito

20 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNAS, MINERALES Y VITAMINAS.

INGREDIENTES

2 filetes de pescado blanco (sin huesos y cortado en dados) (180 gramos).
1 cebolla colorada (60 gramos).
4 cucharadas de palmito cocido (60 gramos).
2 tomates riñón (100 gramos).
6 unidades de limón sutil (90 gramos).
2 naranjas (100 gramos).
1 cucharada de culantro (15 gramos).
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Verter 1 litro de agua en una olla y ponerla a fuego medio hasta que hierva. Añadir el pescado cortado junto con una pizca de sal. Cocinar durante 15 minutos.
2. Retirar del agua el pescado y dejar enfriar.
3. En un pocillo aparte, exprimir los limones junto con las naranjas.
4. Cortar finamente los tomates y el culantro y añadirlos al pocillo con el jugo de naranja y limón.
5. Incorporar el pescado al pocillo junto al palmito previamente cocinado y picado y añadir sal al gusto.



Para obtener un plato equilibrado consumir el ceviche con arroz o patacones. Puede reemplazarse el palmito con champiñones (bien lavados).



SOPA DE PESCADO

30 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

4 filetes de pescado blanco (400 gramos).
1 tomate riñón (60 gramos).
1 zanahoria amarilla (50 gramos).
1 yuca (60 gramos).
1 pimiento (40 gramos).
1 cebolla perla o blanca (50 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
3 cucharadas de perejil fresco (30 gramos).
2 cucharadas de aceite vegetal (30 mililitros).
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Rallar el ajo.
2. Picar el perejil.
3. Picar la cebolla, tomate, zanahoria y pimiento en cubos pequeños.
4. Pelar ý picar la papa en dados.
5. Aparte, en un sartén sofreír la cebolla con el pimiento y ajo por 5 minutos, removiendo con frecuencia.
6. En una olla aparte cocinar el pescado con la yuca picada en cuadros y reservar el caldo.
7. Agregar el caldo al sofrito y agregar el tomate y zanahoria.
8. Agregar el filete de pescado al sofrito hasta bañarlo completamente o hasta que quede cubierto por los vegetales.
9. Es opcional triturar o licuar la preparación de verduras para agregar al caldo de la sopa.
10. Agregar sal, el perejil y pimienta al gusto.



Agregar otros mariscos y verduras para añadir consistencia. Puedes añadir pasta de maní para agregar grasa saludable y un trozo de choclo cocido para agregar fibra.



SOPA DE ARVEJAS
con plátano verde

35 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA, POTASIO, PROTEÍNA Y FIBRA.

INGREDIENTES

2 unidades de plátano verde (120 gramos).
1 taza y media de arveja tierna (150 gramos).
2 cucharadas de cebolla perla (30 gramos).
1 diente de ajo.
1 cucharada de culantro (15 gramos).
Comino y sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar las arvejas secas hasta que estén blandas por aproximadamente 15 minutos.
2. Aparte, saltear la cebolla picada en cubos pequeños, el ajo machacado, el comino y la sal en un sartén por aproximadamente 5 minutos.
3. Agregar 5 vasos de agua a la preparación anterior hasta que hierva.
4. Añadir los plátanos verdes picados en dados, y cocinar a fuego lento hasta que los plátanos estén suaves, aproximadamente 20 minutos.
5. Añada las arvejas
6. Hervir 5 minutos más y servir.



Agregar queso fresco rallado y aguacate para servir



HAMBURGUESA
de lenteja

30 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 taza de lentejas (200 gramos).
1 cebolla perla pequeña (50 gramos).
2 cucharadas de pimiento rojo (30 gramos).
½ zanahoria amarilla (30 gramos).
1 diente de ajo.
1 cucharada de aceite vegetal (15 mililitros).
2 cucharadas de migaja de pan (30 gramos).
2 huevos (120 gramos).
Una pizca de sal.

PREPARACIÓN

1. Remojar previamente las lentejas por 10 a 12 horas.
2. Cocinar las lentejas por al menos 25 minutos.
3. Aplastar las lentejas en un pocillo y agregar sal. Mezclar bien hasta conseguir una consistencia de puré.
4. Sofreír las verduras picadas con el ajo rallado y agregar al pocillo.
5. Incorporar los huevos y migaja de pan.
6. Con las manos mojadas, formar las hamburguesas.
7. Dorar en un sartén antiadherente.



Servir con papas cocidas o arroz.



CREPAS DE ESPINACA
con pollo

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, HIERRO, PROTEÍNA.

INGREDIENTES

2 tazas de espinacas (100 gramos).
5 cucharadas de harina de trigo (75 gramos).
Medio pimiento rojo (20 gramos)
1 huevo (60 gramos).
4 cucharadas de pollo (80 gramos).
¾ taza de leche entera (200 mililitros).
1 cucharada de aceite vegetal (15 mililitros).
Sal y pimienta negra molida al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar las espinacas, secarlas bien y picarlas fino.
2. Licuar la espinaca junto con la leche y el huevo.
3. Pasar la harina por un cernidor. Ponerla en un pocillo y hacer un agujero en el centro. Incorporar poco a poco la mezcla de huevo, espinacas y leche a la harina, hasta obtener una masa homogénea y casi sin grumos (con un tenedor).
4. Dejar reposar la masa por al menos 30 minutos.
5. Aparte saltear el pollo mechado con pimientos en julianas y reservar.
6. Engrasar con aceite vegetal un sartén y calentarlo.
7. Con un cucharón añadir 60 a 80 mililitros (o una medida de cucharón casero) de la masa para crepes a la sartén y moverla con cuidado para que la mezcla cubra toda la base. Dar la vuelta con una espátula y cocinar por 2 minutos de cada lado.
8. Sacar y dejar reposar las crepes aparte.
9. Servir con el pollo y pimientos.

Puede servir con queso rallado y aguacate.



ESPACIO 1. ALIMENTACIÓN QUE ACOMPAÑA EN EMBARAZO.
Chúcula de maduro con quínoa.
Chupé de habas con pescado de río.

ESPACIO 2. ALIMENTACIÓN PARA EL CRECIMIENTO DE MI BEBÉ.
Carne salteada con cogollos de yuca.

ESPACIO 3. PREPARACIONES BALANCEADAS EN LA LACTANCIA.
Guiso de Garbanzos.
Estofado de Yuca con pescado a la plancha.
Arroz relleno.

ESPACIO 4. ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.
Maito de Pescado.

ESPACIO 5. ME ALIMENTO MIENTRAS MI BEBÉ SE ALIMENTA. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.
Postre de plátano con salsa de Guayaba.
Guiso de frejol con huevo y tomate.

ESPACIO 6. RECETAS PARA ALIMENTAR AL BEBÉ.
Papilla de malanga, zapallo y pollo.
Tortilla de papa china, yuca y queso.

ESPACIO 7. ALIMENTOS CON TEXTURA.
Bolitas de verde.
Mazamorra de maíz.

ESPACIO 8. COCINANDO CON MI BEBÉ. PREPARACIONES LLAMATIVAS PARA MENORES DE 2 AÑOS.
Pescado agridulce.
Torre de papas con maíz amarillo.

ESPACIO 9. INCREMENTANDO NUESTRA FUERZA. RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA VEGETAL Y ANIMAL.
Ají de gallina con papas.

ESPACIO 10. MEJORANDO NUESTRA DIGESTIÓN. PREPARACIONES CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA.
Salteado de verduras con sémola.

ESPACIO 11. RECETAS ENRIQUECIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DCI.
Ensalada bicolor de palmito.
Tamalitos de maíz con pollo.

ESPACIO 12. RECETAS PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA
Hamburguesa de fréjol.

AMAZONÍA



CHÚCULA DE MADURO
con quínoa

20 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA, POTASIO, CARBOHIDRATO Y HIERRO.

INGREDIENTES

3 plátanos maduros medianos (180 gramos).
2 tazas de leche entera (500 mililitros).
1 taza de queso tierno o fresco rallado (200 gramos).
2 ramas de canela.
Vainilla al gusto.

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua colocar los plátanos picados en cubos pequeños, la quínoa previamente lavada y la canela. Cocinar a fuego bajo por 15 minutos.
2. Retirar del fuego y licuar con la leche (sin la canela). Colocar en nuevamente en la olla. En caso de no contar con licuadora se pueden aplastar los plátanos con un tenedor.
3. Agregar a la mezcla anterior el queso y la vainilla. Revolver constantemente hasta que hierva y retirar del fuego.
4. Servir cuando esté fría.



Puede consumirse como parte del desayuno, refrigerio o después de un almuerzo para aportar con carbohidratos y proteína adicional.



CHUPÉ DE HABAS
con pescado de río

25 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, HIERRO, POTASIO, FÓSFORO Y CARBOHIDRATO.

INGREDIENTES

1 taza y media de habas peladas (150 gramos).
1 taza de zapallo o zambo (100 gramos).
1 filete de pescado de río (100 gramos).
½ taza de arroz (100 gramos).
2 papas (100 gramos).
1 huevo (60 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
3 cucharadas de queso fresco (50 gramos).
3 cucharadas de leche (45 mililitros).
Orégano, ajo y sal al gusto.
Aceite para dorar.
Limón al gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir medio litro de agua junto con el zapallo en cubos pequeños, el orégano y los condimentos.
2. Aparte cocinar el arroz con sal y ajo.
3. Aparte sazonar el pescado en cubos pequeños con limón y una pizca de sal.
4. Asar el pescado de lado y lado por 3 minutos en un sartén.
5. Una vez todo esté cocido, incorporar las papas en cubos y las habas para cocinarlas por 15 minutos.
6. Agregar un sofrito de cebolla picada fino, el huevo, el queso, y la leche. Servir.



Para darle un valor nutricional agregado se puede servir con queso o huevo cocido. Éste representa un plato completo para almuerzo o merienda.



CARNE SALTEADA CON cogollos de yuca

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, PROTEÍNA, VITAMINAS, MINERALES Y GRASA SALUDABLE.

INGREDIENTES

2 tomates riñón medianos (100 gramos).
1 cucharada de aceite (15 mililitros).
1 zanahoria amarilla (60 gramos).
Carne de guanta, cerdo o res. (300 gramos).
1 taza de cebolla blanca (100 gramos).
1 taza de pimiento verde (100 gramos).
3 cucharadas de culantro (45 gramos).
1 taza de cogollos de yuca (100 gramos).
1 taza de zapallo (120 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
1 cucharada de aceite (15 mililitros).
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua cocinar los cogollos de yuca en cubos con una pizca de sal.
2. Aparte, en un sartén grande sofreír la cebolla picada en cuadritos con el pimiento en julianas, el ajo rallado, el tomate en cubos pequeños y el aceite por 3 minutos.
3. Agregar media taza de agua una vez transcurrido el tiempo indicado.
4. Incorporar la carne troceada en cuadritos y cocinar por 10 minutos a fuego medio. Si se utiliza carne de monte, cocinar por separado sin sal para evitar que se ponga dura.
5. Cortar el zapallo en cubos y cocinar por 10 minutos. Aplastar hasta formar un puré.
6. Colocar el puré de zapallo en un sartén y los condimentos de sal, pimienta y comino al gusto.
7. Finalmente añadir la yuca, el culantro picado sobre las mezclas y servir.



Puede sustituir la yuca con camote. Servir con ensalada fresca.



GUISO DE GARBANZOS

35 MIN

4 RACIONES

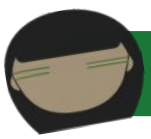
ENERGÍA, CARBOHIDRATOS, FIBRA, PROTEÍNAS, MINERALES Y VITAMINAS

INGREDIENTES

1 taza y media de vainitas (200 gramos).
1 taza y media de garbanzos (200 gramos).
2 papas medianas (100 gramos).
6 cucharadas de zapallo (100 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
Sal y pimienta roja al gusto.
1 cucharada de aceite vegetal (15 mililitros).

PREPARACIÓN

1. En una olla cocinar los garbanzos (previamente remojados la noche anterior) por 25 minutos aproximadamente.
2. Cortar las vainitas, las papas y zapallo en cubos pequeños. Agréguelos a la olla cuando los garbanzos estén a media cocción.
3. Añadir los condimentos y aceite.
4. Servir.



Consumir con una ensalada fresca para obtener una preparación balanceada y servir con arroz.



ESTOFADO DE YUCA CON pescado a la plancha

20 MIN

4 RACIONES

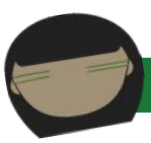
FIBRA, ÁCIDO FÓLICO, HIERRO, MAGNESIO, POTASIO, PROTEÍNA, CALCIO

INGREDIENTES

4 filetes de pescado (400 gramos).
2 tazas de tomate riñón (200 gramos).
½ taza de cebolla colorada (60 gramos).
½ taza de pimiento verde (60 gramos).
1 yuca grande (200 gramos).
1 lechuga pequeña (100 gramos).
½ taza de rábanos (60 gramos).
Jugo de 4 limones (80 mililitros).
Aceite (15 mililitros).
1 diente de ajo (5 gramos).
2 cucharadas de perejil (39 gramos).
Comino al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar y picar la yuca en bastones y cocinarla en una olla.
2. Picar la cebolla, el ajo, él tómate riñón y el pimiento verde en cuadritos y realizar un refrito con una cucharita de aceite. Sazonar el pescado con un poco de comino y ajo y cocinarlo en el sartén.
3. Al refrito realizado agregarle la yuca cocinada hasta que todos los ingredientes se incorporen bien.
4. Para la ensalada picar la lechuga y los rábanos previamente lavados y desinfectados. Acompañarlos con una vinagreta de limón.
5. Servir.



Complementar con una fruta y un vaso de agua.



ARROZ RELLENO

20 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA, CARBOHIDRATOS, FIBRA, PROTEÍNAS, MINERALES Y VITAMINAS

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco cocido (120 gramos).
½ taza de arveja cocida (50 gramos).
½ taza de quínoa cocida (50 gramos).
1 unidad de zanahoria amarilla (60 gramos).
1 cebolla perla en cuadritos (60 gramos).
1 pimiento rojo en cuadritos (100 gramos).
2 Huevos (120 gramos).
Azafrán, sal, aceite y pimienta

PREPARACIÓN

1. En una olla grande saltear la cebolla, zanahoria y pimiento picados en cuadritos por 8 minutos. En la misma olla cocinar el arroz en una olla junto al azafrán, sal, aceite y pimienta.
2. En un pocillo aparte mezclar los huevos y una pizca de sal con un tenedor. Luego colocar en un sartén para obtener una tortilla. Después cortarla en cuadraditos.
3. Incorporar todos los ingredientes y servir.



Añadir pollo mechado y arvejas cocidas en el arroz para complementar el plato con proteína y fibra adicional.



MAITO DE PESCADO

25 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA,
VITAMINAS,
MINERALES Y FIBRA.

INGREDIENTES

4 hojas de bijao.
2 tilapias peladas, sin escamas y limpias
por dentro (200 gramos).
1 cebolla perla (70 gramos).
1 tomate riñón grande (80 gramos).
2 dientes de ajos (10 gramos).
Sal al gusto.
Hilo grueso o lizán para amarrar.

PREPARACIÓN

1. Sazonar las tilapias con sal y ajo al gusto.
2. Colocar cada tilapia encima de 2 hojas de bijao. Verificar que la parte brillosa de la hoja esté abajo.
3. Colocar sobre la tilapia la cebolla y tomate cortados en cubos pequeños.
4. Con la tilapia en el extremo de las hojas, envolver y doblar, hacia el otro extremo.
5. Amarrar con las tiras de lizán.
6. Colocar el Maito en la parrilla. Debe permanecer 10 a 15 minutos de cada lado.



Servir el maito con arroz y aguacate.



POSTRE DE PLÁTANO CON salsa de guayaba

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, VITAMINA C, MAGNESIO Y MINERALES.

INGREDIENTES

2 guayabas tiernas (100 gramos).
4 plátanos maduros medianos (100 gramos).
4 cucharadas de queso fresco (60 gramos).

PREPARACIÓN

1. Cortar la guayaba en dos y retirar la cáscara y semillas, así se obtiene solo la pulpa.
2. Colocar la pulpa de guayaba en una olla con agua y cocinar por 10 minutos. Machacar con un tenedor hasta obtener una textura de salsa. Cocer por 5 minutos más y reservar.
3. Cortar y pelar los plátanos.
4. En un recipiente para calor, llevar los plátanos al horno de leña por 10 a 15 minutos con un poco de aceite sobre ellos.
5. Retirar y abrir por la mitad para colocar dentro queso.
6. Servir con salsa de guayaba.



Consumirlo como parte del desayuno o como refrigerio.



GUISO DE FRÉJOL CON huevo y tomate

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, HIDRATOS DE CARBONO, VITAMINA A, VITAMINA C Y POTASIO, PROTEÍNA, FÓSFORO, VITAMINA B, ÁCIDO FÓLICO, POTASIO, ZINC.

INGREDIENTES

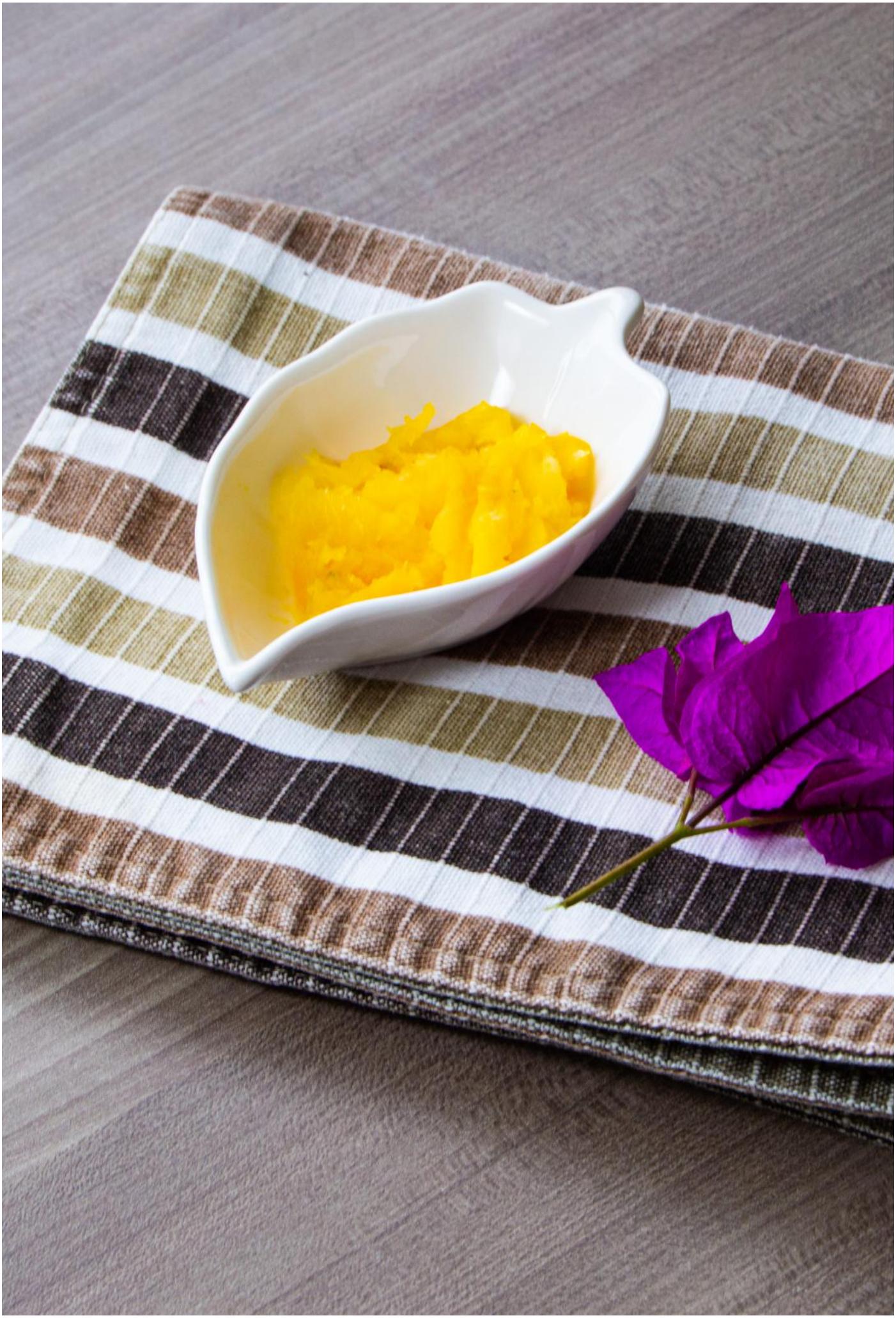
1 taza de fréjol (100 gramos).
3 tomates riñón (150 gramos).
1 cebolla perla o blanca (60 gramos).
1 pimiento rojo (60 gramos).
1 cucharada de perejil fresco (15 gramos).
2 papas cocidas con cáscara (100 gramos).
1 zanahoria amarilla grande (60 gramos).
3 huevos cocidos (180 gramos).
Tomillo, laurel, comino y sal para sazonar.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el frejol previamente remojado, en una olla con tapa por 25 minutos o en una olla a presión por 15 min. Al agua de cocción colocar sal, pimienta un poco de laurel y tomillo seco. Reservar el agua de cocción.
2. Aparte picar el tomate, la cebolla y pimiento en cuadrados pequeños y saltear con un chorrito de aceite en un sartén u olla grande.
3. Aparte, en una olla mezclar el fréjol con las verduras salteadas.
4. Remover hasta que se integren todos los ingredientes.
5. Licuar el caldo sobrante de cocción del fréjol con la zanahoria y añadirlo a la olla donde está el guiso.
6. Pelar, picar y cocinar las papas. Añadir al guiso.
7. Servir con huevo cocido en rodajas y perejil.



Puede añadir la carne de su preferencia en cubos para ofrecer más proteína.



PAPILLA DE MALANGA, zapallo y pollo

15 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 unidad mediana de malanga (60 gramos).
½ taza de zapallo (50 gramos).
4 cucharadas de pollo (60 gramos)

PREPARACIÓN

1. Lavar las verduras.
2. Cortar en dados y cocinar la malanga junto con el pollo por al menos 15 minutos. A la mitad del tiempo agregar el zapallo cortado en cubos pequeños.
3. Dejar enfriar.
4. Aparte, en un pocillo aplastar con el tenedor la malanga y el zapallo. El pollo debe estar cortado fino.
5. Agregar el jugo de cocción y leche materna para dar consistencia más suave a la mezcla.



Puede servir los ingredientes por separado o juntos. Además, puede añadir 1 cucharada de aguacate como grasa saludable en la preparación.



TORTILLA DE PAPA CHINA, yuca y queso

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, PROTEÍNA

INGREDIENTES

2 unidades de papa china (100 gramos).
1 unidad de yuca mediana (100 gramos).
4 cucharadas de queso (60 gramos) (A partir del año de edad).
Perejil al gusto.
Sal al gusto (a partir del año).

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la papa china y yuca en dados.
2. Cocinar a fuego medio por al menos 20 minutos en una olla con agua.
3. Aplastar la papa china y yuca en un pocillo hasta que se forme una masa, añadir condimentos al gusto y perejil.
4. Aparte, rallar el queso.
5. Formar con las manos una tortilla y en el centro colocar 1 cucharada de queso y cerrar.
6. Asar las tortillas en un recipiente resistente al color para el horno de leña o en un sartén antiadherente por 2 minutos de cada lado.



Puede agregar 1 huevo a la mezcla para obtener una preparación con más proteína.



BOLITAS DE VERDE

25 MIN

4 RACIONES

ENERGÍA, POTASIO, PROTEÍNA Y CALCIO.

INGREDIENTES

2 plátanos verde medianos (120 gramos).
3 cucharadas de queso rallado (45 gramos).
Comino y sal gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar en dados y cocinar los plátanos por 10 a 15 minutos.
2. En un pocillo aparte machacar los plátanos hasta obtener una masa.
3. Agregar a la mezcla la sal y comino y mezclar bien.
4. Formar bolas con la mano. Tamaño de un durazno pequeño.
5. Hacer un agujero en el centro y rellenar con queso. Formar nuevamente la bola.
6. Colocar sobre un sartén para dorar por 5 minutos.



Servir con una menestra de granos para el almuerzo o merienda; o para el desayuno con fruta picada.



MAZAMORRA DE
maíz

25 MIN

4 RACIONES

FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

2 mazorcas de maíz tierno (100 gramos)
½ taza de leche (120 mililitros). (Se sugiere leche materna antes del año).
1 cucharada de maicena (15 gramos).
1 ramita de canela
Se puede añadir sal a partir del año
1 cucharadita de vainilla (a partir del año).

PREPARACIÓN

1. Desgranar las mazorcas para cocerlas en agua por 20 minutos.
2. Una vez fríos, colocar los granos de maíz en una licuadora con un poco de agua. Si no se dispone de licuadora, se pueden aplastar los granos con un tenedor. Repetir el procedimiento de licuado 2 veces.
3. Cernir la mezcla. Escurrir el excedente de líquido y separar.
4. En una olla colocar la mezcla con el resto de ingredientes (excepto la maicena y vainilla).
5. Cocinar a fuego bajo hasta que espese.
6. Incorporar la maicena diluida con la leche, sin dejar de revolver hasta espesar.
7. Agregar la vainilla.



Puedes utilizar condimentos naturales una vez el niño/a haya aceptado el sabor natural de los alimentos. Agrega sal y otras especias a partir del año.



PESCADO AGRICULCE

25 MIN

4 RACIONES

PROTEÍNA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

INGREDIENTES

2 filetes de pescado a elección (200 gramos).
Jugo de 1 limón.
Pimienta al gusto.

Salsa:
1 tomate riñón mediano (60 gramos).
½ cucharadita de sal
1 pimiento rojo (40 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
1 cucharada de aceite (15 mililitros).
2 cucharadas de vinagre (30 mililitros).
½ taza de jugo de piña (o naranja).

PREPARACIÓN

1. El pescado sé limpia bien y corta en dados de 3 a 4 cm. Sazonarlo con limón, sal y pimienta al gusto.
2. Dorar el pescado en un sartén y reservar. Usar aceite si no es un sartén antiadherente.
3. Aparte en un sartén preparar la salsa. Dorar la cebolla con el pimiento cortado en cubos pequeños. Transcurridos 5 minutos, incorporar el vinagre, el jugo de piña, el tomate cortado y machacado y dejar que hierva. Otra alternativa para no utilizar el sartén directamente es colocar el pescado con las verduras en un pedazo de papel aluminio y luego colocar en una olla con tapa con una pequeña cantidad de agua.
4. Servir el pescado con la salsa.



Acompañar esta preparación con arroz o plátano verde/maduro majado y aguacate.



TORRE DE PAPAS CON maiz amarillo

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

½ unidad de queso a elección (200 gramos).
8 unidades de papa mediana (200 gramos).
4 cucharadas de maíz amarillo (60 gramos).
1 cucharada de culantro.
3 cucharadas de leche (15 mililitros) (opcional).
1 aguacate.
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar las papas, pelarlas y cortar en dados.
2. Cocinar las papas a fuego medio por 15 minutos junto con el maíz. Una vez cocidos, separarlos.
3. Aplastar las papas en un pocillo y agregar sal, el culantro picado y la leche hasta obtener una consistencia tipo puré.
4. En un plato o bandeja grande se armará una torre de 3 pisos entre papa, queso rallado y maíz. El maíz puede estar condimentado con sal y limón.
5. Para servir se corta la torre en porciones junto a un trozo de aguacate.



Agregar un huevo frito en agua en la parte superior o láminas de huevo cocido para añadir proteína.



AJÍ DE GALLINA
con papas

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, FÓSFORO, FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo (300 gramos).
1 ají amarillo (20 gramos).
1 huevo (60 gramos).
1 pimiento amarillo (40 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
1 diente de ajo (5 gramos).
½ taza de leche (120 mililitros).
Migaja de pan para consistencia.
2 papas cortadas en rodajas (80 gramos).
Pimienta y sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo en una olla y reservar el caldo. En la misma agua cocinar el huevo.
2. Desmechar el pollo.
3. Aparte triturar el ají sin semillas con el pimiento junto con el caldo de pollo hasta obtener una textura cremosa. Reservar.
4. Sofreír en un sartén el ajo y la cebolla en cubos pequeños.
5. Cuando la cebolla se transparente agregar la pasta de ají, junto con sal y pimienta.
6. Mezclar la migaja de pan con agua (3 a 5 cucharadas) e incorporar esta preparación al sofrito.
7. Agregar el pollo mechado, el huevo cortado en rodaja, las papas y el caldo de pollo según se obtenga la consistencia deseada.
8. Servir.



Se puede reemplazar la papa por yuca, arroz o plátano asado.



SALTEADO DE VERDURAS
con sémola

20 MIN

4 RACIONES

POTASIO, CARBOHIDRATOS, VITAMINA B.

INGREDIENTES

1 taza de sémola de trigo o maíz (100 gramos).
1 cebolla perla (60 gramos).
1 pimiento rojo (40 gramos).
1 pimiento verde (40 gramos).
3 cucharadas de fréjol o choclo (50 gramos) (opcional).
1 cucharada de aceite (15 ml).

PREPARACIÓN

1. Sofreír los vegetales picados en dados por 5 minutos en la sartén.
2. Aparte, tostar la sémola en un sartén hasta que tome un color marrón claro.
3. Calentar agua en una olla y agregar la sémola y las verduras a fuego bajo hasta que se absorba toda el agua sin dejar de revolver.
4. Agregar la sal y la pimienta.



Acompañar con carne de su preferencia.



ENSALADA BICOLOR
de palmito

20 MIN

4 RACIONES

FIBRA, VITAMINA C, PROTEÍNA, GRASA SALUDABLE.

INGREDIENTES

4 tronquitos de palmito previamente cocido (120 gramos).
1 yuca mediana (100 gramos).
1 manzana (60 gramos).
1 aguacate (70 gramos).

Aderezo:
4 cucharadas de aceite vegetal (60 mililitros).
1 cucharadita de ralladura de naranja (5 gramos).
Jugo de 3 limones (60 ml).
Jugo de 2 naranjas (120 ml)
1 cucharada de culantro (15 gramos).
2 hojas de Albahaca picadas fino
Sal y orégano al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la yuca en trocitos.
2. Cocinar la yuca por al menos 15 minutos.
3. Picar el palmito en dados o rodajas.
4. Picar la manzana en dados pequeños.
5. Picar el aguacate en dados.
6. En un pocillo grande incorporar todos los ingredientes.
7. Para el aderezo, mezclar todos los ingredientes y añadir a la ensalada.



Servir como acompañante de carne, pollo o pescado. Decorar con queso rallado para añadir calcio y proteína.



TAMALITOS DE MAÍZ
con pollo

35 MIN

4 RACIONES

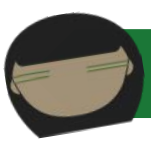
FIBRA, CALCIO, PROTEÍNA, VITAMINA A Y ENERGÍA

INGREDIENTES

1 taza y media de harina de maíz (150 gramos).
1/2 pechuga de pollo (200 gramos).
1 rama de cebolla blanca (60 gramos).
1 diente de ajo machacado.
1 cucharadita de aceite vegetal (5 mililitros).
4 huevos duros (240 gramos).
4 cucharadas de arveja tierna (60 gramos).
4 hojas de achira o de plátano
Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

1. Poner en una olla el pollo, ½ rama de cebolla troceada y el ajo.
2. Sazonar con sal, pimienta y comino al gusto.
3. Separar el pollo para mecharlo y reservar el caldo.
4. Una vez frío, en un pocillo grande mezclar la harina de maíz con 2 huevos y el caldo. Amasar.
5. Aparte preparar un refrito de cebolla picada en cubos pequeños y el aceite. Añadir el pollo y las arvejas.
6. Cortar los huevos duros en rodajas.
7. En las hojas de achira colocar la mezcla junto a la preparación de pollo y huevo cocido.
8. Cocinar al vapor durante 20 a 25 minutos.



Puede utilizar cualquier tipo de carne y añadir más vegetales para obtener más fibra.



HAMBURGUESA DE fréjol

35 MIN

4 RACIONES

FIBRA, CARBOHIDRATO, PROTEÍNA, HIERRO.

INGREDIENTES

1 taza de fréjol (100 gramos).
1 cucharada de perejil (10 gramos).
½ taza de arroz blanco (50 gramos).
2 huevos (120 gramos).
5 cucharadas de migaja de pan (50 gramos).
Medio pimiento rojo (30 gramos).
Comino, sal y ajo al gusto.

PREPARACIÓN

1. Remojar previamente el fréjol por al menos 12 horas.
2. Cocinar el fréjol por 30 minutos.
3. Cocinar el arroz en una olla.
4. Batir el huevo.
5. En un pocillo grande, aplastar con un tenedor muy bien todos los ingredientes y revolver bien hasta formar una masa.
6. Formar pequeñas bolas de masa.
7. Aplastar para formar las hamburguesas.
8. Llevar al horno de leña por 15 minutos. Previamente se les puede colocar un poco de aceite con una servilleta para que las hamburguesas no se rompan.



Servir con verduras frescas. También se puede ofrecer con una fruta cítrica como postre para mejorar la absorción del hierro.

IDEAS DE PLATOS
saludables para niños

DESAYUNOS

SIERRA	COSTA	AMAZONÍA
► Panqueca de banana y avena. ► Huevo revuelto.	► Tigrillo con queso. ► Huevo frito en agua.	► Mazamorra de plátano verde. ► Guanábana. ► Huevo cocido.

ALMUERZOS

SIERRA	COSTA	AMAZONÍA
► Fideos. ► Albóndigas de pollo. ► Brócoli con limón.	► Menestra de verde con fréjol. ► Croqueta de pescado con coco. ► Pimientos salteados.	► Carne salteada con tomate. ► Tortilla de espinaca con harina. ► Ensalada de palmito con yuca.

Tip.

Recuerda que el tamaño de la porción dependerá de la edad del niño o niña, de su apetito (observa y enseña a identificar sus señales de hambre y saciedad) y del número de comidas que tenga al día. En caso de sospecha de sobrepeso o bajo peso, la familia debe buscar asesoría personalizada con una/un nutricionista.



ALMUERZO SIERRA



ALMUERZO COSTA

ALMUERZO AMAZONÍA



EJEMPLO DE UN PLATO PARA TODA LA FAMILIA

Tortitas de camote con estofado de pollo y ensalada fresca

Para Abigail, bebé de 6 meses: su comida con varias texturas suaves, bien cocida, sin sal ni lácteos y en pequeñas cantidades.





Para Ignacio, de 2 años: su comida con varias texturas con la misma preparación que la familia.





Para los padres/ cuidadores: un plato equilibridado en mayor cantidad.





SEÑALES DE hambre y saciedad

	SEÑALES DE HAMBRE	SEÑALES DE SACIEDAD
6 A 9 MESES	► Quiere alcanzar la comida Señala la comida ► Muestra interés por la comida del plato de su familia	► Come más lento. ► Empuja la comida hacia afuera. ► Se muestra inquieto.
8 A 11 MESES	► Quiere alcanzar la comida. ► Señala la comida. ► Abre la boca con agrado.	► Come más lento. ► Empuja la comida hacia afuera. ► Cierra la boca o esquiva la comida.
10 A 12 MESES	► Expresa deseos específicos por la comida con palabras o sonidos.	► Dice “no” con la cabeza. ► Dice “no”.
> 12 MESES	► Combina frases y gestos para señalar y pedir las cosas. ►Dirige al adulto hacia el lugar donde hay comida. ► Dice “tengo hambre”.	► Utiliza frases como “me quiero bajar”. ► Juega con la comida.

Elaborado en base a Black y colegas, 2022

Black, Maureen M., Fahmida Tofail, Eric A. Hodges, Carla M. Bann, Jena D. Hamadani, Shirina Aktar, and Chessa K. Lutter. (2022). Rethinking Responsive Feeding: Insights from Bangladesh. Nutrients. https://doi.org/10.3390/nu14153156.

ANEXOS

ANEXO 1

LISTA DE COMPRAS

NOMBRE DE LA RECETA

_____

PERSONAS _____

GRUPO DE ALIMENTOS	PRODUCTO	CANTIDAD	COSTO ESTIMADO	COSTO REAL
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
			$	$
		TOTAL	$	

ANEXO 2

NORMAS BÁSICAS

El código de convivencia y procesos debe ser establecido a través de un trabajo en equipo, guiado por el facilitador.

Preguntas:

¿Qué me gustaría que suceda en este espacio?

¿Qué no me gustaría que suceda en este espacio?

Considerar las siguientes sugerencias:

1. La regla de oro: trata a los demás como deseas que te traten.
2. Estar abierto a trabajar con personas que quizás no conozcas (todavía).
3. Dar a otros el espacio para hablar y expresarse; no interrumpas.
4. Hacer de nuestra cocina un espacio seguro y positivo para todos.
5. Respetar las diferentes opiniones.
6. Ser receptivo ante el nuevo aprendizaje.
7. Ayudar a otros.
8. Generar un ambiente equitativo de trabajo y colaboración, tanto para hombres como para mujeres.

Nota: Colocar las normas básicas en un lugar visible.

ANEXO 3

HOJA DE ASISTENCIA

FECHA: DD/MM/AAAA

NOMBRE Y APELLIDO	DIRECCIÓN	CÉDULA	CELULAR

ANEXO 4

IMAGEN DE LAVADO DE MANOS

DE 20 A 30 SEG



ANEXO 5

MEDIDAS DE CONVERSIÓN PARA EL FACILITADOR

LIBRAS (LB)	ONZAS (OZ)	GRAMOS (GR)
1 lb	16 oz	454 gr
2 lb	32 oz	908 gr
4 lb	64 oz	1814 gr

CUCHARAS Y ONZAS	ML
1 cucharadita (tsp.)	5 ml
1 cucharada (tbsp.)	15 ml
1 onza líquida (fl oz)	30 ml

TAZAS	ML
1/4 taza	60 ml
1/3 taza	80 ml
1/2 taza	120 ml
2/5 taza	160 ml
3/4 taza	180 ml
1 taza	240 ml

TAZAS	CUCHARADAS	CUCHARADITAS
1/4 taza	4	12
1/3 taza	5	16
1/2 taza	8	24
2/3 taza	11	32
3/4 taza	12	36
1 taza	16	48

ANEXO 6

EVALUACIÓN

Esta encuesta puede ser completada por cada asistente o por el líder de cada grupo.

FECHA: DD/MM/AAAA

1. Encierra la carita con la que te identificas para calificar los siguientes puntos:

A. De manera general, ¿cómo se sintió con la preparación de hoy?



B. ¿Cómo calificaría la comunicación con el o la facilitadora?



C. ¿Cómo califica la colaboración del equipo de trabajo?



D. ¿Cómo califica el sabor de la preparación?



E. ¿Cómo califica la facilidad de la preparación?



F. ¿Cómo califica el costo de la preparación?



2. ¿Qué sugerencias tiene para la siguiente cocina en vivo?

ANEXO 7

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PRE Y POST INTERVENCIÓN

Por favor, responda las siguientes preguntas y marque con una X en aquellas que sea necesario:

1. ¿Cuál es su nivel de confianza frente a sus habilidades de cocina?

Alto _____ Medio _____ Bajo _____

2. Enumere las habilidades de cocina que tiene actualmente:

3. Señale el tipo de técnicas de cocción de alimentos que utiliza frecuentemente en su hogar:

Fritura _____ Asado_____Estofado _____ Al vapor____ Al horno _____
Leña_____Parrilla_____Cocido_____ Otro (s)_____

4. ¿Cuántas veces a la semana su familia consume alimentos de los siguientes grupos alimentarios?:

Lácteos _____ Frutas_____ Verduras_____
Granos secos o tiernos _____ Cereales _____ Tubérculos _____
Grasas_____ Huevos _____ Carnes _____

5. ¿Puede medir adecuadamente los ingredientes en una receta?

Sí_____ No_____ Desconoce_____

6. Describa, ¿qué es para usted un plato balanceado?

7. ¿Cuál es la importancia del consumo de una alimentación balanceada?

8. ¿Quiénes deben encargarse de la cocina en su hogar?

Mamá _____Papá_____ Abuelos_____ Tíos_____ Hijos_____ Otros_____

9. ¿Conoce cómo seleccionar ingredientes saludables para su hogar?

Sí_____ No_____ Desconoce_____

10. ¿Actualmente selecciona ingredientes saludables para su hogar?

Sí_____ No_____ A veces_____

11. ¿Por qué es importante el consumo de alimentos locales?

12. ¿Por qué es necesario el consumo de proteínas en la prevención de la DCI?

13. ¿Cuál es el riesgo para la salud al consumir frituras, mantecas y grasas saturadas?

14. ¿Es importante desinfectar alimentos y superficies en la cocina?

15. ¿Cuál es la diferencia entre higiene y desinfección de alimentos?

Nota para el facilitador: aplique este cuestionario de manera verbal o escrita (según la audiencia) antes y después de los 12 espacios de fortalecimiento. Compare las respuestas para evaluar el aprendizaje y posibles oportunidades de mejora en los métodos de enseñanza.

REFERENCIAS

► Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. Can J Diet Pract Re;76(3):140-5. doi: 10.3148/cjdpr-2015-010. Epub 2015 May 21. PMID: 26280794.

► García, A. L., Reardon, R., McDonald, M. y Vargas-García, E. J. (2016). Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. Current nutrition reports, 5(4), 315-322. https://doi.org/10.1007/s13668-016-0185-3

► MIES (2010a). Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. Tomo I. Amazonía.

► MIES (2010b). Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. Tomo II. Costa.

► MIES (2010c). Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. Tomo III. Sierra.

► Moreno, J., Collado, M., Larqué, E., Leis, M., Sáenz, M. y Moreno, L. (2019). Los primeros 1000 días: una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. Nutrición Hospitalaria, 36(1), 218-232. Epub 26 de abril de 2021. https://dx.doi.org/10.20960/nh.02453

► MSP (2016). Guía nacional de nutrición de las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatoriano y montubio. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/09/GUI%D1%8FA-NUTRICIO%D1%8FN-Y-NACIONALIDADES-A.pdf

► Thomas, H., Irwin, J.D. (2011). Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. BMC Res Notes 4, 495. https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-495

► UNICEF (2023). 1000 Primeros días para toda la vida. https://www.unicef.org/uruguay/1000-dias-para-toda-la-vida