Mi cartilla sobre...

ALIMENTACIÓN ESCOLAR Y NUTRICIÓN

Nombre:

Para niñas, niños y adolescentes (6 A 15 AÑOS DE EDAD)



PLAN INTERNATIONAL

WFP Programa Mundial de Alimentos

LAS AVENTURAS DE ZURI



Para mayor información sobre el contenido de esta edición, favor comunicarse con Giulia Baldi (Giulia.baldi@wfp.org) y/o con Anyi Morales (Anyi.morales@plan-international.org).

Para mayor información sobre “Las Aventuras de Zuri”, favor comunicarse con Camila Mariño.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de Plan International y el Programa Mundial de Alimentos (WFP). Se garantizará el permiso de reproducción gratuito de la publicación para usarla con fines de investigación, incidencia y educación, siempre y cuando se reconozca la fuente. Plan International y el Programa Mundial de Alimentos (WFP) han hecho todos los esfuerzos para garantizar que la información contenida en esta publicación sea precisa al momento de la impresión. Todos los derechos reservados.

"Las Aventuras de Zuri" es una iniciativa de Plan International, con el fin de brindar apoyo a las niñas, niños y adolescentes, así como a las personas adultas de que les cuidan. El proyecto contempla la difusión de historias y materiales adaptados para todo público, a través de medios de impresos, digitales y audiovisuales, priorizando las áreas temáticas de género, protección, integración social, agua, higiene y saneamiento (WASH).

La presente cartilla es el producto del esfuerzo y dedicación de Plan International y el Programa Mundial de Alimentos (WFP) en su compromiso por garantizar una mejor alimentación, así como por cerrar las brechas de género que afectan el goce igualitario de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en la región.



Si tu organización y/o institución tiene interés en utilizar, difundir, o trabajar conjuntamente con Plan International en la producción de materiales de Las Aventuras de Zuri

HAZ CLIC AQUÍ



HAZ CLIC AQUÍ

CONOCE MÁS SOBRE LAS AVENTURAS DE ZURI



HAZ CLIC AQUÍ

ESTOS MATERIALES FUERON PENSADOS PARA TI Y LAS PERSONAS DE TU HOGAR.

¡AYÚDANOS A CONOCERTE MEJOR Y DANOS TU OPINIÓN SOBRE FUTUROS MATERIALES!

NIDÓPOLIS: DIVERSIÓN Y DELICIOSA ALIMENTACIÓN



¡Hola, te damos la bienvenida a Nidópolis, un hogar para todo el mundo! Aquí viven las aves más divertidas del planeta: Zuri, Perla, Pau, Dani y Azul. Las aves adultas no se quedan atrás, principalmente la Profesora Aurora, la Tía Flora y el Abuelo Gili.

A Zuri le encanta inventar juegos divertidos y explorar a su alrededor. Su momento favorito del día es la hora de comer. Le encanta ir a la escuela porque allí le han enseñado muchas cosas sobre cómo debe alimentarse, como estos tres beneficios de la alimentación:

1) CUANDO ME ALIMENTO BIEN, ¡SIENTO QUE APRENDO MEJOR!

2) SI PRUEBO ALIMENTOS DIFERENTES, DESCUBRO COSAS QUE ANTES NO ME GUSTABAN! ¿CÓMO ES POSIBLE QUE ME LAS ESTABA PERDIENDO?

3) COMER EN LA MESA, ES MUCHO MÁS DIVERTIDO QUE COMER SOLA O SOLO. ¡TENGO CON QUIÉN HABLAR!

WFP Programa Mundial de Alimentos

En Nidópolis las aves viven en paz y se divierten mucho. Todos los días disfrutan de los tesoros de la naturaleza, principalmente de las texturas, colores y deliciosos sabores de los alimentos.

Nidópolis es un lugar muy feliz. Sin embargo, últimamente, las cosas han cambiado; las aves grandes se ven muy preocupadas, no pueden ir a sus trabajos; ninguna puede volar libremente, ni jugar fuera de los nidos. Además, todas cubren sus picos con mascarillas, debido a una enfermedad que tiene nombre de robot: "COVID-19".

¿CÓMO EVITAR CONTAGIARNOS DE COVID-19?



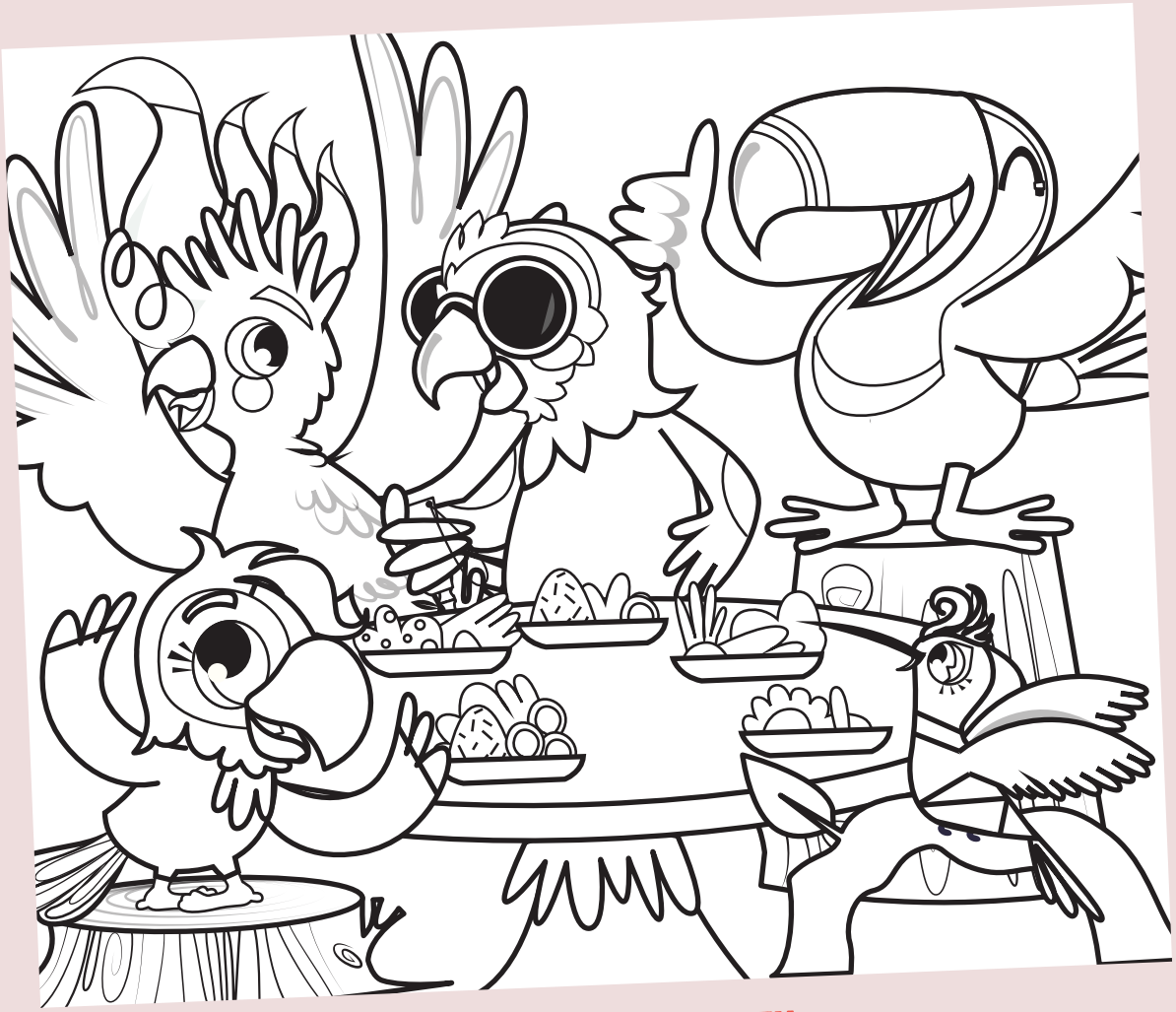
Zuri ha vivido días un poco aburridos, ya que extraña pasar tiempo con sus aves amigas. La Tía Flora le explicó que cuando regresen a la escuela deberán seguir teniendo cuidado. ¡Tía Flora es muy inteligente y siempre responde las preguntas de Zuri!



NUESTRA CASA, UNA ESCUELA TAMBIÉN

Luego que la escuela de Nidópolis se cierra, Zuri comienza a extrañarla, principalmente la hora del almuerzo. Para Zuri, ese es el mejor momento del día, porque es cuando se reúne a comer con sus aves amigas. También porque comparte con quienes le preparan y sirven la comida.

¡Zuri, la Tía Flora y el Abuelo Gili juegan a que están en la escuela! Cada uno interpreta un personaje: Tía Flora es la Maestra Aurora, Zuri es su amiga Perla y el Abuelo Gili es el cocinero. ¡Mientras juegan, preparan un delicioso picnic!



¡AHORA TE TOCA A TI!

Ayuda a Zuri a mantener vivos y coloridos sus recuerdos, colorea todo lo que crees que Zuri comía en la escuela con sus amistades.

WFP
Programa Mundial de Alimentos



Zuri, la Tía Flora y el Abuelo Gili reorganizan el nido para asegurar que Zuri tenga un espacio adecuado, donde pueda hacer sus tareas y deberes cuando no está en la escuela. Zuri se siente feliz y decora su pequeño espacio con barquitos y flores de papel para recordar sus clases favoritas.

Uno de los momentos más divertidos en casa, el favorito de Zuri, es cuando la Tía Flora llega con los alimentos. Entonces los tres desempacan y organizan, mientras inventan nuevas recetas para preparar. Apenas regresa al nido, la Tía Flora lava muy bien sus alas después de llegar del exterior del nido. Luego, el Abuelo Gili y Zuri limpian muy bien cada uno de los alimentos. Al final, lavan también sus alas con agua y mucho jabón.

EL UNIVERSO DE LOS ALIMENTOS

Zuri aprende muy feliz en casa, pero desde hace unos días, se siente un poco mal, como sin energía. Sus ojos casi que se cierran, las alitas le pesan y los colores de sus plumas se ven pálidos. Tía Flora llama a la doctora Luz, la mamá de Dani, para que revise a Zuri.



La doctora revisa los ojos y pico de Zuri. Toma exámenes de sangre y explica:



¡ESTE ES UN IMPORTANTE MENSAJE DE LA DOCTORA LUZ PARA TODA LA FAMILIA!

Recuerda que las niñas, niños y adolescentes corren mucho riesgo de adquirir enfermedades relacionadas a alguna forma de malnutrición.

Pon mucho cuidado a signos y síntomas como: falta de energía para jugar, cansancio, poco interés para estudiar, irritabilidad, llanto en exceso, piel seca. También revisa si cambia de color el pelo o piel; si hay aumento de peso excesivo, pérdida de peso o de pelo, o tienes el abdomen y piernas hinchadas. **Si notas alguno de estos signos y síntomas en ti o en alguien de tu hogar… ¡cuidado! deben acudir prontamente a los servicios médicos.**

WFP Programa Mundial de Alimentos

Después que la doctora Luz da las indicaciones para que Zuri se recupere pronto, recuerda a la Tía Flora, el Abuelo Gili y Zuri que **las niñas y los niños deben comer lo mismo.**



Las niñas y los niños nacen iguales. Tienen los mismos derechos, como a ir a la escuela y recibir una buena alimentación. También son responsables de cuidar lo que comen.



Las niñas no solo requieren la misma cantidad de alimentos, también tienen que comer más alimentos que son ricos en hierro porque los necesitan para crecer. Ellas no son “más delicadas” ni menos activas que los niños.



A veces, las niñas adolescentes deciden comer menos para verse flacas, mientras que los niños adolescentes llegan a consumir suplementos dañinos para sus cuerpos para verse fuertes. **¡Estos son mitos de la belleza que pueden ser peligrosos!**



Las niñas y niños crecerán fuertes y felices si se les trata por igual, se mejora su autoestima, se les ayuda a cuidar su alimentación y se les enseña a estar siempre atentos de: cuánto, cúando y cómo comer.



Recuerda que eres un ser especial y que no debes parecerte a nadie, tu cuerpo es perfecto y hermoso tal como es; quiérete siempre y disfruta de la figura que tienes: baila, corre, brinca y salta, ríe a carcajadas; lo importante es mantenerse activa/o, así podrás disfrutar de una vida saludable que es lo realmente importante. ¡Cada persona es única y especial!

Después de la visita de la doctora Luz, Zuri, la Tía Flora y el Abuelo Gili deciden realizar nuevas actividades que les permitan estar más felices y tener más energía para volar, estudiar, bailar y jugar.



Zuri y el Abuelo Gili preparan un delicioso menú para todos los días de la semana.



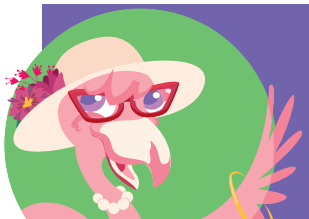
Zuri se divierte haciendo ejercicios con la Tía Flora y el Abuelo Gili.



Zuri aprende y ayuda al Abuelo Gili a hacer sabrosas recetas.



Zuri, la Tía Flora y el Abuelo Gili organizan y guardan los alimentos juntos.



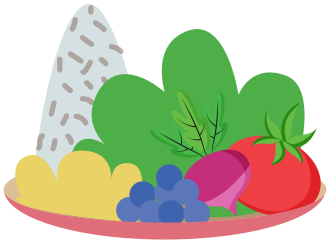
¡Recuerda que las niñas y los niños pueden ayudar de acuerdo a su edad! Sólo las personas adultas pueden utilizar cuchillos y cocinar con fuego.

WFP Programa Mundial de Alimentos

IDEAS SALUDABLES SIEMPRE DIVERTIDAS

Zuri, la Tía Flora y el Abuelo Gili conversaron y acordaron una lista de ideas para que las tareas se dividan entre todas las personas del hogar. ¡Tú también puedes intentarlo con tus seres queridos… descubre las ideas y adáptalas a tu hogar!

IDEA 1 ¡APLICA ESTOS TRES TRUCOS PARA UNA MEJOR ALIMENTACIÓN!



1 Diversidad en lo que comemos: mientras más colores tenemos en el plato, ¡más diverso es! ¡Y más saludable también!

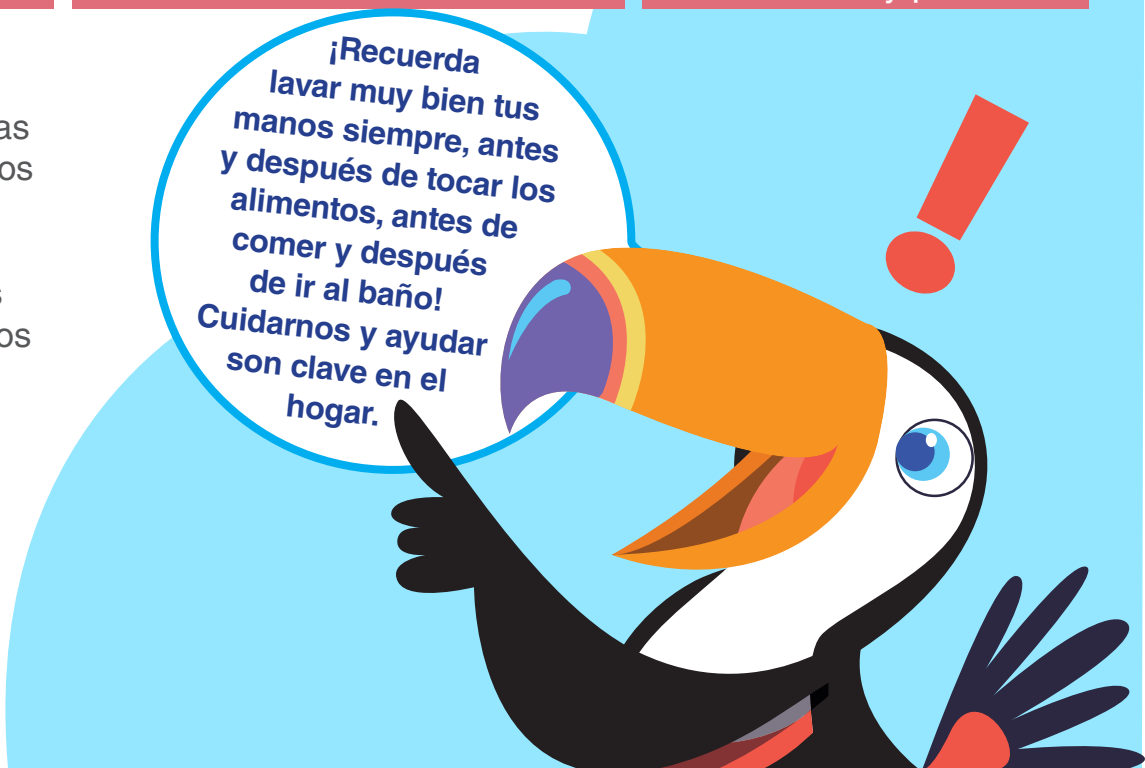


2 Las mejores preparaciones: es mejor hervido, asado o natural, en vez de frito. Mejor natural que empaquetado. ¡Siempre es mejor conocer de dónde viene lo que comemos, no hay nada más saludable y divertido que haberlo preparado en casa!



3 Usar siempre agua hervida para cocinar y también para beber. Esto previene enfermedades y ayuda a que tu barriguita esté sana y ¡feliz!

Así como tú, todas las niñas y niños tenemos responsabilidades en nuestras casas y podemos divertirnos mientras compartimos con nuestros seres queridos.



IDEA 2 CREA UNA RUTINA DINÁMICA Y DIVERTIDA



Es muy buena idea tener horarios y una rutina en las comidas, para sentirnos siempre bien y con fuerzas.



¡Es muy importante comer alimentos diferentes! Nuestro plato debe ser colorido y esos colores bonitos los ponen los vegetales y las frutas en las meriendas.



Todas las personas del hogar deben cuidar su alimentación y la de otras. ¡Contribuir en equipo es lo mejor!

¡MENSAJE PARA NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y PERSONAS ADULTAS QUE CUIDAN!

¡Comer carnes nos da fuerza!, por eso se recomienda que las comamos al menos tres días por semana. Pero, no siempre podemos conseguirla por ser muy cara o porque la venden en lugares a donde no podemos ir… ¡Ten presente estas alternativas!

Intenta comer granos una vez por día (lentejas, frijoles, judías, garbanzos…) ¡Si los mezclas con arroz, mucho mejor! Estos dos alimentos son muy buenos amigos…

¡Un huevo al día, siempre que sea posible, también ayuda muchísimo!
Y es mucho más económico.

EL BINGO DEL BUEN COMER

¡Vamos a jugar el bingo del buen comer! Cada noche, al finalizar el día, responde las preguntas del bingo del buen comer. Una vez que hayas respondido todas, suma los puntos y anótalos en una hoja o cuaderno.

WFP Programa Mundial de Alimentos

Si hoy comiste...	Anótate estos puntos
¿Arroz, pasta, maíz, avena, harina de trigo o pan?	5
¿Papas, ñame, batata, yuca o plátano?	3
¿Leche, yogurt o queso?	5
¿Carne, pollo, cerdo o pescado? ¿Huevo? ¿Frijoles, lentejas, garbanzo o guisantes?	5
¿Frutas?	5
¿Vegetales?	5
¿Aceites vegetales, mantequilla, nata o aguacate?	3
¿Cereales con mucha azúcar, galletas dulces o burundangas?	1
¿Jugos de cartón o gaseosas?	1
Si en tu casa hoy...	
¿Compartieron las tareas entre varias personas?	5
¿Una misma persona hizo todas esas tareas? (o la mayoría de ellas)	1
¿Nos sentamos juntas y juntos a comer?	5
¿Cada quien comió a horas distintas?	1

¡El día especial!

Lleva esta cuenta cada día de la semana. Al final de la semana, revisa qué día tuviste el mayor número de puntos. Si fue el martes, ¡el martes será tu día especial! Escoge lo que más te guste y haz que ese martes sea: el martes de juegos, de música, o penitencias. ¡Usa tu imaginación y diviértete!

Puedes disfrazarte y también invitar a todos tus seres queridos a disfrutar de tu día especial.



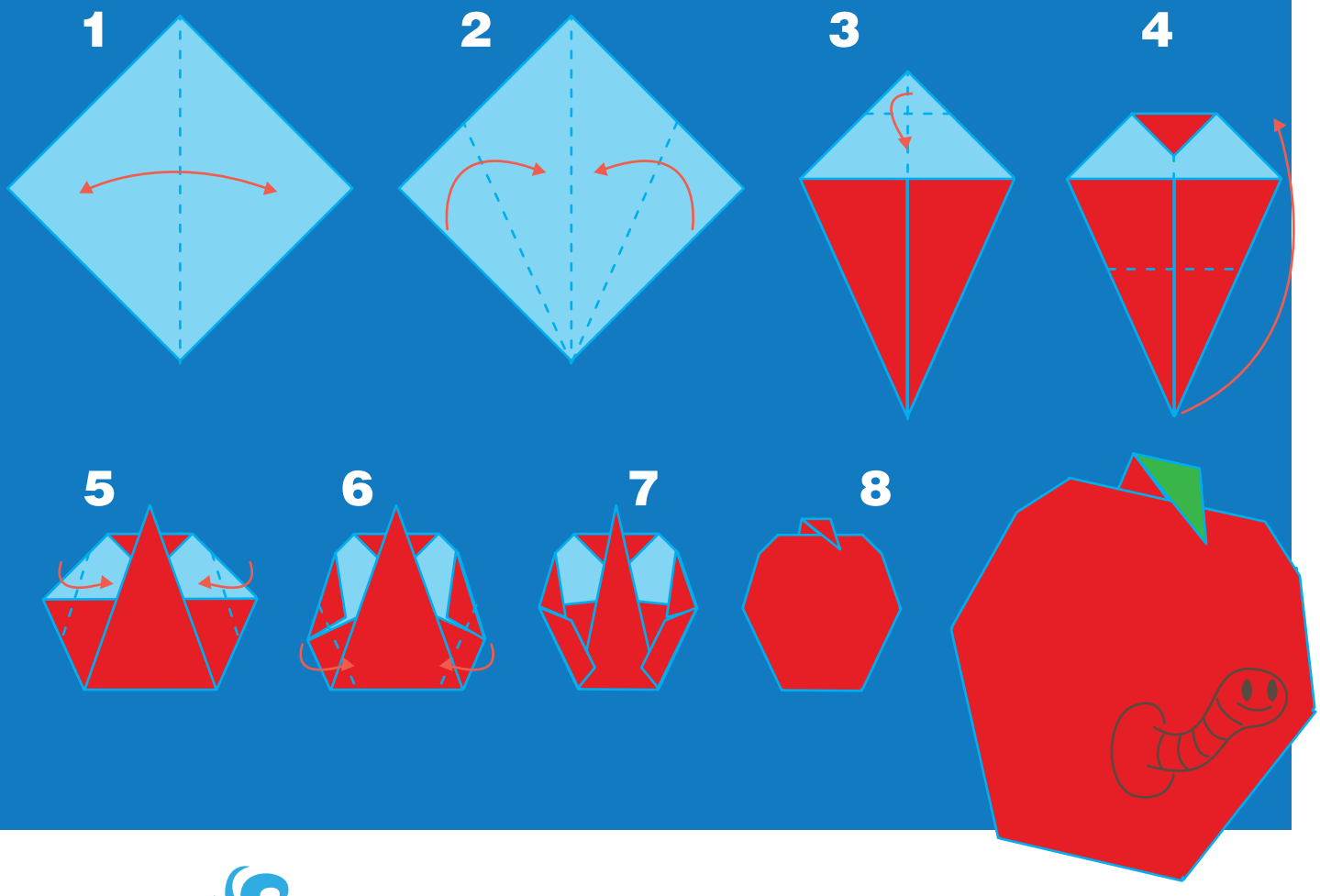
IDEA 3

¡A DISFRUTAR DEL ARTE, DE LAS FRUTAS Y VERDURAS!

¡La naturaleza es hermosa y sabia! Por eso las frutas y verduras no son sólo muy nutritivas y deliciosas, sino que, por sus formas y colores, pueden ser toda una ¡obra de arte!

Para esta actividad necesitarás: hojas de papel (o de un periódico viejo) y lápices de color. ¡Si necesitas ayuda, pídele a una persona adulta que te explique y te colabore!

¡ORIGAMI DE MANZANA!



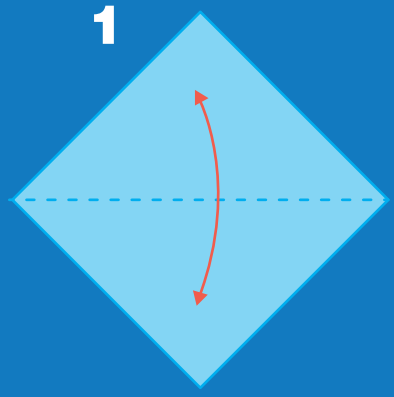


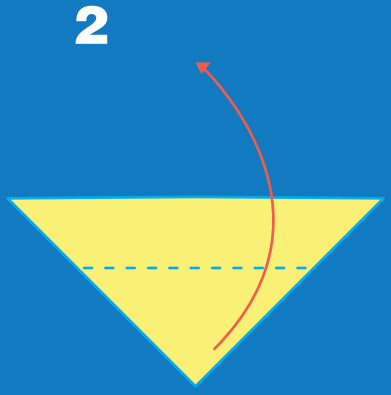
¿Sabías que...?

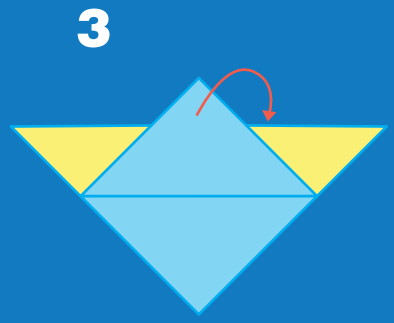
Algunas frutas y verduras tienen nombres diferentes en cada país. Por ejemplo, la banana (o banano), también se conoce como "guineo" y "plátano". La fresa también es llamada "frutilla", mientras que las piñas también son conocidas como "ananás".

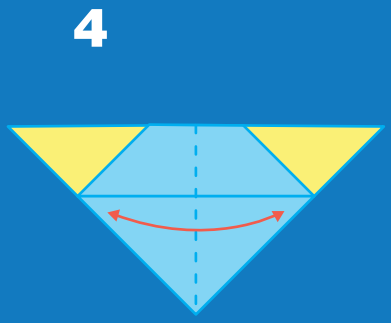
WFP Programa Mundial de Alimentos

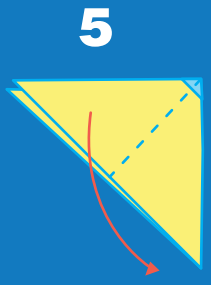
¡ORIGAMI DE BANANA!

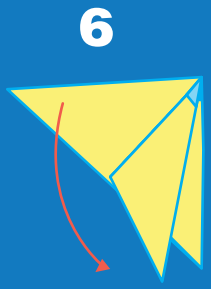


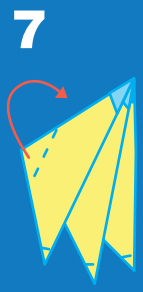




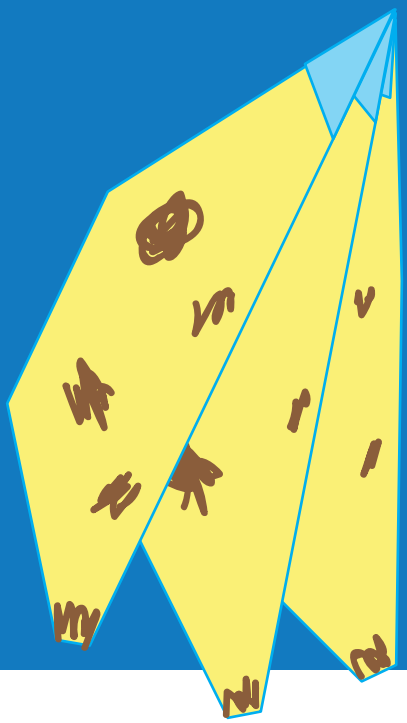














¡Recuerda que es muy importante comer frutas y verduras, y si cuentas con la suerte de que estas crezcan en tu comunidad o barrio, pues es toda una fortuna, ya que serán más frescas y económicas!

IDEA 4

MANTENTE EN ACCIÓN

¡La naturaleza no sólo nos alimenta y da herramientas para vivir y protegernos, sino que además nos enseña a mantenernos en forma! **Te enseñamos el ¡juego de los animales!** Reúnete con las personas de tu hogar. Una persona dirá un animal y las demás deberán imitar a ese animal. Luego, otro jugador dirá otro animal y así. ¡Cada animal representa un ejercicio diferente!

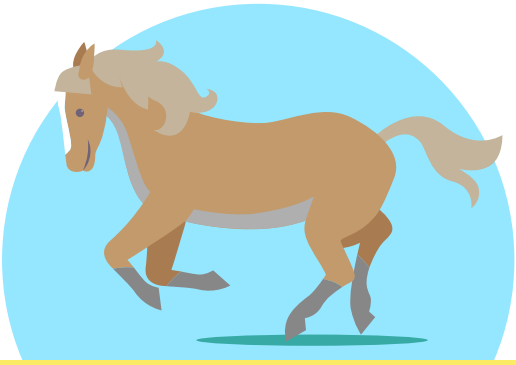
Ejemplo: si alguien dice "conejo", ¡las demás personas deberán saltar 10 veces sobre el mismo sitio!



Flamenco: te paras sobre un solo pie y mantienes el equilibrio mientras cuentas hasta 5, ¡luego haces lo mismo con el otro pie!



Conejo: ¡salta 10 veces sobre el mismo sitio!



Caballo: ¡trota sobre un mismo lugar mientras cuentas hasta 15!



Búho: deja tus brazos estirados, tocando tus piernas, y súbelos hasta tocar tu cabeza sin doblar el codo ¡10 veces!



¡Todas las niñas y los niños son capaces de practicar todos los deportes y ejercicios que ellas y ellos decidan! ¡No te sientas mal si no logras hacer un ejercicio bien desde el principio! Si intentas todos los días y practicas los deportes o ejercicios, con los que te diviertas y te sientas a gusto, poco a poco te sentirás más ágil y fuerte. ¡Confía en ti!

WFP Programa Mundial de Alimentos

¡UN NIDO FELIZ ES UN HOGAR SEGURO PARA TODAS Y TODOS!

El nido de Zuri siempre ha sido un hogar feliz y tranquilo, en el que todas las aves pueden opinar. Sin embargo, al pasar todo el día juntos, empezaron a tener conflictos. A Zuri le afectaba especialmente, porque sentía muchas cosas, pero no sabía cómo expresarlas. También tenía miedo de recibir un castigo si decía lo que sentía.

Un día Tía Flora y el Abuelo Gili le preguntaron a Zuri cómo se sentía. Zuri se angustió y comenzó a llorar.



El Abuelo Gili y la Tía Flora esperaron a que Zuri se calmara.



¡MENSAJE IMPORTANTE PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y PERSONAS ADULTAS QUE CUIDAN!

La comunicación asertiva es la forma más eficaz de transmitir lo que pensamos. Esto ocurre cuando manifestamos nuestros pensamientos teniendo en cuenta las emociones y derechos de los demás.

¡Cuando las niñas y los niños sienten seguridad y confianza para expresarse de esta manera y hacerse entender, su autoestima crece al sentirse mejor con sí mismos!

ENTENDER LAS EMOCIONES NOS AYUDA A COMUNICARNOS MEJOR

Es muy importante reconocer y entender nuestras emociones. ¡Por eso, Tía Flora y Abuelo Gili crearon una tabla con dibujos que representan todas esas cosas que sentimos por dentro.

¿Cómo se llama?	¿Cuándo aparece?	¿En qué te ayuda?
Alegría	Cuando te sientes feliz. Muchas veces se acompaña de una sonrisa.	A compartir esta felicidad con quienes te rodean.
Tristeza	Cuando algo te causa o te da tristeza. En ocasiones, te puede dar ganas de llorar.	A pedir ayuda a las personas que más te quieran.
Enojo	Cuando sientas necesidad de defenderte o cuando creas que algo es injusto.	A poner límites y decir cuando algo no te gusta o te hace mal.
Miedo	Cuando puede haber un peligro cerca y necesitas estar alerta.	A cuidarte, alejarte y pedir ayuda a una persona adulta en quien confías.

Después de revisar sus emociones, cada ave las dibuja en un papel, las enseña a las demás y entre todas buscan soluciones para que no se vuelvan a generar conflictos. ¡Y así, construyen en conjunto un **Acuerdo de Convivencia** para mejorar las relaciones en su nido!



¡Ahora te toca a ti!

Siéntate con las personas de tu hogar y conversen sobre las situaciones que les causan alegría, tristeza, enojo o miedo. Entre todas y todos busquen soluciones y escríbanlas en un acuerdo de convivencia feliz.

WFP Programa Mundial de Alimentos

UN CONFLICTO ENTRE AZUL ESMERALDA Y TURQUESA

Azul tiene dos hermanas: Turquesa y Esmeralda. ¡Lo que nadie sabe es que son trillizos pues, aunque nacieron el mismo día, pareciese que no fue así! Azul tiene más tiempo libre para jugar que sus hermanas, quienes sí se hacen cargo de sus deberes en casa como organizar y preparar los alimentos.

— ¿Qué podemos hacer para que Azul se haga responsable de sus tareas en casa? -pregunta Turquesa a Esmeralda.
— ¡Ya sé! Voy a hablar con él -responde Esmeralda.





Después de conversar sobre cómo podían explicar a Azul sus molestias y deseos, ¡Esmeralda y Turquesa encontraron una solución: hablarle a Azul de forma clara y sin gritar!



Azul entendió y se disculpó por no ser responsable. ¡Desde ese día todas las aves del nido asumieron sus responsabilidades y descubrieron que trabajar en equipo resulta ser muy divertido!



¡DESCUBRE CÓMO COMUNICARNOS MEJOR!

Recuerda que expresar las opiniones, deseos y emociones es muy importante. Sin embargo, debemos hacerlo de manera correcta y respetuosa. ¡Aquí unos consejos de cómo puedes manifestarte y qué debes evitar!

NO	SÍ
Expresar las emociones de forma agresiva o que pueda lastimar a la otra persona.	Decir claramente lo que quieres, sin ser irrespetuoso ni amenazante.
Gritar, regañar, señalar con el dedo o ser amenazante.	Respetarte a ti misma/o al igual que a las demás personas.
No escuchar a la otra persona o ignorar lo que dice.	Expresar tus emociones positivas y negativas.
Esperar que las cosas sucedan sin expresar nada al respecto.	Mostrarte segura/o sin ser insistente.
Pedir disculpas con mucha frecuencia (incluso cuando no hiciste nada malo).	Escuchar a la otra persona atentamente.
Esperar que los demás adivinen lo que piensas.	Manifestar tu opinión de manera clara y tranquila.

¡MENSAJE IMPORTANTE PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y PERSONAS ADULTAS QUE CUIDAN!

Para que nuestra casa sea **feliz, segura e inclusiva**… Todas las personas que convivimos allí, sin importar nuestras diferencias, tenemos la responsabilidad de cuidarnos y apoyarnos mutuamente. Es decir, debemos saber manejar nuestras emociones, resolver conflictos de manera pacífica y comunicarnos asertivamente, teniendo claro que todas y todos desempeñamos un papel diferente pero igual de importante.

WFP Programa Mundial de Alimentos

INFORMACIÓN
PARA LAS PERSONAS ADULTAS EN CASA

LOS PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN CONTEXTO DEL COVID-19



Más de 85 millones de niñas y niños reciben alimentación escolar en nuestro continente. Como consecuencia de la pandemia del COVID-19, las escuelas fueron cerradas en la mayoría de los países y muchas de esas niñas y niños quedaron sin el alimento que se les garantizaba en la escuela.

Algunos países han buscado alternativas, enviando canastas a los hogares y otros tipos de estrategias para seguir reforzando la nutrición de las niñas y los niños durante estos tiempos; sin embargo, garantizar su buena alimentación en casa sigue siendo un gran desafío.

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN AYUDAR A FORTALECER LA ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR?

La alimentación escolar no cubre todo lo que una niña o un niño en edad escolar necesita para estar bien nutrida o nutrido, es sólo una parte, ¡no lo es todo!

Es necesario complementar esa alimentación en casa, sobre todo para que las niñas y los niños se mantengan atentas/os, saludables, y con capacidad de seguir estudiando.

¡Recomendaciones para una dieta más saludable!

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, intentar incluir diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.

Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, intentar incorporar en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Para complementar su alimentación, promover el consumo de al menos dos veces por semana de leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

Para mantener un peso saludable, reducir el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.



Precauciones para asegurar la salud y buen desarrollo:

No es necesario adicionar sal en la comida una vez que se ha servido el plato; es preferible agregar hierbas, especias u otros condimentos naturales a las preparaciones de los alimentos.

Cuidado con el manejo y conservación de los alimentos: selecciona alimentos sanos y frescos. Usa agua segura o trátala adecuadamente, ¡hervirla es la mejor opción siempre!

Lavado de manos con abundante agua y jabón: antes de preparar los alimentos y después de ir al baño.

Limpieza de los alimentos y superficies: lava y desinfecte todas las superficies y los utensilios. Lava las frutas y las verduras antes de consumirlas.

Conservar bien los alimentos: separa los alimentos crudos de los cocinados. Protege los alimentos de los insectos y plagas, consérvalos en recipientes tapados, no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas y cocínelos completamente.

Planificación de la alimentación durante el tiempo en casa: establece horarios para el consumo de los alimentos, evita realizar otras actividades mientras comes. Evita pasar largos periodos de ayuno.

Mantenerse hidratada/o: evita tomar bebidas azucaradas, como gaseosas o jugos industriales, ¡siempre es preferible consumir agua o jugos de fruta natural!

Realizar actividad física de forma regular.

Compartir el tiempo de la alimentación con tus seres queridos: ¡no solo a la hora de comer, sino en todos los momentos de la preparación!

WFP Programa Mundial de Alimentos

RECETAS PRÁCTICAS PARA COCINAR JUNTAS Y JUNTOS EN CASA



¡A veces pensamos que un plato saludable es un plato más costoso o difícil de preparar… sin embargo, a veces es sólo cuestión de combinar los alimentos que tenemos de una manera diferente! Éstas son algunas ideas, con productos que suelen estar en las canastas escolares:

TAMALITO DE FRIJOL CON QUESO Y SALSA

Receta para una porción
Tiempo de preparación: 45 min
Dificulta baja

Ingredientes:

3 libras de maíz
1 ½ libras de frijol negro
½ taza de aceite
3 libras de tomate
2 chile pimiento
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 libras de queso fresco
4 onzas de queso seco
Sal, laurel y tomilllo

Preparación:

Prepara la masa con el maíz, sal, aceite y queso fresco. Cocina los frijoles con ½ cebolla y los dientes de ajo; agrega esta preparación de frijoles cocidos a la masa. Envuelve el tamalito en una tuza y pon a cocinar en una olla con agua hasta la mitad del recipiente, tápalos para cocer al vapor aproximadamente 45 minutos.

Para la salsa, hierve los tomates, chiles pimientos, ajo y cebolla en un poco de agua; después de cocidos, se deben licuar o moler, sazónalos y ponlos a hervir para que se ponga espesa la salsa.

Sirve cada tamalito con un poco de salsa y queso seco espolvoreado.

ARROZ CON AUYAMA / CALABAZA / ZAPALLO

Receta para una porción
Tiempo de preparación: 30 min
Dificultad baja

Ingredientes:

½ pocillo de arroz integral.
50 gr de auyama.
1 cebolla cabezona.
Ajo al gusto
1 pocillo de agua
2 cucharadas soperas de aceite
Sal

Preparación:

Pela la auyama y cortarla en cubitos. En una olla coloca el aceite, adiciona los ajos hasta que estén trasparentes, luego, agrega los cubitos de ahuyama hasta que estén dorados; añade el arroz, y el agua, agrega sal y coloca a hervir a fuego medio hasta que seque. Luego tapa y cocina a fuego bajo hasta que el arroz esté listo.

REFRESCO NATURAL DE JAMAICA CON PIÑA

Receta para toda la familia
Tiempo de preparación: 45 min
Dificultad baja

Ingredientes:

1 piña
½ libra de hojas de rosa de Jamaica
1 raja de canela
10 litros de agua hervida

Preparación:

Lava la piña con agua hervida, pélala y reserva la cáscara. Aparte hierve en 2 litros de agua segura la rosa de Jamaica con la cáscara de piña y la canela; deja hervir por unos 5 minutos, retira del fuego y deje enfriar. Mientras tanto, pica la piña o licúala en agua y mezcla ambas preparaciones.

Como la piña es dulce, no necesitarás azúcar, ¡disfrútalo!

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Receta para una porción
Tiempo de preparación: 45 min
Dificultad media

Ingredientes:

40 gramos de lentejas remojadas la noche anterior
2 cucharadas de harina de trigo
½ cebolla cabezona o blanca
Ajo al gusto
Unas ramitas de perejil fresco
Sal
Aceite vegetal

Preparación:

La noche anterior deja remojando las lentejas. Al iniciar a preparar la receta, lo primero es poner a cocinar las lentejas hasta que estén blandas, luego escúrrelas y tritúralas hasta tener una pasta fina.

En un sartén coloca la cebolla, los ajos, las ramitas de perejil y haz un buen guiso, agrega sal a gusto. En una olla agrega la masa de las lentejas, el guiso, la harina de trigo y mezcla hasta tener una masa homogénea. Arma la hamburguesa y llévala a un sartén con poco aceite, fríela hasta que esté dorada por ambos lados y sirve caliente.

Primera Edición
Panamá, Julio 2020

Debora Cobar, Directora Regional de Plan International para Las Américas (ROAH)
Miguel Barreto, Director del Buró Regional para América Latina y el Caribe (RBP) del Programa Mundial de Alimentos (WFP)

Plan International

Coordinación: Anyi Morales (Oficina Regional para las Américas) (ROAH)
Coordinación de Narrativa y Diseño: Camila Mariño (ROAH)
Asesoría en Género: Amalia Alarcón (ROAH), Daniel Molina (ROAH)
Asesoría en Comunicación: Ángela Gutierrez (Plan International Perú)
Asesoría General: Doris Gordon (ROAH), Valentina Zuluaga (Fundación Plan – Plan International Colombia); Joanna Franco (ROAH)
Contacto:
Anyi Morales (anyi.morales@plan-internatioanl.org) (ROAH) y
Camila Mariño (camila.marino@plan-international.org) (ROAH)

WFP

Coordinación:
Marc-André Prost (Buró Regional para América Latina y el Caribe, RBP)
Asesoría en Nutrición: Diana Murillo (RBP)
Asesoría en Género: Elena Ganan (RBP)
Asesoría en Comunicación: Marianela González (RBP)
Contacto:
giulia.baldi@wfp.org (RBP)

Diseño e ilustraciones
Fran Lasarte (consultora externa)
Adaptación narrativa
Carolina Rincón (consultora externa)

PLAN INTERNATIONAL

WFP Programa Mundial de Alimentos

