



RIF: J-30729211-3
fundacionbengoa.org

Fundacion Bengoa @fundacionbengoa



Rif.: J-07000750-8
farmaciasaas.com

Farmacia SAAS @Farmacia_SAAS farmaciasaas

Come Saludable

y sabroso a bajo costo



**Juntos
contra la
malnutrición**

Hoy, más que nunca, la creatividad y el ahorro son herramientas fundamentales para alcanzar la meta de tener una alimentación variada y equilibrada. Es por ello que, a continuación, te brindamos algunos consejos para sacar el mayor partido a tu presupuesto, sin descuidar la alimentación de tu familia.

Es conocido por nuestras campañas anteriores que los alimentos se clasifican en: grasas, carbohidratos, proteínas y hortalizas, los cuales deben ser combinados correctamente, aprovechando la variedad que la naturaleza ofrece de cada uno, para así poder tener una alimentación equilibrada y saludable.

Esta es la doceava guía de orientación nutricional, desarrollada por **Farmacia SAAS** en alianza con **Fundación Bengoa**, en el marco de la campaña Juntos contra la malnutrición que viene haciendo esfuerzos, desde hace 13 años, por aportar un granito de arena en el tema de la alimentación en Venezuela.

En esta nueva edición, además de consejos para aprovechar correctamente las propiedades de cada alimento, ajustándonos al presupuesto familiar, hemos incluido un recetario dirigido a todas las amas de casas responsables de la alimentación de los niños, quienes día a día trabajan para lograr una alimentación que sea saludable para todos en el hogar.

Además, el suplemento ofrece consejos sobre lo que se debe hacer a la hora de planificar las compras, el calendario de cosechas por temporadas, procedimientos sencillos para conservar los alimentos, qué debemos comprar, qué podemos cocinar y una pequeña guía de nutrientes en nuestra cocina.



Pan de plátano

Ingredientes:

(Rinde para 2 porciones)

- 1 plátano verde, pintón o maduro pero firme.
- 2 huevos
- 1 1/4 de cucharadita de sal.



Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Colocar en la licuadora el plátano, los huevos y la sal, mezclar a velocidad alta.
3. Vierta la mezcla en un molde pequeño.
4. Hornee por 20 minutos, deje enfriar antes de cortar.



Arepas de plátano

Ingredientes:

(Rinde para 4 arepas)

- 2 plátanos pintones o maduros.

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar los plátanos y colocarlos en una bandeja para hornear.
3. Hornear los plátanos por 30 minutos volteándolos cada 10 minutos para que se cocinen uniformemente.
4. Hacer un puré con los plátanos horneados, amasar, si es necesario agregar una cucharada de aceite al puré o agua para que ablande y tenga consistencia moldeable.
5. Forme las arepas y cocine al budare hasta que doren por ambos lados.

Tequeños de plátano

Ingredientes:

- 1 plátano maduro pero firme
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de harina de trigo todo uso, harina de arroz o maicena
- 1 huevo
- 1/2 kilo de queso semiduro.



Preparación:

1. Sancochar el plátano, cuando esté listo hacer un puré.
2. Agregar al puré de plátano la harina y el aceite, amasar hasta que se forme una masa uniforme y pareja que se desprenda de las manos y del molde, si es necesario puede agregar más harina.
3. Rociar con harina una superficie limpia, colocar la masa, extenderla con un rodillo y barnizar con huevo batido.
4. Cortar la masa en tiras de 2cm de grosor aproximadamente.
5. Cortar el queso en bastoncitos y enharinar cada trozo.
6. Enrollar individualmente los bastoncitos de queso en las tiras de la masa de plátano para formar los tequeños.
7. Disponer los tequeños en una bandeja para hornear y barnizarlos con huevo batido.
8. Hornear a 250 °C por 30 minutos.

Acompañantes (Carbohidratos)



Arepas de yuca



Ingredientes:

(Rinde para 8 arepas pequeñas)

•700 gramos de yuca pelada (puede sustituir por: ocumo, apio o ñame).

Preparación:

1. Colocar la yuca en una olla con y sal hasta que ablande. 2. Escurrir y llevar a un recipiente, aplastar con un tenedor para formar un puré. 3. Amasar, agregar un poquito de agua de la cocción para que adquiera una consistencia fácilmente moldeable. 4. Forme las arepas y cocínelas a la plancha, budare o al horno.



Pan de yuca

Ingredientes:

(5 Raciones)

•2 tazas de puré de yuca •2 cucharadas de maicena (almidón de maíz) •1/2 taza de queso rallado •1 huevo (opcional).
•1 cucharada de aceite

Preparación:

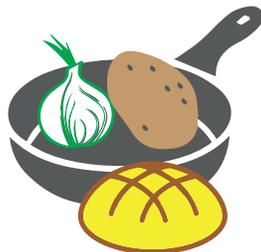
1. Precalentar el horno a 240 °C. 2. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes, amasar, formar bolitas y disponer en una bandeja para hornear. 3. Hornear por 20 minutos o hasta que las bolitas estén doradas.

Nota: Este pan también se puede preparar sustituyendo la yuca por ocumo, apio o ñame

Torticas de papa

Ingredientes:

•2 papas peladas, ralladas y escurridas •1/4 de cebolla pequeña picada finamente •1/4 de cucharadita de sal •Especias al gusto.



Preparación:

1. Mezclar la papa rallada con la cebolla, sazonar con la sal y las especias. 2. Precalentar una sartén o plancha previamente engrasado. 3. Colocar con cucharilla una cantidad de la papa rallada en la plancha y aplastar firmemente. 4. Cocinar a fuego lento destapado hasta que dore. 5. Voltar con espátula. 6. Servir caliente acompañado con lo que guste.



Índice

Introducción	1
¿Qué debo hacer?	3
¿Qué comprar?	4
¿Qué y cuándo cocinar?	5
Procedimientos sencillos para conservar alimentos.....	6
Recetario	7
Sopas	8
Sopa de Papa con Huevo	8
Sopa de Verduras	8
Sopa de Plátano.....	8
Sopa de Maíz	9
Sopa Campesina	9
Sopa de Costilla de Res	9
Cocido Cartagenero	10
Sopa de Frijolitos Blancos	10
Frijolitos con Auyama y Batata	10
Platos Proteicos	11
Hígado en Salsa	11
Mollejas de Pollo Guisadas	11
Callos Guisados	11
Lasaña de Calabacín, Queso y Espinacas	12
Pasticho de Berenjena	12
Sardinas con Vegetales	12
Acompañantes (Carbohidratos)	13
Arepas de Yuca	13
Pan de Yuca	13
Torticas de Papa	13
Pan de Plátano	14
Arepas de Plátano	14
Tequeños de Plátano	14
Calendario de Cosecha por temporada	(Desplegable)

¿Qué debo Hacer?

Antes de realizar la compra organízate bien, planificando el menú de lo que necesitas comprar, considerando lo que puedas tener en la nevera o en la alacena, para que así sólo gastes dinero en lo que realmente necesitas.

Un mismo ingrediente puede servirte para varias recetas, incluso comidas diferentes. Todo es cuestión de saber sacarle provecho a la hora de cocinarlo y combinarlo con otros.

Sigue estos consejos para que saques partido a tu compra cada semana.

Evalúa los precios: Aprovecha los mercados a cielo abierto o ferias de verduras que, por lo general, manejan uno o dos precios para todos los productos, es una buena opción de ahorro.



Conoce los tiempos de cosecha: Los precios de las frutas y hortalizas cambian durante el año, esto se debe a las temporadas de siembra y cosecha. Infórmate y aprovecha para comprar aquellas más baratas en cada temporada.



Planifica las compras: Según el presupuesto familiar, bien sea mensual ó semanal comprar las cantidades necesarias para prevenir pérdidas por deterioro de algún alimento.



Aprende técnicas de conservación: Que permiten alargar el tiempo de vida de los alimentos en la nevera o el congelador sin perder los nutrientes.



Reduce los desperdicios: Aprovecha descartes como huesos para sopas y sobras de acompañantes o proteínas para crear otros platos.



Aprende sobre tipos de alimentos: Conocer cuáles alimentos aportan proteínas, cuáles aportan carbohidratos y cuáles vitaminas y minerales esenciales te permitirá hacer buenas elecciones a la hora de comprar alimentos más baratos.



Aprende recetas nuevas: Sin harina, sin arroz, sin pasta, que aporten variedad a los menús de la familia.



Elimina las chucherías: Comprar chucherías dulces o saladas, refrescos, bebidas instantáneas, jugos industriales, entre otros, es costoso y no son las fuentes más saludables de nutrientes.



Lasana de calabacín, queso y espinacas

Ingredientes:

(6 porciones)

•3 calabacines •250 g de hojas de espinaca •500 g de queso blando o semiduro rallado •1 huevo •Sal y pimienta.



Preparación:

1. Rebana los calabacines a lo largo, en tiras delgadas. 2. Asa en el sartén cada tira por ambos lados, reserva. 3. Cocina las espinacas en agua hirviendo 1 minuto. 4. Escurre bien y procesa o licúa con el queso, el huevo, sal y pimienta. 5. Arma tu lasaña en el molde y comienza con un poco de mezcla del paso anterior y ve añadiendo tiras de calabacín hasta terminar con mezcla verde. 6. Espolvorea un poco de queso para gratinar, si lo deseas. 7. Colocala en horno precalentado a 250 °C de 30 a 35 min.



Pasticho de berenjena

Ingredientes:

(6 porciones)

•4 berenjenas grandes •500g de carne molida (pollo, res o cerdo) •50g de queso duro o semi-duro •4 tomates grandes •1 Cebolla grande •1/2 Pimentón rojo •5 dientes de ajo •3 cdas de aceite •Sal, orégano, albahaca y pimienta.

Preparación:

1. Corte las berenjenas a lo largo, en tiras delgadas. Sumérlas en agua con sal, por media hora o hasta que el agua esté oscura. 2. Lave las berenjenas, séquelas con papel o con un paño bien limpio. 3. Ase las tiras de berenjena en el sartén o budare por ambos lados, reserve. 4. Aliñe la carne molida, sofríala con los ajos y agregue la cebolla y el pimentón licuados con media taza de agua, espere que hierva y reduzca ligeramente. 5. Posteriormente, licúe los tomates sin agregar agua, e incorpórelos a la carne, agregue la sal, la albahaca y el orégano, cocine hasta que espese. 6. En un molde para hornear, coloque una capa de berenjena asada, luego salsa de carne, otra capa de berenjenas, otra capa de salsa de carne y por último otra capa de berenjenas. 7. Espolvoree queso rallado y hornee por 30 minutos a 200 °C hasta que gratine.

Sardinas con Vegetales

Ingredientes:

(8 Raciones)

•1kg de sardinas fileteadas •2 ramas de cebollín •1 rama grande de ajoporro •3 tomates •2 cebollas •1 pimentón •5 ajíes dulces (opcional) •1cda de salsa inglesa •Sal.

Preparación:

1. Pique todos los vegetales en trozos pequeños y lave las sardinas. 2. En la olla de presión, coloque una capa de filetes de sardinas, una capa de vegetales picados y así sucesivamente hasta terminar con vegetales. 3. Agregar agua hasta cubrir los ingredientes. 4. Agregar la sal y la salsa inglesa. 5. Cierre la olla de presión y coloque al fuego, cocine por 1 hora a fuego bajo desde el momento en que comience la olla a silbar. 6. Si al abrir la olla tiene mucho líquido la preparación, permita que se cocine unos minutos más, destapado, para que seque. 7. Remueva bien para mezclar todo.



Nota: Esta receta se puede comer fría o caliente. Se puede almacenar en la nevera para que esté disponible para desayunos, cenas o comidas rápidas; La sardina se puede sustituir por atún natural si lo desea.

Platos Proteicos



Higado en salsa

Ingredientes:

(4 raciones)

- 1/2 kg de hígado de res o de pollo
- 3 Tomates
- 1 Cebolla mediana
- 1/4 de pimentón
- 2 dientes de ajo
- 1 Aji dulce (opcional)
- 1cda de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta y comino al gusto.



Preparación:

(4 raciones)

1. Lavar el hígado y remojar en agua con vinagre por 1 hora. 2. Retirar la película blanca que tiene por encima. 3. Adobar con ajo picadito, sal, pimienta y comino, reposar por 10 minutos. 4. Cortar la cebolla, el aji, los ajos, el pimentón y los tomates. 5. Sofreír el hígado con 1 cucharada de aceite, los ajos picados y la cebolla. 6. Cuando la cebolla esté transparente, agregue el resto de los vegetales finamente picados. 7. Cocinar a fuego medio hasta formar una salsa.



Mollejas de pollo guisadas

Ingredientes:

(6 Raciones)

- 1 kilo de mollejas de pollo
- 3 Tomates
- 1 Cebolla mediana
- 1/4 de Pimentón
- 2 dientes de ajo
- 1 Aji dulce (o más si es su gusto)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto.

Preparación:

1. Abrir las mollejas y lavarlas muy bien, retirar la película amarilla que tiene por encima y remojar con vinagre por 1 hora. 2. Cortar los vegetales en trozos pequeños. 3. Sancochar las mollejas hasta que estén blandas. 4. Picarlas en trozos pequeños, aliñar con sal, ajo y pimienta, (puede usar comino o las especias que le gusten). 5. Sofrír las mollejas en el aceite indicado y agregue la cebolla, el pimentón y el aji. 6. Cuando esté transparente la cebolla, incorporar el resto de los vegetales. 7. Cocinar hasta formar una salsa.

Callos guisados

Ingredientes:

(4 raciones)

- 1 kilo de panza
- 1/4 rama de cebollín
- 1/4 rama de ajoporro
- 1 Cebolla mediana
- 1/4 de Pimentón
- 2 dientes de ajo
- 1 Aji dulce (o más si es su gusto)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto.



Preparación:

1. Lavar la panza muy bien, remojar con vinagre por 1 hora y luego cepillarla con un cepillo pequeño con harina de trigo. 2. Sancochar la panza hasta que ablande y corte en trozos pequeños. 3. Cortar los aliños en trozos pequeños y con estos hacer un sofrito. 4. Cuando esté transparente la cebolla, incorporar la panza picadita (puede usar comino o las especias que prefiera). 5. Cocinar hasta formar una salsa.

¿Qué Comprar?

Esta sección ofrece tips interesantes de las cosas que debemos practicar antes de comenzar a cocinar, con el propósito de sacar el mayor provecho nutricional de cada alimento.

En nuestra alimentación tradicional es muy frecuente la presencia de carbohidratos en todas las comidas, tales como el pan, la arepa, el plátano, la papa, el arroz y la yuca, entre otros. Por esta razón, necesitas conocer cuáles son esos alimentos que, de manera rendidora, pueden equilibrar la dieta con el aporte de energía, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales que deben estar presentes a diario, para el buen funcionamiento del cuerpo.

Carne o Pollo molido: rinde más cuando al cocinar se agregan vegetales rayados o licuados. También, la carne se puede combinar con hígado molido o con carne de soya.



Cortes Económicos: Lagarto con hueso, rabo y costilla. Útiles para preparar las sopas y granos.



Granos: de cualquier tipo, todos tienen un valor nutricional similar. Además de preparaciones tradicionales, puedes hacer croquetas o hamburguesas de granos.



Quesos: esencial por el contenido de calcio.



Huevos: indispensable en la alimentación por ser una proteína valiosa y versátil pues se puede usar en gran variedad de preparaciones.



Pescado y Moluscos: (sardinas, cazón, raya, pepitona, chipi chipi), guisados o preparados en conserva casera o vinagreta se pueden utilizar para cualquier comida del día.



Carne de Soya: rinde 2 veces más que la carne de res y es más económica.



¿Qué y cuándo cocinar?

Recordando el concepto de variado, bien alimentado, te realizamos una propuesta de cómo puedes distribuir los alimentos durante la semana para, obtener una alimentación más saludable para toda la familia. Recuerda que aunque cada alimento, tiene una clasificación específica, de acuerdo a la cantidad de nutrientes que más posee, cada uno tiene sus variantes en cuanto a vitaminas, minerales y grasas, por lo que al alternarlos, garantizamos a nuestro cuerpo una dieta más equilibrada, variada y saludable.

Te proponemos una planificación de cuándo consumir cada alimento, alternando recetas pero respetando los nutrientes que el cuerpo necesita.

Granos: 2 veces a la semana.



Sardinas, Cazón ó Cualquier otro Pescado: 2 a 3 veces por semana.



Vísceras: 1 vez a la semana.



Huevos: 2 veces a la semana (diario para los niños).



Pepitona ó Chipichipi: 2 a 3 veces por semana.



Sopas: 1 o 2 veces por semana.



Platos únicos o combinados, económicos y rendidores:
Lasaña de calabacín, pasticho de berenjena, minestrone, pasteles (vegetales, yuca, papas, ocumo, apio): 1 o 2 veces por semana.



Carne de Soya: 1 vez a la semana.



Cocido cartagenero

Ingredientes:
(4 porciones)

•1/2 kg de falda de res, chuleta o costillas •300g de ñame •300g de yuca •2 plátanos maduros •2 jojotos •Sal al gusto.



Preparación:

1. Lavar las carnes y trocearlas. 2. Limpiar el ñame y la yuca, lavar, pelar y trocear. 3. Cortar los plátanos en trozos sin pelar. 4. Cortar los jojotos en trozos regulares. 5. Poner todo en una cazuela amplia y cubrir con 2 litros y medio de agua, sazonar con sal y cocinar a fuego bajo, hasta que las carnes estén tiernas, si es necesario añadir más agua.

Sopa de frijolitos blancos



Ingredientes:
(8 porciones)

•500g de frijoles blancos •500g de costilla •1 cebolla grande •3 dientes de ajo •150g de tomates •1/2 pimentón rojo •5 cdas de aceite. •Sal al gusto.

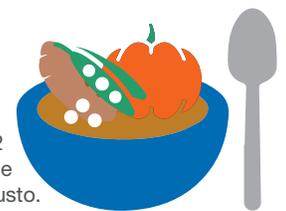
Preparación:

1. Remojar los frijoles en agua fría durante 8 horas. 2. Colocar los frijoles escurridos en una olla grande, cubrir con agua y cocinar por 30 minutos. 3. Aparte, freír las costillas troceadas en su propia grasa hasta que estén doradas. 4. Incorporar las costillas a la olla y cocinar por una hora. 5. Calentar el aceite en un sartén y freír la cebolla y los ajos muy picados por 5 minutos. 6. Incorporar los tomates pelados y picados y el pimentón muy picado. 7. Agregar el sofrito a la olla. 8. Sazonar con sal y cocinar hasta que ablanden los frijoles y espese el caldo.

Frijolitos con auyama y batata

Ingredientes:

•1/4 kg de frijolitos blancos •1/2 kg de auyama pelada y corta en cubos •4 batatas medianas peladas y cortadas en cubos • 1/2 cebolla picadita •1 rama de cebollín •1 rama de céleri •2 dientes de ajo picaditos •2 ajíes dulces (opcional) •2cdas de aceite •Sal al gusto.



Preparación:

1. Remojar los frijolitos desde la noche anterior en suficiente agua para cubrirlos. 2. En una olla, colocar los frijoles escurridos, agregar suficiente agua y cocinarlos hasta que ablanden. 3. Agregar la batata. 4. Cocinar 10 minutos y agregar la auyama. 5. Cocinar hasta que ablande la batata. 6. Aparte, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el cebollín, el céleri, el ajo y los ajíes, agregando una pizca de sal. 7. Agregar el sofrito a la preparación anterior, cocinar hasta que el caldo espese. 8. Condimentar con sal y servir caliente.

Nota: puede dejar que la auyama se deshaga, así la preparación adquiere las características de una crema.

Sopa de maíz

Ingredientes:

(4 porciones)

•300g de jojoto •3 zanahorias •1 pechuga de pollo o cualquier otra pieza •1 trozo de hueso rojo •3 cdas de aceite •1 cda de perejil picado •Sal al gusto.



Preparación:

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en cuadritos pequeños. 2. Lavar el pollo. 3. Poner las zanahorias en una olla, añadir un litro de agua, la pechuga y la sal. 4. Cocinar a fuego medio hasta que hierva. 5. Agregar el hueso y el aceite, cocinar hasta que las zanahorias ablanden. 6. Incorporar el maíz, retirar el pollo para deshuesar y cortar en trocitos. 7. Añadir a la olla el pollo, rectificar la sazón, cocinar unos minutos más, hasta que todo este en su punto.

Nota: Si lo desea, puede rociar con perejil picadito al servir.



Sopa campesina

Ingredientes:

(6 porciones)

•1/2 kg de pollo •2 dientes de ajo •1 cebolla grande •2 ramitas de cilantro •2 litros de agua •4cdas de arroz •350g de yuca •350g de batata o papa •Sal al gusto.

Preparación:

1. Pelar y picar finamente los ajos, la cebolla y el cilantro, sazonar con sal. 2. Lavar el pollo, cortarlo y colocarlo en un recipiente, cubrirlo con la mezcla de cebolla, ajo y cilantro y dejarlo adobar por 15 minutos. 3. Poner el agua en una olla al fuego. Añadir el pollo con su adobo y cocinar por 30 minutos. 4. Por último, agregar el arroz, revolver e incorporar la yuca y las batatas en trozos, cocinar hasta que todo este tierno.

Sopa de costilla de res

Ingredientes:

(4 porciones)

•1kg de costilla •1 rama de cebollín •1 ramillete de cilantro •1 ramillete de perejil •8 tazas de agua •5 papas medianas peladas y picadas en cubos •Sal al gusto.



Preparación:

1. Ponga la costilla en una olla con agua, agregue el cebollín, el cilantro y el perejil. 2. Deje que hierva, reduzca un poco el fuego y continúe cocinando hasta que la carne se ablande. 3. Agregue las papas y la sal. Cocine hasta que las papas ablanden. 4. Para servir retire las hierbas y espolvoree con cilantro picado.

Procedimientos sencillos para conservar los alimentos

Debemos ser prácticos al momento de cocinar, una manera es conservar los alimentos para así ahorrar tiempo y dinero. El calendario de cosechas te muestra los alimentos por temporadas, que consigues en el mercado a un costo menor, de los cuales, puedes comprar suficientes para que los conserves y siempre tengas en tu casa.



Tomates en Vinagreta: Se pasan los tomates por agua caliente un minuto, luego a agua fría, se pelan y se quitan las semillas. Aparte se pone a hervir una mezcla de agua y mitad de vinagre con una cucharada de azúcar y una de sal. Se sumergen los tomates un minuto y luego se colocan en el frasco esterilizado. Al culminar con todos los tomates, se cubre con parte del líquido.



Tomates en Conserva: Se pasan los tomates por agua hirviendo, luego se pelan, cortan en trozos grandes y se colocan en frascos esterilizados, tratando que queden compactos. Se sella el frasco y se pone en una olla con agua hirviendo para que cierre herméticamente (debe hundirse un poquito la tapa).



Yuca, apio, ocumo, Cebollín, ajo porro, Céleri, Auyama, zanahoria, pimentón: Para congelarlas deben estar limpias y secas, colocarlas en envases o bolsas con cierre hermético. No deben descongelarse para usarlas, agréguelas directamente a la olla o sartén.



Zanahoria, vainita, tomate y pimentón: En la nevera deben colocarse limpias y secas, fuera de las bolsas plásticas, en un lugar fresco y aireado o en la gaveta destinada para tal fin.



Hortalizas de hojas (espinacas, acelgas, berro; céleri, lechuga): Guardarlas limpias y secas en la nevera, en un envase o bolsa con cierre hermético.



Remolacha, zanahoria, brócoli, coliflor, berenjena, calabacín, repollo: Se lavan bien, se cortan y se cocinan un par de minutos en una mezcla de agua y mitad de vinagre con una pizca de azúcar y sal. Se colocan en frascos esterilizados y se cubren con agua de la cocción. La remolacha se cocina 20 minutos cortada en ruedas, finas, su líquido de cocción se desecha.



Pepino, cebolla, pimentón, zanahoria, berenjena, calabacín: Encurtidos crudos en vinagre, a los cuales se les pueden agregar diferentes hierbas o especies para darles sazón propia.



Recetario



A continuación se presentan las recetas de acuerdo a las categorías como se agrupan los alimentos según la campaña “Nutrición a Tres Colores”. Todos combinados en preparaciones interesantes y prácticas, que aportan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en preparaciones fáciles de realizar en el hogar. Además, encontrarás, las sopas como platos únicos que combinan todos los tipos de alimentos.

Grupo Amarillo:

Son alimentos fuente de carbohidratos: Plátano y topocho. Cereales como el arroz, maíz, trigo, avena o cebada. Tubérculos como yuca, papa, apio, ocumo y ñame. Granos como caraota, arvejas, garbanzos, lenteja, frijoles, quinchoncho, entre otros.



Grupo Verde:

Son alimentos fuentes de vitaminas y minerales: Hortalizas como la auyama, berenjena, calabacín, chayota, espinaca, remolacha, repollo, vainita, zanahoria, rábano, tomate, cebolla, pimentón, ají dulce. Frutas como el cambur, patilla, guayaba, lechosa, guayaba, guanábana, chirimoya, durazno, piña, limón, mandarina, mango, melón, naranja, uva, parchita, jobo, ciruela, manzana, pera.



Grupo Azul:

Son alimentos fuente de proteínas: Huevos; Lácteos como leche, queso, yogurt, requesón; Carnes de res, cerdo, chivo, pescado, pollo, pavo, conejo, codorniz y embutidos.



Sopas

Sopa de papa con huevo

Ingredientes:

•1 1/2 kg de papas, •10 tazas de agua • Pasta de tomate (o un buen sofrito con tomate) •2 cucharadas de cilantro picadito •8 huevos •Sal al gusto.



Preparación:

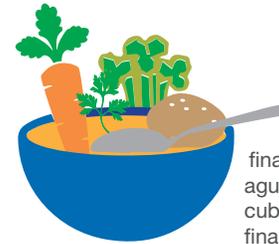
1. Pelar las papas, lavarlas y cortarlas en tajadas. 2. Cocinarlas en agua con sal por 30 minutos. 3. Agregar la pasta de tomate (o el sofrito), sal y cocinar 5 minutos más. 4. Aparte, cocinar los huevos por 5 minutos, refrescarlos, pelarlos y cortarlos por la mitad. 5. Servir el caldo con un huevo en cada plato espolvoreado con el cilantro.

Sopa de verduras

Ingredientes:

(4 porciones)

•1 taza de arvejas verdes •2 cdas de aceite •1 cebolla mediana finamente picada •1 hoja de laurel •1/2 taza de frijol blanco •10 tazas de agua 1/2 cdta de albahaca •1 zanahoria grande pelada y cortada en cubos pequeños •3 tallos de céleri picados •1/2 taza de perejil finamente picado •3 papas medianas peladas y cortadas en cubos



Preparación:

1. Desde la noche anterior, remoje las arvejas en suficiente agua como para cubrir las. 2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio, fría la cebolla hasta que esté transparente. 3. Agregue el laurel, las arvejas escurridas, el frijol y el agua. Deje que hierva, tape y cocine a fuego bajo hasta que las arvejas estén blandas. 4. Agregue los ingredientes restantes y continúe la cocción a fuego bajo hasta que los vegetales estén blandos.

Sopa de plátano

Ingredientes:

(4 porciones)

•10 tazas de agua •1/2 kg de costilla y rabo cortado en trozos •1 rama de cebollín •1 ramillete de cilantro y perejil •2 plátanos verdes pelados y cortados en trozos •Sal al gusto.



Preparación:

1. Ponga el agua con las carnes, la cebolla y las hierbas en una olla grande. 2. Deje que hierva y reduzca ligeramente el fuego. Cocine hasta que las carnes comiencen a ablandar. 3. Agregue los plátanos y continúe la cocción hasta que se ablanden parcialmente. 4. Sazone con sal.

Calendario de cosecha por temporada

Cuando compramos las frutas y hortalizas en su temporada de cosecha, los precios son más bajos, son más sabrosas y, además, es cuando la naturaleza nos las presenta con su mayor valor nutritivo. Aprovecha la temporada de cada alimento para variar la alimentación durante todo el año. También podemos aprovechar las ofertas de los productos de la temporada para comprar un poco más y preparar conservas para utilizarlas durante todo el año.

ENERO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

MELÓN
PATILLA
PIÑA

NARANJA
PIMENTÓN



FEBRERO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

MELÓN
PATILLA
PIÑA

NARANJA
GUAYABA
TOMATE



MARZO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

MELÓN
PATILLA
NARANJA

GUAYABA
TOMATE
OCUMO



ABRIL

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

NARANJA
OCUMO
ÑAME

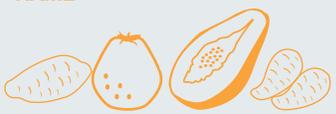


MAYO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

OCUMO
ÑAME

NÍSPERO
LECHOSA



JUNIO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

NÍSPERO
LECHOSA
PIÑA

GUANABANA
MANGO
LIMÓN

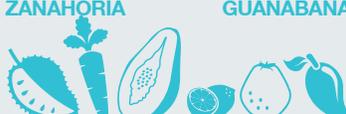


JULIO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

MANGO
LIMÓN
ZANAHORIA

NÍSPERO
LECHOSA
GUANABANA



AGOSTO

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

NÍSPERO
LECHOSA
GUANABANA
GUAYABA

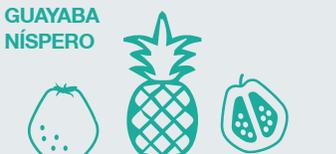
MANGO
LIMÓN
AJO
PAPA



SEPTIEMBRE

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

PIÑA
GUAYABA
NÍSPERO



OCTUBRE

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

NARANJA



NOVIEMBRE

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

NARANJA
CEBOLLA

YUCA
APIO



DICIEMBRE

Lun Mar Mier Jue Vie Sab Dom

NARANJA
NÍSPERO
CEBOLLA

YUCA
APIO
MANDARINA




El presente calendario puedes colgarlo en la cocina para usarlo de referencia todo el año.

**Juntos
contra la
malnutrición**

Desplegable

Desplegable

