



RECETARIO FAMILIAR

Santo Domingo, República Dominicana 2009

INDICE

➤ Alternativas alimentarias		03
➤ Guía para programar una alimentación saludable		04
➤ Ahorre dinero cultivando sus propios alimentos		05
➤ Ejemplo de una alimentación saludable		06
➤ Alimentación durante la diarrea, catarro, menstruación, embarazo y lactancia materna		07
➤ Los alimentos y el agua se pueden contaminar y producir enfermedades		07
➤ Para prevenir que los alimentos se contaminen es importante		08
➤ Modo de lavar y desinfectar las verduras y frutas		08
➤ Otras precauciones		09
➤ Conservación de los alimentos		09
➤ Técnicas básicas para la selección, almacenamiento, conservación y preparación de los alimentos.		10
➤ Recomendaciones para la selección de alimentos		11
➤ Reglas básicas para guardar y conservar todos los alimentos		12
➤ Valores nutritivos de los distintos grupos de alimentos		13
➤ Guía para el aprovechamiento de los alimentos y sus nutrientes		14
➤ Menú de 8 días		16
➤ Platos (21 recetas)	17	
Tortilla de berenjena	17	
Molondrones guisados	18	
Ensalada de auyama con cebolla	18	
Sancocho de guandules	19	
Sopa de molondrones	19	
Espaguetis con vegetales	20	
Espaguetis con albóndigas	21	
Huevos rebosados en salsa de tomate	21	
Locrio de berenjenas	22	
Arroz con vegetales	22	
Berenjena a la nutri	23	
Tortilla de espinacas	23	
Berenjenas en escabeche	24	
Arepas de ñame amarillo	25	
Chambre de habichuelas o guandules	25	
Carne guisada con vegetales	26	
Pescado con coco	26	
Locrio de bacalao con coco y vegetales	27	
Musa con coco	27	
Pure de yautía	28	
Moro de trigo integral	28	
➤ Salsas(3 recetas)	29	
Salsa de tomate tropical	29	
Salsa blanca	30	
Catchup	30	
➤ Zumos de frutas y refrescos (15 recetas)		31
Refresco de harina de maiz con fruta		31
Refresco de guayaba		32
Refresco de coco seco		32
Refresco de chinola		33
Jugo de cerezas		33
Refresco de piña		33
Refresco de coco tierno		34
Refresco de tamarindo		34
Champola de guanábana		34
Jugo de lechosa		35
Limonada		35
Refresco de zanahoria		35
Batido de frutas		36
Jugo de naranja o toronja		36
➤ Preparaciones infantiles (9 recetas)		
Compota de guayaba		37
Compota de lechosa		37
Compota de mango		38
Compota de zapote		38
Compota de guineo		38
Ensalada de frutas		39
Mermelada de guineo		39
Morroco		40
Pepe		40
➤ Lista de meriendas		41
➤ Alimentos y porciones		42

ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS

La crisis económica y financiera por la que atraviesan los países encarecen los productos de primera necesidad, afectando de manera especial los alimentos.

Esta situación nos obliga a hacer una cuidadosa planificación de la alimentación de la familia para asegurar un buen aporte de sustancias nutritivas que cubran las necesidades nutricionales de energía y nutrientes para una buena nutrición y salud.

Para planificar una alimentación variada y nutritiva se aconseja utilizar la guía para planificar una alimentación saludable, presentada a continuación.



GUÍA PARA PLANIFICAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Inicie seleccionando el alimento básico de acuerdo con sus hábitos alimentarios, que puede ser: Arroz, harina de maíz, espaguetis, yuca, ñame, plátano, guineos u otros que son una buena fuente de energía y combínelo con otros alimentos de cada uno de los grupos indicados en la guía.

Es importante combinar los alimentos adecuadamente para sacar el máximo provecho de ellos. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para mejorar el valor nutritivo de las comidas.

Agregue a las leguminosas: (habichuelas, guandules, lentejas, arvejas, garbanzos,) pequeñas cantidades de carne, esto mejora la utilización del hierro contenido en ellas. (Ej. puede preparar sancochos de habichuelas, cocidos de habichuelas blancas, chambre de guandules o habichuelas.



Realice preparaciones a base de cereales (p.ej. arroz, harina de maíz) con leguminosas (habichuela . guandules) , por ejemplo: moros, chenchén con habichuela, chambres o ranchos esto mejora la calidad de las proteínas.



Agregue pequeñas cantidades de: carne, huevo, leche, queso, sardina, bacalao, arenque ,o salami a:

Arroz

Plátano

Harina de maíz

Yuca

Habichuelas

Vegetales

Espaguetis



bacalao + arroz



Salami + harina de maíz



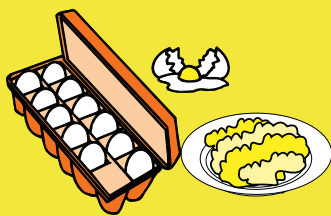
Yuca + huevo



Arroz + carne

Así usted puede preparar: Locrios, asopaos, chambres, ranchos, sancochos, pastelones, espaguetis guisados con queso, leche o huevo, carne guisada con vegetales (berenjenas, molondrones, repollo, tayota. Bacalao guisado con tomatillos y ajíes, arenca. Mangú o purés con huevo, queso, bacalao, salami o arenque.

Con huevos puede preparar: tortillas de vegetales, revoltillos, huevos estrellados, berenjena, tayota o pollo con huevos.



Con leche puede preparar batidas, arroz con leche, majaretes, etc.



AHORRE DINERO CULTIVANDO SUS PROPIOS ALIMENTOS

y mejore el valor nutricional de sus comidas consumiendo vegetales y/o fruta o jugo de fruta de la temporada que puede obtener del huerto o conuco familiar.

Las combinaciones diarias de alimentos y bebidas forman una alimentación saludable y mejoran de manera importante la salud.

Proporcionan a nuestro cuerpo la energía y los nutrientes, que un solo alimento no es capaz de cubrir.

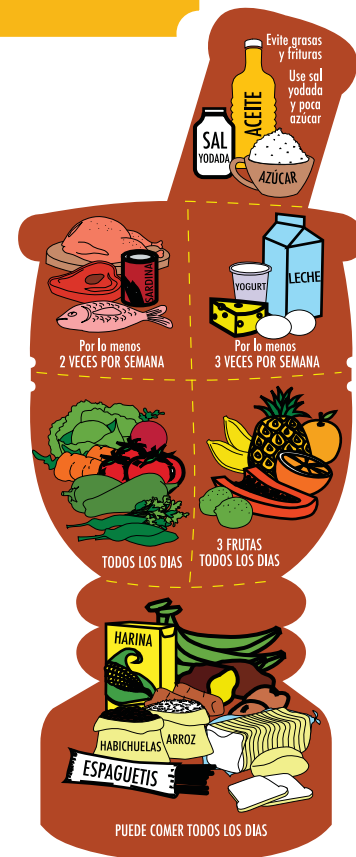


LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es la que incluye alimentos **VARIADOS Y SEGUROS EN CANTIDADES SUFICIENTES** para cubrir las necesidades nutricionales de energía y nutrientes (macro y micronutrientes).

Cuando se dice **VARIADOS** significa que la alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos tales como:

- **GRANOS:** (cereales y leguminosas), raíces, tubérculos y plátanos).
- **VEGETALES.**
- **FRUTAS.**
- **HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS.**
- **CARNES, PESCADOS Y MARISCOS.**
- **GRASAS, ACEITES Y AZÚCAR.**



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CUANDO SE DICE **EN CANTIDADES SUFICIENTES** SE REFIERE A QUE LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SEGÚN:


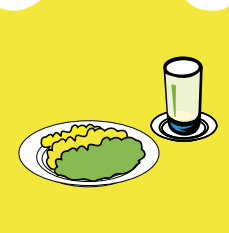


CUANDO SE DICE **SEGUROS** SIGNIFICA QUE NO ESTE CONTAMINADO CON MICROBIOS, BACTERIAS O SUSTANCIAS TÓXICAS.

La alimentación saludable es importante porque evita enfermedades como la anemia, las enfermedades del corazón, la diabetes, algunos cánceres, la obesidad y otras enfermedades.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PERMITE QUE TODA LA FAMILIA TENGA MEJOR NUTRICIÓN Y SALUD.

EJEMPLO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

				
<p>DESAYUNO Avena con leche. Naranja</p>	<p>MERIENDA 10A.M. 1 mango</p>	<p>COMIDA Locrio de carne de cerdo con molondrones</p>	<p>MERIENDA 3 P.M. 1 vaso de refresco de tamarindo. 1 galletica de ajonjolí.</p>	<p>CENA Mangú. Tortilla de vegetales. Limonada.</p>

ALIMENTACIÓN DURANTE LA DIARREA, CATARRO, MENSTRUACIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

DIARREA

- Consumir alimentos variados en forma de puré, pequeñas cantidades y varias veces al día.
- Beber muchos jugos y agua cada hora.
- Consumir poca grasa y azúcar.
- Continuar la lactancia materna, si esta amamantando.

CATARRO O GRIPE

- Consumir una variedad de alimentos.
- Aumentar el consumo de líquidos, especialmente jugos y refrescos naturales.
- Consumir pequeñas cantidades de comida varias veces al día.
- Continuar la lactancia materna si esta amamantando.

MENSTRUACIÓN

- Consumir una alimentación saludable ayuda a disminuir los malestares.
- Comer muchas frutas y vegetales.
- Beber abundante agua segura (potable).

EMBARAZO


- Consumir además de las comidas 1 pan con queso.
- Consumir 2 meriendas. Ej. Fruta de la estación, pan con miel.
- Consumir una vez al día: queso, huevo, zanahoria, hojas verdes.
- Evitar el café, alcohol, bebidas gaseosas con cola, alimentos con mucha grasa.

LACTANCIA MATERNA


- Consumir una porción adicional de alimentos.p.ej.: pan con miel.
- Comer 2 meriendas. Ej, fruta de la estación, pan con queso.
- Consumir una vez al día queso, huevos, hojas verdes, zanahoria
- Evitar café, bebidas gaseoso de cola, alcohol, alimentos con mucha grasa.
- Tomar agua, o jugo natural después de cada mamada.

LOS ALIMENTOS Y EL AGUA SE PUEDEN CONTAMINAR Y PRODUCIR ENFERMEDADES


Los alimentos se pueden contaminar con bacterias, mohos y parásitos.



Durante la producción en el campo, a través del suelo y el agua en que se cultiva.



Durante la manipulación en el momento en que se recolecta, procesa, comercializa o almacena.



Por medio de las manos contaminadas con materia fecal, o debido a la presencia de moscas, ratas u otras plagas.

Todas las personas que preparan alimentos deben tener presente el riesgo de contaminación.

PARA PREVENIR QUE LOS ALIMENTOS SE CONTAMINEN ES IMPORTANTE:



Lavarse muy bien las manos con agua y jabón:

- Antes de preparar alimentos
- Antes de comer
- Después de hacer sus necesidades
- Después de asear niños/as
- Después de toser o estornudar
- Después de fumar
- Después de tocar basura, dinero, ect.



Lavar con abundante agua:

- Los vegetales y frutas.
- Los utensilios de cocina (ollas, calderos, cubiertos, cuchillos, platos, ect.).



Mantener los alimentos cubiertos:

- Alejados de sustancias químicas (insecticida) y productos de limpieza del hogar.

OTRAS PRECAUCIONES



Hierva el agua de tomar durante 5 minutos y manténgala tapada.



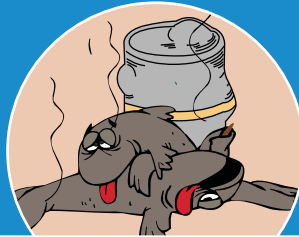
Sirva los alimentos en condiciones higiénicas adecuadas.



Compre los alimentos en lugares limpios.



Guarde los utensilios de cocina en lugares limpios cubiertos para evitar que el polvo de los insectos o roedores lo contaminen de nuevo.



Conserve los alimentos sólo el tiempo necesario, bótelos si tienen mal aspecto, huelen mal o se estropean.



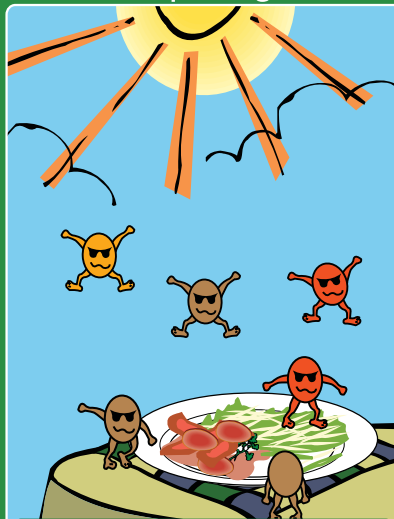
Mantenga su casa limpia, es importante sobre todo la limpieza de la cocina.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos son muy valiosos para la familia y la comunidad, por lo que se hace necesario protegerlos de:



El contacto con insectos, roedores y otros animales, porque dejan en los alimentos los microbios que llevan en su cuerpo.



La humedad y las altas temperaturas, porque hacen que crezcan moho en los alimentos y los dañan, favorecen que se produzcan los microbios.



El agua, el polvo y la basura porque los contaminan.

TÉCNICAS BÁSICAS PARA LA SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos seleccionados para la alimentación de la familia deben ser nutritivos, preparados y servidos higiénicamente, tomando en cuenta que:



Estén libres de microbios y sustancias tóxicas que perjudican la salud.



Cubran las necesidades nutricionales diarias.



Promuevan buenos hábitos alimentarios en la familia.



Ayuden a la economía y seguridad alimentaria del hogar, consumiendo alimentos nutritivos y de bajo costo que pueden ser cultivados en el huerto, conuco o granja familiar.

RECOMENDACIONES PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS



VERDURAS Y FRUTAS

- Selecciónelas con buen estado de madurez.
- Con piel limpia y sana.
- Que no estén marchitas, arrugadas, con magulladuras o partes podridas.

LOS VEGETALES DE HOJAS

- Frescos.
- Sin daños ocasionados por insectos y roedores.



CARNES Y AVES

- Deben ser frescas, limpias, y en buenas condiciones higiénicas.
- El olor de las carnes debe ser agradable.
- Al tocarla debe ser firme.

PESCADOS

- Los pescados deben tener olor agradable.
- Ojos brillantes y saltones.
- Carnes y escamas firmes.
- Agallas rojas y húmeda.



HUEVOS

Los huevos deben ser frescos y tener cáscara limpia sin roturas que lo puedan contaminar un huevo fresco se reconoce porque al abrirlo tiene la clara firme y espesa y no se desparrama, la yema conserva su posición central y forma redonda y al vaciarla en un plato la yema sobresale de la clara. Hay un procedimiento sencillo para averiguar la frescura del huevo: se sumerge en un vaso con agua. Los huevos frescos quedan en el fondo; los menos frescos flotando entre dos aguas y los viejos de varios días de postura suben a la superficie.

GRANOS

- **Cereales:** (arroz, avena, maíz, trigo) Deben ser limpios, secos y frescos. Sin basura, tierra u otros desperdicios que alteren el producto.
- **Leguminosas:** (Habichuelas, lentejas, guandules, habas) Deben tener piel limpia, brillante, sin arrugas, sin basura, sin gorgojos, sin hongos y sin insectos.



CONSERVAS

- Al seleccionar las conservas rechace:
- Latas abolladas, oxidadas, abombadas o con cualquier deformación.
 - Rechace productos sin etiquetar.

➤ REGLAS BÁSICAS PARA GUARDAR Y CONSERVAR TODOS LOS ALIMENTOS. ◀

GRANOS (Cereales y leguminosas)



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

LECHE Y SUS PRODUCTOS.



- 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.

CARNES



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

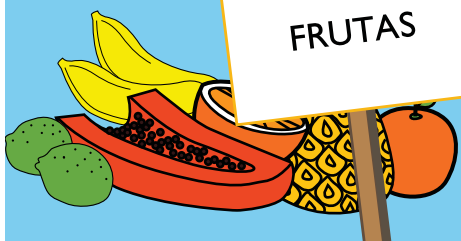
- Refrigerar
- Congelar
- Salar (cortar la carne en tiras, cubrir con bastante sal y poner al sol)
- Desecar

VERDURAS




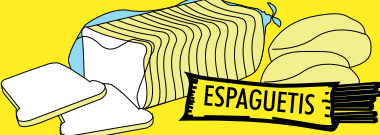
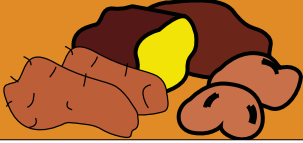





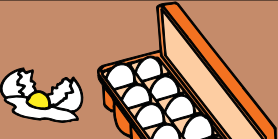


- Las verduras se conservan mejor en lugares secos, frescos y oscuros.
- Guárdelas limpias sin partes dañadas, pero sin mojar.
- En la nevera duran varios días dentro de fundas plásticas o envases tapados lejos del congelador.
- Las verduras también pueden prepararse en conservas o encurtidos para que duren más tiempo. (se pueden encurtir cebollas, ajíes, coliflor, zanahorias).

FRUTAS



- 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.

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 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/ QUESO</p>	<p>La leche es una fuente de proteínas de alta calidad, de grasa (si no esta 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>

➤ GUÍA PARA EL APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES ◀

INTRODUCCIÓN

Una manera de prevenir y combatir las deficiencias de nutrientes en la dieta Dominicana elaborada básicamente por alimentos de origen vegetal, es promoviendo prácticas adecuadas de alimentación que permitan un mejor aprovechamiento de los nutrientes en el organismo. Estas prácticas permitirían sacarle el máximo provecho a los alimentos vegetales disponibles en la comunidad que se consumen con mayor frecuencia, a través de la conservación, el almacenamiento, la preparación y también en las formas de consumirlos.

¿CÓMO APROVECHAR LA VITAMINA A CONTENIDA EN LOS ALIMENTOS?

A través de la leche materna. Ya que es muy rica en vitamina A, especialmente cuando la madre consume alimentos ricos en esta vitamina.

Los alimentos ricos en vitamina A deben prepararse, cocinarse y consumirse combinados con cualquier tipo de grasa (por ejemplo aceite vegetal) para su mejor absorción, ya que la vitamina A es soluble en grasa.

Reutilizar el agua de cocción de los vegetales, ya que en ella se encuentra disuelta mucha vitamina A.

¿CÓMO APROVECHAR EL HIERRO CONTENIDO EN LOS ALIMENTOS?

Debido a que el café dificulta la absorción del hierro se debe limitar su consumo.

Para obtener mayor concentración del hierro presente en hojas como espinacas, acelgas, hojas de yuca, procurar su consumo en preparaciones tales como acopaos, locrios, tortillas, guisados con carne, y otras, en las que se utilice el aceite (también tienen vitamina A y se aprovecha mejor así).

Para aprovechar mejor el contenido de hierro de las hojas, agregue un chorrito de jugo de limón. (la vitamina C mejora la absorción del hierro que contienen las hojas verdes).

Acompañar con frutas las comidas, especialmente aquellas donde estén presentes las habichuelas, por la misma razón del punto anterior, la vitamina C de las frutas mejora la absorción del hierro que contienen las habichuelas.

¿CÓMO APROVECHAR EL YODO?

En La Republica Dominicana los alimentos cultivados no contienen yodo ya que los suelos son pobres en este elemento: la única alternativa para obtener el yodo necesario es consumiendo diariamente con los alimentos sal yodada.

Para mantener la cantidad adecuada de yodo en la sal, esta debe mantenerse tapada, y para evitar que se pierda debe agregarse a las comidas hasta el último de momento de cocimiento.

¿CÓMO APROVECHAR LA VITAMINA C CONTENIDA EN LOS ALIMENTOS?

Debido a que el calor destruye hasta un 50% la vitamina C, y si el alimento no se puede consumir crudo, el tiempo de cocción debe ser el mínimo posible. Para esto se recomienda: utilizar ollas con tapa, el mínimo de agua y dejar que esta hierva antes de colocar el alimento (por ejemplo los vegetales). La vitamina C antioxidante natural, se destruye al entrar en contacto con el aire. Es por esto que los alimentos como las frutas y los vegetales, que son buenas fuentes de vitamina C, deben consumirse lo más fresco posible; y de guardarse, debe hacerse en recipientes cerrados o tapados, protegidos del aire.

Para evitar la pérdida de la vitamina por el contacto con el aire, los jugos o refrescos de frutas naturales deben consumirse al momento de prepararse. Igualmente, las frutas deben pelarse hasta el momento que ya van a ser consumidas, o colocadas en recipiente protegido de la luz y el aire.

Dado que el remojo destruye la vitamina C y otras vitaminas, debe evitarse esta práctica.

¿CÓMO APROVECHAR LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL?

Las proteínas de origen vegetal no se aprovechan dentro del organismo con la misma facilidad que las de origen animal. Esto se debe a una desigualdad o disparidad en los aminoácidos que la componen.

Por medio de la combinación de alimentos de origen vegetal, presentes en la dieta dominicana, se puede mejorar la calidad de esas proteínas, igualando a las proteínas de origen animal, siempre y cuando se guarden las proporciones de los alimentos a combinar.































Ejemplos de combinaciones de alimentos que hacen proteínas de buena calidad.




























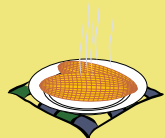









(por cada dos cucharadas de arroz una cucharada de habichuelas)



MENÚ DE 8 DÍAS

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno	 Pan  Chocolate  Naranja	 Huevo revuelto  Pan  Naranja	 Pan con mantequilla  Morir soñando	 Yautia sancochada  Huevos revueltos con tomate
Comida	 Moro de guandúles  Berenjenas guisadas con huevo o queso  Ensalada de tomate y repollo	 Moro de Habichuelas negras  Molondrones Guisados con carne	 Locrio de cerdo con vegetales  Limonada	 Arroz con pollo  Ensalada de repollo y tomate
Merienda	 Refresco de tamarindo	 Maíz asado	 Galletas con dulce de guayaba	 Naranja
Cena	 Yautía sancochada  Revoltillo de huevos con vegetales	 Sardinas (picapica)  Guineos sancochados	 Mangú con cebolla y queso	 Arepa de ñame  Jugo de chinola

MENÚ DE 8 DÍAS

Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Desayuno
 Pan con mantequilla  Chocolate  Naranja	 Pan  Huevo frito  Naranja	 Harina de negrito  Pan con mantequilla  Zumo de cereza	 Pan  Queso blanco  Jugo de limon	
 Carne guisada con repollo  Arroz blanco  Habichuelas rojas guisadas	 Moro de guandúles con coco  Carne guisada con tayota	 Moro de habichuelas rojas con coco  Berenjena guisada con huevo  Ensalada de repollo	 Arroz con vegetales  Carne de res guisada	Comida
 Batida de lechosa	 Refresco de tamarindo	 Maní tostado	 Maíz sancochado	Merienda
 Ñame blanco sancochado  Salami guisado con tomate	 Ñame amarillo sancochado  Sardinias (picapica)	 Yuca sancochada  Queso frito	 Plátano sancochado  Tortilla de vegetales  Mango	Cena

PLATOS

21 RECETAS

TORTILLA DE BERENJENA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Corte las berenjenas en trocitos con la cáscara.

2 Cocine en un poquito de aceite hasta ablandar

3 Bata los huevos, agregue harina y demás ingredientes.

4 Agregue las berenjenas a esta mezcla y fría en forma de tortilla. Dore por ambos lados

MOLONDrones GUISADOS

INGREDIENTES

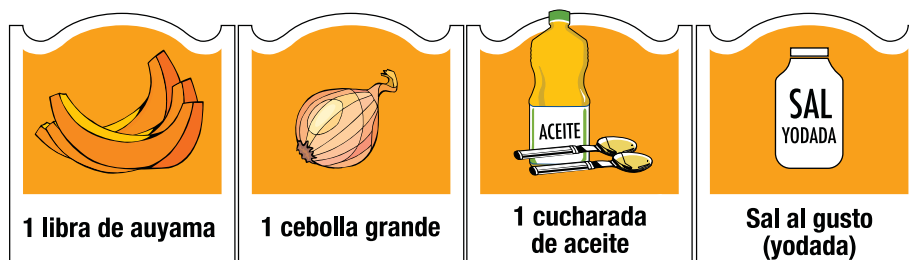


PREPARACIÓN

- 1 Lave los molondrones y pique en trocitos.
- 2 Sofría los sazones, agregue los tomates picados y la pasta de tomate, añada el agua y cuando esta hierva agregue los molondrones. Deje cocinar hasta que estén blandos.
- 3 En este momento agregue el puerro y cilantro picado.
Sirva con arroz blanco o moro

ENSALADA DE AUYAMA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

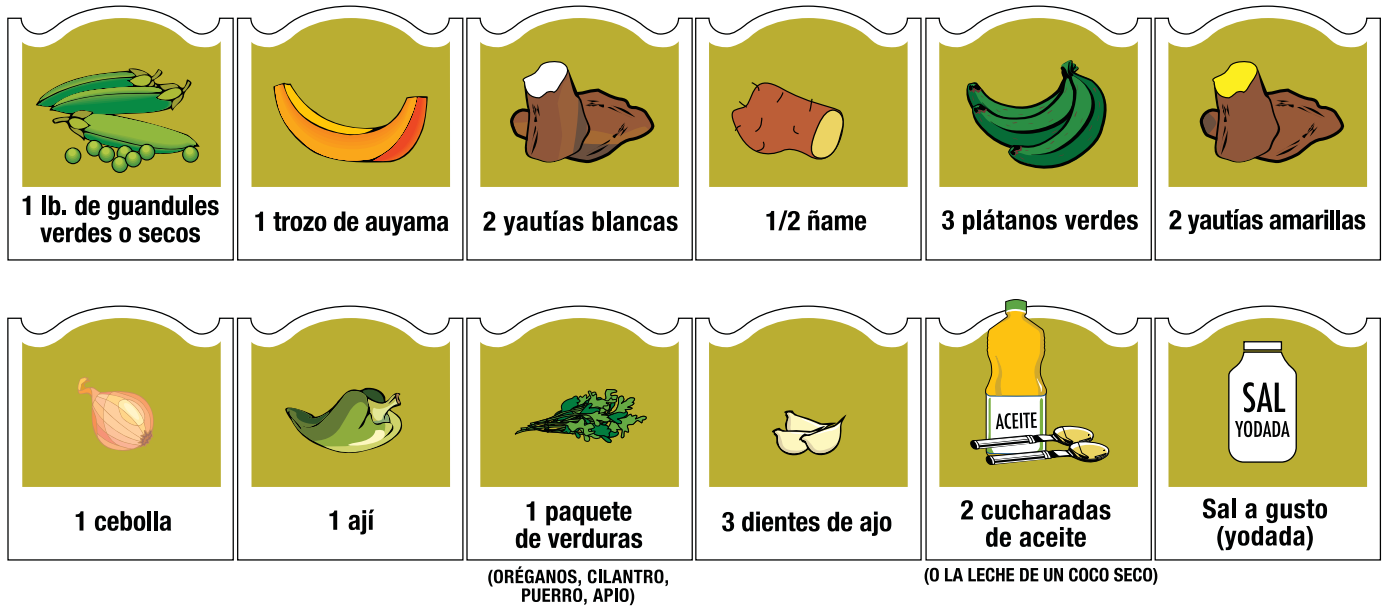


PREPARACIÓN

- 1 Sancoche la auyama con sal.
- 2 Córdela en trocitos y colóquela en un plato.
- 3 Fría las cebollas y colóquelas sobre la auyama, agregue jugo de limón.

SANCOCHO DE GUANDULES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

- Guise los guandules con los sazones, agregue agua o leche de coco, añada los víveres pelados y picados y déjelos cocer hasta que estén blandos.
(Puede agregar al final vinagre de naranja sazonado)

SOPA DE MOLONDRONES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Lave y pique los molondrones.

3 Ponga a hervir con agua la carne salada, agregue los molondrones y la auyama

Cuando estén blandos agregue un sofrito con los sazones y las verduras picadas.
Sirva con arroz blanco.

ESPAGUETIS CON VEGETALES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Haga un sofrito con los sazones.

2 Agregue los tomates.

3 Añada los vegetales cortados en trocitos.

4 Hierva los espaguetis y vierta la salsa sobre ellos.

Para aumentar el valor nutritivo, puede agregar rodajas de huevo sancochado, menudo de pollo o carne molida.

ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES



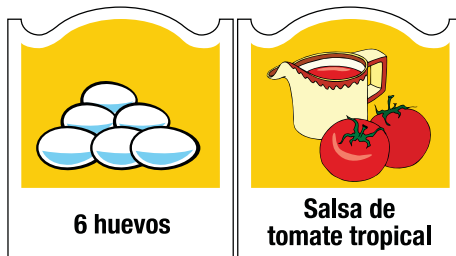
PREPARACIÓN

1 Se mezclan todos los ingredientes para las albóndigas, se moldean y se agregan a la salsa de tomate tropical, dejando que se cocinen por 10 minutos.

2 Se ponen a cocinar los espaguetis o coditos en agua con sal, hasta que estén blandos (alrededor de 15 minutos). Se escurren y ponen en una fuente, se agrega la salsa con las albóndigas.

HUEVOS REBOSADOS EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES



(RECETA EN LA SECCIÓN DE SALSAS)

PREPARACIÓN

1 En una sartén añada salsa de tomate tropical, caliente y agregue los huevos estrellados. Déjelo cocer hasta que obtengan la consistencia deseada

LOCRIO DE BERENJENAS

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Cocine el arroz con el agua y la sal, cuando esté secando, agregue las berenjenas previamente guisadas con salsa de tomate tropical.

2 Tape el arroz y deje cocer a fuego lento hasta que esté blando.
Puede servir con queso rallado por encima

ARROZ CON VEGETALES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Raspe las zanahorias y corte en trocitos, corte el repollo y los molondrones también en trocitos.

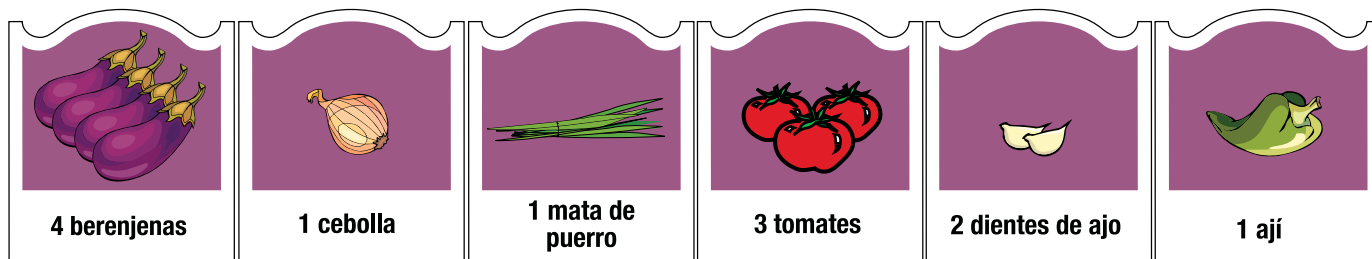
2 Sofría los sazones, agregue pasta de tomate o auyama en trocitos.

3 Agregue agua y cuando esté hirviendo añada los vegetales y el arroz.

4 Cuando el agua se consuma, tape y deje cocer hasta que el arroz esté blando.

BERENJENAS A LA NUTRI

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Lave y pique las berenjenas con la cáscara. Sofría los sazones, agregue las berenjenas y los tomates picados. Tápelas y déjelas cocinar hasta que estén blandas. Finalmente agregue los huevos batidos, y deje cocinar por cinco minutos más.

Los huevos pueden ser sustituidos por cualquier alimento de origen animal (carne, queso, sardinas)

TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES



(O HOJAS DE REMOLACHA)



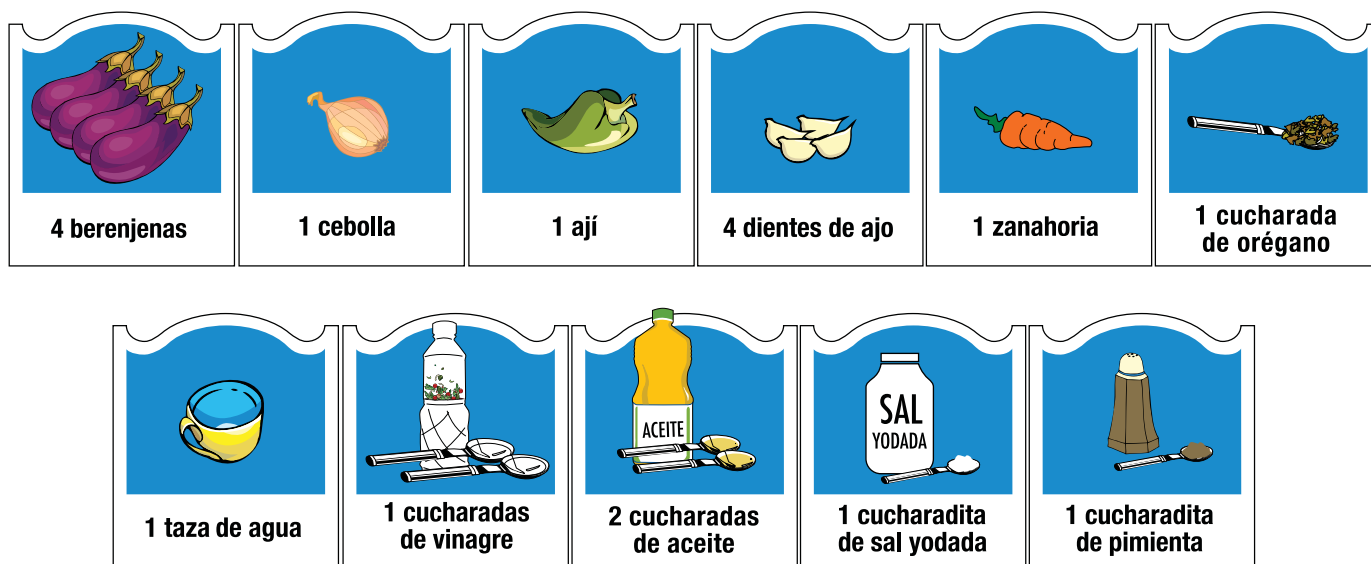
PREPARACIÓN

- 1** Lave y corte las hojas de espinacas o de remolacha, cocínelas al vapor unos minutos y escúrralas bien.
- 2** Prepare una mezcla con huevos batidos, la margarina, la leche, la harina, los ajíes y la cebolla, agregue las espinacas.
- 3** Fria en forma de tortilla. Dore esta mezcla por ambos lados, de 3 a 4 minutos.

Siempre que sea posible cocine los vegetales al vapor en poca agua.

BERENJENAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

- 1** Corte las berenjenas en cubitos. Déjelas en remojo en agua con sal. Sofría el ajo, cebolla y ajíes cortados en tiritas. Agrégales el agua, el vinagre y la pimienta. Al comenzar a hervir, añada las berenjenas y la zanahoria cortada en cuadrillos. Déjelo hervir por 15 minutos hasta que estén blandas.
Sírvasse con galletas, pan, etc.

AREPAS DE ÑAME AMARILLO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Pele el ñame, rállalo

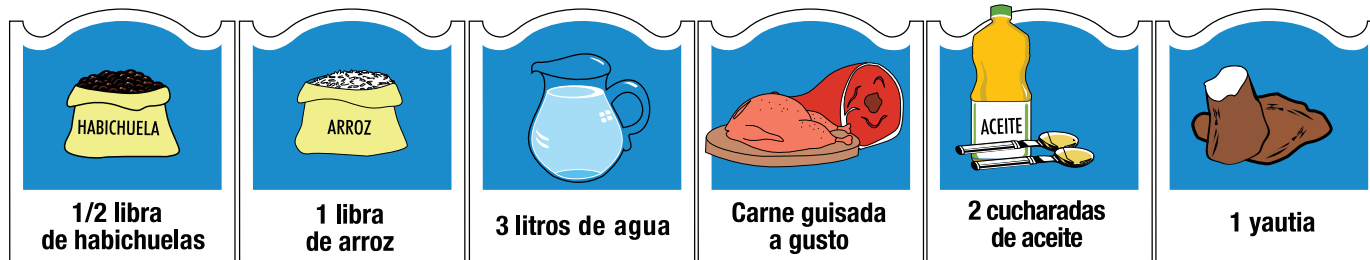
2 Agregue los huevos batidos con la margarina y la sal. Mezcle con movimientos envolventes

3 Fría la mezcla, tomando dos medidas de una cuchara grande de cocina

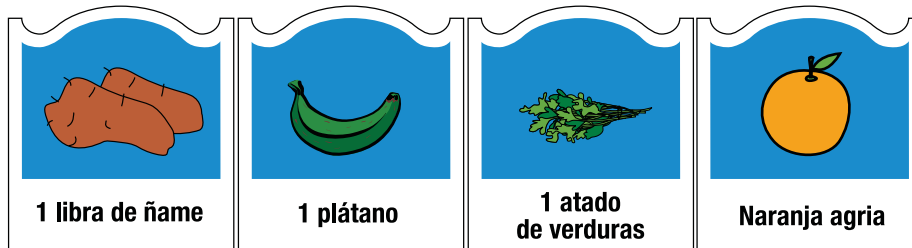
4 Dore por ambos lados. A gusto puede agregar anís, cebolla, etc.

CHAMBRE DE HABICHUELAS O GUANDULES

INGREDIENTES



(RES, CERDO, POLLO)



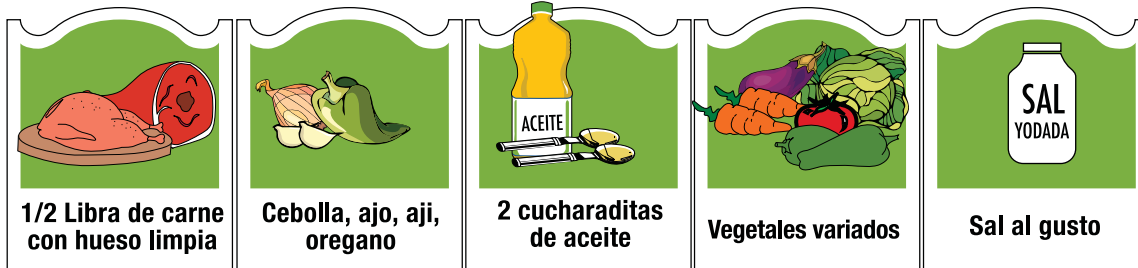
(SAZONES A GUSTO)

PREPARACIÓN

1 Guise la carne con los sazones, agregue las habichuelas blanditas con toda el agua. Cuando comience a hervir, añada arroz y luego los víveres. Cuando todo esté cocido, agregue el zumo de naranja agria.

CARNE GUISADA CON VEGETALES

INGREDIENTES

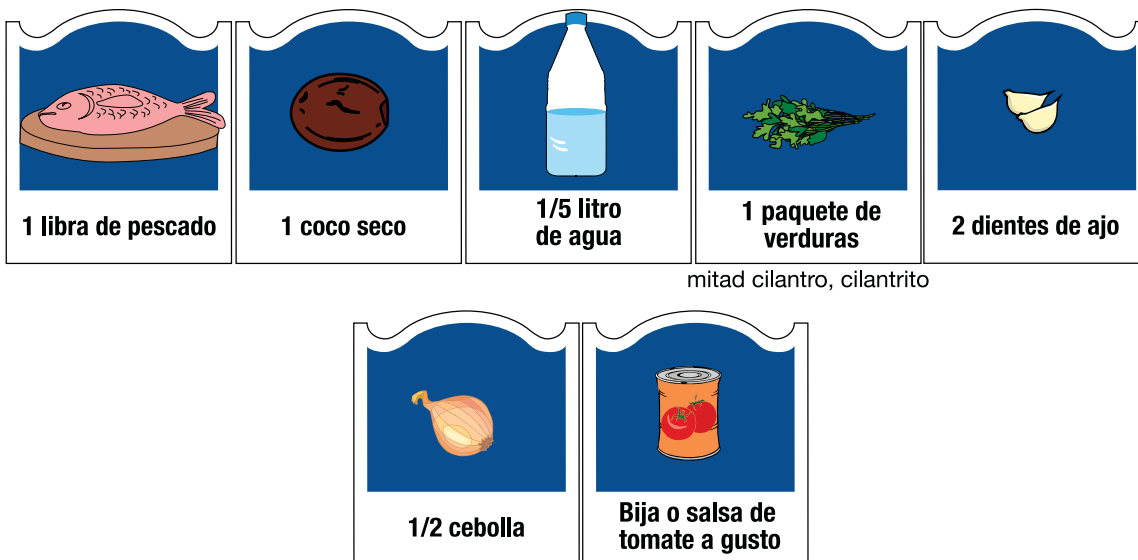


PREPARACIÓN

- 1 Se pone a cocer la carne en el agua con los condimentos y la sal, durante 20 minutos. Se le agregan los vegetales cortados en trocitos (tayota, repollo, vainita, berenjena, zanahoria, papa, maiz tierno) y se dejan cocer hasta que esten blandos.

Sirva con arroz, víveres, o harina de maiz guisada

PESCADO CON COCO



PREPARACIÓN

- 1 Sazone los pescados con sal, ajo y orégano.
- 2 Raye el coco y agregue el agua, extraiga la leche de coco.
- 3 Ponga la mitad de la leche de coco a calentar, agregue las verduras para extraer su sabor.
- 4 Agregar bija en aceite o salsa.
- 5 Mueva constantemente la leche de coco para hervir los grumos.
- 6 Agregue el pescado y deje cocer de 7 a 10 minutos a fuego o medio.
- 7 Sirva con arroz o guineos o tubérculos.

LOCRIO DE BACALAO CON COCO Y VEGETALES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Remoje el bacalao o por 3 horas.

2 Luego desmenuce y guise con los sazones.

3 Agregue los vegetales y dos cucharadas de aceite.

4 Cuando este blando, agréguele leche de coco, mueva constantemente, luego agregue el arroz deje cocer hasta que el grano este blando.

Sirva con aguacate o ensalada. * El bacalao se puede sustituir por arenque o sardinas

MUSA CON COCO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Remoje la harina de maíz en dos litros de agua durante media hora.

2 Raye un coco seco y extraiga dos litros de leche de coco.

3 Agréguela a la harina de maíz con resto de los ingredientes y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Puede servir con habichuela o guandules guisados, carne molida, queso rayado o huevo.

PURE DE YAUTÍA

(SE PUEDE SUSTITUIR POR YAUTÍA, ÑAME O YUCA)

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Pelar la yautía y sancocharla hasta que este blanda.

2 Machaque.

3 Agregue la leche y la mantequilla hasta tener la consistencia de puré.

Puede Servirse con queso rayado o huevo sancochado.

MORO DE TRIGO INTEGRAL

(CON LENTEJAS, HABICHUELAS, GUANDULES VERDE O SECO)

INGREDIENTES



(habichuela, lentejas o guandules)

PREPARACIÓN

1 Picar la cebolla y verduras.

2 Sofría la cebolla.

3 Agregue las verduras y la sal.

4 Agregue agua y deje hervir.

5 Añada el trigo.

6 Tape y déjelo a fuego lento durante 10 minutos hasta que esté blando. Sirva con su guiso preferido.

SALSAS

3 RECETAS

SALSA DE TOMATE TROPICAL

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Sofría la cebolla, el ají, y el ajo picados agregue el orégano y la sal.

2 Añada los tomates picados y deje de cocer hasta que tenga la consistencia deseada.

Esta salsa se puede utilizar para espaguetis, pan tostado, cazabe, huevos rebosados, salchichón guisado, etc.

SALSA BLANCA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Disuelva la harina en un poquito de agua.

2 En una ollita ponga a derretir la margarina (fuego lento), agregue la harina diluída y mueva constantemente hasta que se forme una masa suave. Agregue poco a poco la leche con sal y continúe moviendo hasta lograr una preparación de consistencia cremosa

Esta salsa se puede usar para pastas (espaguetis), vegetales u otras preparaciones.

CATCHUP

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Lavar los tomates y pelarlos. Cortarlos en pedazos y colocarlos en una olla con la cebolla picadita, ajo y los otros condimentos. Déjelos hervir hasta que tenga una consistencia espesa. Coloque en potes hervidos (esterilizados) ponerlos en baño maría por 30 minutos.

ZUMOS DE FRUTAS Y REFRESCOS

15 RECETAS

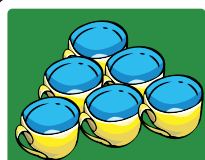
Prepare los jugos de frutas inmediatamente antes de consumirlos para conservar la vitamina C.

REFRESCO DE HARINA DE MAÍZ CON FRUTAS

INGREDIENTES



1 taza de
harina de maíz fina



6 tazas de agua



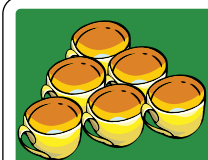
1 astilla de canela



1/2 cdta. de sal
(yodada)



Cáscara de naranja
o limón ralladas

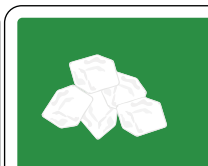


6 tazas de jugo
de frutas

(NARANJA, TORONJA, CEREZA,
GUAYABA, PIÑA, O CHINOLA)



Azúcar al gusto



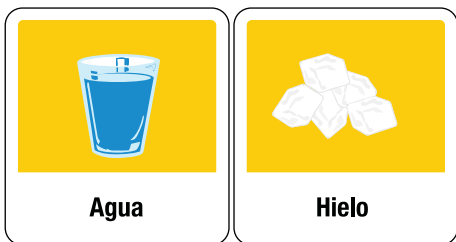
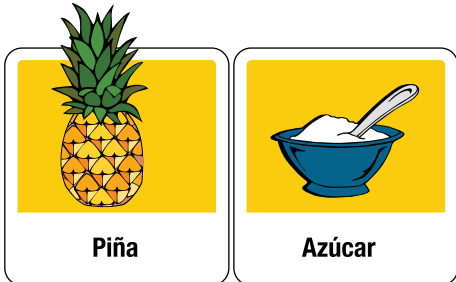
Hielo

PREPARACIÓN

Mezcle la harina de maíz con tres (3) tazas de agua. Déjela en reposo 20 minutos. Vierta el resto del agua en una olla con los otros ingredientes. Lleve al fuego y cuando comience a hervir agregue la harina que mezcló con el agua, mueva constantemente hasta suavizar, deje refrescar y agregue por último el jugo de fruta. Sirva frío.

REFresco DE PIÑA

INGREDIENTES

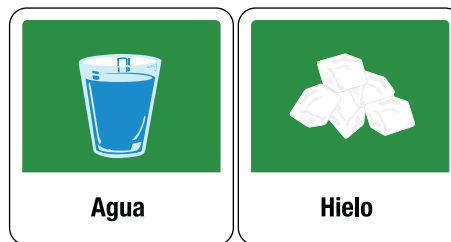
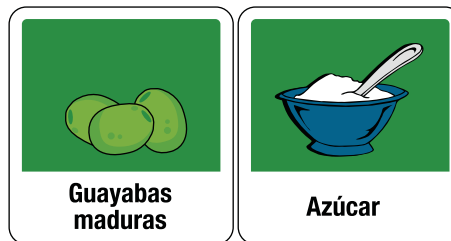


PREPARACIÓN

Machaque la piña, agregue agua, cuele la pulpa en colador presionando con una cuchara, agregue azúcar.

REFresco DE GUAYABAS

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Machaque las guayabas, agregue agua, cuele la pulpa en colador presionando con una cuchara, agregue azúcar e hielo.

REFresco DE COCO SECO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Ralle el coco, agregue agua y leche, endulce y agregue hielo.

REFRESCO DE CHINOLA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Lave y corte las chinolas en dos, sáquele las semillas, macháquelas con 2 vasos de agua, endulce al gusto y póngale hielo si desea.

JUGO DE CEREZAS

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Machaque las cerezas maduras, agregue agua, cuele la pulpa en colador presionando con una cuchara, agregue azúcar e hielo.

REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Pele la piña bien lavada y reserve las cáscara

2 Parta la pulpa en trocitos

3 Ponga en una olla grande a cocinar las cáscaras y el arroz con bastante agua, canela, clavos de olor y malagueta.

4 Hierva por 30 minutos

5 Deje enfriar, bata y cuele

6 Agréguele azúcar y la piña en trocitos

7 Sirva frío

REFRESCO DE COCO TIERNO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Saque el agua de coco y la pulpa tierna, agregue si gusta, azúcar. Sirva con hielo.

REFRESCO DE TAMARINDO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Pele los tamarindos, macháquelos para extraerles la pulpa, agregue el agua, mezcle bien y cuele. agregue azúcar y luego hielo para servirlo.

CHAMPOLA DE GUANÁBANA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Pele la guanábana, macháquela para sacarle la pulpa, agregue el agua o leche y cuélela. Endulce a su gusto y agregue hielo para servirla.

JUGO DE LECHOSA

INGREDIENTES

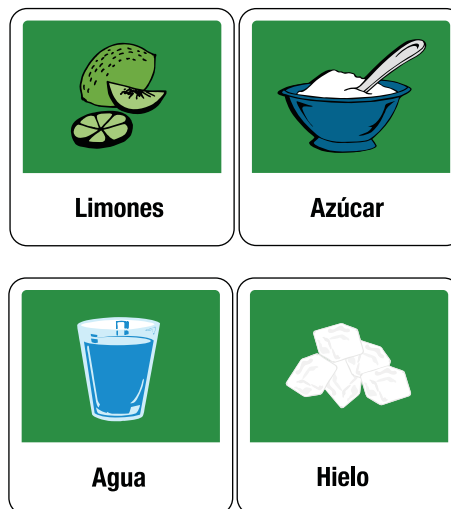


PREPARACIÓN

Tome un trozo de lechosa madura, macháquelo o licúelo con agua o leche, agregue azúcar, e hielo. Es una bebida de gran valor.

LIMONADA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Extraiga el jugo de varios limones, agregue azúcar, agua y hielo al gusto. Prepare en el momento en que lo va a consumir.

REFRESCO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

- 1 Se pelan y rallan las zanahorias, se mezclan con uno de los ingredientes seleccionados (agua, leche, jugo de naranja) o sólo de zanahoria.
- 2 Se endulza.
- 3 Sirva bien frío.

BATIDO DE FRUTAS

INGREDIENTES



1 taza de
zanahorias ralladas



2 tazas de
jugo de naranja



2 tazas de agua



Azúcar o miel
a gusto

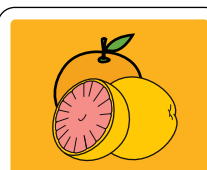
(O PIÑA, LECHOSA, GRANADILLO,
TOMATE, O TORONJA)

PREPARACIÓN

Raspe las zanahorias, rállelas en un guayo bien fino, agregue el agua, mezcle bien y cuele. Agregue la misma cantidad de jugo de fruta seleccionada. Si gusta, agregue algunas gotas de jugo de limón. Endulce con azúcar o miel.

JUGO DE NARANJA O TORONJA

INGREDIENTES



naranjas o toronjas



2 cucharadas
de azúcar

PREPARACIÓN

Extraiga el jugo de varios limones, agregue azúcar, agua y hielo al gusto. Prepare en el momento en que lo va a servir.

PREPARACIONES INFANTILES

9 RECETAS

COMPOTA DE GUAYABA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Lave las guayabas, quítele la cabecita, macháquelas con todo y semilla y páselo por un colador. Désele al niño con una cucharita.

COMPOTA DE LECHOSA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Machaque la lechosa con un tenedor y pásela por un colador.

COMPOTA DE MANGO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Lave los mangos y pélelos con un cuchillo, luego recorte las masas, macháquelos y páselos por un colador fino y se lo da al niño desde los 4 meses.

COMPOTA DE ZAPOTE

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Lávelo, pélelo, machaque la masa, páselo por un colador y ofrézcalo al niño con una cucharita.

COMPOTA DE GUINEO

INGREDIENTES

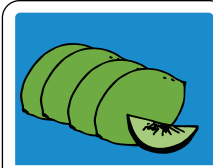


PREPARACIÓN

Lave los guineos, pélelos, macháquelos, póngale unas gotitas de limón y déselos al niño con una cucharita una o dos veces al día.

ENSALADA DE FRUTAS

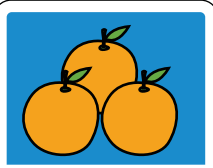
INGREDIENTES



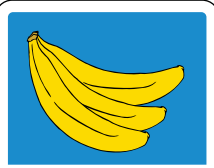
4 limones



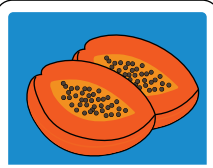
4 cucharadas de azúcar



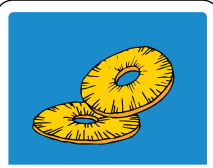
3 naranjas



3 guineos



2 trozos de lechosa



2 trozos de piña

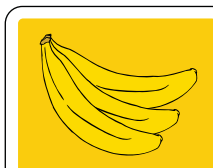
(PUEDE ENDULZAR CON MIEL)

PREPARACIÓN

Lave las frutas, pélelas y corte en trocitos. Saque gajos de las naranjas y quítele el gollojo. Exprima los limones y agregue al jugo el azúcar o la miel. Mézclelo con las frutas y refrigérela o sívala a temperatura ambiente.

MERMELADA DE GUINEO

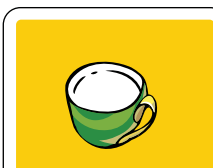
INGREDIENTES



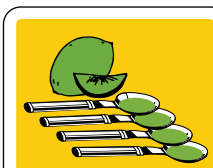
Guineos maduros



1 taza de azúcar



1/4 taza de agua



10 cucharadas de limón

PREPARACIÓN

1 Lave los guineos. Májelos bien. Añádales una cucharada de limón. Póngalo todo a fuego moderado y añádale azúcar.

2 Póngalo todo a fuego moderado y añádale la taza de azúcar. Revuelvalo constantemente hasta que esté espeso y que, tomado entre los dedos, pegue. También puede saber cuándo está si al revolverlo puede ver el fondo de la cazuela donde está cocinándolo.

MORROCO

INGREDIENTES

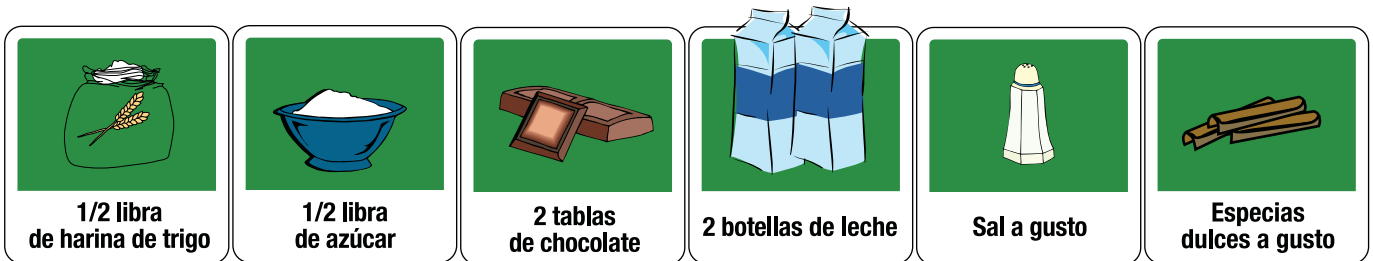


PREPARACIÓN

Pelar el guineo y rallar (guayar), mezclar bien con la leche, mantequilla, canela, azúcar y una pisca de sal. Poner a fuego medio, mover con una cuchara de madera, mover constantemente hasta que especie bien y servir a gusto.

PEPE

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

Haga una mezcla suave con la harina, dos cucharadas de azúcar, una pisca de sal y un poquito de leche (reserve).

En un recipiente ponga a hervir la leche, y el resto de los ingredientes.

Agregue a esto la masa suave por cucharitas y deje hervir por 10 minutos. Sirva frío o caliente.

LISTA DE MERIENDAS

- 1 vaso de refresco de chinola
- 1 vaso de morir soñando
- 1 vaso de champola de guanábana
- 1 paquetito de maní tostado
- 1 paquetito maíz tostado (gofio)
- 1 vaso jugo de naranjas
- 1 porción de pan de maíz con guineo
- 1 vaso de batida de lechosa
- 1 porción de zanahoria rallada con jugo de limón
- 1 galleta con mantequilla y jugo de naranjas
- 1 vaso de boruga-yogurt
- 1 puñado de semillas de cacahuate tostadas
- 1 porción castañas o buen pan sancochadas
- 1 porción guineos maduros
- 1 vaso refresco de cereza con galletas
- 1 batata asada
- Porción de pan de batatas, batata asada y frita
- Dulce de maní
- Una porción de frutas naturales, guineo, lechosa, mango, guayaba, melón
- Una porción de ensalada de frutas
- Una porción de ensalada de vegetales crudos o cocidos (zanahoria, repollo con zanahoria, pepino)
- Una taza de avena con leche
- Una taza de harina de negrito (crema de trigo)
- Una taza de harina de maíz con leche
- Una taza de arroz con leche
- Una taza de trigo con leche
- Una porción de plátano maduro asado o sancochado
- Una galleta con queso
- Una porción de habichuelas con dulce
- Una taza de maíz pelado (chaca)
- Una porción de majarete
- Una porción de quesillo
- Una galleta con dulce guayaba o coco
- Una porción de casabe con mantequilla de maní (mamba)
- Una porción de pudín de pan
- Una porción de pan con margarina
- Johnny cake con queso
- Batido de granadillo con miel o azúcar

MERIENDA PARA DESTETE

- Compotas, guineo, guayaba, zapote, mango
- Papillas de cereales con leche
- Papilla de auyama o zanahoria con aceite
- Avena con jugo de naranja o zanahoria

ALIMENTOS Y PORCIONES

GRUPOS

ALIMENTOS

Cereales y granos

1 pan
1 unidad de galletas
1 taza de cereal cocido avena , arroz, maicena, harina de maíz, harina del negrito, trigo, espaguetis
1/2 taza de habichuelas rojas , negra , blanca, lentejas, arvejas, garbanzo, guandules

Tubérculos o raíces Musáceas (plátano, guineo, rulo)

1 papa o batata mediana
1 pedazo de yuca cocido
1 plátano sancochado
2 rulos
3 trocitos de yautía o ñame
2 unidades guineo verde

Vegetales o hortalizas

1 taza de vegetales crudos
1/2 taza de vegetales cocidos
1/2 taza de jugo de vegetales

Frutas

1 naranja
1 mandarina
1 mango
1 guineo
1 guayaba
1 manzana,
1 lonja de piña, lechosa
1 lonja de lechosa
1/2 taza de frutas picada
3/4 taza de jugo de fruta

Huevo y leche

1 unidad de huevo
1 taza de leche fresca
3/4 taza de yogur o boruga
1 lonja de queso = a 1 1/2 onza

Carnes

1 pedazo de carne de res (2 a 3 onzas)
1 pieza de pollo
3 cucharadas de carne molida
2 onzas de bacalao o arenque
2 a 3 onzas de pescado
3 unidades de sardina

Consumirse 2 a 3 veces por semana