

PRO HUERTA

MATERIAL DE CAPACITACION PARA MULTIPLICADORES

CARTILLA Nº 1

LA BUENA ALIMENTACION



INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍA AGROPECUARIA
MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y MEDIO AMBIENTE
ESTACIÓN EXPERIMENTAL AGROPECUARIA EL COLORADO
PROYECTO INTEGRADO PRO HUERTA
EL COLORADO - FORMOSA

PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria

el hambre más urgente



MINISTERIO de
DESARROLLO SOCIAL

PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria

el hambre más urgente



MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL

Sra. Ministra de Desarrollo
Social y Medio Ambiente

Dra. Alicia Kirchner

Sra. Subsecretaria de políticas
Alimentarias. Plan Nacional de
Seguridad Alimentaria
el hambre más urgente

Lic. Liliana Periotti



Presidente Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria

Ing. Agr. Carlos A. Cheppi

Director Nacional Instituto
Nacional de Tecnología
Agropecuaria

Ing. Agr. Roberto M. Bocetto

Director Regional INTA
Centro Regional Chaco –
Formosa

Ing. Agr. José R. Gutiérrez

Director Estación Experimental
Agropecuaria El Colorado
INTA

Ing. Agr. Héctor Retamoso



Director Nacional

Proyecto Integrado Pro Huerta

Ing. Agr. Daniel Díaz

Coordinador Provincial

Proyecto Integrado Pro Huerta
Formosa

Ing. Ftal. Francisco Cardozo

Avda. Carlos Pellegrini S/Nº

(3603) El Colorado, Formosa

TE: 03717 – 480004/5 -

481492. E-mail:

colohuer@correo.inta.gov.ar

elcolo@correo.inta.gov.ar

AÑO 2004

CUADERNILLOS PARA MULTIPLICADORES

INTRODUCCIÓN

En la Argentina, a pesar de que cada día aumenta la pobreza, todavía existen una gran cantidad de alimentos potencialmente aprovechables.

Dentro del Proyecto Integrado Pro Huerta, se asiste a familias e instituciones para la producción de alimentos sanos, para el consumo y eventual venta de excedentes. Esto les permite el ingreso de dinero en efectivo, muchas veces el único en gran cantidad de familias.

Las instituciones y personas que están apoyando, pueden desaparecer y lo importante es que el trabajo siga. Por eso este esfuerzo de formación de multiplicadores de base.

Es importante y valioso el esfuerzo por producir alimentos sanos. Esto comienza por tener un suelo sano, del que saldrán plantas y animales sanos, que nos darán en consecuencia, personas sanas.

QUÉ SON LOS MULTIPLICADORES

Los multiplicadores y multiplicadoras constituyen el nexo imprescindible entre la tarea técnica, muchas veces muy dilatada, y los beneficiarios directos del proyecto.

Se trata de personas que no sólo recrean las propuestas productivas, sino también se abren a otras inquietudes y son protagonistas de su comunidad.

OBJETIVO

Estos cuadernillos intentan dar una mano a las madres, cocineros, voluntarios, que cada día tienen la tarea de alimentar a las personas.

Junto a la parte de contenidos, van unas ricas recetas, y una serie de ayudas para armar capacitaciones. Por último, viene la auto evaluación, para ayudarnos a fijar lo que hemos visto.

CONTENIDOS

CUADERNILLO 1:

LA BUENA ALIMENTACIÓN

Alimentación sana. Tipos de alimentos. Nutrientes.

Alimentación equilibrada. Sustituciones. Alimentación en las distintas etapas.

CUADERNILLO 2:

APRENDER A MANEJAR

Los nutrientes y la cocción. La higiene alimentaria. Tipos de contaminación. Los microbios. Factores predisponentes. Cuidados en el manejo de alimentos. Consejos de higiene.

CUADERNILLO 3:

APROVECHE SEÑORA!

Las conservas. Usos y Principios. Salazones. Deshidratados. Conservas al natural. Problemas con las conservas. Enfermedades producidas por consumir alimentos contaminados.

CUADERNILLO 4:

QUE BIEN CONSERVADO!

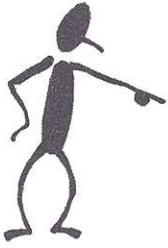
Dulces. Mermeladas. Jaleas. Almíbares. Escabeches. Pickles y chucrut. Jugos. Otras conservas. Preparación de frascos y etiquetas. Conservas alteradas.

CUADERNILLO 5:

REMEDIOS CASEROS

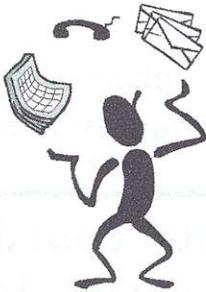
Las plantas medicinales. Recolección. Secado y conservación. Preparación de remedios caseros. Usos. Algunos ejemplos.

LA BUENA ALIMENTACIÓN



Las personas necesitamos estar sanas

Estar sanos nos permite trabajar, estudiar, cuidar a la familia, divertirnos, hacer las cosas con ganas, tener una vida normal.



La forma en que nos alimentamos es muy importante para tener salud



Cada familia acostumbra a comer de diferente manera, tiene hábitos propios para alimentarse. Y aunque ya son costumbres viejas, nunca es tarde para aprender mejores formas de alimentarnos.

¿Que es una buena alimentación?

Una buena alimentación es la que nos permite: crecer, tener fuerzas, mantenernos sanos y protegernos de las enfermedades.



Una buena alimentación es la que nos ayuda a mantener en buenas condiciones nuestro organismo para que su funcionamiento sea el mejor.



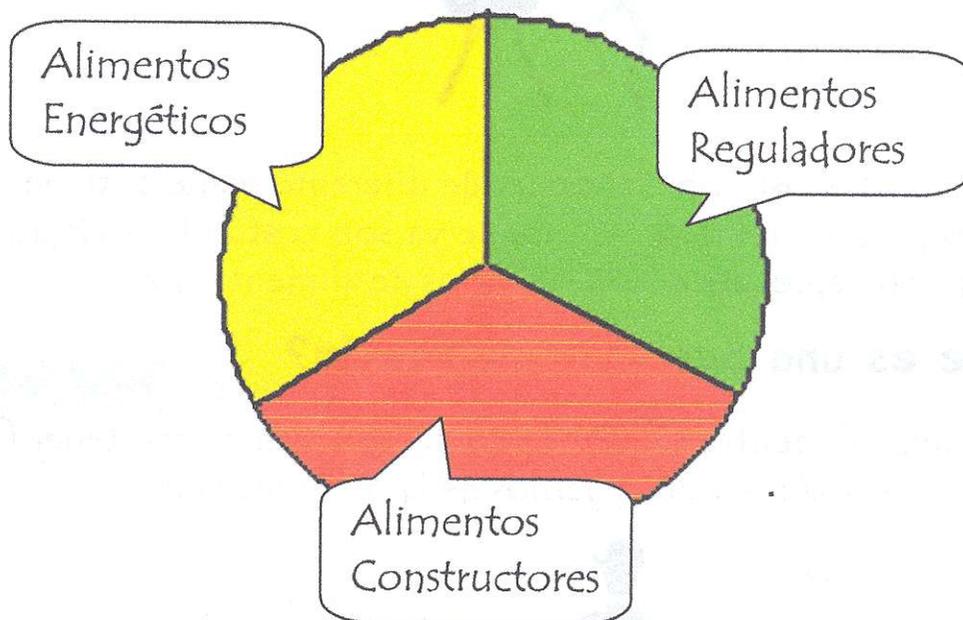
Alimentarnos bien es comer los alimentos que necesitamos.

Pero, ¿qué alimentos son los que necesitamos?

Para poder contar con todo lo que necesitamos, debemos comer diferentes alimentos. Cada alimento aporta nutrientes distintos.

Alimentarnos bien es comer los diferentes tipos de alimentos, para asegurarnos que contaremos con todos los nutrientes que necesitamos.

Según el tipo de nutriente que tienen los alimentos, lo podemos agrupar en:



En general, un alimento está un poco en los tres grupos, pero los ponemos en uno u otro por el nutriente que más tiene, o por la calidad del nutriente que presenta.

1 Alimentos constructores:

Tienen muchas proteínas, y minerales como el calcio y el hierro. Se los llama constructores porque son los que forman el cuerpo. También permiten el crecimiento y renuevan diferentes partes del cuerpo como huesos, piel, dientes, sangre, etc.



Si comparamos nuestro cuerpo con una máquina son los materiales con los que está hecha.

Los alimentos constructores son:

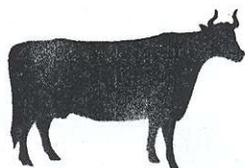
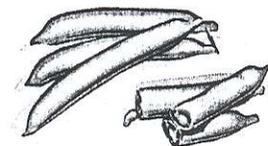
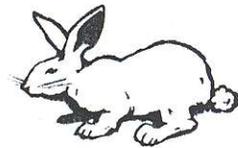
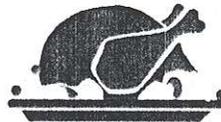
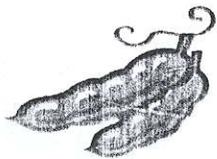
La leche fresca o en polvo y sus derivados como queso, yogurt, crema, ricota, quesillo.

La carne de vaca, pescado, ave, cerdo, cordero, conejo, carpincho, en fin todo tipo de carne. También las vísceras, o achuras, como hígado, riñón, mondongo y otras.

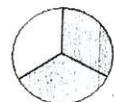
Huevos de gallina, pato, guinea y otros.

Legumbres como los porotos, lentejas, arvejas, habas, soja.

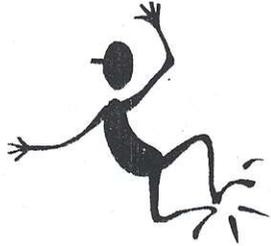
Y en nuestra zona también las chauchas de algarroba y de vinal.



En el círculo los representamos por el color rojo (nos hace acordar a las carnes)



2 Alimentos reguladores: Estos tienen muchas vitaminas, minerales y fibras. Sirven para mantener la salud de la piel, los dientes, los ojos, regulan el intestino, y nos dan defensas para combatir infecciones.



En la máquina, son como los lubricantes, que permiten un buen funcionamiento.

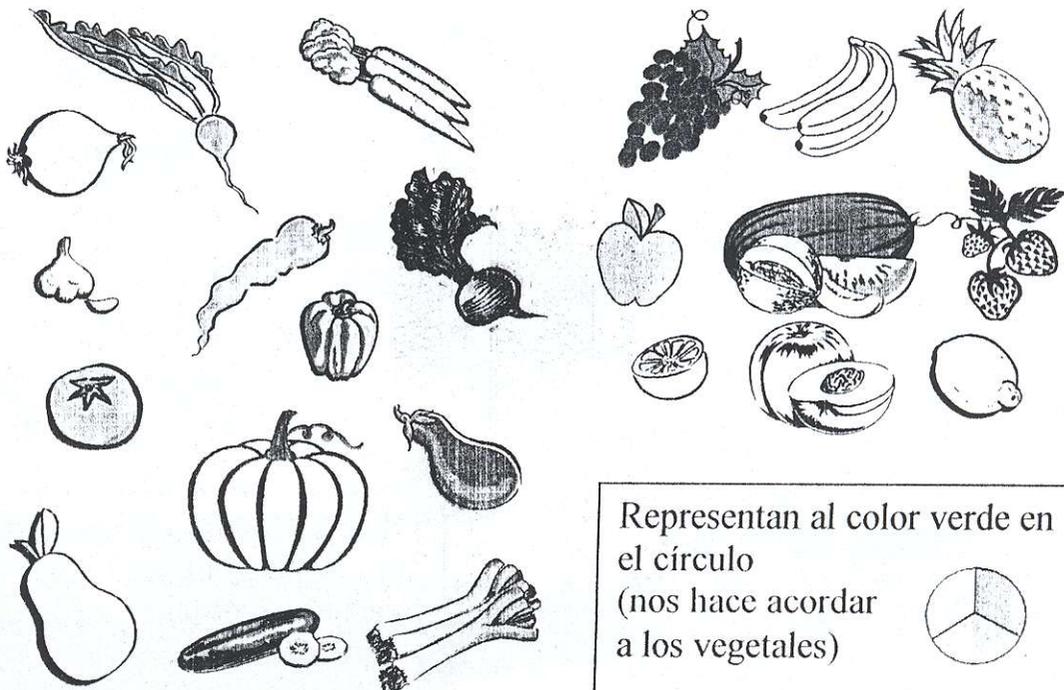
Los alimentos reguladores son:

Las hortalizas de hoja verde como la lechuga, acelga, espinaca, berro, achicoria y hojas de remolacha. Las amarillas, como el zapallo, coreanito, zanahoria, calabaza; y las rojas como el tomate, el ají, el pimiento.

Las frutas como la banana, manzana, durazno, melón, sandía, pera, guayaba, mango, y todos los cítricos (naranja, pomelo, mandarina, limón)

En el monte tenemos verduras como el diente de león, la lengua de vaca, la verdolaga y frutas como el mburucuyã, el ñangapiry, el ubajay o chiví, y las frutas de tuna.

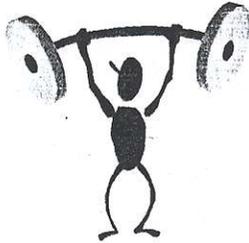
El polen de totora es muy completo (tiene muchas proteínas, vitamina C y minerales).



Representan al color verde en el círculo (nos hace acordar a los vegetales)



3 Alimentos energéticos: tienen muchos hidratos de carbono, grasas y aceites. Dan fuerzas para trabajar y mantener el calor corporal.



Si seguimos con la comparación de la máquina es como el combustible de nuestro cuerpo

Los alimentos energéticos son

El azúcar y los dulces.

La miel de abejas y de caña.

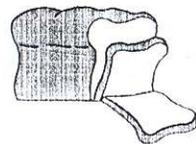
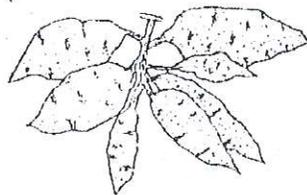
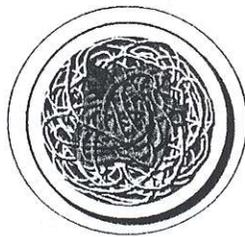
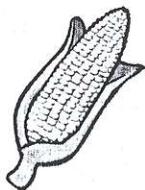
Los cereales como el trigo, el arroz, la avena y sus derivados.

Los alimentos hechos con harina: los farináceos: fideos, pan, galletitas, pastas.

El maíz (harina de maíz, choclo y pochoclo) y el arroz.

Las grasas de animales y los aceites, manteca y margarina.

Algunas hortalizas: como la mandioca, la batata y la papa.



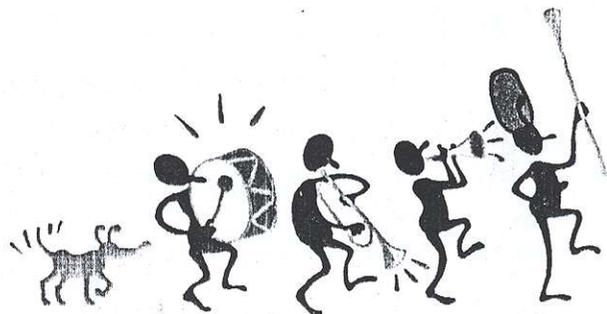
En el círculo corresponden al color amarillo. (nos hace acordar a la miel y el maíz.)



Hasta ahora venimos hablando de distintos **nutrientes**, pero sabemos realmente qué son y para qué sirven?

Los nutrientes

Cada alimento aporta distintas sustancias a nuestro cuerpo. Estas sustancias se llaman **principios nutritivos** o **nutrientes**.



Son como los diferentes instrumentos de una orquesta, para que suene bien, no debe faltar ninguno, y todos tocar en la medida justa.

Los nutrientes son:

- ♫ Las **proteínas** (viene de "primero") son el material con que están contruidos todos los tejidos de nuestro cuerpo (huesos, músculos, sangre, etc.). Las proteínas forman el cuerpo y lo reparan cuando se daña. También nos sirven de defensa contra las enfermedades.
- ♫ Los **hidratos de carbono**: son como el combustible del cuerpo. Nos brindan el calor y la energía que necesitamos para trabajar bien. Algunos son dulces y nos dan energía rápidamente (azúcar, miel) y otros necesitan de una digestión más lenta (pan, fideos). En este grupo están también las **fibras**, que son importantes porque nos ayudan a digerir correctamente todos los nutrientes.
- ♫ Las **grasas y aceites** son también combustibles como los hidratos de carbono, pero mucho más poderosos, nos protegen del frío y permiten, en algunos casos, que nuestro cuerpo absorba otros nutrientes. Son una fuente concentrada de calor y energía a donde recurre el cuerpo cuando lo necesita.
- ♫ Las **vitaminas** son sustancias que colaboran para que las proteínas y la energía puedan usarse. Son vitales para nuestro organismo ya que no se pueden fabricar. Algunas se guardan en las grasas y quedan mucho tiempo acumuladas en el cuerpo para que las usemos, como la vitamina A, D. y E. Las otras no quedan guardadas y por eso

debemos ingerirlas con frecuencia para que el cuerpo las use cuando las necesite, como la vitamina B y C de los cítricos.

♫ Las sales minerales o minerales que permiten un correcto mantenimiento del cuerpo y colaboran en la formación de huesos y dientes, y en la composición de la sangre. Estos son el calcio, el fósforo, hierro, el potasio, y otros.

TODOS ELLOS FUNCIONAN GRACIAS AL AGUA. Sin ella no podríamos vivir más que unos días. Mas de dos tercios de nuestro cuerpo es agua, es decir que si nos imaginamos nuestro cuerpo dividido en 3 partes, mas de dos son solo agua.

Si todos estos nutrientes están en nuestra alimentación, la orquesta suena bien.

Recordemos siempre que:



Una buena alimentación la logramos con cantidad, calidad, y el justo equilibrio de los alimentos

LA CANTIDAD: La alimentación debe ser lo suficiente para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo.

- ✓ Una buena alimentación **no** es comer poco y de cosas que no engordan para hacer dieta.
- ✓ Tampoco es comer mucho pero de un solo tipo de alimentos.

Suficiente significa ni mucho ni poco, lo justo.

LA CALIDAD: La alimentación debe ser completa para darle a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita.

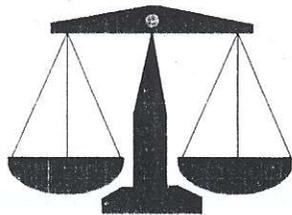
- ✓ Una buena alimentación **no** es comer cosas caras, difíciles de hacer, enlatadas, compradas hechas o raras.

- ✓ La mayoría de las veces los productos naturales de la huerta y del monte nos aseguran mejor calidad que los que compramos envasados.

Completa significa que tenga de los tres tipos de alimentos: constructores, reguladores y energéticos; y además que no tengan sustancias tóxicas para el cuerpo.

EL EQUILIBRIO: La alimentación debe combinar los tres tipos de alimentos en forma proporcionada.

- ✓ Una buena alimentación no es comer solamente carne, o sólo harinas, o frutas y verduras.



Nuestras comidas tienen que ser equilibradas para cubrir todas las necesidades del cuerpo.

Para tener cantidad, calidad y equilibrio en nuestras comidas nos ayuda la pirámide alimentaria

La pirámide alimentaria nos enseña qué alimentos necesitamos consumir más y cuáles menos.

Por ejemplo:

- ✓ Tenemos que consumir carnes, pero menos que las frutas y verduras.
- ✓ Podemos y necesitamos comer grasas pero nunca más que la leche o los huevos.



Los alimentos ubicados en la punta de la pirámide ⇒ Bajo consumo
 Los alimentos que están en la parte media ⇒ Consumo medio
 Y los que están en la base de la pirámide ⇒ Alto consumo

El secreto está en combinar los tres tipos de alimentos!!

Es decir debemos combinar alimentos que tengan los diferentes nutrientes:



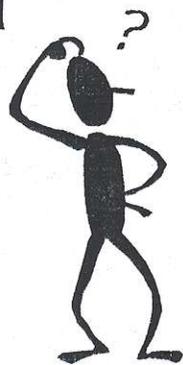
Tenemos que comer de los tres tipos de alimentos, en lo posible todos los días.

Una buena alimentación es comer de todo un poco

Los alimentos comodines, es decir los más completos, son la leche, las legumbres y los huevos.

¡Pero no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesitamos!

Y si no tenemos?



Es importante tener en cuenta que cada grupo de alimentos nos da muchas posibilidades de cambiar uno por otro.

Si no tenemos leche:

- ✓ Intentamos conseguir huevos, algún tipo de queso, junto con verduras frescas.
- ✓ Buscamos legumbres, como porotos o maní, junto con verduras como acelga o yuyo colorado.
- ✓ Hacemos leche de soja, pero acompañado de verduras.

A la carne de vaca la podemos reemplazar por:

- ✓ Legumbres (como porotos) con un poco de cereales (maíz) ya que los dos juntos completan los nutrientes de la carne.
- ✓ Carne de otros animales, o achuras (hígado, riñón, muy ricos en hierro)
- ✓ Preparaciones con huevos.

Si nos faltan pan o fideos podemos usar:

- ✓ Otras fuentes del mismo nutriente (almidón) como mandioca, batata, papa arroz o maíz.
- ✓ Al hacer pan, para disminuir la cantidad de harina podemos agregar harina de maíz, de algarroba, afrechillo de soja, almidón de mandioca, batata hervida, zapallo, y otros.



Si no hay azúcar:

- ✓ podemos usar miel de caña o de abejas (son mas sanas y naturales que el azúcar comprado).

Y las posibilidades de cambiar una verdura o una fruta por otra son muchísimas!!



Las frutas y verduras del monte son iguales y hasta mejores que las compradas.

Yuyo colorado en vez de lechuga, tuna en vez de manzana.

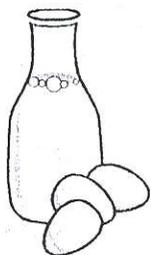
Una fruta recién arrancada tiene mas vitaminas que las que tienen muchas horas en transporte

(compramos manzanas de Mendoza o sacamos del fondo algunas naranjas?)

Para nuestro bien la naturaleza nos provee todo el año de diferentes productos. Según la época los podemos conseguir a buen precio o producirlos nosotros mismos en nuestra huerta.

Podemos agregar a nuestra comida de todos los días algunas cositas para hacerla mas completa.

Por ejemplo:

<p>Desayuno</p> 	<p>Almuerzo</p> 	<p>Cena</p> 
<p>Si comemos: Mate cocido con galleta, se tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Yerba mate: tiene algunos nutrientes. ✓ Azúcar: es energético. ✓ Galleta: energética por estar hecha con harina. <p>Agregamos: Un alimento constructor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ leche fresca o en polvo ✓ una rodajita de queso casero o de cualquier tipo. 	<p>Si comemos: guiso con fideos y carne</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fideos: alimento energético, es derivado del trigo. ✓ Carne: alimento constructor, tiene proteínas. <p>Agregamos: Un alimento regulador, se puede incorporar al guiso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ verduras frescas (cebollita de verdeo, perejil, tomates, zanahorias, pimientos) ✓ comemos una fruta de postre. 	<p>Si comemos: tortilla, tenemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ harina de trigo: alimento energético. ✓ si esta hecho con huevos y un poco de leche: También es constructor <p>Agregamos: El alimento regulador: podemos incorporar a la tortilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ acelga, cebolla de verdeo, perejil, etc. ✓ acompañándola con ensalada de lechuga o repollo.

Conclusión: una alimentación balanceada debe tener los tres tipos de alimentos, en todas las comidas y todos los días.

No todos necesitamos lo mismo

Hay una alimentación apropiada para cada etapa de nuestra vida. Según la edad y situación tenemos distintas necesidades alimenticias:

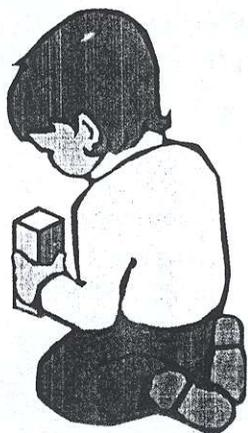
Bebés	
-------	--



Hasta los 6 meses de vida la leche es el alimento más completo para el bebé, especialmente si es la leche de madre, ya que tiene la justa proporción de nutrientes y tiene sustancias que defienden al niño de enfermedades.

Después de los 6 meses se irán agregando otros alimentos como puré de verduras y arroz (sin el agregado de sal), yema de huevo, frutas bien pisadas, etc.

Niños	
-------	--



En esta edad se crean los hábitos alimenticios, por lo que es fundamental incluir todo tipo de comidas (excepto las muy condimentadas), de esta manera comerán variado toda la vida.

Los niños están creciendo permanentemente, por lo que los alimentos deben ser ricos en proteínas, ya que es aquí cuando se desarrollarán las diversas partes del cuerpo (sistema nervioso, huesos, dientes, etc), y lo que no podemos construir bien acá no se puede mejorar mas tarde. Igualmente son importantes los

alimentos con hidratos de carbono y grasas ya que desarrollan mucha actividad física.

Cuidado con el exceso de golosinas.

Se debe agregar, si es posible, a todos los almuerzos el pan, y el postre como mínimo dos veces a la semana (frutas, flan, o budín).

Adolescentes	
--------------	--



En esta etapa pueden aparecer malos hábitos de consumo de alimentos fuera de hora, o sólo energéticos que no tienen proteínas ni minerales.

Como se encuentran en un fuerte período de crecimiento se recomiendan alimentos ricos en proteínas, calcio, hierro y vitamina C (leche, verduras, frutas y cereales). Es importante un buen desayuno y si es posible también la merienda.

Evitar los estimulantes como café, mate y bebidas cola.

Adultos	
---------	--



La alimentación dependerá del tipo de actividad o trabajo que realicen. Un hombre que trabaja haciendo esfuerzo físico necesitará reponer energías mucho más que uno que realiza un trabajo sentado o mental, por eso su dieta deberá tener más alimentos energéticos.

En esta etapa no hay crecimiento, pero igualmente son necesarios los alimentos constructores y reguladores para renovar y mantener el cuerpo en buen funcionamiento.

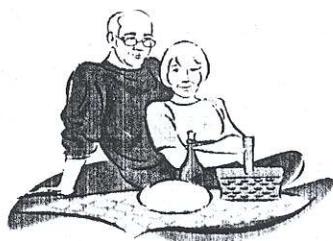
Embarazadas y madres que amamantan



La mujer debe comer no por dos en cantidad, sino poniendo el énfasis en la calidad de alimentos que necesita para que su hijo se desarrolle correctamente.

Es importante una alimentación rica en calcio, proteínas y vitaminas, acompañada de mucho líquido.

Tercera edad



Al disminuir el esfuerzo físico y seguir consumiendo alimentos energéticos, se tiende a la obesidad, que agrega un esfuerzo extra al organismo.

Son importantes los alimentos que reponen el cuerpo, como los ricos en calcio y vitaminas, sobre todo en las mujeres.

Cuidado con los callejones sin salida!!

Si no comemos completo vamos perdiendo fuerzas y ganas para trabajar. Esto hace que trabajamos menos, y al producir menos, tengamos menos alimentos, entonces otra vez nos alimentamos menos, trabajamos menos, y así sucesivamente...

Mejor los buenos caminos!!

Aprendamos a cuidarnos y a cuidar de los nuestros, alimentarnos mejor no es más caro ni más difícil. Sólo hay que usar la imaginación, mezclemos, hagamos platos nuevos. Nuestros hijos crecerán sanos, y nuestros mayores vivirán mejor.

Nuestro trabajo tiene mucho valor. Todos somos valiosos.

Llegaron las recetas!!

Acá van algunas de las recetas que se pueden usar, pero no olviden que se pueden inventar muchos platos, y si no se tiene un ingrediente se puede usar uno parecido.

Para unos ricos desayunos!

➤ Mermelada de pomelo:

Ingredientes y proporción:

- 1kg de pomelos cortados en juliana
- 2 kg de azúcar
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- ½ litro de jugo de pomelo
- ¼ litro de agua, sal



Preparación

Pelar los pomelos y exprimirlos, picarlos en fina juliana y hacer hervir en agua con sal por 20 minutos, escurrir y colocar en una olla el pomelo exprimido, agregar el azúcar, el jugo de pomelo y el agua y hacer hervir durante 2 horas hasta que tome un color dorado claro.

Por último agregar la gelatina disuelta en un poco de agua y hacer hervir 5 minutos.

Con esta receta tenés como para hacer dulce: 3 kilos!!

➤ Budín de pan:

Ingredientes y proporción:

- 2 ½ tazas de leche tibia
- 3 tazas de pan rallado o de días anteriores cortados en cubitos.
- 1/2 taza de azúcar
- 3 huevos, ralladura de limón
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

Remojar el pan y el azúcar en la leche caliente dejar reposar un tiempo. Incorporarle los huevos bien batidos. Agregar la ralladura de limón y la cucharadita de vainilla. En un molde, hacer un caramelo y volcar allí el preparado. Llevar al horno hasta que esté dorado (20-30 minutos).

Si no se tiene horno se puede hacer a baño maría.

Para unos buenos almuerzos!

➤ Tamales:

Ingredientes y proporción:

¼ Kg. carne de cualquier tipo (vaca, pollo, etc)
manteca o margarina
2 huevos duros
cebolla, cebolla de verdeo y/o puerros
pimentón, ají molido
sal y pimienta
harina de maíz
zapallo o calabaza hervida
chalas de choclo grandes

Preparación:

Rehogar las cebollitas de verdeo y los puerros, agregarle la carne cortada en cubitos. Remojar el pimentón en agua fría y poner en la sartén, con la sal, la pimienta y el ají molido. Dejar enfriar y agregar los huevos duros pisados. Aparte mezclar la harina de maíz con el zapallo hervido pisado, agregarle margarina y chorritos de agua o caldo haciendo una masa. Poner en las chalas previamente hervidas una parte del relleno de carne y otra de la pasta de maíz y zapallo. Armar los paquetitos y colocar en una olla con agua hirviendo y sal durante 20 o 30 minutos.

Se pueden hacer sólo con el relleno de maíz y zapallo, y se llaman humitas.

➤ Sopa con Borí-Borí:

Ingredientes de la sopa:

Trozos de carne o huesos si es que tiene.

Verduras de su huerta

que tenga en ese momento

Ingredientes del borí-borí:

harina de maíz

queso cremoso

huevos

aceite



Preparación:

Para la sopa poner siempre la carne en el agua fría (las proteínas pasan a la sopa). Luego las verduras mas duras (mandioca, batata) y por último las de cocción fácil (zanahoria, perejil). Para las borí-borí se juntan los ingredientes y se amasan haciendo bolitas pequeñas que se ponen al final en la sopa.

Para cenas bien sabrosas!

➤ Tortillas de acelga:

Ingredientes y proporción:

1 Kg. de acelga hervida
6 huevos
3 cebollas
queso rallado
sal
nuez moscada
aceite.

Preparación:

Hacer hervir la acelga y escurrir bien. En una olla rehogar las cebollas picadas. Batir los huevos. Mezclar la acelga hervida, la cebolla rehogada, los huevos, la nuez moscada, el queso rallado y la sal. Poner aceite en una sartén y calentar a fuego suave, verter la mezcla hecha previamente, sacudiendo suavemente la sartén para que no se pegue la tortilla. Cuando se cocine la parte de abajo, usando un plato del tamaño de la sartén, dar vuelta la tortilla y terminar de cocinar.

Si no tiene acelga se puede usar cebollita, achicoria, etc.

➤ Tortillas de puré de papas:

Ingredientes y proporción:

½ Kg. de papa hervida
3 huevos
¼ Kg. de pimientos rojos
perejil a gusto
4 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de maicena o harina
sal, nuez moscada
aceite.

Preparación:

Hacer hervir la papa y hacer puré. Al puré agregar los huevos batidos, el perejil picado, pan rallado, queso rallado y sal, mezclar bien. Poner aceite en una sartén y calentar a fuego suave, verter la mezcla hecha previamente, sacudiendo suavemente la sartén. Cuando se cocine la parte de abajo, usando un plato del tamaño de la sartén, dar vuelta la tortilla y terminar de cocinar.

Para acompañar todas las comidas!

➤ Pan de algarroba

Ingredientes y proporción:

500 g. de harina común
150 g. de harina de algarroba
20 g. cucharada de levadura
1 cucharada de azúcar (para la levadura)
sal y agua en salmuera
30 g de grasa o manteca

Preparación

Disolver la levadura con un poco de agua tibia, 1 cucharada de azúcar y 2 de harina. Mezclar bien y dejar levar, hasta que se haga una esponja.

Mezclar las dos harinas, agregar la esponja de levadura, la grasa y la salmuera. Amasar suavemente y dejar reposar. Armar los panes y llevar a horno moderado hasta que se vean dorados.

➤ Tortitas de maíz

Ingredientes y proporción:

750 g. de harina común
750 g. de harina de maíz
3 huevos
azúcar o sal
3 cucharada de grasa, aceite o manteca
ralladura de naranja o limón

Preparación

Batir los huevos con el azúcar o la sal (según lo que se prefiera). Agregar la harina, la grasa derretida o el aceite y la ralladura de limón o naranja, amasar.

Estirar la masa con palo y dejarla de 1 cm de espesor. Cortar las tortitas. En una bandeja engrasada cocinarlas al horno con temperatura moderada hasta que se vean doradas.

Si le agregamos ralladura de limón o miel serán más sabrosas !

Material para equipos de multiplicadore/as

Para organizar una reunión de capacitación es necesaria por lo menos una reunión previa del equipo, allí se planificarán las capacitaciones y las actividades que tendrán. En este primer módulo se presentan los posibles temas a tratar para la preparación y el desarrollo de una capacitación.

1- Nos preparamos antes

Algunos aspectos que debemos tener en cuenta son:

Tener información sobre la situación barrial o las características de la zona.

- Cómo hacemos para conseguir esa información?

Buscamos personas que nos puedan informar (informantes clave). Estos pueden ser:

agentes sanitarios, puntero barrial, hermanas religiosas, maestros, promotores, etc.

- Qué información buscamos? Qué tenemos que ver?

Si hay agua potable

Cómo son las familias (si hay niños, ancianos, etc.)

Quiénes tienen huertas?

Qué se consume de las huertas?

Quiénes reciben cajas de alimentos?.

Qué alimentos se consumen mas de lo que contienen las cajas?

Familias con sueldo

Familias que no tienen ninguna atención

Lugar de origen (características culturales y étnicas)

En base a las informaciones que conseguimos, se adapta la capacitación al lugar

Acercarnos a la realidad para mejorar nuestras acciones.

- Los temas que se van a dar: Si va a ser mas hablado o mas práctico. (Repasar siempre los grupos de alimentos al dar la capacitación)

- Las recetas que se van a preparar: Comidas mas económicas, comidas preparadas a horno, sobre todo para los niños, etc.

- Los materiales que se van a usar: Si los ingredientes y verduras a usar serán facilitadas por alguna institución o se pedirá que cada uno lleve algo.

Elegir un lugar y un horario adecuado:

- Lugar: cómodo, con sillas, con cocina amplia.
- Horario: a la mañana o a la tarde, en día hábil o en fin de semana, pensando en la gente que trabaja

Preparar el material gráfico:

- Es bueno disponer de:
 - ✓ Un conjunto de dibujos con verduras, lácteos, carnes y otros, y de varios círculos de tres colores, para hacer actividades grupales.
 - ✓ Hacer afiches para cada capacitación con un breve comentario de los temas que se van a tocar, o sólo con dibujos si la actividad es para niños.
 - ✓ Hacer tarjetas para la evaluación del encuentro.

Distribución de las actividades: Se reparten las tareas.

- Quién va a hablar primero, quién va a cocinar, quién va a hacer los afiches, distribuir temas para que todos los participantes del equipo participen.

Es muy importante la invitación:

- Debe hacerse con anticipación: Las invitaciones se pueden hacer casa por casa, o avisando al promotor del lugar, o en la escuela o parroquia, enviando mensajes por radio, etc.

2- Momentos de una reunión:

Presentación de todos: Debemos esperar un poco hasta que llegue la mayoría de los convocados. Cuando han llegado, empezamos por presentarnos y explicar por qué estamos acá. Luego pediremos que todos se presenten, diciendo sus nombres y el lugar de donde vienen.

Podemos hacer otras dinámicas, pero debemos tener presente que **las dinámicas deben ser acordes a la forma de ser de la gente**. Por ejemplo en zonas rurales la gente es más bien tímida.

Presentación de los objetivos: Decimos claramente el objetivo de la reunión y que vamos a hacer. De esta manera la gente sabrá a lo que vino y no se sentirá desilusionada al final de la reunión. También podemos decir hasta qué hora más o menos va a durar.

Desarrollo:

Se puede comenzar preguntando a los participantes sobre el tema a tratar, para recuperar la experiencia y los saberes de la gente.

En base a esto, se guía la charla hacia la ampliación de los conocimientos, presentando los temas en forma clara y breve, apoyándose en material gráfico como dibujos, afiches, etc., dejando que la gente pregunte y evitando apresurarse a responder, ya que la respuesta puede salir de otra persona del grupo.

Para este módulo es conveniente utilizar los colores para asociar con los tres tipos de alimentos, el amarillo (la fuerza y el calor del sol) con los energéticos, el rojo (las carnes y también la carne que construye nuestro cuerpo) con los constructores y el verde (las verduras, todos los vegetales) con los reguladores. Esta es una didáctica probada que ha dado buen resultado¹.

Para la elaboración de las comidas, se puede trabajar en grupos de libre elección, según el número de personas.

Al finalizar se presentan las comidas hechas, los participantes describen su preparación y su valor como alimento. Se comparte la comida preparada.

Es fundamental integrar teoría y práctica. Se aprende haciendo.

Evaluación: Se hace para analizar las actividades desarrolladas, ver los aspectos positivos, negativos y las sugerencias que puedan surgir. Se puede hacer a manera de preguntas escritas o en forma oral al final de la comida. Deben ser sistematizadas y retomadas luego por el equipo antes de emprender nuevas capacitaciones.

Algunas de las preguntas pueden ser:

El lugar les resultó cómodo?

Se comprendió el tema?

En que nos sirve lo trabajado en la capacitación?

Como les resultó el tiempo de desarrollo de las actividades?

Que parte les gustaría profundizar?, etc.

Nota para los multiplicadores/as

- Una capacitación no abarca sólo la alimentación, sino que sirve para descubrir otros problemas dentro de la comunidad. Puede ayudar a organizarnos para superar otros inconvenientes tanto o mas importantes (acceso al agua, problemas de salud, etc.)
- Debemos estar convencidos de lo que hacemos. La educación alimentaria es un proceso activo. Trabajar con la comunidad para modificar los hábitos alimentarios, puede llevar tiempo, a no desanimarse.
- Hay muchos saberes que trae la gente a la reunión y, si no se les da el tiempo adecuado, se van sin haber comentado lo que saben, es importante tratar de que todos hablen.
- Se debe dar un tiempo suficiente para que todos participen y comenten lo que piensan.
- Al enseñar, recordemos que no debemos quedarnos en la receta, sino enseñar el ordenamiento en grupos de alimentos y su porqué.
- Desde allí se empieza a adaptar e inventar posibles sustituciones.
- Si hay objeciones, **no ponerse nervioso, lo que se sabe se contesta, y lo que no, se averigua para una próxima reunión.**

Autoevaluación

1. Para qué nos sirve una buena alimentación?

.....

.....

2. Unir con flechas los nutrientes con los tipos en que agrupamos los alimentos.

Constructores

vitaminas

hidratos de carbono

Energéticos

minerales

grasas

Reguladores

proteínas

3. Agregar el tipo de alimento que corresponde a cada color:



4. Completar las frases:

La mandioca, el arroz y el azúcar son alimentos

Los alimentos reguladores que encontramos en la huerta son

.....

El huevo y la leche son alimentos.....

5. Agregar uno o mas alimentos para completar y equilibrar las siguientes comidas:

Comida	Agrego:
Desayuno: Mate con torta frita	
Almuerzo: Bife con huevo frito.	
Cena: Arroz con batata..	

6. Colocar **V** si es verdadero o **F** si es falso:

Una buena alimentación se consigue comiendo cosas caras y difíciles de hacer.	
Nuestras comidas tienen que ser equilibradas para cubrir todas las necesidades del cuerpo.	
Para estar bien alimentados hay que comer carne todos los días.	
En la pirámide alimentaria, los alimentos que mas tenemos que comer están en la base.	

7. Líos familiares:

Si tuvieras:	Le aconsejarías que coma:
Una tía embarazada	
Una abuela de 70 años	
Un primo de 10 años	
Un sobrinito de 6 meses (Se lo dirías a su mamá)	

Bibliografía:

- Alimentación y Comunidad. Un desafío en educación. 1999. Inter-american Fundation, Fundación ARCOR.
- 1Curso Carú Porá. Alimentación humana en nuestros ecosistemas. 1998-2001. INCUPO.
- Viva mas y mejor, alimentándose correctamente. 1982. Dr. Marcelo Hammerly. Tomos I y II. Asociación casa editora sudamericana.
- El libro de la cocina básica II, Diario Los Andes. 1998. Blanca Cotta.
- Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres. Norte Argentino. 1998. Recopilación y sistematización Margarita Charpentier. INCUPO-ITA.



Hicieron este cuadernillo:
 Ing. Agr. Adriana Bonacossa
 Ing. Agr. Estela Mary Blanco
 Lic. Marina Silveri
 (Colaboró Sra. Esther Barrios)



Proyecto Pro Huerta Formosa. Área Nutrición
 INTA - EEA El Colorado-Formosa. Avda. Carlos Pellegrini S/Nº (3603) El Colorado, Formosa -TE: 03717 - 480004/5, 481492.