Publicación realizada por el

INAN
Instituto Nacional de
Alimentación y Nutrición

Avda. Santísima Trinidad esq. Itapúa
Tel/Fax: (595.21) 206 874 - Asunción - Paraguay

2013

INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Viva Paraguay

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DEL PARAGUAY

COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY

Guías Alimentarias del Paraguay

unicef

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Panamericana de la Salud

FAO

Asunción - 2013

INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Viva Paraguay

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DEL PARAGUAY

COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY

Guías Alimentarias del Paraguay

TOME AGUA.

PRACTIQUE ACTIVIDAD FÍSICA.

unicef

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Panamericana de la Salud

FAO
FIAT PANIS

Asunción - 2013

Autoridades Comité Coordinador

Autoridades Generales

Prof. Dr. Antonio Arbo Sosa
Ministro de Salud

Dr. Félix Ayala
Vice Ministro de Salud

Prof. Dr. Rafael Figueredo
Director General
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Comité Técnico Nacional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias.
Decreto N° 5457/99

Coordinación General

Prof. Dr. Rafael Figueredo
Director General del INAN

Lic. Alberto Bareiro
Director de Nutrición y Programas Alimentarios

Lic. Graciela Villalba
Directora Administrativa del INAN

Lic. Claudia Bordón
Secretaria Técnica del Consejo Asesor del INAN

Asesoría Técnica

Dr. Ruben Grajeda
OPS OMS –Washington
Lic. Verónika Molina
FAO - Guatemala

Comité de Elaboración y Redacción - INAN

Lic. Juana Redondo, Lic. Ana Aguilar, Lic. Geraldine Morínigo, Lic. Fabiola Riveros

Apoyo técnico

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - FAO
Ing. Jorge Meza, Lic. Ángela Galeano

UNICEF
Lic. Amado Lovera, Dra. Marta Sanabria, Dra. Susana Sánchez.

Organización Panamericana de la Salud-OPS
Dra. Isabel Sánchez.

Colaboradores

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social - MSPBS

Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición -INAN
Lic. Alicia Báez, Econ. Ricardo Benítez, Dra. Ana María Ferreira Heyn, Dra. María Cristina Jiménez, Lic. Rosalba Canela, Lic. Nancy Schapt, Lic. Marta Aurora Gómez, Lic. Nadia Martínez, Lic. Leticia Bobadilla, Lic. Fátima Kanazawa, Lic. Silvana Martinetti, Lic. Cecilia Martínez, Lic. Andrea Aglio, Lic. Celia Masi, Dr. Flaviano Ojeda, Lic. Lourdes Romero, Lic. Rossana Sanabria, Dra. Juana Zaracho de Irazusta, Lic. Yolanda Cárdenas, Lic. Fernando Romero, Lic. Alicia Rodas, lic. Karina Duré, Lic. Carolina Báez, Lic. Rossmary Mendoza.

Programa Nacional de Diabetes
Dra. Gilda Benítez, Dra. Tania Paiva, Lic. Sonia Chaparro, Lic. Claudia Osorio, Lic. Claralina Mendoza.

Dirección General de Atención Primaria de Salud (APS)
Prof. Dra. Bernardita Stark de González, Dr. Nicolás Tanaka, Dra. Nancy Yegros, Lic. Ana María Troche.

Dirección Integral de Salud de la Niñez y Adolescencia DIRSINA
Dr. Julio Nissen, Lic. María de los Ángeles Acosta.

Direccion Nacional de Obstetricia
Lic. Sandra Recalde.

Dirección de Salud Bucodental
Dra. Concepción Giménez de Chamorro, Dra. Ana Vera

Dirección General de Promoción de la Salud
Dra. Elsa Paredes, Lic. Nilda Flores, Lic. Susana Quiñónez, Lic. Myriam Cáceres, Prof. Gilberto Ortega.

Dirección General de Programas de Salud
Dra. Graciela Gamarra, Dra. Miriam Bazán.

Dirección de Vigilancia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles
Dra. Felicia Cañete, Lic. Eduardo Enciso.
Dirección General de Salud Indígena
Dra. Angela Espínola, Sra. María Cárdenas Fernández.

Servicio Nacional de Saneamiento Ambiental - SENASA
Ing. Mariano Fleitas, Lic. Darío Ruíz Díaz.

Dirección General de Salud Ambiental - DIGESA
Lic. Luis Alberto Leguizamón, Lic. Roberto Giménez.

Dirección General de Información Estratégica en Salud - DIGIES
Lic. Domingo Avalos, Lic. Lucía Bogado Riveros, Lic. Edgar Tullo.

Instituto Nacional de Salud INS
Dr. Angilberto Paredes, Lic. Rosanna Pedotti.

Instituto de Bienestar Social. Dirección de Adultos Mayores
Lic. Palmira Soto, Lic. Patricia Torrasca Duarte, Lic. María Luisa Vallejos, Lic. Sofía Gómez Abreu.

Programa Nacional de Prevención Cardiovascular
Dr. José Ortellado, Lic. Miryam Espínola, Lic. Beatriz Navarro.

Ministerio de Agricultura y Ganadería - MAG

Dirección de Extensión Agraria - DEAG
Ing. E.H Arturo Garcete, Ing. E.H Rosa Oviedo, Lic. Miriam Allende.
Programa de Fomento de la Producción de Alimentos por la Agricultura Familiar
Ing. Agr. Francisco Burgos, Ing. Agr. Norma Elizabeth Duarte.

Autoridades
Comité Coordinador

Ministerio de Educación y Cultura - MEC

Dirección de Currículum
Lic. Teresita Gloria Aquino, Lic. Rosalía Larrosa.

Dirección General de Educación Inicial y Escolar Básica
Lic. Rosa Agüero, Lic. Robert Gayoso.

Vice-Ministerio para la Gestión Educativa
Lic. Gabriela Cano.

Dirección de Bienestar Escolar
Lic. Héctor Flores,
Lic. Milena Fernández.

Universidad Nacional de Asunción - UNA

Facultad de Ciencias Químicas
Dr. José Plans Perrotta.
Dra. Blanca Gompertt, Lic. Sandra Mongelós, Lic. Dora Villalba, Lic. Silvia Araújo.

Facultad de Ciencias Médicas. Catedra de Pediatría
Dr. Roger Rolón, Dra. Lidia Garcete, Dra. Lourdes Ortiz, Dra. Mabel Zacur, Dra. Bernardita Corrales, Dra. Ida Esquivel.

Facultad de Ciencias Médicas. Postgrado de Nutrición Clínica
Dra. Fátima Ayala, Lic. Rocío Argüello.

Facultad de Ciencias Agrarias
Ing. Agr. Clotilde Benítez Ruíz Díaz, Ing. Agr. Mónica Gavilán, Ing. Agr. Elisa Ferreira.

Universidad Nacional de Itapúa- UNI

Facultad de Medicina. Especialización en Nutrición Clínica.
Lic. Deolinda Bordón, Lic. Griselda Brítes, Lic. Karina Cañellas, Lic. Agatha Cañete, Lic. Nora Chaparro, Lic. María Victoria Fariña, Lic. Gladys Fariña, Lic. Elizabeth García, Lic. Fernando Guerrero, Lic. Eran Jessica Hrase, Lic. Mafalda Juré, Lic. María Angélica Martínez, Lic. Laura Vera.

Sociedades Científicas

Sociedad Paraguaya de Nutrición
Lic. María Elena Goiburú.

Asociación Paraguaya de Graduados de Nutrición - ASPAGRAN
Lic. Clara Galeano.

Asociación Paraguaya de Tecnólogos de Alimentos (ASPATAL)
T.A. Lic. María Concepción Martínez, T.A. Lic. Nidia Granados.

Sociedad Paraguaya de Diabetes
Dr. Elvio Bueno,

Sociedad Paraguaya de Pediatría
Dr. Salim Eguiazú, Dra. Delia Becker.

Otras instituciones

Banco Central del Paraguay - BCP
Lic. Jorge Villalba, Lic. María Teresa Cabrera.

Dirección General de Estadísticas, Encuestas y Censo-DGEEC
Lic. Fabián Martí, Lic. Claudia Kaleniuszka.

Instituto de Previsión Social IPS - Hospital Geriátrico
Dr. Carlos Meilicke, Dr. Edgar Aguilera.

Instituto Privado de Nutrición Integral
Dra. Graciela Chirife.

Gabinete Social
T.A. Lic. María Elena Granados.

Organismos No Gubernamentales
Plan Paraguay
Lic. Patricia Serafín.

Acción Contra el Hambre - ACH
Lic. Carmen Franco.

Menú
Lic. Gabriela Fretes.

Fotografía
Víctor Olmedo, Abog. Cinthia Pecci.

Diseño gráfico
Lic. Miguel A. Del Puerto Pompa.

Agradecimientos

El **Comité Técnico Nacional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias** agradece a todas las personas que han participado en las diferentes etapas del proceso de Actualización de las Guías Alimentarias, en especial a las mujeres amas de casa de las comunidades de los siguientes departamentos:

Concepción
- Horqueta, Belén, Capitán Giménez.

Caaguazú
- Caaguazú, Santa Rosa del Mbutuy.

Itapúa
- Trinidad, Hohenau, Capitán Miranda, Jesús.

Central
- J. Augusto Saldivar, Fernando de la Mora, Itá, Capiatá.

Capital
- Bañando Sur, Trinidad.

Contenido

Introducción 7

Objetivos 8

Generalidades 9

Guías Alimentarias 14

Guía 1
Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la olla nutricional. 16

Guía 2
Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena. 18

Guía 3
Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra. 22

Guía 4
Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 dos veces por semana porque son ricos y nutritivos. 26

Guía 5
Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes. 29

Guía 6
Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto. 33

Guía 7.
Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras. 36

Guía 8
Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta. 39

Guía 9
Evita el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud. 44

Guía 10
Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud. 48

Guía 11
Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo. 52

Guía 12
Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días. 54

Anexos. 60

Anexo 1. Higiene. 60
Anexo 2. Porciones y menú familiar. 64

Recetario. 69

Introducción

Las Guías Alimentarias dirigidas a las familias paraguayas fueron elaboradas a partir del año 1999 con el propósito de contar con un instrumento educativo que contribuya a prevenir la desnutrición, anemia, bocio y el aumento de las enfermedades del corazón, diabetes y obesidad, en su mayoría debido a estilos de vida y dietas poco saludables.

Durante 10 años a través de un trabajo inter e intrainstitucional con diferentes sectores, se utilizó el citado material con el objetivo de transmitir y difundir conocimientos nutricionales a la población paraguaya.

En la actualidad los determinantes sociales influyen en la alimentación, entre ellos el bajo nivel de ingreso, la disponibilidad y capacidad de compra de los alimentos, la falta de información sobre la utilización adecuada de los alimentos, así como los mensajes contradictorios sobre alimentación y nutrición difundidos a través de los diversos sectores involucrados en las labores educativas.

A todo lo mencionado se suman las publicidades sobre el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas, así como las facilidades que se disponen para la adquisición de comidas rápidas.

Debido a la necesidad de actualizar el Documento de las Guías Alimentarias, el Comité Técnico Nacional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias, a través del INAN, actualiza el diagnóstico situacional de las familias paraguayas, a través de datos de las diferentes instituciones involucradas.

En base a los nuevos datos disponibles se definieron como problemas nutricionales por déficit desnutrición crónica, anemia ferropénica y deficiencia de calcio, y por exceso sobrepeso, obesidad, dislipidemias, diabetes, hipertensión, cáncer.

Este documento actualizado es el producto del esfuerzo realizado por el Comité Técnico Nacional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias, coordinado por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición, dependiente del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, con el apoyo técnico de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Se espera que estas Guías actualizadas, que contienen 12 mensajes con su importancia, aplicación y sugerencias prácticas para llevarlas a cabo, sean de utilidad para que los profesionales de salud, docentes, extensionistas y otros, que realizan tareas educativas en el área de alimentación y nutrición puedan unificar en lo posible la información entregada a la comunidad.

Comité Técnico Nacional
de Elaboración e Implementación
de las Guías Alimentarias

Objetivos

Objetivos de las Guías Alimentarias

Objetivo general

Promover dietas y estilos de vida saludables para la población sana, a fin de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y la malnutrición por déficit o exceso.

Objetivos específicos

1. **Contar** con un instrumento de base para la formulación de las políticas públicas de Estado, relacionadas con seguridad alimentaria y nutricional.
2. **Facilitar** información básica a incluir en los programas de educación formal y no formal en todos los niveles, primario, secundario y universitario.
3. **Orientar** a la industria de alimentos en la elaboración de alimentos de alta calidad nutricional así como en el etiquetado nutricional
4. **Proporcionar** información base para la reglamentación de la publicidad de alimentos con altos contenidos de azúcar, grasa y sodio, especialmente la dirigida a los niños.

Generalidades

Los alimentos y los nutrientes

Alimentos

Son productos naturales o elaborados, que ingeridos diariamente proveen energía y sustancias nutritivas al organismo.

Nutrientes

Son sustancias que recibe el organismo en cantidades variables a través de los alimentos y tienen una función específica.

Clasificación de los nutrientes

Macronutrientes o nutrientes mayores: Son sustancias que el organismo necesita en mayores cantidades siendo estos: Hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Micronutrientes o nutrientes menores: Son sustancias necesarias para el organismo en pequeñas cantidades y corresponden a las vitaminas y los minerales.

Macronutrientes

Hidratos de Carbono: Proporcionan energía para el funcionamiento del organismo permitiendo al ser humano desarrollar todas sus actividades diarias. Se dividen en 2 grupos:

- Hidratos de Carbono Simples: Son los llamados azúcares simples que aportan calorías vacías y casi nada de otros nutrientes, como por ejemplo el azúcar blanca, azúcar morena y las mieles, que además tienen la característica de absorberse rápidamente.

- Hidratos de Carbono Complejos: Son aquellos que se encuentran en ciertas verduras (remolacha, poroto manteca, arvejas frescas), legumbres (lenteja, garbanzo, soja, porotos), tubérculos (mandioca, papa, batata), cereales (trigo, maíz, arroz), así como en sus derivados (harina, fideo, panificados, almidón). Se absorben lentamente y son la mejor fuente de energía para el cuerpo.

Fibra: Es la parte de los alimentos de origen vegetal que no se digiere o se digiere muy poco en el aparato digestivo. Mejora los movimientos del intestino, contribuyendo a disminuir el riesgo de presentar estreñimiento. Las fibras se encuentran en la piel, cáscara y pulpa de algunos alimentos.

Los alimentos que contienen fibra son:
- Cereales integrales: arroz, maíz, trigo.
- Legumbres: porotos, lenteja.
- Frutas y verduras.

Proteínas: tienen por función principal la formación de todas las células, tejidos, órganos, piel, huesos, músculos, sangre, así como también de hormonas, enzimas y anticuerpos del organismo.

Las proteínas según su origen pueden ser:
- **Proteína animal:** carnes, leche, huevos.
- **Proteína vegetal:** legumbres y cereales.

Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal.

Grasas o lípidos: entre las principales funciones se encuentran almacenar energía, ayudar el organismo a absorber las vitaminas liposolubles y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Según su origen, las grasas pueden ser:
- **Grasa Animal:** grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche y manteca.
- **Grasa Vegetal:** aceites, margarina y manteca vegetal.

Según su composición los ácidos grasos pueden ser:
- Grasas saturadas: Están presentes en su mayoría en las grasas de origen animal y su exceso tiene efectos negativos para el corazón y la circulación, por ello se recomienda que se consuma en poca cantidad.

- Grasas no saturadas o insaturadas: las cuales se clasifican en:

Monoinsaturadas: son abundantes en aceites vegetales tales como el aceite de oliva y canola.

Poliinsaturadas: están presentes en aceites vegetales, frutos secos y alimentos de origen marino.
Trans: son grasas producidas artificialmente, se encuentran principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación, en nuestro organismo se comportan como grasas saturadas y su exceso contribuye a aumentar los niveles de colesterol en la sangre.

Micronutrientes o nutrientes menores

Vitaminas: ayudan a regular diferentes funciones del organismo. Se encuentran en pequeñas cantidades en la mayoría de los alimentos, principalmente en frutas, verduras y alimentos de origen animal.

Funciones y fuentes de las vitaminas

Vitaminas	Funciones	Fuentes alimentarias
Vitamina A	Ayuda a la vista, la salud de la piel y aumenta las defensas del organismo contra infecciones.	• Hígado, riñón. • Frutas y vegetales de color verde, amarillo y anaranjados: mango, mamón, durazno, zanahoria, espinaca, berro, acelga. • Lácteos: leches, quesos, yogur.

Funciones y fuentes de las vitaminas

Vitaminas	Funciones	Fuentes alimentarias
Vitamina B1 Tiamina	Es esencial para liberar energía de los hidratos de carbono y mantiene el buen estado del sistema nervioso.	• Carnes, Leche y huevos. • Legumbres secas. • Cereales, panes de granos enteros • (integrales), gérmen de trigo, papa, • harina de trigo enriquecida.
Vitamina B2 Rivoflavina	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos.	• Leche y derivados. • Hígado, huevos. • Verduras de hojas verdes. • Cereales y harina de trigo enriquecida. • Legumbres secas.
Vitamina B3 Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	• Carnes, pescado, pollo y huevos, • Cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida. • Legumbres secas.
Vitamina B6	Es esencial en el proceso de utilización de las proteínas por el organismo.	• Carne roja , pollo, pescado, cerdo, hígado. • Leche, yema de huevo. • Cereales de grano entero, gérmen de trigo, harina de trigo enriquecida. • Batata, banana y aguacate. • Legumbres secas.
Vitamina B12	Actúa en la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	• Carne roja, pescado, pollo, cerdo. • Huevos. • Hígado. • Leche y derivados.
Vitamina C	Mejora las defensas del organismo contra las infecciones, esencial para la absorción del hierro (Fe) vegetal, ayuda en la cicatrización de heridas.	• Frutas cítricas: naranja, pomelo, limón. • Frutilla, guayaba, melón, piña, • Repollo y papa.

Funciones y fuentes de las vitaminas

Vitaminas	Funciones	Fuentes alimentarias
Vitamina E	Su función principal es actuar como anti-oxidante. Mantienen la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.	• Yema de huevo. • Germen de trigo. • Aceites vegetales, nueces y maní.
Acido Fólico	Funciona como agente de control en la forma-ción de la sangre y protege al organismo de las malformaciones del sistema nervioso central.	• Hígado, carne vacuna, huevo, pescado, verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.

Minerales

Así como las vitaminas, los minerales son necesarios en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo, así como por ejemplo el hierro que interviene en la formación de la sangre.

Funciones y fuentes de los minerales

Vitaminas	Funciones	Fuentes alimentarias
Calcio	Es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos. Regula la con-tracción muscular, la coa-gulación sanguínea, parti-cipa en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la regulación de la presión sanguínea.	• Leche y derivados, yema de huevo, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

Funciones y fuentes de los minerales

Vitaminas	Funciones	Fuentes alimentarias
Hierro	Es componente de la hemoglobina de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a los tejidos. Su deficiencia causa anemia.	• Carnes e hígado. • Legumbres secas. • Verduras de hojas verde oscuras. • Cereales de grano entero y harina de trigo enriquecida.
Yodo	Es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio, retraso mental, y otros desórdenes por deficiencia de Yodo (DDY).	• Sal yodada. • Pescados de mar (sardina y atún).
Zinc	Es importante para el crecimiento y defensa del organismo.	• Carne roja, hígado, pescados y pollo. • Leche y queso. • Legumbres secas. • Gérmen de trigo y cereales de grano entero.

Guías Alimentarias

Una Guía Alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a las personas la selección de una alimentación saludable.

Las Guías Alimentarias del Paraguay, están compuestas por 12 mensajes y la figura de la olla, que representa los siete grupos de alimentos que debemos consumir para tener una alimentación saludable.

Grupo 1. Cereales, Tubérculos y derivados

Es el grupo que se encuentra en la base de lo olla, estos alimentos tienen mayor cantidad de hidratos de carbono y fibra. Deben ser consumidos en mayor proporción todos los días en los tiempos de comidas.

Grupo 2 y 3. Frutas y Verduras

Estos alimentos tienen alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y agua, por lo que deben ser consumidos en forma diaria.

Grupo 4. Leche y derivados

En este grupo además de la leche se incluye al yogur y quesos, que son fuente de calcio y proteínas.

Grupo 5. Carnes, legumbres y huevo

En este grupo se incluyen a todo tipo de carnes: vacuna, pollo, pescado, así como huevos y legumbres secas; poroto, lenteja y otros. Son principal fuente de proteínas y hierro.

Grupo 6 y 7. Azúcares y mieles, aceites y grasas

Estos grupos se encuentran en la parte superior de la olla debido a que deben consumirse en pequeñas cantidades.

En la parte inferior externa a la olla se encuentran:

Agua potable

Se fomenta el hábito del consumo del agua potable para el buen funcionamiento del organismo.

Actividad física

se promueve la práctica de actividad física en el hogar, al aire libre, en el trabajo y en la vida diaria.

La gráfica está clasificada por niveles de acuerdo a los alimentos que debemos consumir en mayor o menor cantidad, clasificados por los colores de semáforo, donde:

El color verde: representa los alimentos que deben ser consumidos en mayor cantidad, corresponde al grupo de cereales, tubérculos y derivados, frutas y verduras.

El color amarillo: representa los alimentos de deben ser consumidos con moderación, donde se incluye a la leche y derivados, y las carnes, legumbres y huevo.

El color rojo: representa a los grupos que deben ser consumidos en pequeña cantidad, incluye a los azúcares y mieles; aceites y grasas.

La olla nutricional también fomenta los principios básicos de variedad, moderación y proporcionalidad.

Por variedad

Se entiende que se debe consumir diferentes tipos de alimentos de cada uno de los 7 grupos en la alimentación diaria, para cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

Por moderación

Se entiende que se debe regular o disminuir el consumo de ciertos alimentos que contienen grasas y/o azúcares para evitar el riesgo de padecer enfermedades.

Por proporcionalidad

Se entiende que se deben consumir más alimentos de los grupos de color verde y amarillo y menos de los alimentos que se encuentran en los grupos color rojo.

Guía 1

Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la Olla Nutricional.

Es importante tener una alimentación variada y equilibrada, consumiendo un poco de todos los grupos de alimentos incluidos en la olla, para mantenerse sano vivir más y mejor.

¿Por qué es importante tener una alimentación variada y balanceada?

Para proporcionar al organismo todos los nutrientes necesarios a fin de que pueda cumplir todas sus funciones. Una alimentación saludable debe ser balanceada, esto hace referencia a la proporción de nutrientes en la alimentación (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales). Además debe ser variada, la cual se refiere a la presencia de todos los grupos de alimentos.

¿Cómo se puede lograr una alimentación saludable?

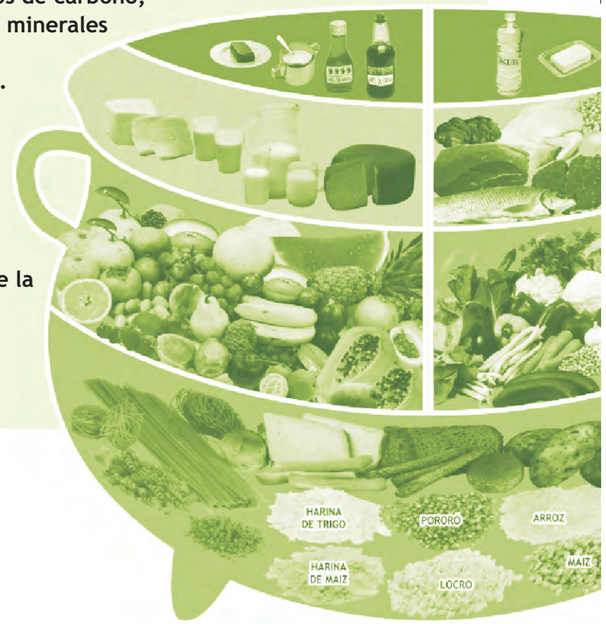
Entre las barreras para lograr una alimentación saludable se encuentran la escasa información sobre combinación de alimentos, los cuales deben ser distribuidos en las 5 comidas del día, en horarios bien establecidos.

Estas son: Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Se debe tener en cuenta la cantidad de porciones de alimentos recomendada, la cual varía de acuerdo a la edad, sexo y estado fisiológico de cada individuo. (Véase Anexo 2. Porciones recomendadas de alimentos. Pág. 65).

Cuando se combinan las porciones de los diferentes tipos de alimentos en forma adecuada, en las diferentes comidas del día, se obtienen todos los nutrientes necesarios para que el organismo se mantenga sano. (Véase Anexo 2. Menú semanal para la familia. Pág. 68).

Resumiendo

- **Para tener una alimentación sana se debe consumir todos los días los 7 grupos de alimentos, correspondiente con las porciones para cada grupo etario**
- **Los 7 grupos de alimentos están formados por: cereales, tubérculos y derivados, frutas, verduras, leche y derivados, carnes, legumbres y huevo, azúcares y mieles, aceites y grasas.**
- **Una alimentación balanceada es aquella que proporciona al organismo la cantidad adecuada de hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y fibra de acuerdo a las necesidades de cada persona.**
- **Por alimentación variada se entiende la selección e intercambio de alimentos de los distintos grupos en cada una de las comidas, teniendo en cuenta las posibilidades de la familia y la disponibilidad de alimentos en la comunidad.**



Guía 2

Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y en la cena.

Las verduras contienen vitaminas, minerales, agua y fibra que ayudan a regular el funcionamiento del intestino, contribuyendo a disminuir el estreñimiento en las personas.

¿Porqué es importante consumir verduras?

- Ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer y enfermedades del corazón.
- Ayudan a mantener el buen funcionamiento del cuerpo.
- Ayudan a disminuir el colesterol.

En Paraguay se generaliza el término “verduras” para referirse a los vegetales en general, esto incluye a las hortalizas y verduras. Podemos tener verduras en las siguientes presentaciones:

Raíces	Bulbos	Tallos
rabanito	ajo	apio
remolacha	cebolla	esparrago
zanahoria		puerro

Hojas		
cebollita de hoja	perejil	acelga
berro	lechuga	achicoria

Frutos	Flores
tomate pepino	repollo
berenjena	coliflor
zapallo zapallito	brócoli
zuchinni	

También las verduras al dar más volumen a las comidas y por su contenido de fibra producen una mayor sensación de saciedad, por lo que se recomienda aumentar su consumo en toda la población.

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, zapallo, tomate, aportan grandes cantidades de vitamina A, lo que contribuye a fortalecer las defensas del organismo y mantener saludables la vista, la piel y los tejidos del cuerpo. Las verduras de hojas de color verde oscuro como la espinaca, berro, acelga, achicoria, contienen vitamina B_1 vitamina B_2 vitamina A y minerales como hierro, acido fólico y potasio.

Guía 2
Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y en la cena.

¿Cómo se pueden consumir las verduras?

Algunos de los principales limitantes para el consumo de las verduras son los aspectos económico y cultural.

Por tal motivo, es importante promover el cultivo de verduras para el consumo familiar, mediante la instalación de huertas, de esta manera se estaría ayudando a la economía y a la vez consumiendo verduras de producción propia.

Es necesario consumir las verduras diariamente, de forma variada, cruda en ensaladas o cocinada en las comidas. En el momento de adquirir las verduras deben estar frescas y deben ser bien lavadas para cocinarlas o comerlas crudas (Anexo 1 Higiene de los alimentos. Pág. 60).

En el caso de cocinarlas, se debe hacerlo por corto tiempo, en trozos grandes, con poca cantidad de agua o a vapor y con la olla tapada para evitar grandes pérdidas de vitaminas.

Al cocinar las verduras, la vitamina C y las del complejo B quedan en el agua de cocción y para aprovecharlas se pueden preparar con esa agua caldos.

Ejemplos de preparaciones con verduras:

- Ensalada de lechuga y tomate
- Tortilla de acelga o lechuga
- Caldo de verduras
- Tarta de acelga
- Sopa crema de zapallo
- Tortillón de verduras
- Tomate relleno
- Berenjena rellena
- Salpicón de pollo con verduras
- Soufflé o tortillón de repollo o espinaca

Resumiendo

- **Las verduras son muy saludables porque contienen vitaminas, minerales y fibras.**
- **Para que se aproveche bien el hierro (Fe) presente en las verduras verdes oscuras, se debe consumir junto con alimentos ricos en vitamina C o proteínas animales.**
- **Se deben cocinar las verduras por corto tiempo, en recipientes bien tapados con poca cantidad de agua, para que no se pierdan totalmente sus nutrientes.**
- **Se sugiere seleccionar las verduras según su época de cosecha, porque son más baratas y están frescas.**
- **Para aprovechar mejor los nutrientes de las verduras es bueno consumirlas crudas en forma de ensaladas y jugos.**

Guía 3

Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.

Es mejor consumir las frutas crudas, con cáscara (las que se puedan), enteras, para aprovechar la fibra que contienen.

¿Porqué es importante consumir frutas?

- Ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer y enfermedades de corazón.
- Ayudan a mantener el buen funcionamiento del cuerpo.
- Mejoran la apariencia de la piel.

Una parte importante de la alimentación diaria son las frutas por su contenido de vitaminas, minerales, agua y fibra, principalmente las que se pueden comer enteras y con cáscara. Existe una gran variedad en nuestro país y están disponibles todo el año.

Cuanto más madura está la fruta, mayor es la cantidad de azúcar que contiene, por eso es más dulce.

Poseen alto contenido de agua donde se encuentran disueltas las vitaminas. Las frutas amarillas como el mamón, mango, durazno, níspero proporcionan buenas cantidades de "caroteno" que forma la vitamina A.

Las frutas como la naranja, limón, mandarina, pomelo, apepú, toronja, naranja agria, así también como el melón, frutilla, guayaba y acerola contienen mucha vitamina C.

La fibra que aportan las frutas, ayudan al organismo a mantener la función intestinal normal y prevenir el estreñimiento.

Frutas ricas en Vitamina A

caqui · níspero · mandarina · mamón · mango

Frutas ricas en Vitamina C

guayaba · mamón · pomelo · durazno · frutilla

mandarina · piña · naranja · limón · mango

Frutas ricas en Potasio

banana · guayaba · chirimoya · níspero · mamón

Guía 3
Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.

¿Cómo se pueden consumir las frutas?

En nuestro país existe una buena disponibilidad de frutas durante todo el año, pero al igual que las verduras, el factor cultural es una limitante para su consumo; ya que a pesar de la abundancia no se aprovecha lo suficiente.
Se debe aprovechar la disponibilidad de las frutas según la época y el bajo costo, como es el caso de las frutas nativas o silvestres y las de estación, igualmente ricas en vitaminas. Por ejemplo: chirimoya (aratikú), yvapovõ, yvapurú, uva, acerola, mburucujá, guavirá, aguacate, piña, pera, inga, granada, coco, caqui, mora, entre otras.

La fruta cruda, bien madura, sana y limpia, puede consumirse entera, en trozos grandes o en preparaciones.

Ejemplos de preparaciones con frutas:

- Ensaladas de frutas
- Licuados de frutas en lugar de gaseosas.
- Licuados de frutas con leche para que sean mas nutritivos, por ejemplo: banana con leche.
- Postres con frutas, como por ejemplo: gelatina con manzana.
- Frutas con yogur.

Se recomienda consumir las frutas enteras, ya que aporta mayor cantidad de fibra. En cambio el jugo contiene alta cantidad de azúcares que puede favorecer el desarrollo de caries dentales, por lo que se recomienda consumirlo con moderación.

Preparación de ensalada de frutas

En la preparación de ensaladas de frutas, se eligen las frutas según el sabor y color de manera que resulten combinaciones agradables. Se seleccionan las frutas dulces y ácidas, de distintos colores, cortadas en trocitos.

Algunos ejemplos de combinaciones de frutas para las ensaladas podrían ser:

Combinación 1	Combinación 2	Combinación 3
Mamón	Manzana	Mandarina
Piña	Durazno	Pera
Naranja	Piña	Mamón
Melón	Banana	Naranja

En los meses de abundancia de frutas como guayaba, mango, mamón, pomelo entre otras, para evitar que se desperdicien se pueden aprovecharlas realizando conservas o compotas. Para ello se cocinan las frutas con un poco de agua y azúcar. De esta manera duran mucho tiempo siempre que estén en lugares frescos y en frascos cerrados.

Resumiendo

- **Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibras.**
- **Es importante acostumbrar a las niñas y niños a consumir frutas en lugar de golosinas.**
- **Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, bien lavadas y sin pelar.**
- **Las frutas se conservan mejor en lugares frescos y antes de ser almacenadas deben estar limpias.**
- **Se recomienda comer tres futas diariamente.**

Guía 4

Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 veces por semana porque son ricos y nutritivos.

Se recomienda el consumo de legumbres con cereales, porque juntas se complementan y proveen proteínas de buena calidad que puede reemplazar a la carne.

¿Porqué es importante consumir legumbres con cereales?

- Es una mezcla nutritiva, que puede sustituir a la carne
- Por el contenido de fibra de las legumbres contribuye a disminuir el colesterol en sangre y a prevenir el cáncer del intestino (cáncer de colon).

Cereales

Los cereales, son el grupo de alimentos que se debe consumir en mayor proporción durante el día, contienen en mayor cantidad carbohidratos. Entre los cereales y derivados se encuentran: locro, arroz, maíz, fideo.
Son fuente de energía, aportan vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales; también contienen proteínas que al ser complementadas con las legumbres pueden reemplazar a la carne.

Los cereales y sus derivados cuando se consumen integrales (arroz integral, fideo integral, pan integral, entre otros), proporcionan vitamina A, vitamina E, complejo B y minerales como calcio, fósforo y potasio.

Son buena fuente de fibra, lo que ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y de las arterias porque contribuyen a disminuir el colesterol de la sangre y además previene el cáncer del intestino (cáncer de colon).

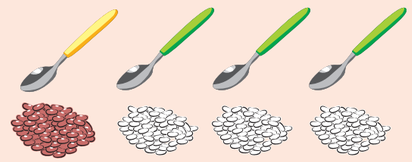
Legumbres

Las legumbres se caracterizan por su alto contenido en proteína vegetal, hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas del complejo B. Además aportan hierro, zinc y fósforo. El hierro de las legumbres aunque es poco absorbido por el organismo, representa una fuente alternativa de este nutriente y es de menor costo. Ejemplos de legumbres son: porotos (poroto palito o Kumanda Ybyra'i, poroto San Francisco y poroto colorado), además de habilla, soja y lenteja.

¿Cómo mejorar el valor nutricional de estos alimentos?

La combinación de las legumbres con los cereales permite obtener una proteína de mejor calidad. La proporción para una adecuada combinación de legumbres secas con cereales para una persona es:

1 cucharada sopera de poroto crudo con 3 cucharadas soperas de arroz o fideo crudo.



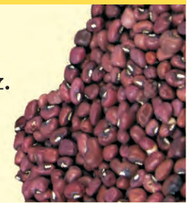
¿Cómo se pueden consumir legumbres con cereales?

La principal barrera para su consumo es el desconocimiento sobre el valor nutritivo de la combinación, por lo que se propone variar las preparaciones con los diferentes tipos de legumbres ya sean porotos, lentejas, soja, entre otros; y los cereales como arroz, fideo y locro.

Guía 4
Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 veces por semana porque son ricos y nutritivos.

Ejemplos de preparaciones con lebumbres y cereales.

- Guiso de arroz o fideo con poroto.
- Jopará con locro y poroto.
- Caldo de lenteja con arroz.
- Caldo de poroto con fideo o arroz.
- Habilla con arroz.



Para preparar las comidas con legumbres secas, se debe tener en cuenta que debido a su bajo contenido de humedad, son duras y necesitan cocinarse por un largo tiempo, para acortar ese tiempo se la debe dejar en remojo en agua a temperatura ambiente, durante la noche anterior a su preparación, o al menos durante 6 horas, otra opción es colocar las legumbres en agua caliente por un tiempo aproximado de 1 hora antes de cocinarla. El agua de remojo de las legumbres secas se debe desechar, porque en ella quedan las sustancias que disminuye el aprovechamiento de las proteínas por el organismo.

Resumiendo

- **Las legumbres son ricas en proteína vegetal, hidratos de carbono complejo, fibras, vitaminas del complejo B y minerales como calcio, hierro y fósforo.**
- **Los cereales son buena fuente de energía que existe y al igual que las legumbres son fuente de proteína vegetal.**
- **Las legumbres y los cereales integrales aportan fibras en la alimentación lo que contribuye a disminuir el colesterol en sangre y a prevenir el cáncer del intestino (cáncer de colon).**
- **Se debe combinar las legumbres con los cereales para obtener una proteína de mejor calidad y es una buena opción para sustituir la proteína de la carne.**
- **Para cocinar más fácilmente las legumbres secas es conveniente dejarlas en remojo antes, para que se ablanden y así tarden menos en cocinarse.**

Guía 5

Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.

Cada miembro de la familia necesita tomar al menos 2 tazas de leche por día para que no tenga problemas con los huesos y dientes.

¿Porqué es importante consumir lácteos?

- Ayudan a fortalecer los huesos y dientes.
- Ayudan a la formación de los órganos y tejidos.
- Evita la osteoporosis o debilidad de los huesos en la edad adulta.

La leche y sus derivados (yogur y queso) son alimentos importantes por la cantidad de nutrientes que contiene, tales como proteínas, calcio, vitaminas A, B1, B2, B12, D. El calcio que proveen a nuestro organismo, es utilizado principalmente para formar dientes y huesos fuertes, y las proteínas de buena calidad que aportan, son necesarias para la formación de órganos y tejidos, para el crecimiento y el mantenimiento del organismo.
Los grupos específicos de personas que tienen mayores necesidades de energía, nutrientes y especialmente calcio son:

Niñas, niños y adolescentes: porque se encuentran en un periodo de crecimiento acelerado y lo necesitan para formar bien sus huesos.
Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia: para cubrir las necesidades tanto de la madre como del hijo.
Mujeres en la etapa de la menopausia: para tratar de equilibrar la pérdida de calcio de los huesos debido a la disminución de hormonas, evitando de esa manera la osteoporosis o debilidad de los huesos, que con frecuencia provoca fracturas de cadera y de la columna.

Guía 5
Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.

Alimento	Tamaño	Imagen aproximada
Leche	1 taza	
Yogur	1 vaso	
Queso paraguay	1 pedazo (tamaño de una cajita de fósforo	

Adultos mayores: porque aporta nutrientes y energía de fácil consumo, debido a su consistencia líquida.

El azúcar o carbohidrato de la leche denominado lactosa puede producir molestias (dolor abdominal, diarrea, flatulencia o gases) en algunas personas. Sin embargo en el yogur y en el queso ese azúcar, está transformado por los procesos industriales, por lo que muchas veces es mejor tolerado. Si una persona no puede tomar leche ésta se puede reemplazar por yogur o queso, proporcionando al cuerpo los mismos nutrientes.

Aproximación del contenido de calcio según porciones recomendadas

1 taza de leche entera + 1 pedazo de queso Paraguay	≅	1 taza de leche entera + 1 taza de yogur entero	≅	1 taza de yogur entero + 1 pedazo de queso Paraguay

El yogur contiene el valor calórico similar al de la leche de la cual se hizo, por lo que tiene la misma composición de proteínas con menos contenido de lactosa.
Los quesos contienen una alta proporción de la mayoría de los nutrientes de la leche y los proporciona en forma más concentrada. Por eso también son una buena fuente de proteínas y de calcio.

? ¿Cuál es la diferencia entre la leche entera y la leche descremada?

La leche entera contiene 6 veces más de grasa que la descremada, sobre todo de colesterol y grasa saturada.

Conservación de la leche y derivados

Las leches que ya recibieron tratamiento no necesitan ser hervidas antes de ser consumidas, en caso de disponer sólo leche de vaca fresca o cruda y no tratada (pasteurizada), se recomienda hervirla antes de su consumo, ya que es el único procedimiento casero disponible para eliminar los gérmenes que pueden causar enfermedades (Ejemplo: tuberculosis, brucelosis, etc.).

La forma correcta de hervir la leche fresca o cruda para consumir es:

1. Llevar al fuego la leche y esperar que levante hervor, retirar del fuego y repetir el procedimiento 3 veces, luego dejar enfriar antes de guardarla.
2. Se debe guardar en la heladera o mantener a una temperatura no superior a 8°C.

Ejemplos de preparaciones con leche

- Licuado de fruta con leche
- Leche con cocido
- Leche con café
- Leche con té
- Flan
- Mazamorra
- Crema
- Candial
- Arroz con leche
- Queso con pan
- Budín con pan
- Arroz con queso (arró quesú)

Cuando se prepara leche con café o cocido, se recomienda utilizar la leche en mayor proporción, por ejemplo: 1 taza de leche, agregando un poco de café, té o cocido.

Guía 5
Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.

Es importante saber que consumir una taza de jugo de soja, mal llamado también "leche de soja", no es lo mismo que beber una taza de leche de vaca, debido a que el jugo de soja no contiene la cantidad de nutrientes necesarios, principalmente la cantidad de calcio, para cubrir las necesidades del organismo. Por lo tanto siempre es mejor consumir leche de vaca si se dispone de ella.

Resumiendo

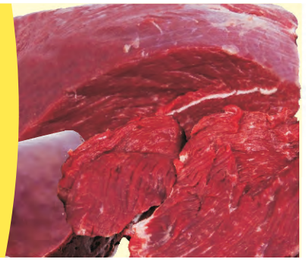
- Las personas a quienes la leche les causa molestias, pueden consumir yogur o queso en vez de la leche.
- Al igual que la leche, a los niños y niñas, se les puede ofrecer yogur, queso o alimentos preparados con leche, para cubrir sus necesidades de calcio.
- Se debe guardar la leche y sus derivados en la heladera o en lugar fresco para que no se descompongan.

Guía 6

Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.

Es importante el consumo de carnes sin grasa visible porque son la principal fuente de proteínas para el organismo.

Estas carnes sin grasa visible contienen menos colesterol.



¿Porqué es importante consumir carnes sin grasa?

Las carnes, tanto las rojas como las blancas, son alimentos muy importantes como fuente de proteínas de buena calidad, hierro, zinc y vitaminas del complejo B, que sirven para formar y reparar los tejidos, así como para el crecimiento. Una buena opción es elegir cortes sin grasa porque aportan menor cantidad de colesterol, lo que previene las enfermedades del corazón y el derrame cerebral.

La carne de pescado contiene proteínas de buena calidad y vitaminas, además un tipo de grasa insaturada y bajo contenido de colesterol, todo esto hace que sea beneficiosa para la salud por eso se recomienda su consumo. Las menudencias como hígado, corazón y riñón son buena fuentes de vitamina A, vitaminas del complejo B, hierro y zinc, pero contienen gran cantidad de colesterol, por lo que se recomienda limitar su consumo 2 veces al mes. Las carnes rojas son la principal fuente de hierro para el organismo, es de fácil absorción por el organismo y por lo tanto mejor aprovechado. El hierro es necesario para la formación de la hemoglobina que es el elemento de la sangre encargado de transportar el oxigeno por todo el cuerpo.

La falta de hierro causa ANEMIA o debilidad de la sangre lo que produce:

En las niñas o niños: bajo rendimiento escolar y menor resistencia a las enfermedades infecciosas.
En las mujeres embarazadas: mayor frecuencia de aborto, parto prematuro, recién nacido con bajo peso al nacer y reservas disminuidas de hierro.

Guía 6
Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.

En los adultos: disminución de la actividad física, capacidad de atención, trabajo y menor resistencia a las enfermedades.

La vitamina B12, es importante para la formación de la sangre y su carencia puede causar también anemia. Esto puede ocurrir en las personas que son vegetarianas estrictas, que no consumen carne, huevo ni leche. Otro mineral importante que se encuentra en las carnes es el Zinc, necesario para el crecimiento, reparación de los tejidos y para la defensa del organismo contra infecciones.

¿Cómo se pueden consumir las carnes?

Se recomienda preferir carnes blancas (pescado, pollo, pavo) antes que las rojas (vacuno, cerdo, cordero) fundamentalmente por la cantidad y calidad de las grasas que contienen.

En el caso de consumir carnes rojas, es preferible comprar pedazos sin hueso y grasa visible, como la carnaza, carne molida y paleta, ya que tienen menos grasa, y por tanto aportan menos colesterol a la dieta.
Por ejemplo, cuando se prepara una comida para una familia de 5 miembros:

Lo habitual es utilizar 1 kg. de carne con hueso (puchero): Generalmente el puchero se prepara con carne que contiene mucho hueso y grasa, y con pocas verduras, lo que resulta un caldo con mucha cantidad de agua y poca cantidad de carne y nutrientes, que es insuficiente para cubrir las necesidades de la familia.

Lo recomendado es utilizar ½ kg. de carnaza, paleta o rabadilla: preparar un puchero utilizando otro tipo de corte de carne, agregando buena cantidad de verduras, arroz o fideo, se logra una comida más nutritiva, con buena cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. De esta forma cada miembro de la familia estará recibiendo la cantidad de carne, arroz y verduras que necesita y su alimentación será mejor.

Es importante recordar que:

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra solamente en los alimentos de origen animal.

También se recomienda limitar el consumo de menudencias con mucha grasa como el chinchulín, mondongo, seso, así como los productos embutidos como butifarra, pancho, chorizo, salame, mortadela, morcilla y el paté, porque además de poseer grandes cantidades de grasas saturadas y colesterol tienen mucha sal y sustancias químicas perjudiciales para la salud.

Preparaciones donde se puede utilizar la carne:

- Soyo
- Peceto al horno
- Puchero de carne magra
- Guiso de arroz o fideo c/ carne vacuna
- Bife koygua
- Guiso de hígado, riñón o corazón
- Guiso de arroz o fideo c/ pollo
- Pastelón de carne
- Caldo de pescado
- Albóndigas
- Bife de hígado
- Guiso popó
- Niño envuelto
- Pollo al horno
- Chupín de pollo o pescado
- Bife a caballo

Resumiendo

- **Las carnes aportan proteínas, hierro, zinc y vitaminas fundamentales para el crecimiento y la salud de toda la familia.**
- **Es preferible comprar carnes con menos cantidad posible de grasa y de hueso para alimentar mejor a la familia.**
- **Para cocinar se debe sacar la mayor cantidad posible de grasa de todas las carnes y en el caso del pollo y de otras aves, sacar la piel antes de cocinarlos.**
- **El colesterol esta presente sólo en los alimentos de origen animal tales como huevo, leche, quesos y carnes.**

Guía 7

Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras.

Consuma aceites de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.

¿Porqué es importante disminuir el consumo de grasas y frituras?

- Previene las enfermedades del corazón y el derrame cerebral.

Las grasas o lípidos incluyen diversos tipos de sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el buen funcionamiento del organismo porque cumplen tres funciones importantes:

- **Proporcionan y almacenan energía.**
- **Ayudan a la absorción de las vitaminas A, D, E y K.**
- **Proporcionan ácidos grasos esenciales (ácidos grasos que el cuerpo necesita pero que no puede producir por si mismo).**

¿Cómo se puede disminuir el consumo de grasas o frituras?

Para disminuir el consumo de grasas es importante identificar en que alimentos se encuentran en mayor cantidad, ya que los aceites y las grasas de los alimentos que se consumen pueden ser visibles o no visibles. Las grasas visibles son las que se pueden ver a simple vista en las carnes y se agregan a los alimentos en su preparación. En estos alimentos el contenido de grasa es tan visible que algunas personas los consideran como los únicos alimentos grasos.

Ejemplos de aceites y grasas visibles

- **Grasas animales:**
  Grasa de cerdo
  Grasa de vaca
  Grasa de pollo
  Manteca
  Tocino
  Crema de leche
- **Grasas vegetales:**
  Aceite de oliva
  Aceite de girasol
  Aceite de maní
  Aceite de maíz
  Aceite de soja
  Margarina

Sin embargo una buena parte de las grasas que ingerimos se encuentran ocultas o en forma no visible en la composición de los alimentos y por lo general pasan desapercibidos o no se ven a simple vista.

Alimento	Cantidad	* Cucharaditas de grasa
Hamburguesa	198 g	5
Mortadela	100 g	5
Pancho	1 unidad	3
Papas fritas	71 g	2
Huevo frito	1 unidad	2
Galletitas rellenas	6 unidades	2
Helado de crema	100	2

**Cada cucharadita equivale a 5 g de grasa*
Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica. 2010

El consumo de grandes cantidades de ácidos grasos saturados contribuye a aumentar el nivel del "colesterol malo" en la sangre, mientras que el consumo de grasas insaturadas tiende a disminuirlo.

Además no se debe calentar por mucho tiempo el aceite para evitar que se queme y produzca humo, porque hace mal al organismo y además presenta un olor desagradable y penetrante.

Se recomienda utilizar aceites de origen vegetal y evitar reutilizarlos o mezclarlos con aceite nuevo cuando se prepararan o fríen los alimentos.

Resumiendo

- **Las grasas son esenciales para el buen funcionamiento del organismo, pero en cantidades moderadas.**
- **Los aceites o grasas vegetales en su mayoría provienen de semillas y son ricos en ácidos grasos insaturados beneficiosos para la salud.**
- **Las grasas de origen animal contienen ácidos grasos saturados y colesterol, que pueden ser dañinos para la salud.**
- **El consumo en exceso de los aceites y de las grasa puede causar obesidad y enfermedades del corazón y de las arterias.**
- **Para disminuir el consumo de ácidos grasos trans se debe disminuir el consumo de alimentos fritos, galletitas, y margarinas.**

Guía 8

Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.

Disminuir el consumo de alimentos enlatados, embutidos, alimentos procesados, caldos en cubos porque contiene mucho sodio, al igual que el consumo excesivo de la sal, porque pueden causar problemas de salud como la hipertensión (presión alta), enfermedades del corazón, de los riñones, edema o hinchazón.

¿Por qué es importante consumir sal yodada en pequeña cantidad?

La **sal de mesa** o cloruro de sodio es la única fuente de yodo en nuestro país, ya que nuestro suelo carece de este mineral.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de las glándulas tiroideas y para el desarrollo normal tanto físico como mental de las personas.

Consecuencias de la falta de yodo

Menores de 5 años

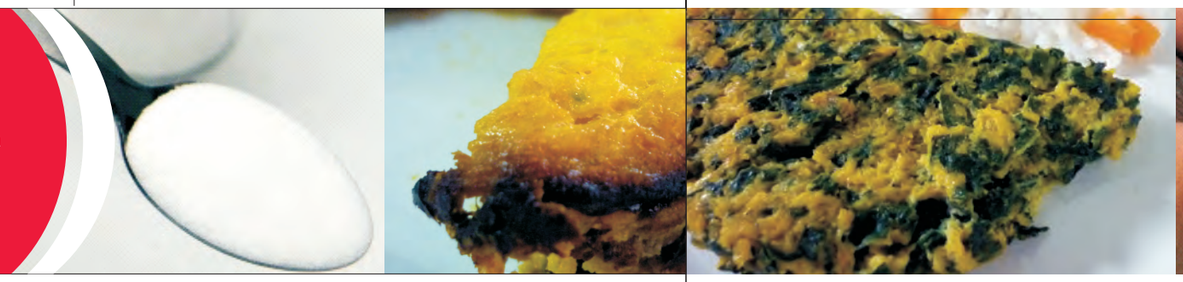
Cretinismo: enfermedad caracterizada por:

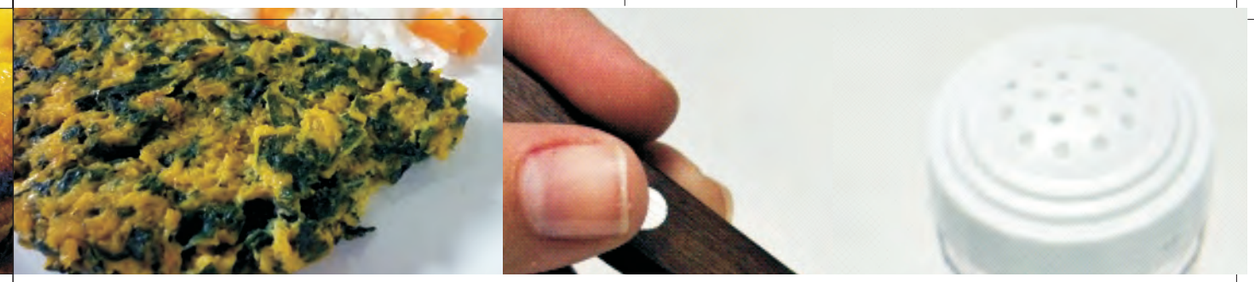
- Retraso mental
- Lengua grande
- Sordomudez
- Dificultad para caminar

Embarazadas

- Bocio (Coto o Yu'ai)
- Riesgo de abortos
- Nacimiento de niñas o niños sin vida.

Guía 8
Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.





¿En qué debemos fijarnos al comprar sal?

En el paquete debe figurar la frase "sal yodada"

La sal debe estar registrada en el INAN, en la etiqueta debe figurar el número de R.S.P.A. (Registro Sanitario de Producto Alimenticio).

Debe contener el número de lote, fecha de elaboración y fecha de vencimiento.

Importante

La luz y la humedad hacen que se pierda el yodo de la sal yodada.
Por eso se la debe guardar en frascos de vidrio o de plástico opacos y con tapa de plástico, nunca en recipiente metálico porque se oxida (herrumbra)

¿Cómo se pueden cumplir las recomendaciones de este mensaje?

La **OMS (Organización Mundial de la Salud)** recomienda consumir hasta 5 g diarios de sal, para adultos sin antecedentes de hipertensión arterial, lo cual corresponde a 1 cucharadita de sal al día por persona, distribuida en las preparaciones de todas las comidas, incluida la sal contenida en los alimentos (ejemplo: panificados, enlatados, etc.). En personas sanas no está indicado eliminar la sal de la alimentación, sólo se recomienda moderar su consumo. Para todas las funciones del organismo se necesita sodio en poca cantidad, el alto consumo de este mineral puede afectar la salud de las personas produciendo hipertensión arterial (presión alta), enfermedades del corazón, de los riñones, edema o hinchazón, pues hace retener agua en los tejidos (retención de líquidos).

Al comprar los alimentos, se debe leer cuidadosamente las etiquetas de los productos alimenticios industrializados para ver si contiene algún componente de la sal (sodio).

Si se quiere evitar o disminuir el consumo de sal, entonces no se debe comprar productos en cuyo envase figure en la lista ingredientes como:

- **Sal**
- **Sodio**
- **Na (sodio)**
- **Glutamato monosódico**
- **Bicarbonato de sodio**

¿Cuáles son los principales productos de uso común que contienen sal (sodio)?

- **Calditos en sobre o en cubitos**
- **Polvo de hornear**
- **Bicarbonato de sodio**
- **Mostaza**
- **Salsa de soja**
- **Enlatados como pescados, picadillo, etc.**
- **Aceitunas**
- **Cátchup**
- **Papa frita y saladitos**
- **Galletitas saladas**
- **Conservas en vinagre**
- **Embutidos: fiambres, chorizos, pancho, mortadela, butifarra.**

¿Cuándo se debe evitar la sal?

Se debe evitar la sal cuando se presentan trastornos severos de salud, tales como:

- **Hipertensión arterial**
- **Insuficiencia de los riñones**
- **Edema o hinchazón por acumulación de agua**
- **Hipernatremia o aumento de sodio en el organismo**

Guía 8

Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.

¿Cómo hacer para disminuir la sal en la alimentación?

- **Aprender** a disfrutar el sabor natural de los alimentos sin agregarle sal.
- **Reducir** la cantidad de sal que se agrega en la preparación de los alimentos. Disminuir el uso de la sal en la mesa, eliminando el salero porque se supone que en la preparación ya se ha agregado la cantidad necesaria.
- **Probar** el sabor de las comidas antes de añadirles más sal y mejorar el sabor con especias o limón.
- **Moderar** el consumo de alimentos tales como: carnes ahumadas, embutidos, papas fritas, galletitas saladas, salsa de soja, aceitunas, salsa de tomate, cubitos para caldo, sopas en sobres, quesos con sal, alimentos enlatados.
- **Desalar** muy bien los alimentos que han sido conservados a través del proceso de salazón como por ejemplo la carne seca (charqui).
- **Leer** los ingredientes de las etiquetas de los productos industrializados y utilizar la menor cantidad posible de alimentos que contengan sal.
- **Al cocinar** alimentos que naturalmente ya contienen sal como jamón y algunos quesos, no agregar más sal a las comidas.
- **Comer** alimentos frescos, porque tienen menor cantidad de sal (sodio) que los alimentos elaborados y embutidos.
- **En caso** de los alimentos conservados en agua y sal, por ejemplo los pescados enlatados como el atún y el bacalao, lavar bien con agua caliente para sacarle la sal antes de consumirlos.

Resumiendo

- **La sal en nuestro país es un importante vehículo para el consumo de yodo, para evitar el cretinismo, retardo de crecimiento y la aparición del bocio endémico.**
- **Las personas que ya presentan presión alta, edema o problemas de riñones deben cuidar el consumo de sal yodada.**
- **Es recomendable que se lean las etiquetas de los productos para saber si contiene mucha sal y así poder disminuir su consumo.**
- **Aprender a disfrutar el sabor natural de los alimentos, prefiriendo los alimentos frescos y evitando los enlatados.**
- **En la mesa no colocar el salero y evitar agregar más sal yodada a las comidas.**

Guía 9

Evite el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.

El consumo en exceso de gaseosas, jugos artificiales y alimentos con alto contenido en azúcar (así como tortas, masitas y caramelos), contienen muchas calorías sin nutrientes esenciales.

Una elección saludable es reemplazar las gaseosas y jugos artificiales por agua o jugos naturales de frutas.

¿Por qué evitar el consumo de gaseosas y jugos artificiales?

El azúcar es un hidrato de carbono simple, que es absorbido en forma rápida por el organismo. Puede ser extraído de alimentos tales como la caña de azúcar y la remolacha a través de procesos industriales. El organismo no diferencia entre los azúcares que son agregados a los alimentos y los azúcares que ya se encuentran en forma natural en los mismos, porque son idénticos químicamente, lo que significa que ambos son absorbidos de igual manera rápidamente.

Los alimentos con alto contenido de azúcar se caracterizan por aportar elevadas concentraciones de energía y muy poco de los otros nutrientes, por lo que también son los llamados de "calorías vacías", es decir son poco nutritivas.

El consumo exagerado de estos alimentos se considera como un factor que puede colaborar con la aparición de las siguientes enfermedades:

Caries dentales

Los azúcares proporcionan sustrato para la fermentación bacteriana en la boca. Si bien todos los hidratos de carbono pueden servir de alimento a las bacterias que se encuentran en la boca, los hidratos de carbono simples y en especial el azúcar de mesa es el preferido por las bacterias que generan las caries dentales. Por lo tanto es importante moderar la cantidad y frecuencia del consumo de los dulces y además poner en práctica el correcto cepillado de los dientes después de cada comida.

Enfermedades Cardiovasculares

El aumento del consumo de azúcares, y de alimentos con elevado índice glicémico se asocia positivamente con el incremento de enfermedades coronarias y aterosclerosis.

Diabetes

Altos consumos de azúcar llevan a un aumento en la sangre de las concentraciones de glucosa e insulina, lo que podría agotar más rápidamente las reservas hepáticas de insulina y llevar a una diabetes. Esto ocurre sobre todo en las personas predispuestas por tener mayor resistencia a la insulina.

Desnutrición por deficiencia de vitaminas y minerales

El aumento del consumo de azúcares puede llevar a una disminución de la ingesta de ciertos micronutrientes, especialmente vitamina A, C, B12, ácido fólico, fósforo, magnesio, calcio, hierro y fibra dietética.

Obesidad

El aumento del consumo de azúcares, lleva a un incremento en la ingesta de energía tanto para niños como para adultos.

Cáncer

El incremento del consumo de azúcares se asocia con el aumento de determinados tipos de cáncer como: colorectal y de mama.

Guía 9
Evite el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.

¿Cómo evitar el consumo de bebidas gaseosas y jugos artificiales?

Debido a la falta de voluntad o “kaigue”, en la actualidad resulta más cómodo o práctico comprar bebidas gaseosas o jugos artificiales en vez de hacer jugos naturales con frutas de estación.

Por lo que es importante, para cuidar la salud y contribuir con la economía del hogar, consumir agua potable o jugos de frutas naturales, en reemplazo de estas bebidas con alto contenido de azúcar y nada nutritivas.

Cantidad de azúcar de distintos alimentos

Alimento	Porción	Cucharadita de azúcar
Bebida gaseosa	355 ml.	10 cucharaditas de azúcar
Barra de chocolate	45 gramos	10 cucharaditas de azúcar
Helado	1 taza	6 cucharaditas

* Cada cucharadita equivale a 5 gramos de azúcar.

Resumiendo

- El consumo excesivo de gaseosas, bebidas azucaradas, y otros productos que contienen azúcar, puede producir caries dentales y es uno de los factores que colaboran en la aparición de, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, desnutrición, obesidad y cáncer.
- El azúcar de mesa, las mieles y también los dulces son hidratos de carbono simples que se absorben rápidamente en el organismo.
- Estos alimentos tienen “calorías vacías”, porque sólo aportan calorías y muy poco o casi nada de otros nutrientes.
- Se debe disminuir la cantidad de azúcar en el cocido, café o té y también los alimentos que la contienen, prefiriendo siempre las frutas, verduras y jugos naturales en lugar de golosinas, jugos artificiales, dulces y gaseosas.

Guía 10

Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.

Se debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas cuando se va a conducir.

El consumo de alcohol evita el aprovechamiento en el organismo de ciertos nutrientes importantes como las vitaminas.

¿Por qué evitar el consumo de bebidas alcohólicas?

El alcohol etílico o etanol, es una sustancia tóxica para el organismo presente en las bebidas alcohólicas, es el ingrediente principal del vino, cerveza, licor, sidra, champagne, whisky, caña, entre otros y cuando son ingeridos en grandes cantidades dañan la salud.

Las personas que consumen bebidas alcohólicas, muy frecuentemente pueden desarrollar hábitos alimentarios inade-cuados, pudiendo llegar a sustituir los alimentos por las bebidas. El consumo excesivo de bebidas alcohólicas causa problemas de salud físicos, mentales y sociales en cualquier etapa de la vida.

Estos problemas son: **hipertensión arterial, problemas del hígado, conductas violentas, accidentes de tránsito..**
Las mujeres embarazadas no deben consumir bebidas alcohólicas, porque el alcohol pasa rápidamente a la sangre y llega al feto a través de la placenta lo que ocasiona un riesgo para el normal desarrollo de la niña o el niño. Los recién nacidos cuyas madres han consumido bebidas alcohólicas durante el embarazo pueden presentar alteraciones conocidas como Síndrome Alcohólico Fetal.

Signos del Síndrome Alcohólico Fetal

Una niña o niño con síndrome alcohólico fetal presenta los siguientes signos:

- **Bajo peso** al nacer.
- **Retraso** mental.
- **Retraso** del desarrollo y crecimiento.
- **Cara** redonda, ojos pequeños.
- **Puente** de la nariz más bajo.
- **Malformaciones** del corazón, riñones, tórax y disminución del movimiento de las articulaciones.

Se ha demostrado que incluso dosis esporádicas de alcohol durante el embarazo pueden incrementar el riesgo de anormalidades congénitas en el recién nacido y pueden causar bajo peso al nacimiento. Además, las mujeres que beben durante el embarazo tienen un mayor riesgo de aborto o parto prematuro.

También cuando las mujeres están amamantando, deben evitar el consumo de bebidas alcohólicas ya que éste puede pasar a la leche y comprometer el crecimiento y desarrollo de su niña o niño, pues las bebidas alcohólicas impiden que se aproveche bien los nutrientes de los alimentos.

En las niñas, niños y adolescentes, las bebidas alcohólicas actúan como un tóxico, pudiendo causar crisis aguda y hasta la muerte por intoxicación pues su organismo no está habituado a su consumo. Además ocasiona problemas psicológicos, sociales y emocionales como por ejemplo depresión, nerviosismo, falta de concentración, inseguridad, disturbios callejeros, etc., pudiendo causar crisis aguda y hasta la muerte por intoxicación pues su organismo no está habituado a su consumo. Además ocasiona problemas psicológicos, sociales y emocionales como por ejemplo depresión, nerviosismo, falta de concentración, inseguridad, disturbios callejeros, etc.

En los **adultos y ancianos** el consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, tales como hipertensión arterial (presión alta), problemas cardiacos, daños cerebrales, cirrosis hepática.

Guía 10
Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.

La cirrosis hepática es la destrucción de las células del hígado, una enfermedad crónica producida por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

El consumo de bebidas alcohólicas está igualmente relacionado con el desarrollo de diversos tipos de cáncer como el de hígado, laringe, boca, esófago y tal vez cáncer de colon y de mamas.

También puede acelerar el proceso de envejecimiento, disminuir la capacidad de razonamiento y de enfrentar problemas de la vida cotidiana.

Modere el consumo de bebidas alcohólicas

Según los expertos, para beber con moderación y que esto no produzca daños a la salud, la cantidad ingerida de bebidas alcohólicas (etanol) no debe ser superior a media copa por día.

Ejemplos:

- **Mujeres: 1 copa de vino p/día.**
  Hombres: 2 copas de vino p/día.

Efecto de la compra de bebidas alcohólicas en el presupuesto

Cuando se incluyen las bebidas alcohólicas como parte de la compra de alimentos esto representa un mayor gasto en el presupuesto familiar, pudiendo llegar a disminuir o a sustituir, en muchos casos los alimentos básicos para la alimentación diaria como la leche, los huevos y las carnes.

Como consecuencia, los más afectados son las niñas y niños, quienes no satisfacen sus requerimientos nutricionales, provocando serios trastornos para la salud. En este caso se recomienda que al elaborar la lista para la compra de alimentos, no se incluyan bebidas alcohólicas.

Bebidas alcohólicas y sus riesgos

Los riesgos que tiene un conductor en condiciones normales, frente a situaciones de emergencia, requieren una gran concentración, capacidad de evaluar correctamente el riesgo y una buena coordinación. Estas condiciones están debilitadas en el conductor que ha consumido bebidas alcohólicas el cual no puede afrontar con seriedad, precisión y rapidez ante la emergencia en situaciones de peligro.

¿Cómo prevenir el consumo de bebidas alcohólicas?

Una manera de prevenir el consumo precoz de bebidas alcohólicas es estableciendo normas claras en el hogar y educando a los jóvenes sobre los problemas del consumo de las mismas. Son los padres quienes ejercen mayor influencia en las decisiones de los hijos acerca del consumo de alcohol.

También es importante hacer cumplir las leyes que prohíben la venta de bebidas alcohólicas a los menores de edad, la entrada de los mismos a los bares, así como la prohibición de la venta de las mismas cerca de los centros educativos. Además no se debe permitir que una marca de bebidas alcohólicas auspicie eventos deportivos de niños y adolescentes.

Sin embargo, las medidas de prevención más importante para los jóvenes están relacionadas con el mayor aprovechamiento del tiempo libre.

Resumiendo

- **El consumo excesivo de bebidas alcohólicas daña la salud física y mental de las personas.**
- **En niñas, niños y adolescentes, las bebidas alcohólicas actúan como un tóxico, pudiendo causar crisis aguda y hasta la muerte por intoxicación.**
- **Las mujeres embarazadas no deben consumir bebidas alcohólicas porque puede producir daños al bebé.**
- **La inclusión de bebidas alcohólicas en el presupuesto familiar puede llegar a disminuir o a sustituir, en muchos casos los alimentos básicos para la alimentación diaria como la leche, los huevos y las carnes.**
- **La concentración del conductor de vehículos puede verse seriamente afectada por el consumo de bebidas alcohólicas, poniendo en riesgo su salud y la de los demás.**

Guía 11

Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.

El agua ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del organismo. Consumir agua potable diariamente previene la deshidratación, ayuda a la digestión y mejora el aprovechamiento de los alimentos.

¿Porqué es importante tomar agua?

Es bueno consumir diariamente agua potable porque cumple funciones indispensables dentro de nuestro organismo, como la de transportar sustancias esenciales, contribuye a eliminar las sustancias tóxicas del organismo a través del sudor, orina y heces, participa en el transporte de las sustancias nutritivas y ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, por lo que su consumo es de vital importancia.

Las perdidas naturales de agua en el organismo van de 2 a 2,5 litros diarios aproximadamente y esto puede aumentar según la actividad física realizada, el clima y la temperatura ambiente. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante la ingestión de agua potable y el agua contenida en los alimentos.

Observación

- **Para evitar enfermedades, es importante utilizar agua limpia y potable para beber, lavar y cocinar los alimentos.**
- **Si hay sospecha de que el agua no es pura se debe hervir el agua durante 5 minutos o agregar 2 gotitas de lavandina al 4% por cada litro de agua. (Ver anexo XX (Higiene)**

¿Cómo aumentar la ingesta de líquidos durante el día?

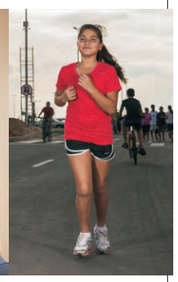
La mayor cantidad de agua de consumo se obtiene de los líquidos ingeridos y en menor proporción de los alimentos consumidos, como las frutas. Es fundamental evitar la sensación de sed bebiendo líquido a lo largo del día, ya que cuando ésta aparece quiere decir que ya se ha producido cierto grado de deshidratación en el organismo.

Cuando se realiza una actividad física puede producirse un aumento de temperatura corporal y sufrir un golpe de calor, por lo que es fundamental consumir cantidades suficientes de agua antes durante y des-pués de esta actividad.

Resumiendo

- **Se recomienda consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día, aumentado el consumo en días calurosos o cuando se realiza actividad física.**
- **Si se consume poco líquido durante el día se puede producir deshidratación y daño de órganos como el riñón.**
- **El agua para consumo o para lavar o cocinar los alimentos debe ser potable para evitar enfermedades.**
- **Se debe consumir agua durante todo el día ya sea por sí sola o en preparaciones.**
- **Es importante no esperar sentir la sensación de sed, bebiendo líquido durante todo el día, para evitar la deshidratación.**

Guía 12



Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

Para tener una vida saludable, además de cuidar todos los aspectos relacionados con la alimentación, debes realizar actividad física y ejercicio físico todos los días.

La actividad física planeada, estructurada y repetitiva se conoce como ejercicio físico, que tiene la intención de mejorar o mantener la condición física y la salud, por ejemplo las personas que realizan caminata y andan en bicicleta diariamente, o las que entrenan en un gimnasio. El ejercicio físico regular y sostenido tiene muchos beneficios, entre ellos se puede mencionar:

- **Disminuye** la presión arterial a largo plazo en personas con presión alta.
- **Facilita** la oxigenación de todo el cuerpo, fortaleciendo el corazón y los pulmones.
- **Estimula** el metabolismo general de los tejidos, por ejemplo de los huesos para prevenir la osteoporosis y de los músculos para evitar su atrofia.
- **Estimula** la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.
- **Disminuye** la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos, además ayuda a bajar de peso y a evitar la obesidad.
- **Mejora** la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones.
- **Eleva** los niveles del “colesterol bueno” (HDL), disminuye así el riesgo cardiovascular al disminuir el “colesterol malo” (LDL) y los triglicéridos.
- **La actividad física** es buena para toda la familia y para mantenerse sano.
- **El ejercicio físico** proporciona bienestar tanto físico como mental y es una solución para estar en forma.
- **Disminuye** las tensiones y aumenta la autoestima.

La obesidad en nuestro país, se debe al consumo excesivo de alimentos ricos en grasas e hidratos de carbono simples y complejos, paralelamente con la falta de actividad física (sedentarismo), ya que con el crecimiento de la ciudad ocurre la disminución de los espacios verdes destinados a la recreación y al deporte de la comunidad. Sumado a eso la mayor disponibilidad de juegos electrónicos, la televisión y la computadora, las personas dejan de hacer actividades físicas lo que hace que aumente el sedentarismo.

Por ello, es necesario promover el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida, previo control médico para verificar sus condiciones físicas y determinar el tipo de ejercicio adecuado.

Cabe destacar, que para un programa de ejercicios con el objetivo de reducir o bajar de peso tenga resultados visibles y favorables, la actividad física debe ser regular, es decir todos los días con duración de 60 minutos en forma corrida y de intensidad moderada.
El ejercicio físico debe realizarse durante todas las etapas de la vida. Para mejorar la salud se debe escoger actividades del tipo aeróbico como por ejemplo caminar, pedalear, bailar y nadar.

La actividad física aeróbica es el ejercicio de larga duración y de una intensidad leve a moderada, que requiere el uso de una gran cantidad de músculos, donde hay un leve aumento de la respiración y de los latidos del corazón (frecuencia cardiaca).
Para eso es recomendable comenzar la actividad física en forma progresiva y gradual, con 5, 10, 15 minutos diarios de ejercicio físico hasta llegar a por lo menos 1 hora al día, por ejemplo: caminar, nadar, andar en bicicleta, es decir toda actividad que acelere el pulso o estimule la respiración.
La actividad física aeróbica con una intensidad moderada y en forma regular ayuda a quemar la grasa del cuerpo, a mejorar el funcionamiento del corazón, los pulmones y a fortalecer los músculos y huesos.

Es importante que todo programa de ejercicio esté adaptado a las necesidades y aptitudes de cada persona.
El sedentarismo o poca actividad física, constituye un factor de riesgo de las enfermedades crónicas degenerativas como diabetes, presión alta, aterosclerosis, obesidad y especialmente enfermedades del corazón y de las arterias, pues la falta de actividad física hace que no llegue suficiente oxígeno a los músculos, al corazón y además la sangre circula muy lentamente.
En caso de personas muy sedentarias o poco activas y con algunas enfermedades, el ejercicio físico debe realizarse después de un control médico.

Guía 12
Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

Clasificación de la actividad física según gasto de energía

Según la cantidad de calorías que gasta el cuerpo al realizar las actividades físicas, estas pueden clasificarse como: leve, moderada o fuerte.
Ejemplos de actividades físicas

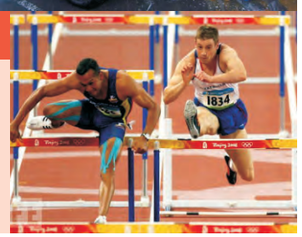
Actividad física leve

Trabajo y pausa activa en la oficina, trabajo en el hogar con electrodomésticos, trabajo de jardinería, la mayor parte del trabajo de los profesionales (abogados, médicos, entre otros).

Actividad física moderada

Tareas domésticas sin ayuda de electrodomésticos, vendedor de almacén, juegos infantiles, serenos, andar en bicicleta, pasear al perro, lavar el auto, subir y bajar escaleras, bailar, etc.

Actividad física fuerte



Atletas y deportistas en general, obreros cargando materiales pesados y perforando con taladros de alta potencia, recolector de basura, agriculturas, albañiles, etc.

¿Cómo promover la realización de actividad física diariamente?

Una de las principales causas del sedentarismo o la falta de actividad física es la falta de motivación, o el “kaigue”. La motivación de realizar actividad física debe surgir de cada persona, la cual debe proponerse a la realización de la misma, en base al conocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud.

Para mejorar la calidad de vida es importante realizar todos los días mínimamente 30 minutos de algunas de las siguientes actividades:

- Subir escaleras y hacer caminatas.
- Trabajar en jardinería o en la huerta.
- Hacer trabajos de la casa como barrer, limpiar, regar las plantas.

- Lavar el auto.
- Pasear en familia.
- Pasear con la mascota.

- Andar en bicicleta.
- Nadar.
- Correr.

- Practicar deportes como vóley, fútbol, básquet, etc.
- Saltar la cuerda.
- Hacer aeróbica en el gimnasio.

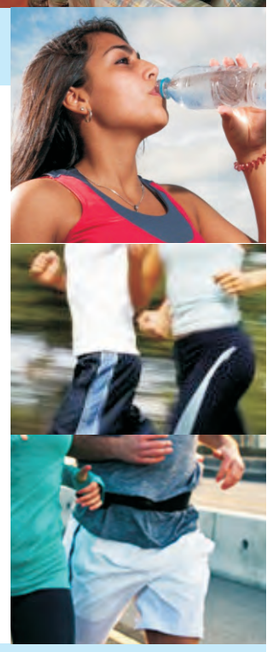
- Practicar artes marciales.
- Bailar.
- Hacer ejercicios abdominales y de estiramientos.

Guía 12
Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

Y disminuir:

- El trabajo frente a la computadora.
- Mirar la televisión.
- Realizar actividades sentadas

Para hacer ejercicios físicos:



- Tome líquidos antes, durante y después.
- Utilice calzados cómodos.
- Use ropa adecuada de algodón y de colores claros.
- No utilice fajas o bolsas de plástico para perder peso ya que impide la evaporación del sudor del cuerpo.
- Después de comer mucho, espere al menos 2 horas antes de iniciar el ejercicio.

Para después de hacer ejercicios físicos:

- Bañarse con agua tibia.
- Esperar 15 a 20 minutos para darse un baño con agua fría para evitar dolores en el cuerpo (espasmos musculares).

Resumiendo

- Es importante que la actividad física sea acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva de acuerdo a la edad, sexo, estatura y estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia).
- Es importante mantenerse activo en el trabajo, en la casa y durante el tiempo libre.
- Andar en bicicleta, usar escaleras en vez de los ascensores, descender del colectivo o estacionar el vehículo unas 3 cuadras antes del trabajo y caminar es una buena manera para gastar energía y mantenerse activo.

Anexos

Anexo 1. Higiene

Algunas enfermedades provocadas por el consumo de alimentos contaminados hacen que el manejo higiénico de los mismos tenga mucha importancia. Se debe tener especial cuidado con los alimentos que se consumen crudos como las verduras y frutas, lavándolos con agua potable a chorro sin usar detergentes o jabones.

Las reglas básicas de higiene que siempre se deben recordar y poner en práctica a la hora de preparar los alimentos son:

1-Lavarse las manos correctamente antes de preparar y servir los alimentos, especialmente después de usar el baño y de cambiar pañales, cuidando que las uñas queden bien limpias.

2- Limpiar el lugar y desinfectar todas las superficies donde se preparan los alimentos.
Los utensilios deben ser guardados en un sitio limpio y cerrado.

La mesa de trabajo, los estantes, el piso, las paredes deben mantenerse limpios. Dentro de la cocina las basuras se deben depositar en el basurero con bolsa y tapa y eliminarlas cuantas veces sea necesario. Si no se cuenta con servicio de recolección de basura domiciliaria, enterrarlas en un lugar adecuado.

3- Lavar las verduras y frutas antes de comerlas o prepararlas. Cuando son raíces o tubérculos como por ejemplo papa, mandioca o batata, utilizar cepillo durante el lavado para eliminar mejor la tierra que contienen.

4-Utilizar agua potable para tomar así como también para preparar los alimentos. Lavar en forma minuciosa aquellos alimentos que serán consumidos crudos como frutas y verduras.

Para potabilizar el agua se puede proceder de la siguiente manera:

1- Hervir el agua:
Por 5 minutos, luego enfriar y guardarla en recipiente tapado. Cuando la cacerola no tiene tapa utilizar un paño o servilleta limpia para evitar que se contamine.

2- Agregar lavandina (Cloro):
Para desinfectar o eliminar los microbios que causan enfermedades, se deben seguir los siguientes pasos:

Agua para tomar o preparar alimentos (agua tratada): Agregar 2 gotas de hipoclorito de sodio (lavandina) al 4 % en 1 litro de agua, agitar y dejar en reposo durante 20 a 30 minutos antes de beberla. Esta misma agua debe ser utilizada para enjuagar los alimentos crudos una vez desinfectados.

Agua para lavar frutas y verduras: Agregar 2 (dos) cucharaditas (10 ml) hipo-clorito de sodio (lavandina o cloro) al 4% en un litro de agua.

a- Colocar las frutas, verduras y también remedios yuyos para el tereré dentro de un recipiente con el agua tratada por un tiempo de 20 a 30 minutos, cuidando que se queden totalmente sumergidas para desinfectarlas, eliminando las bacterias que se encuentran en ellas.
b- Después de 20 o 30 minutos retirar las verduras, frutas, remedios yuyos y eliminar el agua donde se quedaron sumergidas.
c- Luego enjuagar con agua potable las verduras, frutas y los remedios yuyos para ser consumidos.

Importante

Una forma práctica de contar siempre con agua potable o tratada en la casa si es que no posee agua de canilla, es colocando en un balde limpio de plástico 20 litros de agua con 40 gotas de hipoclorito de sodio (lavandina o cloro) al 4 % por 15 minutos. Este balde debe tener una tapa o se le debe adaptar una canilla al balde como se muestra en la figura.

Esta canilla es útil para prevenir la contaminación porque evita introducir recipientes dentro del balde a la hora de servir el agua ó bien puede utilizar un recipiente limpio a la hora de distribuir el agua.

5- Comprar los alimentos, principalmente carnes y lácteos de locales higiénicos, pues los mantienen protegidos del polvo y de moscas, garantizando en gran medida su calidad higiénica sanitaria.

6- Comprar verduras y frutas sanas que no estén muy maduras ni golpeadas.

7- Mantener los alimentos en recipientes tapados para protegerlos del polvo y de la contaminación causada por insectos y roedores como las ratas.

Higiene en la conservación de los alimentos

La higiene en la conservación de los alimentos permite prolongar la vida útil de un producto alimenticio, manteniendo sus propiedades nutritivas por cierto tiempo. Hoy día es una necesidad tanto para evitar enfermedades, como para economizar, principalmente en épocas de escasez.

La comida ya preparada se empieza a descomponer a medida que pasan las horas y su consumo en estas condiciones puede ocasionar enfermedades, por eso es necesario consumirla poco después de haberla cocinado. La comida que sobra se debe tratar de consumir en el mismo día, manteniéndola en la heladera en recipientes limpios y tapados.

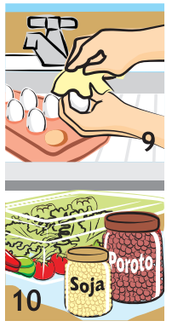
Al momento de servir la comida se debe calentar bien a 70°C aproximadamente para eliminar los microbios que pudieran haberse reproducido. La alta temperatura destruye los microbios, por esta razón es importante cocinar muy bien la leche cruda, carnes y pescados antes de consumirlos.

En la conservación hay que considerar los siguientes puntos:

1- Cocinar adecuadamente los alimentos para destruir los microbios causantes de enfermedades.
2- Utilizar ollas de hierro o cacerolas de acero inoxidables para cocinar los alimentos.
3- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. Si no se consumen de inmediato colocarlos en la heladera o congelador.
4- No se deben congelar grandes cantidades de alimentos, es mejor dividirlos en porciones para consumo diario.

5- Comprar los pescados frescos con ojos brillantes y salientes, escamas duras y agallas bien rojas. Si no se va a consumir en el momento se deben congelar inmediatamente.

6- Mantener limpios y bien tapados todos los alimentos aún dentro de la heladera para evitar la contaminación.



7- Lavar y secar bien las frutas y verduras antes de guardarlas en la heladera, envueltas en bolsas de plásticos o reci-pientes cerrados.

8- Antes de guardar los huevos en la heladera, se deben limpiar con un paño limpio y colocarlos en el recipiente bien separados uno de otro.

9- Guardar los alimentos en recipientes de vidrio o plástico, evitando los de aluminio porque son perjudiciales para la salud.

Higiene del personal encargado de preparar los alimentos

La higiene de la persona que prepara las comidas constituye una medida importante de control y protección de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA).

1

2

3

4

5

6

Los pasos de higiene básicos a seguir son:
1- **Tener** siempre el cuerpo y las manos limpias (lavado frecuente de las manos)
2- **Cabello** corto o recogido, limpio y cubierto
3- **Uñas** cortas, limpias y sin esmalte
4- **Utilizar** delantal preferentemente de color claro siempre limpio
5- **No usar** pulseras, relojes, anillos u otros accesorios
6- **No toser** ni estornudar sobre los alimentos

Cuando la persona responsable de la preparación de las comidas tiene alguna herida o infección debe evitar el contacto directo con los alimentos, sobre todo cuando debe mezclar, amasar o picar.
En estos casos es necesario protegerse usando guantes o ayudarse con utensilios de cocina y cambiar la preparación si la herida se produce durante la manipulación del alimento.

Anexos

Anexo 2. Porciones y menú familiar

Para promover el consumo de una alimentación saludable se sugiere la combinación e intercambio de los alimentos presentados en los distintos niveles de la gráfica. La cantidad de porciones de alimentos recomendada varía de acuerdo a la edad, sexo y estado fisiológico de cada individuo.

¿Qué son las Porciones de Alimentos?

Se entiende por "porción de alimentos" la cantidad de los mismos expresada en medidas caseras que una persona debe consumir de cada grupo de alimento para cubrir sus necesidades diarias de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, agua, vitaminas y minerales).

En este documento, se entiende por medidas casera la cantidad en gramos (g), mililitros (ml) o centímetros cúbicos (cc), de alimentos representadas por los utensilios más utilizados en la casa: taza, vaso, cuchara, cucharita, etc. (1 cucharada 1 cucharadita).

¿Cómo utilizar las porciones de alimentos para elaborar un menú?

A continuación se presenta una tabla de porciones diarias de alimentos, la cual indica la cantidad mínima por grupos de alimentos que debe recibir cada persona según edad y estado fisiológico.

Las porciones de alimentos de cada grupo fueron calculadas en su forma cruda y distribuidas en porciones cocinadas, a fin de indicar las cantidades necesarias que cada persona debería consumir diariamente.

Con esta tabla cualquier persona podrá elaborar un plan básico de alimentación, basta con distribuir las porciones dadas en las diferentes comidas. Así mismo, podrá variar los menús utilizando las distintas opciones o cambiar los alimentos del mismo grupo.

A continuación se presenta la tabla de recomendaciones de porciones diarias de alimentos según grupos de edad

Menú familiar. Cuadro de porciones

Grupos de alimentos	Cantidad	Pre-Escolar		Escolar		Adolescente		Adolescente		Adulto		Adulto		Adulto mayor		Embarazada adolescente	Embarazada adulta	Mujeres que dan de mamar
	1 Porción	2-5 años		6-10 años		11-13 años		14-18 años		19-29 años		30-59 años		>60 años				
	Medida casera	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M			
Lácteos y derivados	1 taza leche 1 taza yogur 1 feta queso sándwich 1 pedazo de queso fresco	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
Carnes, huevo, bajos en grasa	1 trozo pequeño de carne (vacuna, pollo o pescado) 2 1/2 cdas. carne molida 1 unidad huevo	1	1	3	3	3	3	4	3	3	2	2	1,5	2	1,5	3	3	3
Legumbres secas	Crudo: 4 cdas. o 1/4 taza Cocido: 3/4 taza	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Verduras	Acelga cocida=1/2 taza- Tomate=1 unidad regular Zanahoria cruda=1 taza	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Frutas	1 unidad chica manzana 1 unidad regular naranja 3 ciruelas	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Cereales, tubérculos, derivados	3 cdas. o 1/4 taza arroz o fideo crudo 1 papa regular	2	2	1	1	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4
Panificados	1 pan Viena o Felipe 3 rebanadas pan sándwich	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2
Azucares y mieles	1 cdta azúcar 1 cdta. miel 1 cdta. mermelada	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Aceites y grasas	4 cdtas. aceite 2 cdas. manteca	1	1	2	2	2	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	2	1	2	1,5	1,5
Agua	1 vaso =	Mín. 6	Mín. 6	Mín. 6	Mín. 6	Mín. 6	Mín. 6	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	Mín. 8	**Mín. 8**	**Mín. 8**

Importancia de cada comida

Cuando se combinan las porciones de los diferentes tipos de alimentos en forma adecuada, en las diferentes comidas del día, se obtienen todos los nutrientes necesarios para que el organismo se mantenga sano.

Para cubrir las necesidades calóricas y nutritivas de una persona, los alimentos deben ser distribuidos en las 5 comidas del día, en horarios bien establecidos, por ejemplo:

Desayuno
Es la primera comida del día luego de 8 a 10 horas de ayuno desde la última comida del día anterior, aporta nutrientes y energía para poder realizar todas las actividades físicas y mentales durante la mañana. Un buen desayuno incluye leche o derivados acompañado de cereales o panificados y frutas.

Almuerzo y cena:
Las comidas deben ser preparadas a base de carnes, legumbres, verduras, cereales y además frutas como postres, esto ayuda a dar variedad y mejor calidad a la alimentación. Son momentos especiales para compartir en familia, así como el almuerzo, la cena tiene la misma importancia, pero hay que tratar de evitar que esta sea abundante.

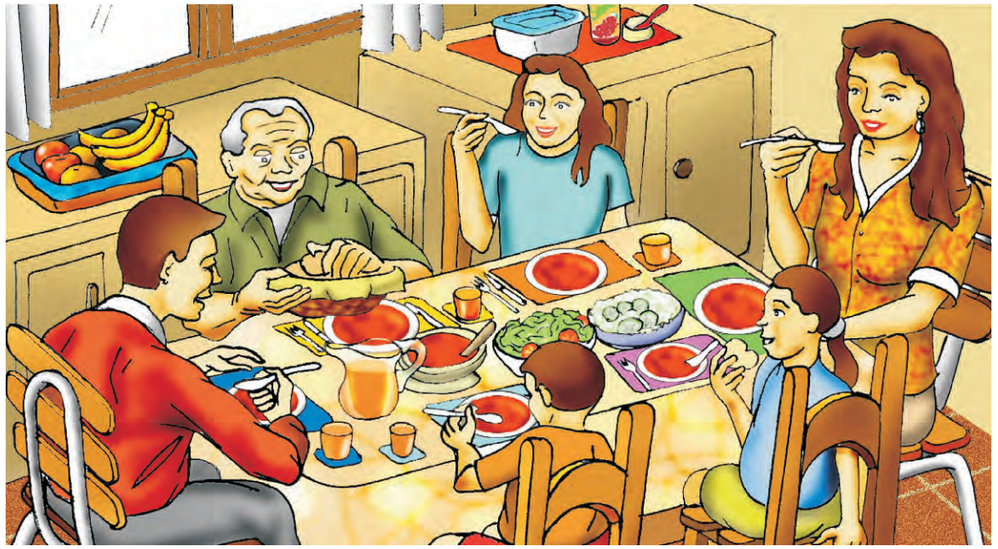
Media mañana y merienda: Entre una comida principal y otra se deben comer preparaciones simples, como media mañana y merienda, a base de alimentos sanos y nutritivos. Se puede repetir el tipo de comida del desayuno en la merienda, pero variando las preparaciones y en la media mañana lácteos o frutas.

¿Porqué es importante comer en familia?

La necesidad de trabajar fuera de la casa hace que las familias tengan pocas oportunidades de reunirse para comer en grupo y de fijar horarios adecuados, sin embargo hay que recordar que comer en familia contribuye a:

Formar hábitos alimentarios adecuados.
Establecer un ambiente favorable y de armonía con el intercambio de experiencias y comunicación.
Fortalecer los lazos afectivos entre los miembros de la familia.
Orientar el comportamiento en la mesa.
Fortalecer valores como la disciplina, el respeto a los mayores y las buenas costumbres.

Por todo esto, es muy importante que las comidas se realicen en familia, con la mayor frecuencia, pero si no es posible realizarlo todos los días, se recomienda que por lo menos se haga en los días feriados, fines de semana y durante las vacaciones.



Es importante en la hora de distribuir los alimentos en la familia, respetar la equidad e igualdad, o sea, dar a cada uno de los miembros de la familia la porción de alimentos necesaria según, edad, sexo, actividad física y estado fisiológico o de desarrollo (crecimiento, adolescencia, embarazo, lactancia).

Se debe cuidar que la cantidad de porciones de alimentos que se sirven a las niñas, niños y adolescentes sea adecuada porque están en pleno desarrollo y crecimiento, a los adultos porque trabajan, a las mujeres embarazadas, las que amamantan y adultos mayores, porque necesitan cuidados especiales para mantener un buen estado de salud.
La época actual es crítica ya que el nivel de ingreso y capacidad de compra de la población ha descendido a límites extremos y obliga a las familias a gastar más dinero para comprar menos cantidad de alimentos.

Para tener una alimentación balanceada y variada se debe elegir los lugares donde los precios de los alimentos son más accesibles o baratos como los mercados o las ferias donde se ofrecen alimentos frescos y a precios más económicos.

El precio de los alimentos no siempre tiene relación con su valor nutritivo: los procesos industriales, las marcas y los envases lujosos hacen que los productos sean más caros, sin que necesariamente sean más alimenticios, tal es el caso de las comidas listas para el consumo o para calentar, que si bien ahorran tiempo en su preparación, casi siempre resultan mucho más costosos. Por ejemplo: las papas listas para freír cuestan hasta 5 veces más que las papas crudas.

Menú semanal para la familia

En el menú se muestra la variedad y cantidad necesaria de alimentos para obtener una alimentación sana siguiendo las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay.

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
Lunes	Leche con café, té o cocido con pan y dulce.	Banana con 1 yogur chico o 1 vaso de leche.	Jopará y ensalada. Postre: 1 fruta.	Mazamorra con leche.	Tortillón de verduras con ensalada. Postre: 1 fruta.
Martes	Leche con café, té o cocido y galleta.	1 sándwich de verdura con jugo de 1 fruta.	Picadito de carne con polenta y ensalada. Postre: 1 fruta.	Candial.	Zapallito relleno con ensalada. Postre. 1 fruta.
Miércoles	Leche con café, té o cocido con pan y dulce.	1 yogur chico con 1 fruta de estación.	Sopa de verduras con 1 porción de omelette. Postre: 1 fruta	Ensalada de frutas.	2 empanadas de choclo con queso y ensalada. Postre: 1 fruta.
Jueves	Leche con café, té o cocido y galleta.	1 huevo duro y jugo de 1 fruta.	Pastelón de papa relleno de pollo y verduras con ensalada. Postre: 1 fruta.	1 yogur chico con 1 fruta de estación.	Una porción de chipa guasú con ensalada. Postre: 1 fruta.
Viernes	Leche con café, té o cocido con pan y dulce.	Ensalada de frutas.	Guiso de poroto con ensalada. Postre: 1 fruta.	Leche con café, té o cocido con pan y dulce.	Bife de hígado con salsa, fideos y ensalada. Postre: 1 fruta.
Sábado	Leche con café, té o cocido y coquitos.	1 sándwich de queso.	Chupín de pescado con arroz blanco. Postre: 1 fruta.	Licuado de 1 fruta con leche.	1 porción de pizza de mandioca con ensalada. Postre: 1 fruta.
Domingo	Jugo de 1 fruta y 1 sándwich de queso.	1 fruta de estación.	Tallarín con salsa de carne o pollo y ensalada. Postre: 1 fruta.	Arroz con leche.	Tortillón de papa con ensalada de verduras. Postre: 1 fruta.

Recetario
Platos salados

1 Soyo

Ingredientes

- 300 g proteína texturizada de soja
- 50 g queso Paraguay
- 150 g tomate
- 150 g cebolla
- 50 g locote
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- Orégano seco c/n
- Sal c/n
- Aceite c/n

Preparación

- Hidratar la proteína texturizada de soja en agua tibia. Dejar reposar. Luego escurrir toda el agua.
- Cortar las verduras. Cocinarlas en una cacerola, luego incorporar la proteína texturizada de soja con el agua y revolver continuamente hasta que rompa el hervor. Adicionar el queso Paraguay en trozos.
- Apagar el fuego y agregar el orégano seco para aromatizar; dejar tapado unos minutos antes de servir.

2 Sopa paraguaya

Ingredientes

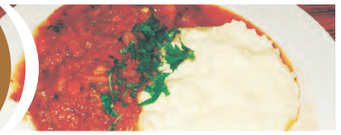
- 500 g de harina de maíz fresca
- 200 g de cebolla
- 5 huevos
- 250 ml de leche
- 130 g de queso Paraguay
- 100 ml de aceite
- 1 cdta. de sal yodada

Preparación

- Lavar, picar y cortar finamente las cebollas.
- Rehogar la cebolla con un chorrito de aceite y sal hasta ablandar la textura.
- Colocar 5 huevos en un bols, incorporar bien los demás ingredientes: harina de maíz, leche, cebolla rehogada, queso Paraguay desmenuzado, y por último el aceite con movimientos envolventes.
- Aceitar un recipiente apto para horno, colocar la preparación y llevar al horno a 180ºC - 200ºC aproximadamente.

* Todos los menús han sido preparados para una familia de cinco miembros.
* C/n: abreviatura de cantidad necesaria.

3 Picadito de carne o pollo



Ingredientes

- 500 g carne sin grasa (corte a elección)
- 1 locote chico
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de aceite
- 2 cditas. de sal yodada
- Agua c/n.

Preparación

- Cortar la carne en trocitos bien pequeños libre de grasa o fibra. Las verduras finamente picadas a cuchillo.
- Calentar aceite en una cacerola, junto con el ajo picado; sellar la carne sin llegar a dorarla para que quede bien suave.
- Integrar primero las cebollas junto con una pizca de sal, después el locote y por último el tomate.
- Dejar cocinar y que las verduras larguen su jugo por unos instantes antes de agregar agua caliente o caldo, de acuerdo a la consistencia que se prefiera.

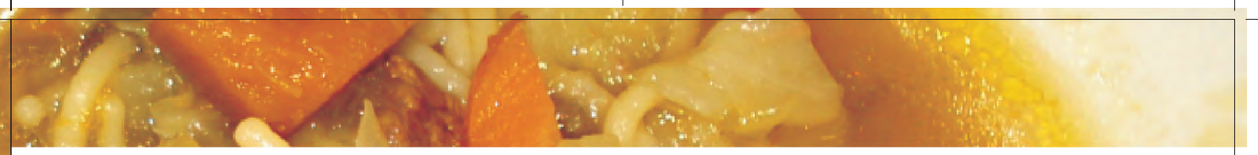
4 Puré de papas

Ingredientes

- 1 kg de papa
- 200 cc de leche
- 50 g de manteca
- 2 cdtas. de sal yodada

Preparación

- Pelar las papas y lavarlas.
- Cortar en cuadritos pequeños para que sea más rápida la cocción.
- Poner en agua fría con sal.
- Dejar cocinar hasta que estén bien tiernas.
- Retirar del fuego y escurrir el agua.
- Luego hacer puré mientras aún está caliente, agregando leche también caliente y manteca.
- Mezclar bien.



5 Vorí vorí de pollo o gallina

Ingredientes

- 1 Kg pollo sin piel
- 140 g de harina de maíz cernida
- 1 cucharada colmada de harina 000
- 100 g de queso Paraguay desmenuzado
- 80 g de locote chico
- 150 g de tomate
- 120 g cebolla
- 2 cdas. de cebollita de hoja picada
- 2 cdas de orégano seco
- 2 cditas de sal gruesa yodada
- 750 ml de agua hirviendo

Preparación

- Limpiar el pollo, dejarlo libre de piel y cortar en porciones. Sellar las porciones en un poquito de aceite dentro de una olla sin dorarlo.
- Luego incorporar el locote, el tomate y la cebolla cortados y agregar el agua y la sal gruesa, cocinar a fuego moderado con la olla tapada.
- Poner la harina de maíz, la harina 000 y el queso Paraguay desmenuzado en un recipiente.
- Humedecer con el caldo bien caliente hasta lograr una masa con la cual se puedan formar las bolitas.
- Colocar las bolitas en el caldo hirviendo y dejar cocinar a fuego lento por 5 minutos.
- Retirar del fuego, agregar la cebollita de hoja picada y el orégano para servir.

6 Puchero

Ingredientes

- 500 g de carne sin grasa
- 45 g de fideo fino
- 400 g de papa
- 140 g de zanahoria
- 320 g de zapallo
- 120 g de cebolla
- 80 g de locote entero
- 10 g de cebollita de hoja
- 2 Litros de agua
- 1 cda. de aceite
- 1 cdita. de sal

Preparación

- Picar la cebolla, cebollita de hoja y el locote verde y cocinar en aceite hasta que estén tiernas.
- Agregar agua caliente y al hervir incorporar los trozos de carne. Cocinar por 20 minutos. Mientras pelar y cortar en trozos medianos las demás verduras como papa, zapallo y zanahoria. Agregar a la cacerola junto con el arroz.
- Cocinar todo junto por 30 minutos más, agregar la sal yodada.

7 Guiso de carne con arroz y verduras

Ingredientes

- ½ de carnaza
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias y 2 papas
- 2 dientes de ajo
- 1 locote verde y 2 tomates
- 1 mazo de cebollita de hoja
- 4 cdtas. de aceite de maíz o girasol
- Sal yodada en pequeña cantidad
- 1 y ½ taza de arroz
- 3 hojas de laurel
- 4 tazas de caldo o agua caliente
- orégano o queso rallado a gusto

Preparación

- Cortar en trozos la carnaza, la cebolla, las zanahorias, las papas, el locote, la cebollita de hoja y los tomates.
- Calentar una cacerola, agregar el aceite y dorar la carne. Incorporar la cebolla, locote, ajo y la cebollita de hoja. Agregar las hojas de laurel, el tomate picado, la sal yodada en poca cantidad y cocinar por 20 minutos.
- Agregar las zanahorias, papas y un poco del caldo o agua caliente. Cocinar 10 minutos.
- Incorporar el arroz y el resto del caldo o agua caliente. Cocinar hasta que el arroz este blando, aproximadamente 15 minutos. Al retirar del fuego, agregar queso rallado al servir cada plato.
- Se puede sustituir el arroz por fideo.

8 Jopará

Ingredientes

- 1 taza de poroto o habilla
- 3 tazas de locro
- Agua suficiente
- Orégano a gusto
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cebolla picada
- 1 taza de zapallo picado
- Sal yodada en pequeña cantidad

Preparación

- Dejar en remojo el poroto o habilla y el locro durante 12 horas (dejar durante la noche).
- Cocinar el poroto y el locro en agua con la sal yodada. Cuando estén blandos, agregar los otros ingredientes y cocinar hasta que estén listos.
- Se puede agregar ½ taza de locote picado, ½ taza de perejil picado y queso a gusto.

Observación: se puede agregar carne a la preparación.

9 Bife de hígado

Ingredientes

- 600 g de hígado
- 2 cebollas grandes
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol

Preparación

- Cortar los bifes de hígado de grosor mediano y condimentar.
- Calentar una sartén, agregar el aceite y freír los bifes de ambos lados.
- Pelar y cortar las cebollas en finas ruedas.
- Una vez fritos los bifes incorporar las cebollas.
- Con el mismo tipo de preparación se puede cortar el hígado en tiras y dorar en aceite.
- Incorporar las cebollas y cocinar hasta que estén tiernas las tiras.

Observación: Se puede cocinar a la plancha.

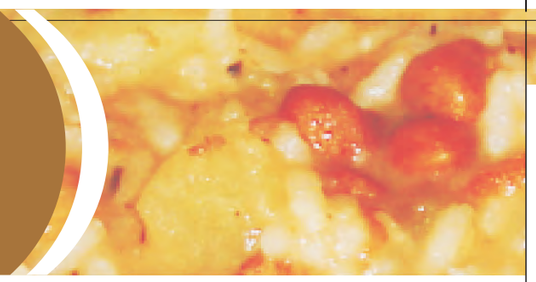
10 Arroz con queso

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol
- 200 g de queso paraguay
- 1 cebolla
- Sal yodada en pequeña cantidad

Preparación

- Pelar y picar la cebolla.
- Calentar la cacerola, agregar el aceite y la cebolla.
- Incorporar el arroz, revolver y agregar el agua, que debe estar caliente para no detener la cocción y la sal con moderación.
- Dejar hervir hasta absorber todo el liquido, aproximadamente por 15 minutos. Apagar el fuego.
- Agregar el queso paraguay picado y retirar del fuego mezclando muy bien. Servir inmediatamente.
- Se puede utilizar para la cocción del arroz, en lugar de agua, un caldo caliente ya con condimentos o donde se hirvió alguna verdura antes.



11 Tortilla de verduras

Ingredientes

- 500 g de harina de maíz fresca
- 200 g de cebolla
- 5 huevos
- 250 ml de leche
- 130 g de queso Paraguay
- 100 ml de aceite
- 1 cdta. de sal yodada

Preparación

- Lavar, picar y cortar finamente las cebollas.
- Rehogar la cebolla con un chorrito de aceite y sal hasta ablandar la textura.
- Colocar 5 huevos en un recipiente, incorporar bien los demás ingredientes: harina de maíz, leche, cebolla rehogada, queso Paraguay, desmenuzado, y por último el aceite con movimientos envolventes.
- Aceitar un recipiente apto para horno, colocar la preparación y llevar al horno a 180ºC - 200ºC aproximadamente.

12 Tortillón de papas

Ingredientes

- 1 Kg. de papa
- 3 dientes de ajo
- 3 huevos
- 1 cdta. de sal
- Perejil picado a gusto
- Pimienta blanca molida a gusto
- 30 g de Harina 0000
- 500 ml de leche
- 30 g queso rallado
- Aceite para lubricar el recipiente

Preparación

- Cortar las papas en láminas bien finitas, ponerlas sobre un repasador limpio para que absorba todo su líquido.
- Mezclar en un bol, los huevos, harina, sal, pimienta blanca, los dientes de ajo finamente picados, leche, queso rallado y por último, el perejil también bien picadito.
- Lubricar un recipiente para horno y colocar una capa de papa, luego un poco de la preparación y así ir intercalando entre las capas de papa y la preparación. Llevar al horno precalentado en 180 ºC por unos 30 minutos aproximadamente.

13 Guiso de poroto o soja

Ingredientes

- 50 g de poroto (negros o rojos u otro)
- 140 g de arroz
- 100 g de queso Paraguay desmenuzado
- 300 g de tomate
- 200 g de cebolla
- 80 g de locote
- 200 g de zapallo cortado en cubos
- 2 cdas. de aceite
- 2 cditas. de sal yodada
- 2 hojas de laurel
- 4 tazas de agua caliente

Preparación

- Colocar los porotos en un recipiente con agua y dejar en remojo la noche anterior, o dejar reposar en agua caliente hora antes de utilizarlos.
- Hervir los porotos en agua hasta medio punto.
- Lavar y picar las verduras, para saltearlas en una olla con aceite, agregar las hojas de laurel, dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa. Incorporar los porotos cocidos en la preparación anterior y la sal yodada.
- Agregar el arroz previamente lavado, dejar cocinar.
- Incorporar el queso Paraguay desmenuzado. Una vez listo retirar del fuego y servir caliente.

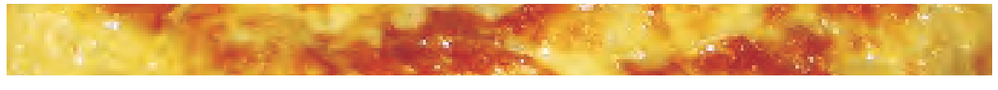
14 Mbeyú mestizo

Ingredientes

- 2 tazas de almidón
- 1 taza de harina de maíz
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol o 1 cucharada de margarina
- 100 g de queso
- 1 huevo
- Agua salada en cantidad necesaria

Preparación

- Colar juntos la harina y el almidón, luego colocar en un recipiente formando un hueco en el centro y agregar el aceite o margarina, el queso, el huevo, el agua salada y mezclar bien hasta formar una masa.
- En una sartén engrasada bien caliente, colocar parte del preparado, esparcir uniformemente en toda la superficie y apretar los bordes con una cuchara.
- Levantar la sartén y mover en forma circular sobre el fuego para que el mbeyú se despegue de la sartén, dar vuelta para cocinarlo del otro lado de la misma forma que se hizo anteriormente.
- Retirar del fuego y servir preferentemente caliente.



15 Polenta con queso

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de maíz o girasol
- 1 cebolla
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de harina de maíz
- 1 rebanada de queso
- 1 cucharadita de sal yodada

Preparación

- Colocar en una olla el aceite y la cebolla.
- Cocinar la cebolla, hasta que esté transparente.
- Agregar el agua, sal y leche. Dejar hervir.
- Echar en forma de lluvia la harina de maíz.
- Revolver continuamente dejando hervir algunos minutos. Retirar del fuego.
- Agregar el queso desmenuzado. Servir caliente acompañando con asado, bife o cubierta con salsa de tomate.

16 Caldo de poroto

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 locote verde
- 1 mazo de perejil
- 1 mazo de cebollita de hoja
- 300 g de poroto
- 1 y ½ litro de agua
- 1 y ½ litro de leche
- 150 g de queso desmenuzado
- Sal yodada en pequeña cantidad
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol

Preparación

- Colocar en una fuente con agua los porotos y dejarlos en remojo durante la noche. Retirar todos los que hayan flotado y enjuagar.
- Pelar y picar la cebolla, la cebollita de hoja, el locote y el perejil. Agregar el aceite y hacer una salsa.
- Agregar agua caliente y los porotos y dejar cocinar hasta que estén blandos. Agregar sal con moderación.
- Retirar una parte de los porotos y hacer un puré o licuarlos junto con un poco de caldo. Incorporar nuevamente a la preparación junto con la leche.
- Agregar el queso desmenuzado y dejar hervir por 3 minutos. Retirar y servir bien caliente.

17 Chipa guasú

Ingredientes

- 2 cebollas medianas
- 1 taza de agua
- ½ taza de margarina o aceite de maíz o girasol
- 3 huevos
- 200 g de queso paraguay
- ¾ de taza de leche
- 1 ½ docena de choclos
- ½ cucharada de sal yodada

Preparación

- Hervir en cacerola tapada durante 10 minutos la cebolla, agua y sal. Dejar enfriar.
- Batir la margarina hasta que quede blanca y espumosa.
- Agregar uno a uno los huevos y el queso desmenuzado batiendo continuamente. Añadir las cebollas, el agua de estas, los choclos rallados y la leche.
- Mezclar todo muy bien poniendo la mezcla en una fuente engrasada y enharinada.
- Cocinar a horno ligeramente caliente por 1 hora.

Observación: Se puede preparar sin huevo, en este caso se agregará más leche.

18 Tallarín con salsa de pollo

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pollo
- 350 g de cebolla
- 600 g de tomate
- 80 g de locote
- 150 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- Sal c/n
- 2 hojas de laurel
- Aceite c/n
- 1 Paquete de fideo tallarín

Preparación

- En una cacerola, poner el aceite y la hoja de laurel junto con el ajo. Después el pollo a utilizar.
- Una vez sellado la carne de pollo retirar y reservar.
- En la misma cacerola integrar las verduras y la sal yodada, dejar cocinar por unos minutos, si es necesario agregar agua tibia o bien un fondo o caldo blanco a la preparación.
- Minutos antes de terminar la cocción integrar nuevamente la carne de pollo (evitando de esta manera su exceso de cocción).
- Hacer hervir el fideo en abundante agua con sal yodada por 7 u 8 minutos hasta que quede al dente.
- Escurrir. Servir siempre en el momento en que está listo el tallarín para disfrutar de su sabor.

19 Empanada de poroto o arveja

Ingredientes

Masa:
- 2 tazas de harina de trigo enriquecida, ½ taza de manteca vegetal, 1 huevo y agua fría en cantidad necesaria

Relleno:
- 2 tazas de puré de poroto o arveja, ½ taza de cebolla picada y 1 mazo de perejil
- 1 locote picado y 3 dientes de ajo picado, Pimienta a gusta y sal yodada en pequeña cantidad

Preparación

Masa:
- Mezclar bien la harina con la manteca, agregar el huevo y agua fría salada. Amasar hasta que esté hecha una masa suave. Poner en una bolsa de plástico (transparente) y dejar descansar por 30 minutos. Extender la masa sobre una tabla enharinada y extender con un rodillo o botella, formar los discos para las empanadas.

Relleno:
- Cocinar las verduras picadas, mezclar con el puré de poroto o arveja, agregar pimienta y sal yodada en pequeña cantidad. Cargar en los discos cerrando con los dientes de un tenedor. Cocinar al horno o en aceite caliente.

20 Hamburguesa mixta

Ingredientes

- 350 grs. de carne molida de soja; 150 grs. de carne molida vacuna; 2 ctas. de orégano fresco o seco y 50 grs. de cebolla bien picada; 50 grs. de cebollita de hoja bien picado; 1 diente de ajo picado y 2 ctas. de mostaza; miga de pan fresco picado y queso rallado en pequeña cantidad y sal y pimienta c/n.

Preparación

- Remojar la carne de soja durante 10 min en agua caliente.
- Batir el huevo y mezclarlo en un bol con todos los ingredientes, rectificando la sazón.
- Hacer los moldes lo más prolijos que podamos o con ayuda de un molde.
- Aceitar una fuente para horno y colocar las hamburguesas.
- Llevar al horno hasta que se cocinen.

21 Pastelón de papas relleno con pollo

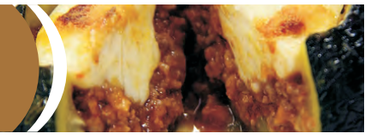
Ingredientes

- 1 kg de papa
- 400 g de pechuga de pollo sin piel
- 100 ml de leche o cantidad necesaria
- 2 huevos chicos
- 90 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 300 g de tomate
- 40 g de locote
- 2 cdas. de cebollita de hoja picada
- 2 cdas. de perejil picado
- 1 cda. de orégano seco
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. de aceite
- 2 cdtas. de sal yodada
- Agua c/n

Preparación

- Lavar, pelar y cortar las papas en trozos pequeños.
- Colocarlas en una olla y cubrirlas con agua en cantidad suficiente; agregar sal yodada.
- Cocinarlas hasta que estén blandas. Escurrir, hacer puré, agregar sal yodada si fuera necesario, leche en muy poca cantidad y los huevos batidos con movimientos envolventes. Reservar.
- Lavar, pelar y cortar las verduras. Cortar en trocitos el pollo sin piel, saltear en la olla con el aceite y el ajo. Incorporar luego las verduras, excepto las de hojas verdes, dejar cocinar a fuego moderado con la olla tapada. Una vez cocida totalmente agregar la cebollita de hoja, el perejil picado y el orégano seco. Retirar y reservar.
- Aceitar una fuente para horno, colocar la mitad del puré cubriendo por completo la fuente, sobre éste el relleno frío y por último la otra mitad del puré cerrando así la fuente.
- Llevar a horno recalentado y cocinar por 30 minutos aproximadamente, retirar y esperar un tiempo para no cortar estando muy caliente.
- Servir acompañado de ensalada.

22 Zapallito relleno



Ingredientes

- 5 zapallitos medianos
- 1 cebolla chica picada
- 3 cdas. de aceite
- 200 g de arroz cocido
- 1 huevo
- 1 cucharada de perejil picado
- 100 g de queso Paraguay fresco
- sal y pimienta

Preparación

- Hervir los zapallitos enteros en abundante agua salada, escurrirlos, quitarles una tapa y extraer la pulpa. Dorar la cebolla picada en 1 cda de aceite, agregar la pulpa picada del zapallito, incorporar el arroz, el perejil picado y el huevo, mezclar y salpimentar. Rellenar con esta mezcla los zapallitos.
- Acomodarlos en una fuente para horno, rociarlos con el resto del aceite e introducirlos en el horno a temperatura moderada durante 30 minutos, retirarlos, cubrir cada uno con el queso Paraguay y poner nuevamente en el horno hasta que el queso se derrita.

23 Pizza de mandioca

Ingredientes-

Masa:
- 1 de mandioca y 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cdta. de sal fina yodada

Relleno:
- 2 cdas. de aceite de maíz o girasol y 3 tomates pelados
- 150 g de queso paraguay
- ½ cucharadita de sal fina yodada
- 1 pizca de pimienta
- Orégano a gusto

Preparación

Masa:
- Pelar y hervir la mandioca. Hacer puré.
- Amasar el puré con los huevos, sal y el aceite.
- Aceitar una asadera grande.
- Extender la masa formando reborde.

Relleno:
- Hacer una salsa con los tomates, el aceite y los condimentos.
- Cubrir la pizza con la salsa de tomate y el queso.
- Cocinar a horno con temperatura moderada hasta que se derrita el queso y este dorada la masa.

24 Albóndigas en salsa roja

Ingredientes

Para la albóndiga:
- 500 g de carne molida de 1ª y 100 g de harina de maíz y 2 huevos y 1 cebolla chica y 2 cdas. de cebollita de hoja picada y ½ locote chico y 1 cdta. de sal

Para la salsa:
- 500 g de tomate, ½ locote chico 1 cebolla chica y 2 cdas. de aceite, 2 tazas de agua, 1 cda. de orégano seco y 2 dientes de ajo y 1 cdita. de sal.

Preparación

Para las albóndigas:
- Lavar, pelar y picar finamente la cebolla, cebollita de hoja y el locote, mezclar con la carne molida, la harina de maíz, el huevo y la sal.
- Hacer las bolitas del tamaño que uno prefiera.

Para la salsa:
- Lavar, pelar y picar las verduras. Saltear en aceite el tomate, luego incorporar la cebolla, el ajo picado, el locote picado y la sal, agregar agua caliente y dejar hervir.
- Incorporar las albóndigas y dejar cocinar en la salsa que debe cubrirlas en su totalidad.
- Una vez cocinadas agregar el orégano seco y apagar.

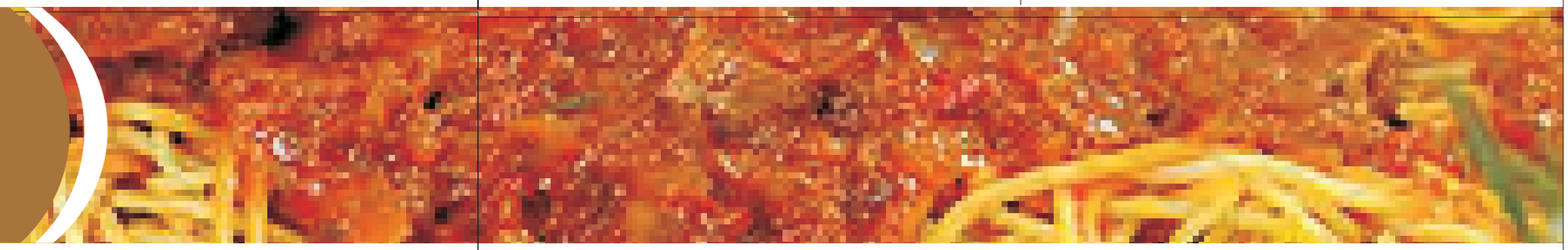
25 Locro

Ingredientes

- 500 g de carne sin grasa
- 200 g de locro y 2 locotes chicos
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 taza de zapallo cortado en cubos
- 2 zanahorias medianas
- 2 cdas. de cebollita picada
- 2 cdas. de perejil picado
- 1 cda. de orégano seco
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas. de aceite
- 1 cdita. de sal yodada

Preparación

- Dejar reposar el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar reposar en agua caliente una hora antes de empezar la preparación del plato.
- Lavar y picar todas las verduras. Agregar el aceite en una cacerola y cocinar las verduras hasta que estén blandas.
- Agregar el agua, la sal yodada y el locro.
- Dejar cocinar hasta que estén blandos.
- Cortar la carne en trozos y hervir en una cacerola, cuando estén casi listos agregar a la preparación anterior con su jugo para que continúe la cocción.
- Por último agregar el perejil, cebollita y orégano seco. Tapar la cacerola para que se concentre los aromas.
- Servir caliente



26 Chupín de pescado o pollo

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 locote
- 2 tomates
- 2 tazas de pollo o pescado
- ½ taza de harina de mandioca
- 1 mazo de perejil
- 1 litro de agua hirviendo
- sal yodada en pequeña cantidad
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol.

Preparación

- Cocinar la cebolla, el locote y el tomate picaditos.
- Agregar el pescado o el pollo.
- Luego añadir agua hirviendo, la harina de
- mandioca y dejar cocinar hasta que espese.
- Retirar del fuego y agregar el perejil picado.

27 Fideo tricolor con estofado de carne

Ingredientes-

- 500 g de carnaza de 1ª
- 80 g de locote
- 250 g de cebolla
- 300 g de tomate
- 300 g de papa
- 50 g de cebollita de hoja picada
- 150 g de arveja
- 3 dientes de ajo
- Aceite c/n
- Sal y pimienta c/n
- 1 paquete de fideos tricolor

Preparación

- Poner un poco de aceite en una cacerola y llevarla al fuego. Una vez que tome temperatura sellar la carne picada en forma de bastones y dejar dorar.
- Luego incorporar las verduras en el siguiente orden: ajo, cebolla, cebollita de hoja, locote y por último, el tomate. Dejar cocinar unos instantes antes de agregar agua caliente para continuar la cocción.
- Una vez que hierva, agregar las papas cortadas en cubos; cuando esté a punto, incorporar la arveja y retirar del fuego. Dejar unos minutos la cacerola tapada antes de servir. Hervir el fideo en abundante agua con sal, aproximadamente de 7 a 8 minutos. Retirar la pasta cuando esté al dente. Servirla acompañada del estofado.

28 Estofado de riñón

Ingredientes

Estofado (hervido)

- 500 g de riñón vacuno
- 1 locote chico
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates medianos
- 3 papas chicas
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 1 zanahoria mediana
- 5 cucharadas de arvejas
- 3 dientes de ajo
- 3 tazas de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal yodada.

Agua de maceración

- ½ taza de vinagre
- 1 cucharadita de sal yodada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadade orégano seco

Preparación

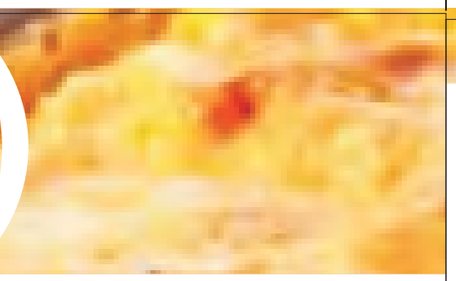
Estofado (hervido)

- Pelar, desgrasar y lavar el riñón.
- Colocar en un recipiente con el agua de maceración por 1 hora y 30 minutos aproximadamente, luego desechar el agua.

Agua de maceración

- Mezclar agua, sal, vinagre, orégano y diente de ajo.
- Cortar el riñón en trozos pequeños.
- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla con aceite, sellar el riñón, con el ajo, agregar el tomate y luego las demás verduras, junto con el agua caliente.
- Dejar hervir la preparación.
- Por último agregar la papa y cocinar hasta que estén blandas.
- Servir.

Recetario
Platos dulces



1 Mazamorra

Ingredientes-

- 100 g de locro crudo
- 3 litros de agua
- 250 ml de leche
- 3 cdas. de azúcar
- 1 sobrecito de vainilla

Preparación

- Lavar el locro y dejarlo reposar en agua caliente por una hora antes de cocinar.
- Hervir el locro en abundante agua hasta que se ablande.
- Una vez blandos retirar del fuego, colar. Agregar la leche y el azúcar, dejar enfriar. Antes de servir colocarle una pizca de vainilla en polvo. Esta preparación debe ser consumida en el día de la preparación.

2 Kivevé salado

Ingredientes

- 1 de calabaza (andai)
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de maíz o girasol
- 1 cebolla
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal yodada
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas de harina de maíz
- 150 g de queso fresco

Preparación

- Pelar la calabaza, lavar en abundante agua y cortar en trozos pequeños.
- Colocar en una cacerola tapada la calabaza cortada y hacer hervir con el agua hasta que este blanda y luego hacer puré.
- Calentar el aceite y la cebolla.
- Agregar la leche, la calabaza en forma de puré, el azúcar, la sal yodada y la harina de maíz en forma de lluvia.
- Cocinar revolviendo bien durante 10 minutos o hasta que la harina de maíz esté bien cocinada.
- Agregar el queso picado y retirar del fuego inmediatamente.
- Esta preparación sirve para acompañar bifes, asado, etc. También se puede servir solo.

3 Arroz con leche

Ingredientes

- 1 Litro de leche
- 100 g de azúcar
- 150 g de arroz
- 1 rama de canela
- Ralladura de piel de Limón
- Canela en polvo c/n

Preparación

- En una cacerola poner la leche junto con el arroz, rama de canela y la ralladura de piel de limón. Llevar al fuego y revolver constantemente hasta que el arroz llegue al punto deseado. Cuando ya casi termina la cocción integrar el azúcar dejando unos minutos más en el fuego solo para derretir el azúcar y endulzar la preparación. Dejar enfriar, espolvorear con canela y servir. Se puede remplazar la rama de canela por ralladura de piel de naranja.

4 Mbaipy he´é

Ingredientes

- 250 cc de leche
- 200 cc de miel de caña
- 100 g de harina de maíz fresca (o la cantidad hasta encontrar la consistencia deseada)

Preparación

- En una cacerola poner la leche junto con la miel negra, dejar que rompa hervor. Con un cucharón de madera o espátula revolver constantemente e ir agregando lentamente en forma de lluvia la harina de maíz hasta conseguir que espese.
- Colocar en un recipiente, dejar enfriar y luego llevar a la heladera.

5 Kivevé

Ingredientes

- 1 kg de calabaza (andaí)
- 200 g de harina de maíz
- 500 ml de agua o leche
- 50 g de queso Paraguay
- 2 cdas. de azúcar
- Sal yodada en pequeña cantidad.

Preparación

- En una cacerola poner la leche junto con la miel negra, dejar que rompa hervor. Con un cucharón de madera o espátula revolver constantemente e ir agregando lentamente en forma de lluvia la harina de maíz hasta conseguir que espese.
- Colocar en un recipiente, dejar enfriar y luego llevar a la heladera.

6 Pan dulce

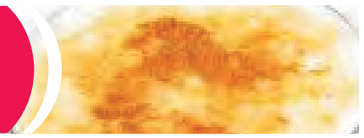
Ingredientes

- 8 tazas de harina de trigo enriquecida
- 300 g de manteca vegetal
- 3 y ½ tazas de azúcar
- 8 huevos
- 2 tazas de maní
- 2 tazas de frutas abrillantadas
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharita de clavo de olor
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de vino blanco
- 100 g de levadura
- ¼ de taza de uva pasa
- ralladura de limón o naranja

Preparación

- Batir bien la manteca vegetal con el azúcar y agregar las yemas de huevo, la ralladura de limón o naranja y la vainilla.
- Luego la harina de trigo enriquecida y la levadura derretida en agua y mezclar bastante.
- Amasar bien y dejar descansar para que la masa aumente su volumen al doble.
- Extender la masa con las manos para quitar el aire y agregar las frutas maceradas en vino y amasar bastante nuevamente.
- Una vez lista la masa, colocar en un molde preparado, enmantecado y enharinado, si es posible forrado en papel y llevarlo al horno caliente.
- Una vez levantada la masa, retirar del horno.

7 Rora kamby



Ingredientes-

- Harina de maíz
- Agua
- Leche
- Sal yodada en pequeña cantidad
- Un poco de aceite de girasol o maíz.

Preparación

- Mojar la harina de maíz con agua salada, más o menos como la masa del mbeyú, no tan mojada.
- Luego poner en la olla con un poco de aceite e ir revolviendo.
- Cuando esté un poco cocinada mojar nuevamente con un poco de agua.
- Revolver hasta que se cocine bien.
- Retirar y mezclar con leche.

8 Pan de harina de maíz

Ingredientes

- 1 de harina de trigo enriquecida
- 200 g de harina de maíz
- 3 tazas de agua
- 100 g de levadura fresca
- 50 g de azúcar
- 1 cucharada de sal yodada
- 100 g de manteca vegetal

Preparación

- Disolver la levadura en el agua.
- Colocar la harina de trigo enriquecida juntamente con la sal yodada y el azúcar sobre una mesa limpia.
- Hacer un hueco y en él agregar la levadura, luego la harina de maíz y finalmente la manteca.
- Mezclar bien los ingredientes y luego amasar.
- Dejar descansar hasta que la masa alcance el doble de su volumen.
- Amasar nuevamente para sacar todo el aire y formar los panes de la manera deseada.
- Colocar en una asadera y llevar al horno.

9 Jalea de naranja

Ingredientes

- 9 frutas de naranja
- 1 ½ taza de azúcar
- Vainilla

Preparación

- Cortar las naranjas, exprimirlas, colar y medir la cantidad de jugo.
- Agregarle igual cantidad de azúcar.
- Hervir a fuego normal, durante 25 minutos, hasta que espese.

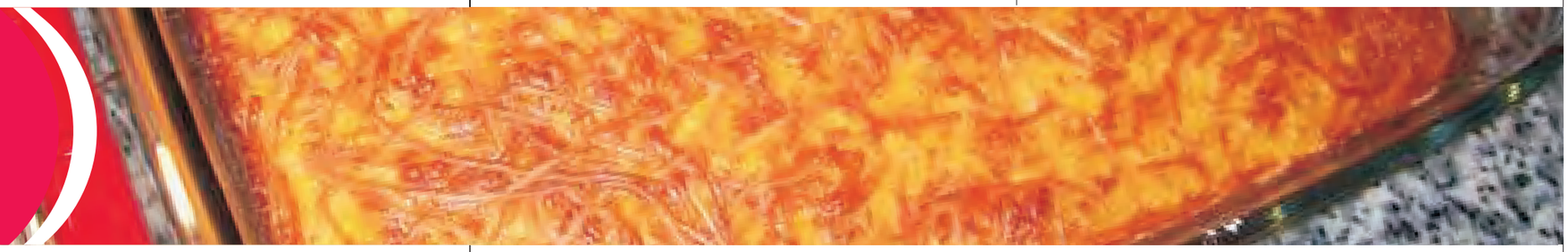
10 Jalea de mango

Ingredientes

- 2 tazas de mango maduro
- 2 tazas de mango verde
- ½ taza de jugo de limón
- 3 tazas de azúcar

Preparación

- Pelar y picar los mangos.
- Mezclar con los demás ingredientes y cocinar por 20 minutos o hasta que el mango este transparente.



11 Torta de zanahoria

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 2 tazas de harina de trigo enriquecida
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de polvo de hornear

Preparación

- Lavar, pelar y rallar
- Batir bien la manteca en un bol hasta que esté cremosa. Agregar el azúcar y seguir batiendo.
- Agregar las yemas de huevo, la vainilla y la harina de trigo enriquecida, batiendo más.
- Aparte, batir las claras de huevo hasta que estén a punto nieve.
- Mezclar la clara con la preparación anterior y agregar la zanahoria mezclando bien.
- Colocar la masa en un molde aceitado y cocinar en horno caliente durante 30 minutos.

12 Ensalada de frutas

Ingredientes

- 2 bananas mediana
- 2 naranjas pequeñas
- 1 pera pequeña
- 1 manzana pequeña
- 6 cdas. de azúcar

Preparación

- Cortar las naranjas, exprimirlas, colar y medir la
- cantidad de jugo
- Lavar y pelar las bananas, la pera, la manzana y 1 naranja (dejar una naranja para el jugo).
- Cortar en cubos todas las frutas, mezclar todo y colocar en un recipiente.
- Preparar el jugo con la naranja reservada, agregar azúcar y volcar en el recipiente con las frutas.
- Servir bien fría.

13 Candial

Ingredientes

- 500 ml de leche
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 4 cdas. de azúcar
- 1 cda. de anís

Preparación

- Disolver la fécula de maíz en una taza con leche fría.
- En una olla calentar a fuego moderado el resto de la leche con el azúcar y luego agregar la preparación anterior.
- Revolver constantemente hasta que la preparación espese.
- Una vez que empiece a hervir apagar el fuego.
- Por último agregar el anís estrujado si lo desea.