

# ¿QUÉ PREPARACIONES OFRECER?

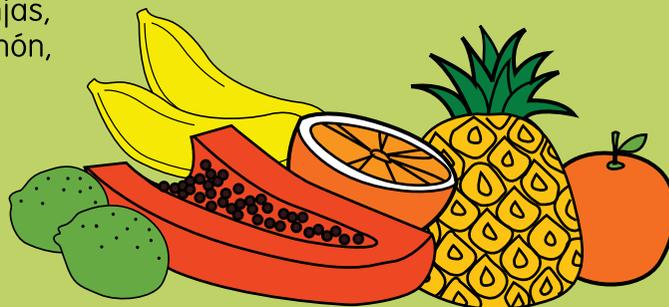


## FRUTAS

Lechosa, guayabas, guineos, mango, piña, naranjas, mandarinas, sandía, manzana, zapote, mamón, anón, melón, etc.

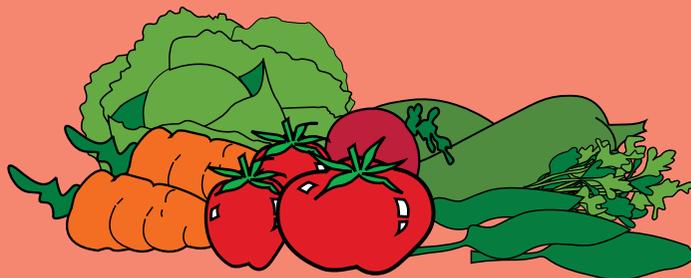
## ALIMENTOS A BASE DE FRUTAS

Jugos de naranjas, toronjas, piña, granadillo, Batidas de lechosa, zapote, mango, guineo, Ensaladas o cocteles de frutas mixtas. Gelatinas con frutas. Helado de granadillo con leche, guanábana con leche. Champolas de guanábana, anón, mamón.



## ALIMENTOS A BASE DE VEGETALES

Ensaladas mixtas de:  
Tomate con cilantro, cebolla y limón.  
Repollo con zanahoria y jugo de limón.  
Zanahoria con pasita y jugo de limón.  
Remolacha con jugo de limón.  
Tajadas de aguacate con jugo de limón.  
Todo esto se puede servir sobre panes, galletas, casabe, etc.



## ALIMENTOS A BASE DE LECHE

Batidas  
Champolas  
Morir soñando  
Boruga o yogur  
Quesos



## ALIMENTOS A BASE DE CEREALES Y LECHE

Arroz con leche  
Majarete  
Harina de negrito con leche  
Chocolate  
Pepe ( ver recetario)  
Avena con leche  
Chacá o maíz pelado



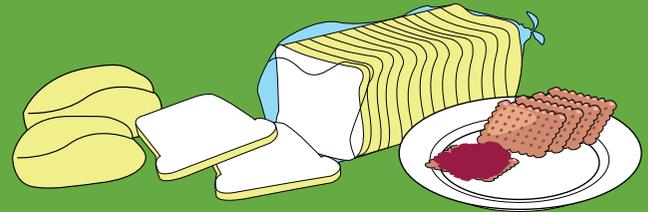
ALIMENTOS A BASE DE LEGUMINOSAS (HABICHUELAS, HABAS)

Habichuelas con dulce  
Habas con dulce



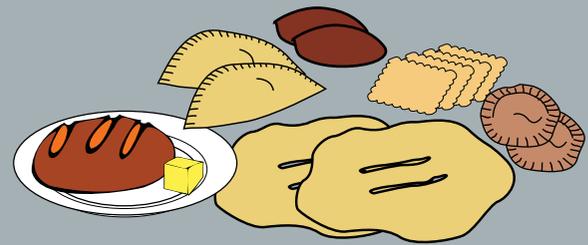
PANES Y GALLETAS

Con queso  
Con salami  
Con jamón  
Aguacate  
Galletas con dulce de guayaba



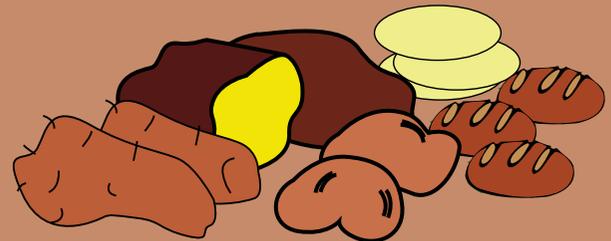
ALIMENTOS A BASE DE CEREALES

Pan de maíz  
Puñín de pan  
Biscochos  
Galletas de avena  
Jhonycake (yaniqueques)  
Pastelitos de carne, queso, vegetales  
Empanadas de carne, queso, vegetales  
Bollos rellenos de queso, carne



ALIMENTOS A BASE DE RAICES Y TUBÉRCULOS

Pan o torta de batata, yautia amarilla  
Panecicos de yuca  
Arepitas de yuca.  
Yuca o yautía sancochada con queso  
Casabe con mantequilla de mani o queso



ALIMENTOS A BASE DE PLATANO

Plátano maduro asado  
Plátano maduros al caldero  
Pasteles de hoja.  
Plátanos fritos



SEMILLAS

De cajuil  
Maní  
Castañas sancochadas



AGUA



# VALORES NUTRITIVOS DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS



<p>ARROZ</p> <p>HARINA TRIGO</p>	<p>CEREALES: ARROZ, AVENA MAÍZ Y TRIGO</p>	<p>Fuente importante de energía, proteínas y vitaminas B. Su molienda reduce la proteína, la grasa y la mayoría de los micronutrientes y también los fitatos, que a su vez reducen la absorción de hierro.</p>
<p>ESPAGUETIS</p>	<p>CEREALES MEZCLADOS</p>	<p>Contienen mas proteínas y grasas que los cereales sencillos y están enriquecidos con micronutrientes importantes</p>
	<p>RAÍCES: YUCA TUBÉRCULOS: YAUTÍAS, ÑAME, PAPA Y LEREN</p>	<p>Fuente importante de energía y de algunos micronutrientes. Las raíces. Las variedades amarillas proporcionan vitamina A (yautía, ñame y batata amarilla),</p>
	<p>MUSÁCEAS: PLÁTANO, GUINEO, RULO</p>	<p>Fuente importante de energía</p>
<p>HABICHUELAS</p>	<p>LEGUMINOSAS: HABICHUELAS, LENTEJAS, GUANDULES, ARVEJAS, GARBANZOS</p>	<p>Fuentes importantes de energía, proteínas, y algunos micronutrientes. Cuando se comen con cereales proporcionan proteínas de buena calidad. Las leguminosas ricas en aceites (como el maní) aumentan la concentración energética de la alimentación.</p>
	<p>SEMILLAS OLEAGINOSAS: MANÍ, CAJUIL</p>	<p>Rica fuente de energía en forma de grasas, proteínas, y algunos micronutrientes. Aumentan la concentración energética de la alimentación.</p>
<p>ACEITE</p>	<p>ACEITES Y GRASAS</p>	<p>La fuente más rica de energía. No suelen contener otros nutrientes. Aumentan la concentración energética de la alimentación.</p>
<p>LECHE</p> <p>YOGURT</p>	<p>LECHE/ QUESO</p>	<p>La leche es una fuente de proteínas de alta calidad, de grasa (si no está descremada) de algunos minerales y vitaminas. La leche materna es una fuente excelente de todos los nutrientes que necesitan los niños de corta edad.</p>
	<p>HUEVO</p>	<p>Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro no hemático, vitamina A.</p>
	<p>CARNE/PESCADO</p>	<p>Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro hemático, otros minerales y vitaminas del grupo B. Aumenta la absorción de hierro no hemático de los demás alimentos de la comida. El hígado es una fuente rica en vitamina A, hierro y otros micronutrientes</p>
	<p>FRUTAS Y VEGETALES</p>	<p>Fuente importante de vitaminas, en especial de vitamina A (si son vegetales verde oscuros o amarillos), vitamina C y ácido fólico.</p>

# REGLAS BÁSICAS PARA GUARDAR Y CONSERVAR TODOS LOS ALIMENTOS



- Guárdelos bien secos, limpios, libres de gorgojos y otros insectos.
- En recipientes cerrados (latas, frascos o fundas).
- Almacénelos en lugares frescos, separados de piso y las paredes.



- Cuando no es posible refrigerar, compre sólo la del día. Hierva 5 minutos, enfríe.
- Guarde en recipiente cerrado, en lugar fresco, colócala dentro de un recipiente con agua fría (Baño de María).

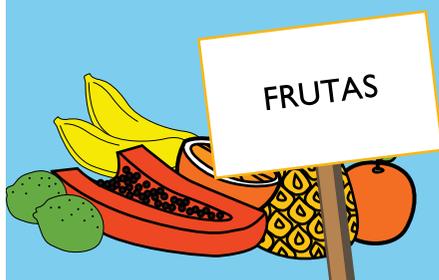


Los métodos adecuados de conservar la carne por períodos más largos son:

- Refrigerar
- Congelar
- Salar (cortar la carne en tiras, cubrir con bastante sal y poner al sol)
- Desecar



- Los vegetales se conservan mejor en lugares secos, frescos y oscuros.
- Guárdelos limpios pero sin mojar.
- En la nevera duran varios días dentro de fundas plásticas o envases tapados lejos del congelador.
- Los vegetales para que duren más tiempo. (se pueden encurtir cebollas, ajíes, coliflor, zanahorias).



- Se conservan mejor en lugares secos, frescos y oscuros, protegidos de los insectos, roedores y otros animales.
- También se pueden guardar en la nevera, lejos del congelador.

# CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS DE MALA CALIDAD



## ALIMENTOS

## SEÑALES DE ALTERACIÓN EN SU CALIDAD

### CEREALES Y OTROS ALIMENTOS SECOS

Contienen insectos o suciedad; están húmedos, los envases están deteriorados, las legumbres están arrugadas, las harinas están agrumadas (solidificadas y duras).



### VEGETALES Y FRUTAS

Marchitas, muy blandas, partes descompuestas, golpeadas.



### CARNES, AVES Y PESCADOS

Mal olor, en pescados, ojos desinflamados y escamas sueltas. Mal olor y distinto color en carnes, hígado y otras vísceras pueden indicar la presencia de parásitos peligrosos.



### LECHE FRESCA

Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas.



### RAÍCES O TUBÉRCULOS

Blandas, brotadas, golpeadas o dañadas; partes descompuestas.



### ALIMENTOS ENLATADOS

La lata está hinchada, oxidada, o dañada; se ha escurrido el líquido o alimento fuera del envase; el alimento parece, huele y sabe a descompuesto. Cualquiera de estos signos significa que el alimento puede ser tóxico.



**Tomar en cuenta la fecha de vencimiento.**

# LOS ALIMENTOS SE DEBEN GUARDAR ADECUADAMENTE PARA CONSERVAR SUS CARACTERÍSTICAS:



VALOR NUTRITIVO, COLOR, OLOR Y CONSISTENCIA.

ALMACENAR Y CONSERVAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS PERMITE:

- Mantener la calidad de los alimentos.
- Evitar pérdidas causadas por: insectos, roedores u otras plagas
- Prevenir enfermedades, infecciones e intoxicaciones, provocadas por alimentos descompuestos o contaminados.
- De acuerdo con el tiempo que se pueden almacenar y conservar los alimentos, manteniendo su valor nutritivo, se clasifican en PERECEDEROS (poco duradero) y NO PERECEDEROS (mayor duración)

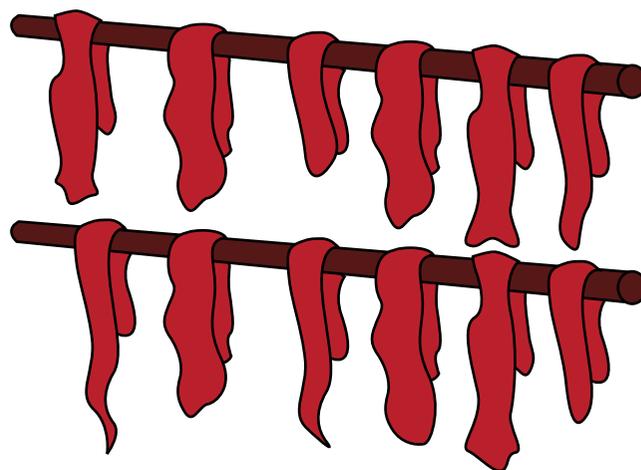


## ALIMENTOS PERECEDEROS (POCO DURADEROS)

Son aquellos que se descomponen fácil y rápidamente, a menos que se usen métodos especiales de conservación, Ejemplo: Leche líquida, carnes, pescados, mariscos, aves, vísceras, (hígado, riñón, corazón, mondongo) queso fresco, mayonesa, margarina, frutas, vegetales y comidas listas para consumir.



ALMACENAR (REFRIGERADO)



CONSERVAR (AGREGAR SAL/SALAR)

## ALIMENTOS NO PERECEDEROS (más duraderos)

Son aquellos que pueden durar más porque contienen poco agua. No se descomponen fácilmente por lo que pueden ser almacenados en sacos o recipientes limpios y bien tapados, en lugares secos y ventilados. No se necesita conservarlos. Ejemplo: Granos como habichuelas, arroz, maíz, azúcar, sal, harinas, leche en polvo y otros.



### ⚠ CUIDADO!!!

Para guardar alimentos no deben utilizarse envases de productos venenosos (químicos) como pinturas, detergentes, combustibles, insecticidas, lubricantes y otros.

### ⚠ RECUERDE:

Un alimento contaminado o descompuesto puede producir enfermedades graves y llevar a una persona a la muerte.