



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

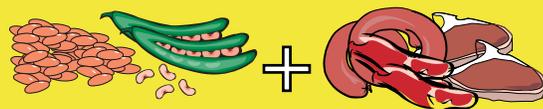


PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



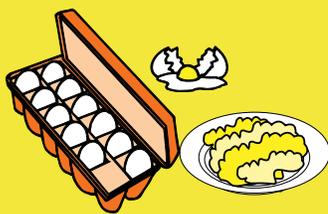
Yuca + huevo



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, arenada. Mangú o purés con huevo, queso, bacalao, salami o arenque.

Con huevos puede preparar: tortillas de vegetales, revoltillos, huevos estrellados, berenjena, tayota o repollo 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).

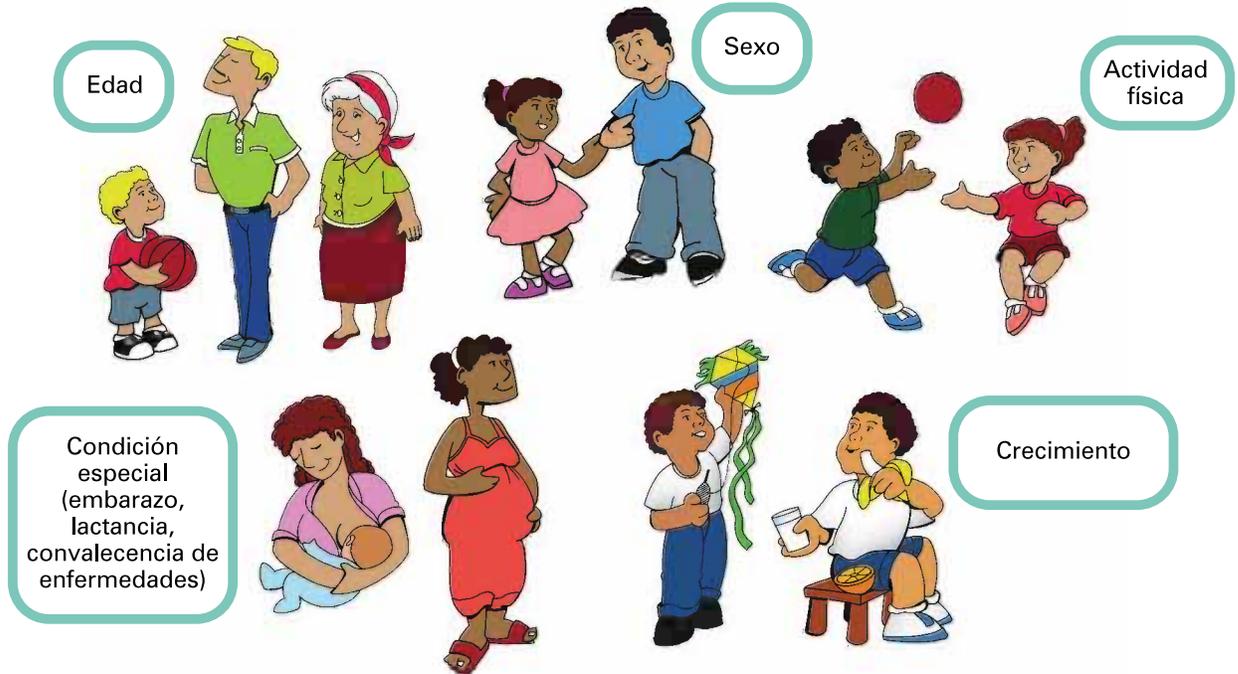
Cuando se dice **VARIADOS** significa que la alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos tales como:

- **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:

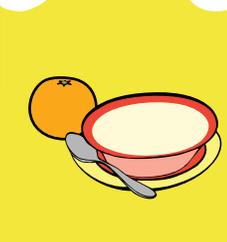


CUANDO SE DICE **SEGUROS** SIGNIFICA QUE NO ESTE CONTAMINADO CON MICROBIOS, BACTERIAS O SUSTANCIAS TÓXICAS.

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.



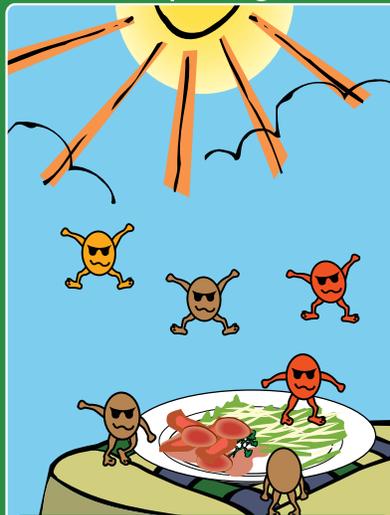
Mantenga su casa limpia, es importante sobre todo la limpieza de la cocina.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

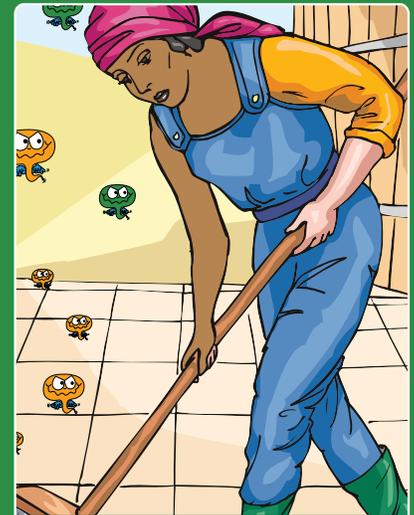
Los alimentos son muy valiosos para la familia y la comunidad, por lo que se hace necesario protegerlos de:



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

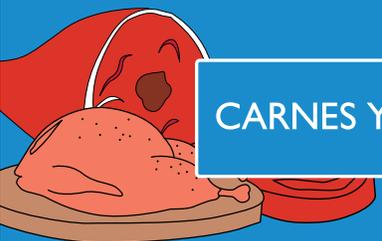


VERDURAS Y FRUTAS

- 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.

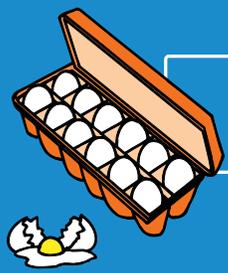


CARNES Y AVES

- 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:

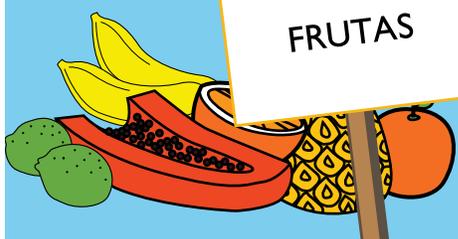
- Refrigerar
- Congelar
- Salar (cortar la carne en tiras, cubrir con bastante sal y poner al sol)
- Desecar

VERDURAS



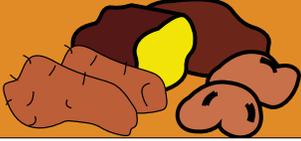
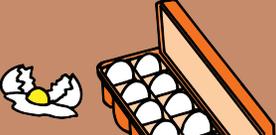
- Las verduras se conservan mejor en lugares secos, frescos y oscuros.
- Guárdelas limpias sin partes dañadas, pero sin mojar.
- En la nevera duran varios días dentro de fundas plásticas o envases tapados lejos del congelador.
- Las verduras también pueden prepararse en conservas o encurtidos para que 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 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 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  Sardinas (picapica)	 Yuca sancochada  Queso frito	 Plátano sancochado  Tortilla de vegetales  Mango	Cena