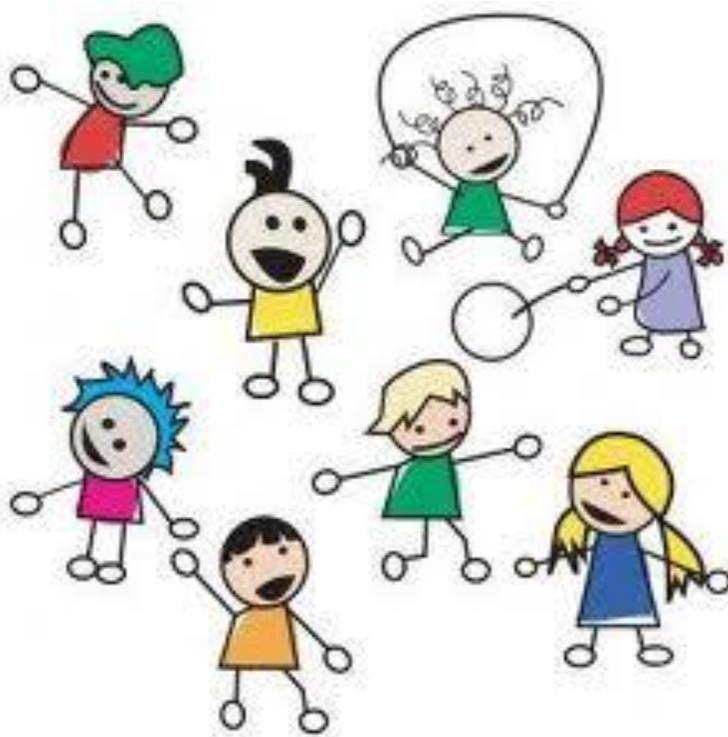


Manual de la Alimentación Escolar Saludable



*HABITOS SALUDABLES PARA
CRECER SANOS Y APRENDER CON SALUD*

Lic. Nut. Patricia Serafin

Diciembre 2012

INDICE

1. Introducción	1
2. Antecedentes	2
3. Alimentación y Nutrición en Edad Escolar	6
4. Guías Alimentarias	12
5. Hábitos Alimentarios Saludables	21
6. Como elaborar Menús saludables	23
7. Ejemplos de Menús Saludables	28
7.1. Menús para la Merienda Escolar	29
7.2. Menús para el Almuerzo Escolar	34
8. Recetas de las Meriendas y Almuerzos	36
9. Calendario de Cultivo de Verduras y Frutas	65
10. Recetas de las Meriendas y Almuerzos	67

Introducción

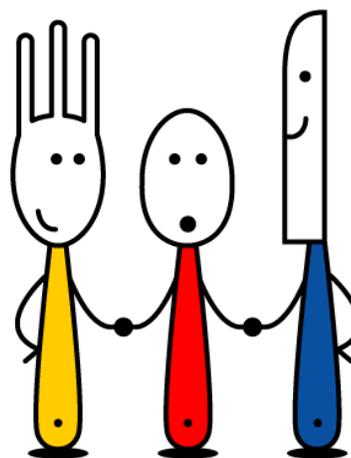


Este Manual tiene como objetivo establecer menús saludables para ayudar en la selección de alimentos saludables para preparar la merienda o almuerzo escolar, buscando de esa forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños en las escuelas públicas de tres distritos de nuestro país.

El trabajo es el resultado del análisis de los datos relevados sobre los hábitos alimentarios en el Informe del estudio sobre particularidades socio culturales relacionadas a la alimentación escolar y producción de zonas seleccionadas, en las localidades de Horqueta, Tavai y Yhu, localizados en los departamentos de Concepción, Caazapá y Caaguazú, así como las épocas de cultivo de los alimentos para que así se puedan elaborar menús saludables y adecuados tanto a la zona como a la época de cultivo de los alimentos locales.

Presenta de forma sencilla los conceptos de la alimentación saludable basada en las 12 recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay, publicada por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Además, el Manual ofrece recetas sencillas de platos que se pueden elaborar recetas de comidas en base a los producidos en las huertas escolares, de fácil preparación y que pueden servir como elecciones saludables en el momento de elaborar los menús de la merienda y almuerzo escolar para niñas y niños durante el periodo lectivo.



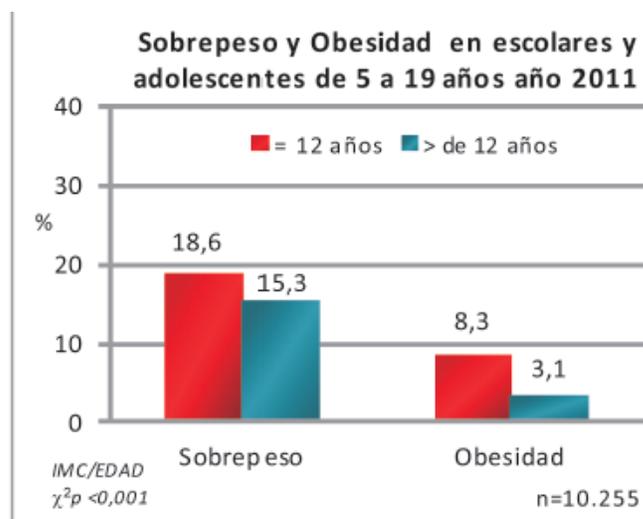
Lic. Nut. Patricia Serafin

Antecedentes

I . Situación en Paraguay

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población.

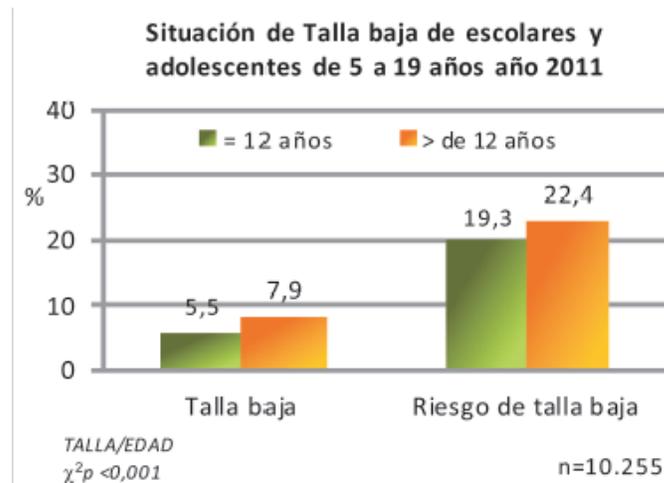
La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, tanto en la población adulta como en la niñez. Según Los resultados del perfil nutricional de los escolares y adolescentes de 5 a 19 años de instituciones educativas del sector público en Paraguay refieren que este grupo presenta un mayor índice de sobrepeso que desnutrición.¹ Los más afectados son los varones y los menores de 12 años.



En la comparación de la situación nutricional entre géneros se observó que existen más casos de desnutrición y obesidad en varones. La talla baja se presentó en el 6% de la población total, con mayor prevalencia en regiones como Presidente Hayes, Concepción, Caazapá y Paraguari.

¹ Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – MSPyBS – 2011.

Antecedentes



Ante esa situación, la alimentación de las niñas y niños en edad escolar debe proponer alternativas para de alimentación equilibrada

Por ese motivo, el Manual de la Alimentación Escolar Saludable, está pensado en las y los docentes, encargados de la preparación de los alimentos, a las niñas y los niños en edad escolar de tres distritos de nuestro país, con el objetivo de prevenir la obesidad infantil y asegurar el acceso a la alimentación adecuada en la merienda y almuerzo escolar para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables y un buen aprendizaje.

II. Objetivos de la consultoría

El Gobierno de la República Federativa del Brasil, a través del Fondo Nacional del Desarrollo de la Educación del Ministerio de la Educación (FNDE/MEC), y la FAO en América Latina y Caribe, han sumado esfuerzos para la realización de actividades en ocho países (Bolivia, Colombia, El Salvador, Guatemala, Honduras, Paraguay, Perú y Nicaragua), con la finalidad de apoyar la formulación e implementación de Programas de Alimentación Escolar (PAE) sostenibles, estimulando las compras de alimentos directamente de agricultores familiares y la implementación de huertos escolares como estrategia de seguridad alimentaria y nutricional.

Antecedentes



El Ministerio de Educación y Cultura viene impulsando en forma decidida la incorporación de los contenidos, metodologías y enfoques de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SSAN) en el sistema educativo para la implementación de políticas educativas que promuevan la alimentación escolar sana y nutritiva junto con una educación nutricional en las escuelas.

- **Objetivos del Proyecto GCP/RLA/180/BRA**

El proyecto se basa en dos ejes que se consideran constitutivos de las políticas de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN):

i. el primer eje es la educación para la sostenibilidad, teniendo como principal énfasis la ejecución e implementación de proyectos educativos que vinculen la alimentación y nutrición y el medio ambiente con el aprendizaje y el rendimiento escolar, con énfasis la huerta escolar;

ii. el segundo eje es la producción y comercialización de alimentos para alimentación escolar, a través de la compra directa de la agricultura familiar, con la consecuente capacitación de pequeños productores y/ agricultores familiares para que puedan organizarse en entidades jurídicas y estar preparados para atender la demanda de la alimentación escolar con productos en cantidad y calidad suficientes.

- **Descripción General de la Metodología de Trabajo y Resultados esperados.**

En ese marco se trabajó en la elaboración de menús saludables conforme a las características socioculturales de los Departamentos de Concepción (Horqueta), Caaguazú (Yhu) y Caazapá (Tava´i).

Para ello se trabajo en base a la investigación realizada para la identificar las particularidades socio-culturales relacionadas a la alimentación, cultura, producción y características agro-ecológicas de los citados Departamentos, además del estudio realizado para Identificar la capacidad productiva local de la Agricultura Familiar, para cubrir demanda de productos para la alimentación escolar de forma prioritaria.

Antecedentes

- **Objetivo del trabajo**

Elaborar Programas de menús saludables conforme a las características socioculturales de la zona.

- **Resultados Esperados**



Resultado 1

Entrega de un Manual de Alimentación para establecer menús saludables para las escuelas conforme las características socioculturales de las poblaciones de Horqueta, Yhu y Tavaí.



Resultado 2

Elaborar el documento, menús saludable, considerando la periodicidad de la producción de alimentos.



3. Alimentación y Nutrición en Edad Escolar

Necesidades Nutricionales

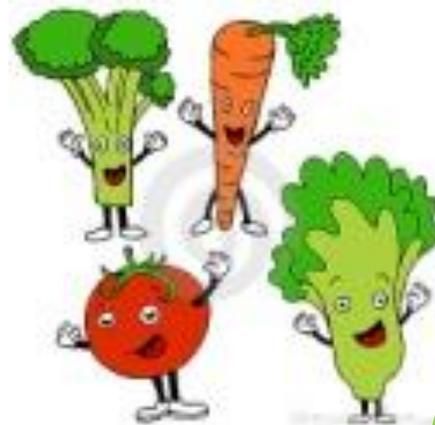
La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.



Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables..



Alimentación Saludable

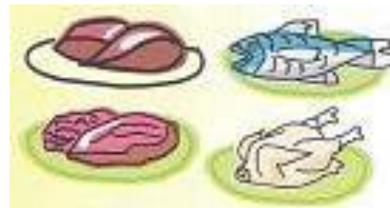
Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

PROTEINAS

Las **PROTEINAS** son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

Las proteína de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.



Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.



Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

HIDRATOS DE CARBONO

La principal fuente de energía de la dieta son los **HIDRATOS DE CARBONO**, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.



Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles,



Las **FIBRAS** son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.



Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía consumida diariamente.

GRASAS

Las **GRASAS** tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Los alimentos que aportan grasas son:

- **Grasa Animal:** grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal.



VITAMINAS

Las **VITAMINAS**, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.



Los alimentos ricos en **Vitaminas A** son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: mango, durazno, mamón

Animales: hígado, riñón, yema de huevo



Los alimentos ricos en **vitaminas C** son:

Verduras: locote, verduras de hojas verdes, repollo

Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña

Se aconseja que las Grasas no superen el 30% del total de la energía consumida diariamente



Los alimentos ricos en **vitaminas E** son:

Animales: nata de la leche, yema de huevo

Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní



Los alimentos ricos en **Acido fólico** son:

Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado,

Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.

MINERALES

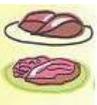
Los **MINERALES** tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.



El **Calcio** es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina,

Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.



El **Hierro** es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.

*Es importante el consumo de la **SAL YODADA** en pequeñas cantidades todos los días.*

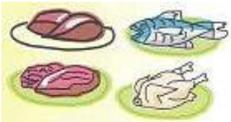
Esta presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida. **Vegetales:** legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.



El **Yodo** es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental.

Se encuentra en **alimentos** como la Sal Yodada, sardina y atún.



El **Zinc** es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,
Vegetales: legumbres secas, gérmen de trigo, cereales de grano entero

Un valor especial merece el consumo del **AGUA** como parte de los hábitos alimentarios saludables.

Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc.

Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.

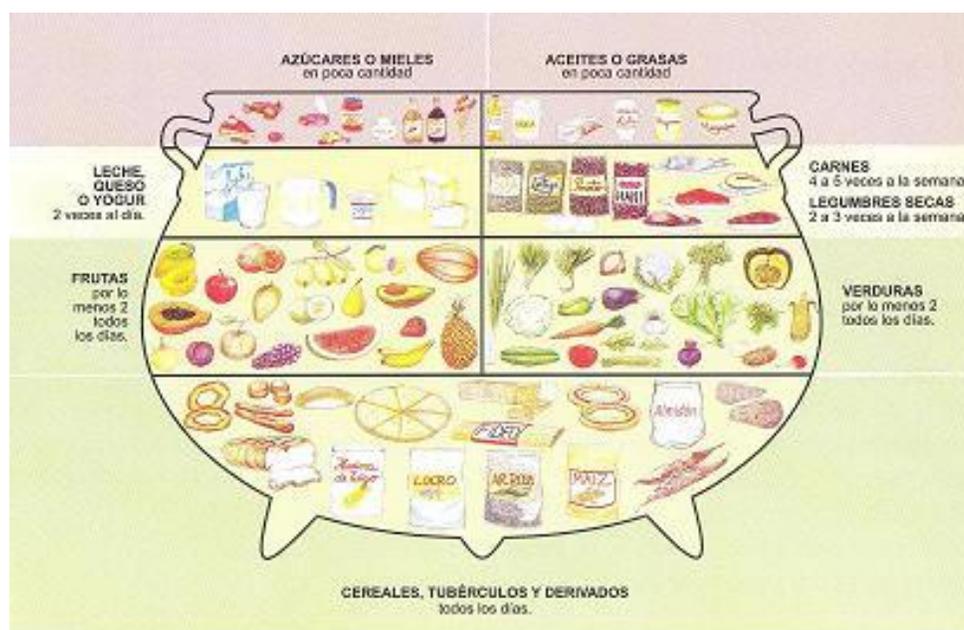


4. Guías Alimentarias

Guías Alimentarias

El Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, junto con un Comité Técnico Nacional, ha elaborado las Guías Alimentarias del Paraguay que presenta los alimentos en 7 grupos, teniendo en cuenta el valor nutritivo de los mismos (sustancias que aportan).

Los 7 grupos de alimentos están distribuidos en los niveles de la gráfica de forma que ayude a las familias a elegir una alimentación saludable, consumiendo diferentes tipos de alimentos en sus comidas diarias para cubrir las necesidades nutricionales de los miembros de la familia. La grafica de las Guías Alimentarias del Paraguay es la Olla Nutricional.



Todos los grupos de alimentos son importantes porque se complementan entre sí y brindan diferentes cantidades de sustancias nutritivas al cuerpo, por eso hay que tener en cuenta la cantidad de alimentos que debemos consumir de cada uno de los Grupos que se encuentran en los distintos niveles de la Olla Nutricional de las Guías Alimentarias.

Es por eso que la Olla Nutricional tiene los colores del semáforo porque hay alimentos que se deben consumir todos los días como lo que están en la base de la Olla de color verde, los que están en el nivel de color amarillo se deben consumir de forma moderada, y menos de los alimentos que están en el ultimo nivel rojo.

Guías Alimentarias

Por lo tanto para una alimentación saludable, es fundamental tener en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias y realizar como mínimo cinco comidas al día: Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Merienda y Cena.

Además, se debe consumir diariamente alimentos de los 7 grupos de la Olla. La combinación de los diferentes grupos favorece el consumo adecuado de sustancias nutritivas para cubrir todas las necesidades del cuerpo.

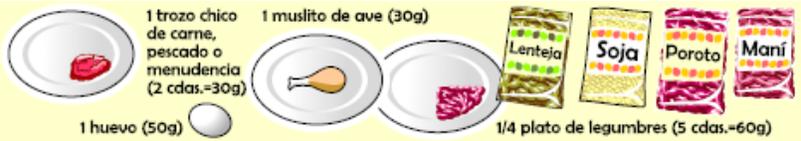
Las Guías Alimentarias contienen 12 recomendaciones de las cuales 9 hacen referencia al consumo variado de alimentos y las otras 3, hablan de la importancia de promover los estilos de vida saludables.

Recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay:

<p>1 Para una alimentación sana, todos los días consuma un poco de: Cereales, tubérculos y derivados, Frutas, Verduras, Leche y derivados, Carnes, legumbres secas y huevos, Azúcares o mieles, Aceites o Grasas.</p> 	<p>6 3 de fideo, 1 de lenteja, 1 de poroto, 3 de locro, 1 de soja, 3 de arroz.</p> <p>Es importante consumir legumbres secas con cereales 2 a 3 veces a la semana porque juntos alimentan mejor.</p> 
<p>2 Coma todos los días al menos 2 frutas para mantenerse sano.</p> 	<p>7 Consuma menos azúcares o mieles para cuidar sus dientes.</p> 
<p>3 Coma todos los días verduras de color verde y amarillo porque tienen vitaminas.</p> 	<p>8 Consuma aceite de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.</p> 
<p>4 Es bueno consumir al día dos tazas de leche o yogur o 2 pedazos de queso para tener huesos y dientes sanos.</p> 	<p>9 Prepare sus comidas con sal yodada pero en pequeña cantidad.</p> 
<p>5 Es saludable comer diferentes tipos de carnes, sin grasa, por lo menos 4 a 5 veces a la semana.</p> 	<p>10 Lávese bien las manos y los alimentos para evitar enfermedades.</p> 
	<p>11 El consumo de bebidas alcohólicas daña la salud.</p> 
	<p>12 Todos los días camine por lo menos 30 minutos para mantenerse saludable.</p> 

Guías Alimentarias

Porciones de alimentos Recomendadas para Escolares Según las Guías Alimentarias:

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
Leche y Derivados	3 a 4	 <p>1 taza de leche (200ml) 1 yogurt chico (140ml) 1 pedazo chico de queso (30g)</p>
Carne, huevos y Legumbres secas	2	 <p>1 trozo chico de carne, pescado o menudencia (2 cdas.=30g) 1 muslito de ave (30g) 1 huevo (50g) 1/4 plato de legumbres (5 cdas.=60g)</p>
Verduras	2	 <p>1 tomate chico 1 cebolla chica 1 pedazo de zapallo 1 zanahoria chica hoja de lechuga 1 locote chico</p>
Frutas	3	<p>1 porción = 100g</p>  <p>1 mandarina chica 2 rodajas de piña 1 guayaba grande 1 naranja chica 1 banana 1/2 mamón 1 pera chica 1 mango chico 1 manzana chica 1 pomelo mediano</p>
Cereales, derivados y tubérculos	4 a 7	 <p>plato de arroz (150g) plato de fideo (150g) 1 batata chica (100g) 1 mandioca mediana (100g) 1 bollo de pan 7 coquitos 5 rosquitas 1 galleta mediana</p>
Azúcares o mieles	4	 <p>1 cdta. de azúcar (10g) 1 cdta. de azúcar (7g) 1 cdta. de azúcar (7g)</p>
Aceites o Grasas	3	 <p>1 cdta. de aceite (5g) 1 cdta. de manteca (7g) 1 cdta. de margarina (7g)</p>

Guías Alimentarias



La infancia constituye una etapa de la vida en la que la correcta alimentación tiene un papel esencial. **Cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por deficiencia**, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y niños.

IMPORTANTE:

No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales!!

GRUPOS DE ALIMENTOS

Es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos que están representados en la Olla Nutricional en las cantidades recomendadas.

Además de variar el consumo de alimentos entre los 7 grupos y dentro de ellos, se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparados todos los días.



Grupos de Alimentos



1. Cereales, tubérculos y derivados

Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc, están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la **principal fuente de energía del organismo**; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía



¿Qué nutrientes aportan?

Cereales: proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón). En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro.

Derivados: hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras.

Tubérculos: hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C.

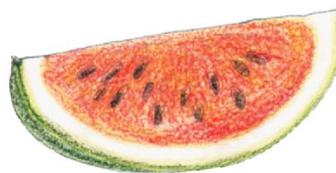
2. Frutas

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen **vitaminas, minerales, agua y fibras**.

Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc. Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.



Guías Alimentarias



¿Qué nutrientes aportan?

Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.

3. Verduras

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.



¿Qué nutrientes aportan?

Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tiene calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A.

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales.

Además las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.



Guías Alimentarias



4. Leche y derivados

La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos.

Qué nutrientes aportan?



Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el **calcio**. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.

5. Carnes, legumbres secas y huevos

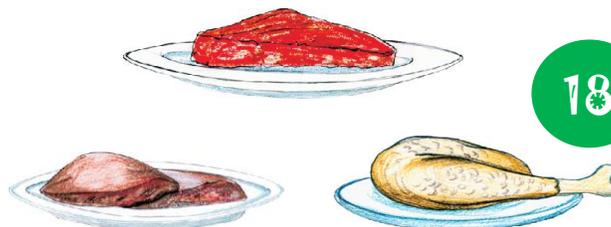
Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable

En este grupo están **todas las carnes** como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.

Además también se consideran en ese grupo, las **menudencias** como el hígado, corazón, riñón, etc.

Entre las **legumbres secas** se pueden citar el poroto, poroto palito (Kumanda Ybyra'i), poroto San Francisco, poroto colorado, soja, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní.

Los **huevos** de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad.



Guías Alimentarias

¿Qué nutrientes aportan?



Carnes y huevos: proteínas de buena calidad, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, ácidos grasos saturados, colesterol,

Menudencias: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3,

Pescados: proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B.

Legumbres secas: Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales por ejemplo arroz con poroto. Además tienen, hidratos de carbono complejos y fibras.

6. Azúcares o mieles

Los alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes como vitaminas.



¿Qué nutrientes aportan?

Los alimentos de ese grupo son el **Azúcar blanca** que aporta solamente azúcar simple, el **Azúcar morena** que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la **Miel de caña y de abeja** que también aporta azúcar simple además de calcio, fósforo e hierro en pequeñas cantidades.

Guías Alimentarias



7. Aceites o grasas

Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas.

Las Grasas pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal.

Los Aceites: son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.

Qué nutrientes aportan?

Las **grasas** tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los **Aceites** ácidos grasos saturados e insaturados.

Los **Aceites Vegetales NUNCA** contienen **COLESTEROL** porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen **ANIMAL**. Por eso los aceites vegetales son más saludables.



5. Hábitos Alimentarios

Habitos Alimentarios



Los **hábitos alimentarios** son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

Los hábitos alimentarios **empiezan a formarse desde el momento del nacimiento** y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia.

En la primera infancia la alimentación **está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio** de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.

Importancia de cada comida:

El desayuno:

Antes de ir a la escuela el **desayuno** es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el **20 a 25%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen desayuno.



Habitos Alimentarios

La Media Mañana o Media Tarde: (merienda)

La **merienda de la mañana o de la tarde** es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de **10 a 15%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

Almuerzo:

Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos **25 - 35%** de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

Cena:

Se debe promocionar la "cena en familia" y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de **25 a 30%** de las necesidades nutricionales.



6. Como elaborar Menús para la merienda y Almuerzo Escolar

Como elaborar menus saludables

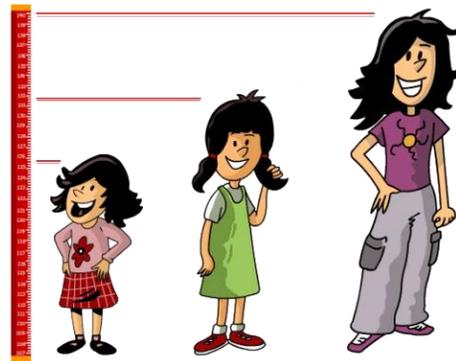
- Consideraciones Importantes:

Si queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su área geográfica, hay que "presentarles" los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuadas desde chicos.

La educación nutricional exige de los padres y docentes paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchas/os de las/os niñas/os tienen buen apetito, son curiosas/os y les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa sobre la alimentación y nutrición.

Del otro lado están las niñas y niños que son más inapetentes, perezosas/os, desinteresadas/os por la comida, e incluso algunas/os la utilizan para conseguir lo que desean.

Lo importante es siempre tener en cuenta que las niñas y niños en edad escolar estén consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y que estén creciendo de forma adecuada, lo que se puede hacer el seguimiento fácilmente tomando el peso y la talla para saber su estado nutricional, durante todo el año lectivo.



Como elaborar menus saludables



Características locales:

Para la elaboración de los menús saludables se tuvieron en cuenta las características socioculturales de los Departamentos de Concepción (Horqueta), Caaguazú (Yhu) y Caazapá (Tavaí).

Por ello, este Manual se basó en el trabajo de investigación realizado para identificar las particularidades socio-culturales relacionadas a la alimentación, cultura, producción y características agro-ecológicas y capacidades productivas locales de la Agricultura Familiar de los citados Departamentos. Este estudio fue realizado por Doria Baranda, Venus Caballero y Margarita Román, en el marco del Proyecto “Fortalecimiento de los programas de alimentación escolar en el marco de la iniciativa América Latina Sin Hambre 2025” GCP/RLA/180/BRA.

Según el informe, “los hábitos alimentarios de las familias está conformado de manera muy semejante en los territorios”, siendo identificadas muy pocas particularidades entre ellos.

Basada en la evidencia proporcionada por el informe del estudio, se presenta en este Manual, opciones de menús adecuados a las características socioculturales de las poblaciones de los territorios estudiados que son: Horqueta, Yhu y Tavai.

Además se tuvieron en cuenta los requerimientos nutricionales de las niñas y niños en edad escolar y la distribución recomendada del consumo de alimentos y nutrientes para la merienda y almuerzo escolar.

Los alimentos elegidos para las recetas de las meriendas y almuerzos escolares están basados en la valoración de la producción de las fincas familiares, preferencia y cultura alimentaria de las localidades.

Como elaborar menus saludables

Pautas Nutricionales para la elaboración de los Menús Escolares:

Recomendaciones Nutricionales	<ul style="list-style-type: none"> Los menús deben aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a: grasa vitaminas y minerales Adecuación a las necesidades según edad y sexo Consumo de todos los grupos de alimentos de la Olla de la Guía Alimentaria
Variedad de los Menus	<ul style="list-style-type: none"> Variedad de los alimentos dentro de los 7 grupos Variedad de las preparaciones adecuada a la cultura local Recetas variadas y sencillas basadas en la producción de las huertas escolares o familiares Oferta de un acompañamiento como panificado o mandioca y agua en todas las comidas
Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta el momento de servirlo Fomento de la participación de las familias en la preparación de los menús y la participación de talleres de alimentación y nutrición

ASPECTOS BASICOS

-  La **merienda** tanto de la mañana como de la tarde deberá aportar alrededor de **10 a 15%** de la energía total que necesita la niña y el niño en edad escolar.
-  El **almuerzo** del mediodía deberá aportar alrededor de un **25 a 35%** de la energía total de las necesidades diarias

Como elaborar menus saludables



- 🍅 La cantidad de calorías se debe calcular teniendo en cuenta la ingesta de todo el día.
- 🍅 De esa forma se pueden permitir que el menú escolar tengan pequeñas diferencias en cuanto a la cantidad de calorías, porque la merienda y el almuerzo representan solo una parte de la comida del día de las niñas y niños.
- 🍅 De forma general, se recomienda que el contenido de **grasa** del menú se adecue de forma que no aporten más del **30-35%** de calorías totales, las **proteínas** proporcionen un **12-15%** del contenido calórico y el resto debe ser de los hidratos de carbono.
- 🍅 Los menús deberán ser elaborados de forma a que se utilice **alimentos de los 7 Grupos de la Olla** para asegurar el aporte de todas las vitaminas y minerales necesarios para las niñas y niños en edad escolar.
- 🍅 Es fundamental cubrir las necesidades de proteínas, hierro, calcio y vitamina A.

VARIEDAD DE LOS MENUS

- 🍅 En las escuelas se deberá trabajar en la elaboración de **menús variados** tanto para las meriendas como para los almuerzos escolares. De esa forma las niñas y niños estarán consumiendo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y aprendizaje y también se puede evitar que se aburran de la comida servida en la escuela.
- 🍅 Las niñas y niños en edad escolar deben comer de todo para tener una alimentación variada, que es sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurará que estén consumiendo todos los nutrientes que necesitan
- 🍅 Por ese motivo el Manual presenta **menús cíclicos** lo que sugiere la elaboración de menús variados de meriendas y almuerzos escolares sin repeticiones para todo un mes.



Como elaborar menus saludables

- Es importante recordar que:

- Además de consumir alimentos de todos los 7 grupos, se deben además tratar de consumir alimentos variados dentro de un mismo grupo utilizándolos en la preparación de las recetas.
- Para la elaboración de los menús se deberán utilizar preferentemente aceites vegetales como el de girasol, maíz o soja.
- El menú deberá estar compuesto preferentemente de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos del grupo de los cereales, de las verduras y frutas porque tienen mucha fibra vitaminas y minerales.
- Los jugos de fruta o las frutas en almíbar no deben sustituir como postre a las frutas enteras.
- Se debe limitar el contenido de sal de los menús.

La comida se condimentará en el momento que se esta preparando y la sal utilizada debe ser yodada.



- Otras Recomendaciones

- La familia deberá conocer y participar en lo que pueda en la elaboración de los menús de acuerdo a la edad en las escuelas, tanto de las meriendas escolares como del almuerzo.
- Se fomentará desde la escuela Talleres de Alimentación y Nutrición para que las niñas y niños, docentes y familias conozcan los alimentos, así como la forma de preparación de los menús en base a los alimentos disponibles y las recetas tradicionales de las comunidades.

7. Ejemplo de Menús Saludables

Merienda Escolar

Merienda Escolar

La merienda no debe ser excesiva, para que las niñas y niños mantengan el apetito a la hora del almuerzo o de la cena, pero que debe ser lo suficiente para asegurar el derecho a la alimentación adecuada.

No debe remplazar al desayuno y los alimentos que se elijan para ese momento deben ser de fácil digestión y no en grandes cantidades.

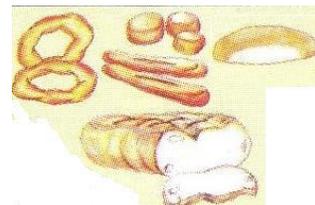


La preparación de la merienda y/o almuerzo escolar es una maravillosa oportunidad para que las niñas y niños participen y aprendan a seleccionar de los alimentos que contribuyen a su bienestar tanto físico y mental y para poder adoptar hábitos alimentarios saludables desde la infancia. La familia y la escuela deben apoyar para que las niñas y niños participen de ese proceso.

Que se recomienda para la Merienda Escolar?

En una merienda saludable no deben faltar alimentos del grupo de los cereales, de los lácteos y las frutas.

Del grupo de los cereales se deben consumir alimentos como el pan, galletas, palitos, que son ricos en carbohidratos complejos que aportan la energía necesaria para alimentar los músculos y también el cerebro de los niños y niñas.



Merienda Escolar

Los alimentos del grupo de los lácteos son los encargados de proporcionar calcio y proteínas, nutrientes básicos para el crecimiento de los niños y niñas. Por eso es importante que todos los días consuman leche, yogur o un pedazo de queso.



También lo que no debe faltar en la merienda escolar son las frutas. Éstas son ricas en vitaminas que protegen el cuerpo y fibras que ayudan al buen funcionamiento del intestino.



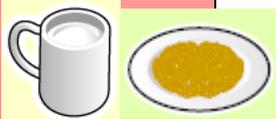
Incentivar a que los niños y niñas consuman mucha agua o jugos de frutas y acostumbrarles a evitar las gaseosas y los juguitos que tienen mucha azúcar. Tener en cuenta además que los jugos de frutas no deben remplazar a las frutas que de posible deben comerse enteras y como postres.

Es importante limitar los alimentos con alto contenido en grasa y azúcares así como el contenido de sal.



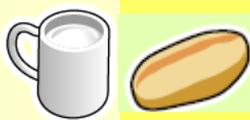
Menus para la Merienda Escolar

PRIMERA SEMANA

Sándwich de queso con jugo de fruta de estación	
Leche con torta de miel	
Leche con cocido y mbeju	
Leche chocolatada con galletitas de vainilla	
Ensalada de frutas de la estación con barra de cereal	

Menus para Merienda Escolar

SEGUNDA SEMANA

Fruta de estación con un vaso de leche	
Licudo de frutas de estación con 1 pan de mandioca con queso	
Yogur con barra de cereal	
Leche con mani kui	
Leche con torta de zanahoria	

Menus para Merienda Escolar

TERCERA SEMANA

Yogur con banana



Sándwich de verdura con un vaso de jugo de fruta de la estación



Leche con galletitas de zanahoria



Cocido con leche con chipa mestizo



Leche chocolatada con torta marmolada



Ejemplo de Menus para Merienda

CUARTA SEMANA

Yogur con galletitas de maní	
Leche con torta de banana	
Ensalada de fruta con yogur	
Leche con barra de cereal	
Arroz con leche con pepitas	

Almuerzo Escolar

ALMUERZO ESCOLAR

El almuerzo escolar contribuye significativamente a la dieta total de la población infantil ya que el almuerzo se considera como la comida principal del día y aporta una importante cantidad de energía, a las niñas y niños.

Por otro lado el almuerzo escolar tiene la ventaja de poder mejorar el estado nutricional de las niñas y niños que asisten a la escuela, además de fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición y de la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios.

En ese caso la escuela tiene la responsabilidad de que el almuerzo escolar proporcione a las niñas y niños una alimentación segura y nutricionalmente adecuada.

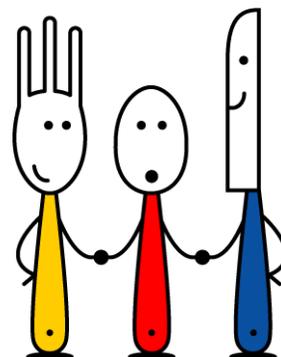
La planificación de los almuerzos o meriendas escolares es una tarea que debe ser participativa en las escuelas en que estén involucrados los niños, niñas y docentes no solo en el proceso de cultivo de las frutas y verduras, pero también en el momento de elegir el menú para la semana.

Por ese motivo el Manual sugiere ejemplos de menús para merienda y almuerzo escolar para todo un mes de clases, dando así la posibilidad de armar menús variados evitando la repetición de los platos y facilitando en el momento de la planificación de la compra de los alimentos.

En ese contexto es importante tener en cuenta que los menús también deben ser elegidos en base a la época de cultivo de las frutas y verduras que se presenta en el capítulo 9 de "Cultivo de Frutas y Verduras".

La elección de las frutas y verduras de la estación tiene como ventaja ser más económicas dado a que las cosechas permiten que durante estén disponibles siempre un periodo concreto del año.

Teniendo en cuenta el calendario de cultivo, las comunidades pueden identificar su potencial para la producción de frutas y verduras para la elaboración de la merienda y almuerzo escolar, analizando además la posibilidad de hacer sustituciones en los menús por alimentos producidos por la Agricultura Familiar local.



Ejemplos de Menus para el Almuerzo

EJEMPLOS DE MENU PARA EL ALMUERZO ESCOLAR SALUDABLE:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primera Semana	Jopara 1 fruta	Milanesa de verduras 1 fruta	Tarta de acelga o espinaca 1 fruta	Tarta de acelga o espinaca 1 fruta	Pizza de polenta 1 fruta
Segunda Semana	Vori vori con pollo 1 fruta	Guiso de arroz con poroto 1 fruta	Polenta con salsa de carne 1 fruta	Pizza de mandioca 1 fruta	Guiso de arroz con carne y ensalada 1 fruta
Tercera Semana	Soyo 1 fruta	Chupín de pollo 1 fruta	Tortillón de papa 1 fruta	Guiso de fideo con poroto 1 fruta	Picadito de carne con puré de papa 1 fruta
Cuarta Semana	Locro 1 fruta	Pastelón de papa con pollo y verduras 1 fruta	Hamburguesa con arroz blanco y ensalada 1 fruta	Ñoquis de papa con salsa 1 fruta	So'ó apua con salsa y arroz 1 fruta

Observación importante:



De preferencia todos los días los menús deben ser acompañados de verduras frescas en ensaladas teniendo en cuenta las épocas de cultivo. Es importante que las niñas y niños participen de forma activa en al momento de elegir las ensaladas crudas, pues de esa forma serán

8. Recetas de las Meriendas y Almuerzos

Recetas de las Meriendas

TORTA DE ZANAHORIA (10 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria cruda bien picada
- 2 cucharadas de manteca
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 huevos
- Coco rallado a gusto

Preparación:

- En un recipiente batir bien la manteca hasta que este cremosa.
- Añadir el azúcar y las yemas y la zanahoria.
- Agregar la harina y el polvo de hornear.
- Por último agregar las claras batidas a punto nieve.
- Colocar la masa en una tortera aceitada o en mantecada y cocinar a horno moderado por 45 minutos.

TORTA DE NARANJA * (10 porciones)

Ingredientes:

- 2 naranjas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas harina leudante
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- Naranja o ralladura de limón.

Preparación:

- En una licuadora procesar, pulpa de naranja, azúcar, huevos, aceite y la ralladura de limón todos juntos.
- Agregar la harina cernida mezclar en forma envolvente.
- En una asadera o molde echar el preparado.
- Cocinar a horno precalentado por 45 a 50 minutos temperatura moderada.

Recetas para Meriendas

TORTA DE MANDARINA* (12 personas)

Ingredientes:

- 3 mandarinas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina leudante
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- mandarina o ralladura de limón.

Preparación:

- En una licuadora procesar, pulpa de mandarina, azúcar, huevos, aceite, ralladura de mandarina y limón todos juntos.
- Agregar la harina cernida, mezclar en forma envolvente.
- Cubrir una asadera o molde, echar encima el preparado.
- Cocinar a horno pre-calentado por 45 minutos a temperatura moderada.

TORTA DE BANANA (6 personas)

Ingredientes:

- 100 g de manteca
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 2 bananas
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar
- Agregar los huevos y la banana
- Cernir la harina con el polvo de hornear.
- Engrasar y en harinar una asadera y cargar la masa.
- Llevar a horno moderado por 30 minutos.

Recetas para Meriendas

TORTA MARMOLADA (15 personas)

Ingredientes:

- 150g de margarina
- 1 y ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo de Hornear
- 3 y ½ tazas de harina Leudante
- 200 ml de leche
- 1 taza pequeña de café
- 4 cucharaditas de chocolate en polvo
- Vainilla

Preparación

- Batir la margarina hasta convertirla en arena.
- Incorporar los huevos.
- Agregar el polvo de hornear y el azúcar.
- Incorporar la harina alternando con la leche.
- Separar las masas en parte iguales.
- Diluir el chocolate con el café. Mezclar con una de las masas.
- Incorporar bien el chocolate con café en la masa formando una pasta uniforme.
- A la otra parte incorporar la esencia de vainilla mezclando hasta que incorpore bien en la masa.
- Disponer las masas en un molde savarín en mantecado ayudándose de las cucharadas alternando entre ellas en un 1er piso.
- Colocar un 2do piso alternando nuevamente las masas entre ellas.
- Cocinar en horno moderado por 45 minutos.

TORTITAS DE MIEL (12 tortitas)

Ingredientes:

- 350 g de harina común
- 100 ml de leche
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite
- 200 ml de miel de caña (miel negra)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Recetas para Meriendas

Preparación:

- Precalentar el horno a temperatura de 180°
- Tamizar los ingredientes secos y hacer con ellos una argolla con un hueco en el medio.
- En el hueco agregar el huevo, la miel, e ir mezclando. Agregar poco a poco la leche. La masa debe ser como la de un bizcochuelo, quizás un poco más espesa. (No te preocupes por el color).
- Verter la masa en moldecitos individuales o en un recipiente enmantecado y enharinado y cocinar a horno moderado durante aproximadamente 30 minutos.
- Para probar que ya estén completamente cocidas, introducir un palillo, si sale medio húmedo dejarlas unos minutos más.
- Retirar del horno, dejar enfriar sobre una rejilla y servir.

TORTA DE POROTO* (6 personas)

Ingredientes

- 1 taza de poroto
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 100g de margarina vegetal
- Vainilla a gusto

Preparación:

- Dejar el poroto en remojo durante toda la noche en abundante agua.
- Lavar los porotos desechando el agua de remojo.
- Cocinar los porotos hasta que estén blandos y hacer puré.
- Pasar por un cedazo o colador para retirar las cascarillas.
- Batir bien la manteca en un bol hasta que esté cremosa.
- Agregar el azúcar y volver a batir. Agregar las yemas de huevo, la vainilla y la harina de trigo y batir más.
- Aparte, batir las claras de huevo hasta que estén a punto nieve.
- Juntar la clara con la preparación anterior y agregar el puré de poroto mezclando bien.
- Colocar la masa en un molde aceitado y enharinado; cocinar en horno caliente durante 30 minutos.

Recetas para Meriendas

YOGURT CON LECHE (1 litro y medio)

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 yogurt natural

Preparación:

- Calentar la leche, agregar el azúcar y el yogurt natural.
- Dejar reposar en un recipiente cerrado hasta que se corte.

ARROZ CON LECHE (8 personas)

Ingredientes:

- 150 g de arroz
- 750 ml de leche
- 750 ml de agua
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- Vainilla y canela a gusto

Preparación:

- Lavar el arroz, hervirlo con el agua hasta que esté semi blando, agregarle el azúcar, la leche, la sal y la vainilla.
- Dejar ablandar bien a fuego lento.
- Servir en vasitos con canela.



Recetas para Meriendas

GALLETITAS DE ZANAHORIA (20 unidades)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 100 g de manteca
- 2 huevos
- ½ taza de zanahoria rallada
- Esencia de vainilla

Preparación:

- Batir bien la manteca en un bol y agregar el azúcar.
- Agregar los huevos, vainilla y seguir batiendo.
- Después que la mezcla anterior quede cremosa, agregar la zanahoria.
- Pasar la harina y el polvo de hornear por un colador, mezclar con la preparación anterior.
- Hacer formas de galletita y colocarlas en una asadera aceitada.
- Cocinarlas a horno por 20 minutos a temperatura moderada.

GALLETAS DE NARANJA Y QUESO* (50 unidades)

Ingredientes:

- 200 g de manteca
- 200 g de azúcar
- 150 g de queso Paraguay
- 1 huevo
- 350 g de harina
- 100 g de azúcar impalpable
- 125 ml de jugo de naranja
- Ralladura de naranja
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

- Derretir la manteca, agregar el azúcar e integrar bien. Agregar el huevo, el queso y la ralladura de naranja.



Recetas para Meriendas

- Tamizar la harina con el bicarbonato y el polvo de hornear e incorporar a la mezcla anterior, alternando de a poco con el jugo de naranja. Dejar descansar la masa en la heladera por 15 minutos.
- Estirar la masa y formar las galletas del tamaño y forma deseados.
- Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.
- Al retirar del horno, espolvorear con azúcar impalpable. Dejar enfriar y guardar en frascos.

Galletitas de Maní (40 unidades)

Ingredientes:

- 100 g de manteca
- 1 huevo
- 150 g de Azúcar
- 300 g de harina
- 100 g de maní kui
- 1 cucharadita de vainilla
- 100 ml de leche
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar, huevo, leche, vainilla y maní.
- Agregar la harina cernida con el polvo de hornear.
- Amasar y formar las galletitas.
- Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

Barra de Cereal (10 barritas)

Ingredientes:

- 220 g de azúcar
- 1 cucharada manteca
- 2 cucharadas de miel
- 200 g de mani kui

Recetas para Meriendas

Preparación:

- Colocar en una cacerola la manteca, el azúcar, la miel y el maní kuí. Mezclar todo y cocinar por 5 minutos hasta que se unan todos los ingredientes.
- Colocar la preparación en un papel manteca aceitado.
- Aplanar y dar forma rectangular. Una vez tibio cortar de forma deseada con cuchillo aceitado.

GALLETITAS DE VAINILLA (20 unidades)

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 200 g de azúcar
- 300 g de manteca
- 1 huevo
- 100 ml de leche
- 2 yemas
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Una pisco de sal

Preparación:

- Batir la manteca con el azúcar, huevo, leche y vainilla.
- Agregar la harina cernida con el polvo de hornear.
- Trabajar la masa y formar las galletitas.
- Colocar sobre una placa enmantecada y llevar al horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

PAN DE MANDIOCA (6 personas)

Ingredientes:

- 6 tazas de harina
- ½ kg de mandioca cocinada y hecha pure
- 50 g de levadura
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de manteca

Recetas para Meriendas

Preparación:

- Disolver la levadura y el azúcar en la leche.
- Poner la mandioca y la harina en forma de corona.
- Colocar en el centro el aceite, los huevos y mezclar.
- Agregar la levadura con la leche y amasar por 10 minutos hasta que se ablande la masa.
- Dejar leudar.
- Formar los panes y colocar en una asadera enmantecada.
- Cocinar a horno moderado por 45 minutos.

MBEJU MESTIZO (8 porciones)

Ingredientes:

- 750 g de almidón de mandioca
- 200 d de grasa de cerdo o margarina
- 2 cucharadas de sal fina
- 500 g de queso Paraguay
- 300 g de harina de maíz

Preparación:

- Mezclar los ingredientes con el queso desmenuzado.
- Colocar un poco de la masa por cucharadas en una sartén bien caliente, aplastar con el dorso de una cuchara y cocinar a fuego moderado de un lado y del otro.

CHIPA MESTIZO (8 porciones)

Ingredientes:

- 1 y ½ kg de almidón
- 300 g de harina de maíz
- 300 g de manteca
- 8 huevos
- 2 cucharaditas de Sal fina yodada
- 3 cucharadas de anís
- ¾ Kg de queso Paraguay
- 200 ml de Leche



Recetas para Meriendas

Preparación:

- Mezclar el almidón con la harina de maíz y el anís. Hacer una corona sobre la mesa.
- Trabajar la manteca con las harinas hasta unir los ingredientes muy bien.
- Desmenuzar el queso y agregar al preparado.
- Preparar una salmuera con la sal y un poco de agua.
- Manteniendo la corona de harinas, ir agregando los huevos de a uno, alternando con la salmuera al mismo tiempo que se va mezclando con los dedos hasta mezclar todo muy bien.
- Agregar la leche necesaria para terminar de armar la masa que no debe ser muy mojada. Amasar y dejarla reposar por unos minutos.
- Armar las chipas en forma de argollas pequeñas o grandes y cocinar en horno caliente por 20 minutos colocando en asaderas aceitadas o en mantecadas.

PEPITAS (25 pepitas)

Ingredientes:

Masa

- 500 g de harina 0000
- 250 g de azúcar impalpable
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 250 g de manteca
- 2 huevos
- 1 yema
- Ralladura de limón
- 300 g de dulce de guayaba

Preparación

Masa

- Tamizar la harina en un bol, agregar todos los ingredientes secos.
- En el centro colocar los huevos, la manteca, la yema, la ralladura de limón, e ir integrando del centro para afuera, hasta llegar a unir todos los ingredientes, sin amasar.
- Formar una masa lisa y homogénea.
- Dejar descansar en la heladera 30 minutos.

Para el armado de las pepitas

- Tomar pequeñas porciones de masa, hacer bolitas del mismo tamaño.
- Ir colocándolas en una placa enmantecada. Hacer un hueco (con el dedo) en el centro y colocar un poco del dulce de guayaba.
- Cocinar en un horno a 180° por 20 minutos, hasta que la masa esté cocida.
- Retirar del horno y dejar enfriar.

Recetas para los Almuerzos

JOPARA (5 porciones)

Ingredientes:

- 5 cucharadas de poroto (negro, rojo)
- $\frac{3}{4}$ taza de locro
- 5 cucharadas de queso Paraguay desmenuzado
- 2 cebollas chicas
- $\frac{3}{4}$ taza de zapallo cortado en cubos
- 1 locote chico
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharaditas de sal yodada
- 2 dientes de ajo
- 15 tazas de agua caliente

Preparación:

- Dejar en remojo los porotos y el locro la noche anterior.
- Lavarlos desechando el agua del remojo.
- Lavar y picar todas las verduras.
- En una olla saltear la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén blandos. Agregar sal yodada, el locro, los porotos y hervir con el agua hasta que se ablanden.
- Cuando estén blandos agregar el zapallo y el locote cortados.
- Cocinar hasta que estén blandos, retirar del fuego y agregar el queso Paraguay desmenuzado.

Recetas para los Almuerzos

TARTA DE ESPINACA O ACELGA (8 porciones)

Ingredientes:

Masa

- 2 tazas de harina
- 120 g de manteca
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Cantidad necesaria de leche

Relleno

- 100 g de queso
- 3 huevos
- 2 cucharadas de manteca
- 2 cebollas
- 1 taza de espinaca o acelga
- Condimentos
- 200 g de crema de leche

Preparación:

Masa

- Se mezcla la harina con el polvo de hornear.
- Se coloca la harina sobre la mesa y se hace un hueco en el medio.
- En el centro colocar la manteca, huevo, leche.
- Mezclar la harina con todos los ingredientes amasando lo menos posible.
- Al estar lista la masa se forra una tartera y se rellena.

Relleno

- Lavar las hojas de espinaca o acelga y hervirlas.
- Se pican las cebollas y se rehogan con las 2 cucharadas de manteca se condimenta,
- Se agregan los huevos batidos, la crema de leche, la espinaca picada y el queso.
- Colocar el relleno sobre la masa que está en la tartera y llevar a horno moderado por 25 minutos



Recetas para los Almuerzos

MILANESA DE VERDURAS (20 porciones)

INGREDIENTES

- Berenjenas
- Papas
- Zapallo
- Zanahorias
- Galleta molida
- Harina
- 3 huevos
- Sal, jugo de limón.

OBS: esa receta se puede hacer con todas las verduras citadas o elegir una de ellas según la época de cultivo y de las verduras disponibles en la huerta de la escuela o comunidad.

Preparación:

- Cortar las berenjenas en rodajas y dejarlas en agua con sal durante 2 horas.
- El zapallo, la papa y la zanahoria hervir hasta que se ablande, cortar en forma de rodajas de 1cm de espesor.
- Condimentar las verduras con la sal y jugo de limón.
- Pasar por harina, huevo batido y la galleta molida como se prepara la milanesa.
- Freír la preparación o colocar al horno por 20 minutos.

TALLARIN CON SALSA DE POLLO (5 porciones)

Ingredientes:

Salsa de Pollo

- 500 g de pechuga de pollo
- 3 cebollas medianas
- 4 tomates medianos
- 1 locote chico
- 2 zanahorias chicas
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal yodada
- 2 hojas de laurel

Recetas para los Almuerzos

Tallarín

- 1 paquete de fideo tallarín
- Agua caliente
- Sal yodada

Preparación:

- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla con aceite, saltear el pollo con el ajo. Una vez sellada la carne retirar y cortar en pequeñas porciones y reservar.
- En la misma olla agregar las verduras cortadas y dejar cocinar hasta que se ablanden.
- Luego adicionar el pollo y cocinar por 30 minutos agregando agua caliente si necesario.
- En otra olla cocinar el fideo tallarín en 2 litros de agua con sal yodada por 12 a 15 minutos.
- Escurrir el fideo y servir con la salsa de pollo.

PIZZA DE POLENTA (5 porciones)

Ingredientes:

Masa

- 1 y $\frac{3}{4}$ taza de harina de maíz cernida
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal yodada
- 2 y $\frac{1}{2}$ taza de agua

Salsa

- 3 tomates medianos
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal yodada
- 200 g de queso Paraguay
- 5 cucharadas de choclo
- 1 cucharadita de orégano seco

Preparación:

Masa

- Pelar, lavar y cortar la cebolla y saltearla con el aceite.
- En un recipiente mezclar la harina de maíz cernida y la sal con el agua y la leche y agregar la cebolla salteada, revolviendo constantemente hasta que la polenta quedese consistente.
- Extender la polenta sobre una bandeja de pizza previamente aceitada y dejar que enfíe y tome consistencia.



Recetas para los Almuerzos

Salsa

- Lavar, pelar y cortar todas las verduras.
- Saltear el tomate en el aceite y una vez blando agregar la cebolla y la sal yodada y seguir cocinando hasta formar la salsa.
- Colocar la salsa sobre la polenta.
- Cortar el queso en fetas finas y colocar sobre la pizza.
- Por último agregar el choclo y el orégano seco.
- Llevar a horno previamente calentado por 10 minutos.

VORI VORI DE POLLO (5 porciones)

Ingredientes:

- 1 pollo entero sin piel
- 1 taza de harina de maíz cernida
- 1 cucharada colmada de harina
- 5 cucharadas de queso Paraguay desmenuzado
- 1 locote chico
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 15 tazas de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 2 cucharadas de orégano seco

Preparación:

Caldo:

- Limpiar el pollo y cortarlo en pedazos y condimentarlos con la sal yodada.
- En una olla con un poco de aceite sellar los pedazos de pollo sin dorarlos.
- Lavar y cortar en trozos las verduras. Agregar a la preparación anterior y dejar cocinar a fuego moderado con la olla tapada.

Vori:

- Poner la harina de maíz, la harina 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.

Recetas para los Almuerzos

GUISO DE POROTO CON ARROZ (5 porciones)

Ingredientes:

- 5 cucharadas de poroto
- 1 taza de arroz
- 5 cucharadas de queso Paraguay
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 1 locote chico
- 1 papa mediana
- 2 y ½ tazas de zapallo picado en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- 4 tazas de agua caliente

Preparación:

- Colocar los porotos en un recipiente con agua y dejar de remojo la noche anterior. Luego lavar los porotos desechando el agua del remojo.
- Lavar y cortar las verduras.
- Saltear en una olla con el aceite las verduras y dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa.
- Luego incorporar a la salsa los porotos, el agua caliente y la sal yodada. Dejar cocinar hasta que los porotos estén blandos.
- Luego agregar el arroz previamente lavados, revolver la preparación y dejar hervir por 15 minutos.
- Por último, agregar el queso Paraguay desmenuzado, revolver bien y retirar del fuego.

Recetas para los Almuerzos

POLENTA CON SALSA DE CARNE (5 porciones)

Ingredientes:

Polenta:

- 3 tazas de agua
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal yodada

Salsa:

- 500 g de carnaza
- 3 cebollas medianas
- 4 tomates medianos
- 1 locote chico
- 2 zanahorias chicas
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal yodada
- 2 hojas de laurel

Preparación:

Polenta

- Poner a hervir en una cacerola las 3 tazas de agua, luego cernir en ella la harina de maíz.
- Revolver constantemente hasta que se espese.
- Acompañar con salsa de tomate y queso rallado.

Salsa

- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla con aceite, saltear la carne cortada en pedacitos pequeños con el ajo. Una vez sellada la carne retirar y reservar
- En la misma olla agregar las verduras cortadas y dejar cocinar hasta que se ablanden.
- Luego adicionar la carne y cocinar por 30 minutos agregando agua caliente si necesario.

Recetas para los Almuerzos

PIZZA DE MANDIOCA (8 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cocinada
- 2 cucharaditas de manteca
- 1 cebolla grande
- 3 huevos
- 4 dientes de ajo
- 4 tomates medianos
- 4 cucharadas de aceite
- 150 g de Queso

Preparación:

- Molinar la mandioca cocinada, mezclar con el huevo, la sal y un poco de queso.
- Formar una masa bien unida y dejar reposar 10 minutos.
- Picar los tomates, cebolla, ajo y preparar una salsa.
- Engrasar un molde y forrar con la masa de mandioca y llevar al horno.
- Después de cocinada la masa colocar la salsa y por encima de la salsa el queso cortado en fetas.
- Volver a colocar al horno por 15 minutos.

Recetas para los Almuerzos

GUISO DE ARROZ CON CARNE (5 porciones)

Ingredientes:

- 500 g de carne para guiso
- 1 y ½ taza de arroz
- 2 tomates medianos
- 1 locote chico
- 1 cebolla grande
- 3 zanahorias chicas
- 1 papa mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de laurel
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 4 tazas de agua caliente

Preparación:

- Cortar la carne en trozos pequeños.
- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla con aceite sellar la carne con el ajo. Luego agregar el tomate y un poco después las demás verduras y el agua caliente.
- Dejar que se cocine por 20 minutos con la olla tapada.
- Pro ultimo agregar el arroz, la papa cortada en cubos y cocinar hasta que se ablande el arroz y la papa.

Recetas para los Almuerzos

SOYO (5 porciones)

Ingredientes:

- 300 g de carne molida
- 5 cucharadas de queso Paraguay desmenuzado
- 2 nidos de fideo fino
- 3 tomates chicos
- 1 zanahoria mediana
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 2 cucharadas de orégano seco
- ½ locote chico
- 2 dientes de ajo
- 5 tazas de agua

Preparación:

- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- Cocinar en una olla el tomate con el aceite, revolver hasta que se cocine bien.
- Luego agregar la cebolla, locote, zanahoria, sal y el orégano seco.
- Cocinar hasta que se forme una salsa.
- La carne molida disuelta en las 5 tazas de agua fría se agrega a la olla junto con las verduras y la sal yodada.
- Revolver continuamente hasta que hierva.
- Luego agregar los fideos y seguir revolviendo hasta que se ablande el fideo y quede espeso en caldo.

Recetas para los Almuerzos

CHUPIN DE POLLO (5 porciones)

Ingredientes:

- 1 pechuga mediana de pollo sin hueso y sin piel
- 1 taza de leche
- 200 g de queso Paraguay
- 5 papas medianas
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 3 cebollas chicas
- 3 tomates medianos
- 1 locote chico
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 3 cucharadas de orégano seco

Preparación:

- Lavar, pelar y cortar el pollo en trocitos.
- Lavar, pelar y cortar la papa, cebolla y tomate.
- Lavar y cortar los locotes
- En una bandeja colocar ordenadamente el pollo, sobre el la papa en rodajas, luego la cebolla, el locote y por último el tomate en rodajas.
- Sobre la preparación verter la mezcla de agua caliente, aceite, perejil, cebollita picada, ajo, orégano y llevar al horno aproximadamente 25 a 30 minutos.
- Por último retirar del horno y agregar 1 taza de leche caliente y el queso Paraguay en fetas finas.
- Llevar nuevamente al horno por 10 minutos para que el queso se derrita y luego servir.

Recetas para los Almuerzos

TORTILLOLN DE PAPA (5 porciones)

Ingredientes:

- 5 papas chicas
- 2 cebollas medianas
- ½ taza de leche
- 5 cucharadas de queso Paraguay desmenuzado
- 2 huevos chicos
- 1 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada

Preparación:

- Lavar, pelar y cortar en rodajas finas las papas
- En una olla hervir en agua las rodajas de papas por 5 minutos. Escurrir las papas y reservarlas.
- Pelar, lavar y cortar la cebolla en rodajas finas.
- Saltear las cebollas en una paila con 1 cucharada de aceite hasta que estén transparentes.
- Aceitar un recipiente para horno con una cucharada de aceite y colocar en él las papas, luego las cebollas salteadas.
- Batir los huevos y agregar sal yodada, leche y el orégano.
- Colocar esta preparación sobre las papas y cebollas y por último el queso Paraguay desmenuzado.
- Llevar al horno precalentado por 20 minutos y servir en porciones.

Recetas para los Almuerzos

GUISO DE FIDEO CON POROTO (5 porciones)

Ingredientes:

- 5 cucharadas de poroto
- 2 tazas de fideo moñito
- 80 g de queso Paraguay
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 1 locote chico
- 1 papa mediana
- 2 y ½ tazas de zapallo picado en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- 4 tazas de agua caliente

Preparación:

- Colocar los porotos en un recipiente con agua y dejar de remojo la noche anterior. Luego lavar los porotos desechando el agua del remojo.
- Lavar y cortar las verduras.
- Saltear en una olla con el aceite las verduras y dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa.
- Luego incorporar a la salsa los porotos, el agua caliente y la sal yodada. Dejar cocinar hasta que los porotos estén blandos.
- Luego agregar el fideomoñito, revolver la preparación y dejar hervir por 15 minutos.
- Por último, agregar el queso Paraguay desmenuzado, revolver bien y retirar del fuego.

Recetas para los Almuerzos

PICADITO DE CARNE CON PURÉ DE PAPA (5 porciones)

Ingredientes:

Picadito de carne

- 500 g de carnaza
- 1 locote chico
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de de sal yodada
- 2 tazas de agua caliente

Puré de Papa

- 10 papas chicas
- 1 taza de leche
- 5 cucharadas de manteca
- 2 cucharaditas de sal yodada

Preparación:

Picadito

- Lavar y cortar la carne en trozos pequeños
- Lavar y cortar las verduras.
- En una olla saltear la carne en el aceite, luego agregar la cebolla, ajo, tomate, locote y cocinar hasta que estén blandas
- Por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar con la olla tapada

Puré

- Lavar y pelar las papas
- Cortarlas en trozos pequeños
- Colocar las papas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente y agregar sal yodada.
- Cocinar hasta que se ablanden
- Retirar del fuego y escurrir el agua
- Hacer puré de las papas aun calientes y colocar en un recipiente.
- Agregar sal, manteca y leche caliente y mezclar bien.

Recetas para los Almuerzos

LOCRO (5 porciones)

Ingredientes:

- 500 g de paleta
- 1 taza de locro
- 2 locotes chicos
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 taza de zapallo cortado en cubos
- 2 zanahorias medianas
- 2 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de orégano seco
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 25 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal yodada

Preparación:

- Dejar en remojo el locro la noche anterior. Desechar el agua de remojo en el momento de lavar el locro.
- Lavar y cortar todas las verduras en trozos medianos.
- Hervir el locro en una olla con el agua hasta que este blando.
- Luego agregar los trozos medianos de carne, previamente cortados y dejarlos cocinar.
- Agregar el zapallo, zanahoria y el ajo cortados.
- Una vez blandos, agregar el tomate, el locote, orégano y la sal yodada.
- Por último agregar el perejil y la cebollita.

Recetas para los Almuerzos

PASTELON DE PAPA CON POLLO Y VERDURAS (5 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 400 g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- ½ taza de leche
- 2 huevos chicos
- 2 cucharadas de cebollita de hojas picada
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates medianos
- 3 dientes de ajo
- ½ locote chico
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 4 cucharaditas de manteca
- 1 cucharada aceite
- 1 cucharada de orégano seco
- Agua en cantidad necesaria

Preparación:

- Lavar, pelar y cortar las papas en trozos pequeños.
- Colocarlas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente, agregar sal yodada y cocinarlas hasta que estén blandas.
- Escurrir las papas, hacer puré agregar leche en muy poca cantidad y los huevos batidos con movimientos envolventes y reservar.
- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- Cortar en trocitos el pollo sin piel y saltear en la olla con el aceite y el ajo.
- Incorporar luego las verduras, pero no las hojas verdes y dejar cocinar a fuego moderado con la olla tapada.
- Una vez cocida totalmente las verduras agregar la cebollita de hoja, el perejil picado y el orégano seco y reservar.
- Aceitar una bandeja para horno, colocar la mitad del puré cubriendo por completo la bandeja y sobre ese puré colocar el relleno de pollo frío.
- Por último colocar la otra mitad del puré cerrando así la bandeja
- Llevar a horno precalentado y cocinar por 30 minutos.
- Esperar que se enfríen un poco antes de cortar para servir.

Recetas para los Almuerzos

HAMBURGUESA CON ARROZ BLANCO (5 porciones)

Ingredientes:

Hamburguesa

- 500 g de carne molida
- 1 huevo chico
- 4 cucharadas de galleta molida
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de cebollita de hoja picada
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada

Arroz Blanco (hervido)

- 1 taza colmada de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 tazas de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal yodada

Preparación:

Hamburguesa

- Pelar, lavar y cortar las verduras.
- En un recipiente mezclar la carne molida, la cebolla, cebollita de hoja, perejil, ajo, huevo, 2 cucharadas de aceite y la galleta molida.
- Mezclar bien los ingredientes.
- Formar las hamburguesas y colocarlas sobre una bandeja previamente aceitada.
- Llevar al horno precalentado por 15 a 20 minutos.

Arroz

- Pelar, lavar y picar la cebolla.
- Cocinar la cebolla con 2 cucharadas de aceite en una olla y luego colocar el arroz previamente lavado y la sal yodada.
- Agregar el agua caliente y dejar cocinar hasta que el arroz este blando.
- Retirar del fuego y servir con las hamburguesas.

Recetas para los Almuerzos

ALBONDIGA EN SALSA (5 porciones)

Ingredientes:

- 1 kg de carne molida
- 2 huevos
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Perejil a gusto
- Ajo
- Pancitos mojados en leche
- Orégano seco
- hojas de laurel
- aceite

Preparación:

- Preparar una masa con la carne molida, los huevos, pancitos y formar las albóndigas.
- Con los tomates, cebolla, ajo, orégano, hojas de laurel preparar una salsa y echar adentro de las albóndigas y cocinar por 10 a 15 minutos.
- Acompañar con arroz o puré de papas.

Recetas para los Almuerzos

🍷 ÑOQUIS DE PAPA CON SALSA (5 porciones)

Ingredientes:

Ñoquis

- 5 papas medianas
- 2 tazas de harina de trigo 000
- 1 huevo chico
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal yodada

Salsa:

- 4 tomates medianos
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de sal yodada
- 1 cucharadas de oragano seco
- Agua en cantidad necesaria

Preparación:

Ñoquis

- Lavar las papas y pelar. Cortarlas en trozos medianos
- Colocar las papas en una olla y cubrirlas con agua cantidad suficiente y agregar sal yodada.
- Cocinar las papas hasta que estén blandas. Retirar del fuego y escurrir.
- Hacer puré de las papas.
- Colocar en forma de corona el pure y agregar en el centro el huevo, sal yodada, 1 cucharada de aceite y la harina de trigo previamente cernida.
- Mezclar todo hasta obtener una masa compacta.
- Espolvorear la masa con un poco de harina.
- Formar tiras con la masa y armar los ñoquis con la ayuda de un tenedor.
- Colocar los ñoquis en agua hirviendo con sal yodada y una cucharada de aceite
- Una vez que los ñoquis suban a la superficie retirar del agua con una espumadera.

Salsa

- Lavar, pelar y cortar las verduras en trozos pequeños.
- En una olla colocar las verduras y dejar cocinar hasta que estén blandas, agregando agua caliente si es necesario.
- Cuando la salsa este espesa, retirar de fuego, agregar el oregano y dejar concentrar unos minutos con la olla tapada.
- Servir con los ñoquis.

9. Calendario de Cultivo de Verduras y Frutas

Calendario de Cultivo

Es importante tener en cuenta las frutas y verduras de la estación en el momento de planificar la merienda o almuerzo escolar. Los ejemplos de Menus de este Manual fueron pensados para que las Escuelas puedan elegir según la época de cultivo de los vegetales, que menú preparar, por eso se presentan menús para todo un mes tanto para Merienda como para el Almuerzo.

Para ayudar en la planificación de las meriendas y almuerzo escolar, se presentan a seguir los calendarios de Cultivo de Verduras y el Calendario de Cultivo de Frutas:

CALENDARIO DE CULTIVO DE VERDURAS²

Nombre	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Acelga												
Ajo			*		*							
Apio												
Arveja			*				*					
Berenjena												
Berro												
Brócoli												
Calabaza												
Cebolla Bulbo												
Chaucha												
Coliflor												
Espinaca												
Lechuga												
Papa												
Pepino												
Perejil												
Pimiento												
Rabanito												
Remolacha												
Repollo												
Tomate												
Zanahoria												
Zapallo												
Zapallito de tronco												

*Esas verduras se cultivan solo en la mitad de los meses señalados.

² Ministerio de Agricultura y Ganadería – Viceministerio de Agricultura – Dirección de Extensión Agraria Dirección General de Planificación.2011.



Calendario de Cultivo

CALENDARIO DE CULTIVO DE FRUTAS³

Nombre	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Aguacate												
Banana												
Acerola												
Citricos												
Ciruela												
Durazno												
Guayaba												
Mamón												
Mango												
Piña												
Uva												
Mburucuya												
Nispero												



³ Ministerio de Agricultura y Ganadería – Viceministerio de Agricultura – Dirección de Extensión Agraria Dirección General de Planificación.2011.

10. Recomendaciones Finales

Recomendaciones Finales

- Los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que tenga los nutrientes que necesitan.
- Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos.
- Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades.
- Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos platos y preparados.
- Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas.
- En las comidas de las/os escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las escuelas.
- Las frutas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de las/os escolares.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- El consumo de dulces, juguitos en polvo y saladitos debe ser controlado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la regla.
- Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal en las comidas.
- Practicar ejercicio físico y tener una alimentación saludable, es esencial para prevenir enfermedades y promover la salud. Las niñas y niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas.
- El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijas e hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos locales de cada comunidad.

Recomendaciones Finales

- ❖ Involucrar a las madres y padres en la elaboración de las meriendas y almuerzos escolares para que además de apoyar a la escuela aprendan sobre alimentación y nutrición.
- ❖ Hacer con que las niñas y niños participen de forma protagónica en la elección de los menús de las meriendas y almuerzos escolares.
- ❖ Fomentar la implementación de huertas escolares sin utilización de agroquímicos, para generar tanto alimentos saludables como recursos para ayudar en su mantención.
- ❖ Realizar talleres teóricos prácticos de alimentación y nutrición a la comunidad educativa para fortalecer conocimientos y generar el involucramiento de toda la personas en el día a día de la merienda y almuerzo escolar de las niñas y niños.
- ❖ Tener en cuenta en todo el momento las reglas básicas de higiene para la preparación de los alimentos como el lavado de manos, limpiar el lugar y todas las superficies donde se preparan los alimentos y lavar todas las verduras y frutas con agua segura.
- ❖ No olvidar que la alimentación adecuada y oportuna durante todo el año lectivo además de ser una necesidad para que las niñas y niños crezcan sanos y aprendan bien es un DERECHO HUMANO FUNDAMENTAL.

**Elaborado por
Lic. Nut. Patricia Serafin
Diciembre 2012**

