

Red FERIA
INICIATIVAS DE EDUCACIÓN PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN



Guía para una **Alimentación Saludable**



cartilla

1

CRÉDITOS

TÍTULO: GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIRECCION DISTRITAL: LLALLAGUA

CEA: "LLALLAGUA"

DIRECTOR: Lic. Joaquín Padilla Aguilar

Autora: Prof. Evelyn Vargas Ramos

Coordinación: Ing. Héctor Rioja Pérez

Dirección: Calle Figueroa, Edificio Lima, N° 668; Piso 2-Oficina 1

Email: feria redferia.org.bo- **Web:** www.redferia.org.bo/w

Depósito legal: 4-2-3422-2023



RedFERIA
INICIATIVA DE EDUCACION PARA LA VIDA



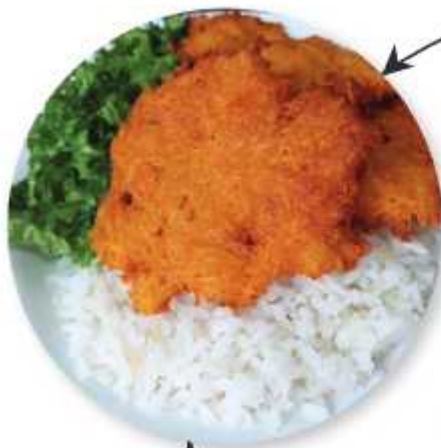
Esta publicación ha sido realizada, con el apoyo financiero de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID) con cargo al proyecto "COMUNIDADES INDÍGENAS RESILIENTES REDUCIENDO EL GRADO DE POBREZA ALIMENTARIA DESDE EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS MEDIANTE LA EDUCACIÓN ALTERNATIVA PRODUCTIVA. PROVINCIA RAFAEL BUSTILLO Y CHARCAS. BOLIVIA- Código: 0C146/2020. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Autora y CEA-LLALLAGUA y no refleja necesariamente la opinión de la AACID.



FUNDACIÓN
"José Fernández de Henestrosa-FERIA"

Contenido

Alimentación saludable, consumiendo productos naturales	4
INTRODUCCIÓN.....	5
Preparación saludable de alimentos	6
Transformación de cárnicos en chorizo	6
PRESENTACIÓN.....	7
Producción de Alimentos sanos	8
PIRÁMIDE ALIMENTICIA	9
¿Qué es la alimentación y que es la nutrición?.....	9
GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
¿Cómo tener una alimentación saludable?	10
CONSUMA DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS DURANTE EL DÍA	10
SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES.....	10
USE ACEITES VEGETALES Y LIMITE LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	11
SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE CARNES COMO PESCADO, PAVO O POLLO.....	11
SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE LECHE CON BAJO CONTENIDO GRASO	12
¿QUÉ CANTIDAD DE LECHE O SUS DERIVADOS SE RECOMIENDA CONSUMIR DIARIAMENTE?	12
REDUZCA EL CONSUMO DE AZÚCAR Y SAL.....	12
MANTENER UN PESO ADECUADO PARA SU ESTATURA, ES LO MAS SALUDABLE CON UNA ALIMENTACIÓN VARIADA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.....	13
CONSUMO CONSCIENTE Y RESPONSABLE EN LA ALIMENTACIÓN PERSONAL	13
¿POR QUÉ CONSUMIR ALIMENTOS ORGÁNICOS?.....	13
BENEFICIOS DE CONSUMIR ALIMENTOS ORGÁNICOS.....	13
RECETARIO	15
Receta 1. Tortilla de Zanahoria.....	15
Receta 2. Tortilla de Espinaca.....	16
Receta 3. Relleno de Acelga	17
Receta 4. Pan de Zanahoria	18
Receta 5. Ají de Hojas de Acelga	19
Receta 6. Ensalada de Hojas de Acelga.....	20
Receta 7. Pampaku.....	21
WEBGRAFIA	22



**Alimentación saludable,
consumiendo productos
naturales**

INTRODUCCIÓN

A partir del modelo Educativo Socio Comunitario Productivo el propósito es de contribuir, implementar, consolidar, y sacar adelante el proceso de transformación curricular del Sistema Educativo Plurinacional, que fortalezca las capacidades técnicas, tecnológicas y productivas de los/ las participantes de las diferentes especialidades técnicas, del Subsistema de Educación Alternativa y Especial a partir de los Centros de Educación Alternativa y potenciar actividades productivas en las regiones a partir del desarrollo productivo de las comunidades, preservando la gestión territorial, la identidad cultural y en relación armónica con la Madre Tierra y el Cosmos.

Para este objetivo el proyecto que apoya la fundación Red-Feria, se viene ejecutando el programa de diseño de material educativo "Cartillas" mediante la especialidad de Gastronomía y Alimentación.

El presente material recoge toda la experiencia que implica llevar o tener una alimentación saludable, amigable para nuestro organismo en la Cartilla se promueve una guía de alimentación saludable, con el uso de productos naturales

y ecológicos a partir de sus propiedades nutricionales, con el objetivo de fortalecer los conocimientos y capacidades productivas, desde las potencialidades y vocaciones de la región. Asimismo, fortalecer la formación integral y holística de los participantes articulado a la transformación de la realidad productiva en el horizonte de una educación de calidad y calidez.

Esta guía educativa tiene el propósito de mejorar la calidad de educación de los participantes dentro los centros de formación técnica tecnológica aplicando estrategias metodológicas que permitirán realizar actividades desarrolladas según el modelo educativo desde, áreas de saberes y conocimientos dando respuesta a temas generadores y emprendimientos productivos logrando que los participantes tengan un cambio de actitud para ser críticos y capaces de mejorar su propia realidad, a partir de experiencias, y toma de conciencia para auto motivarse al cambio.



**Transformación de cárnicos
en chorizo**



**Preparación saludable
de alimentos**

PRESENTACIÓN

La presente guía tiene como finalidad de poder brindar información de los beneficios de los alimentos saludables que tenemos que consumir para mantener una buena salud.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

El estilo de vida actual, es estrés y las prisas juegan en contra de la alimentación saludable. Cada vez las personas recurren más a los platos preparados y precocinados con el objetivo de ahorrar tiempo.

Cada día hay más índices de personas con mala nutrición y lo hemos podido notar más con la pandemia del covid-19, debido a que las personas con bajas defensas han sido las más afectadas.

Esperamos que las comunidades reciban con agrado este material y estamos seguros que lo enriquecerán con su propia experiencia favoreciendo la nutrición de todas las familias.

Producción de Alimentos sanos



PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Qué es la alimentación y que es la nutrición?

Alimentación. - es el proceso por medio del cual obtenemos, preparamos e ingerimos alimentos, obteniendo los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Nutrición. - Es un conjunto de procesos involucrados en la obtención, la asimilación y el metabolismo de los nutrientes por el organismo.

La diferencia entre alimentación y nutrición es que la primera es un proceso voluntario por medio del cual los seres humanos eligen que alimentos consumir, y la segunda es un proceso involuntario por el que los alimentos seleccionados son transformados después de ingeridos.

Ahora que conocemos el significado de alimentación y que significa nutrición. ¿Por qué, se considera importante? Dado que los alimentos son el vehículo por medio del cual el cuerpo recibe nutrientes y la energía que cada persona necesita, la selección adecuada de estos alimentos y su consumo en las proporciones necesarias hará que el proceso de nutrición sea exitoso.

¿Por qué, es importante una alimentación saludable?

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la

obesidad, hipertensión. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

¿Cómo tener una alimentación saludable?

CONSUMA DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS DURANTE EL DÍA

Se recomienda consumir una variedad de alimentos todos los días, porque nuestro



cuerpo necesita diversos nutrientes y energía, que no es posible cubrir con un solo alimento.

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES



Comer frutas y verduras todos los días aporta vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para proteger nuestra salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

También contienen fibra dietética, que baja el colesterol de la sangre, hace más lenta la absorción del azúcar contenida en los otros alimentos y favorece la digestión. Las verduras y frutas aportan pocas calorías, por lo que se pueden consumir en cantidad cuando se desea mantener o bajar de peso.

Comer 2 platos de verduras y 3 de frutas todos los días ayuda a estar en forma y proteger la salud

USE ACEITES VEGETALES Y LIMITE LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL



Se recomienda consumir aceites de origen vegetal, porque aportan grasas esenciales para la salud, mientras que la grasa de origen animal (excepto la de pescado) aumenta el riesgo de tener obesidad y enfermar del corazón

Los aceites vegetales: girasol, oliva, soya, maíz, contienen grasas esenciales para la salud, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación diaria

La grasa de origen animal: mantequilla, crema, mayonesa, manteca, carnes con grasa, productos de pastelería con crema aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías, por ello se deben consumir en poca cantidad.



El aceite que se agrega a los guisos y ensaladas es suficiente para cubrir las necesidades diarias

SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE CARNES COMO PESCADO, PAVO O POLLO

Las carnes contienen proteínas de buena calidad, hierro y zinc, esenciales para el funcionamiento del organismo y para prevenir enfermedades.

- Las carnes rojas de vacuno, cordero y cerdo, embutidos, vísceras y la yema de huevo contienen grasas saturadas y colesterol. Estas elevan los niveles de colesterol en la sangre, aumentando el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares
- Las carnes de pollo y pavo sin piel contienen menos colesterol y grasas saturadas
- El consumo de pescado contiene grasas que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares



SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE LECHE CON BAJO CONTENIDO GRASO

La leche y sus derivados: yogurt, queso y queso, contienen proteínas de buena calidad y calcio esencial para formar y mantener huesos y dientes sanos. El consumo suficiente de leche, especialmente durante los primeros 25 años de vida, ayuda a prevenir la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en los adultos mayores, especialmente mujeres (mujeres embarazadas)



¿QUÉ CANTIDAD DE LECHE O SUS DERIVADOS SE RECOMIENDA CONSUMIR DIARIAMENTE?

Los menores de 25 años necesitan 4 tazas diarias para formar sus depósitos de calcio.

Los mayores de 25 años necesitan 3 tazas diarias para mantener sus depósitos de calcio.

Una alimentación con suficiente aporte de calcio y buena actividad física desde la infancia, contribuye a prevenir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.

REDUZCA EL CONSUMO DE AZÚCAR Y SAL

Gran parte de los alimentos procesados contienen grasas, azúcar o sal, también el consumo excesivo de sal puede aumentar la presión arterial y es considerado como principal factor de riesgo para tener problemas cardíacos.

El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad, también problemas dentales. Se debe considerar que en los empaques muchas veces está la composición de los alimentos, por ello se recomienda leer estos para saber que contienen los alimentos que vamos a consumir



La información nutricional sirve para seleccionar mejor los alimentos que compramos con el fin de obtener una alimentación saludable

MANTENER UN PESO ADECUADO PARA SU ESTATURA, ES LO MAS SALUDABLE CON UNA ALIMENTACIÓN VARIADA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Para mantenerse sano es necesario realizar diariamente actividad física: caminar al menos 30 minutos diarios, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, nadar, bailar, etc.

• Beneficios de la actividad física regular:

- Ayuda a mantener el peso
- Mejora la calidad del sueño
- Disminuye el estrés
- Fortalece el corazón
- Mejora la capacidad respiratoria
- Fortalece los huesos
- Ayuda a mantener la fuerza muscular y la elasticidad de las articulaciones
- Contribuye a mantener normales el colesterol y los lípidos sanguíneos



CONSUMO CONSCIENTE Y RESPONSABLE EN LA ALIMENTACIÓN PERSONAL

Debemos considerar lo siguiente al adquirir nuestros alimentos:

- Los alimentos que no utilizan fertilizantes, pesticidas, químicos, aditivos, ni conservantes, son más sanos y nutritivos
- Consumir productos ecológicos u orgánicos en mercados o comercios alternativos
- Consumir productos locales, esto beneficia a nuestros productores y reduce nuestra huella ecológica.
- Consumir productos ecológicos, contribuyen a disminuir niveles de contaminación de agua y suelos provocados por la utilización abusiva de fertilizantes y pesticidas químicos
- Rechazar los productos con embalaje excesivo o innecesario (como las bandejas de plastroformo), así como el uso de bolsas de plástico.
- Evitar los alimentos transgénicos y revisar el contenido de plaguicidas, hormonas, conservantes y aditivos.
- Consumir frutas y verduras de temporada.

¿POR QUÉ CONSUMIR ALIMENTOS ORGÁNICOS?

BENEFICIOS DE CONSUMIR ALIMENTOS ORGÁNICOS

- Son alimentos libres de tóxicos y químicos.
- Cuentan con mas nutrientes y grasas mas sanas.
- Tienen mas antioxidantes y propiedades como vitaminas, proteínas, minerales o azucares naturales.

- Se puede apreciar sus verdaderos sabores, colores y aromas, especialmente en las frutas, verduras y hortalizas.
- Su consumo te ayudara a fortalecer tu sistema inmunitario, a mejorar la calidad del sueño, a perder peso e incluso a reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades.
- Consumiendo productos orgánicos ayudas en la protección y el cuidado del medio ambiente.



RECETARIO

Receta 1. Tortilla de Zanahoria



3 zanahorias medianas
1 taza harina blanca
1 huevo mediano
Medio queso pequeño
Aceite lo necesario
Agua más de media taza
Cuarta cucharada de royal
Sal yodada a gusto

Lavar y pelar las zanahorias.
Rallar en el lado mediano del rallador
Lavar y picar el queso
Mezclar el huevo con la harina blanca, el royal, la sal y el agua y agregar la zanahoria, el queso,
Freír las tortillas, cucharada por cucharada, en el aceite caliente.
Servir las tortillas de zanahoria acompañado de ahogado o ensalada de verduras, arroz o quinua graneada, papa o chuño.

Receta 2. Tortilla de Espinaca



2 puñados de espinaca
1 taza harina blanca
1 huevo mediano
Medio queso pequeño
Mas de media taza de agua
Cuarta cuchara de royal
Sal yodada
Aceite lo necesario

Lavar y picar menudo las hojas de espinaca
Lavar y picar el queso en cuadrados
Mezclar el huevo con la harina blanca, el royal, la sal y el agua y agregar la espinaca y el queso,
Mezclar bien la tortilla de espinaca
Freír las tortillas de espinaca, cucharada por cucharada, en el aceite caliente.
Servir con el acompañamiento de su preferencia.

Receta 3. Relleno de Acelga



2 manojos de
acelga hojas
grandes
2 cebollas
1 diente de ajo
2 unidades de aji en
vainas
Medio kilo de carne
2 zanahorias
1 puño de vainas
Sal yodada
Aceite lo necesario
Rebosado
1 huevo
1 taza de harina
Sal a gusto
Mostaza
Media taza de agua

Lavar y picar la cebolla y el ajo en cubos pequeños, sofreír en aceite caliente junto con el ajo.

Luego agregar el ají molido. Picar la carne y agregar a la olla con la cebolla. Agregar las demás verduras picadas y sazonar a gusto, dejar cocer con un poco de agua, hasta reducir.

Lavar las hojas de acelga y quitar el tallo, pasarlás por agua caliente por 2 minutos y luego sacar y dejar secar las hojas.

Para formar los rellenos colocar un poco del jigote en cada hoja de acelga, cerrar como un pañuelo

Preparar el rebosado mezclando la harina con el huevo, sal, mostaza y agua lo necesario, la consistencia no debe ser muy líquida.

Pasar los rellenos formados por este rebosado y freír en aceite caliente.

Receta 4. Pan de Zanahoria



14 zanahorias medianas
9 tazas de harina blanca
2 cucharas de azúcar
3 huevos medianos
1 cuchara sal yodada
2 y media tazas de agua
1 cuchara de levadura
8 cucharas de manteca

Lavar y pelar las zanahorias, rallar en el lado fino del rallador
Mezclar la harina blanca con la zanahoria, la manteca, los huevos, el azúcar, la levadura y el agua con sal.
Amasar la masa hasta que se desprege de la mano. Dejar que la masa fermente al sol, tapando con una servilleta limpia
Calentar el horno
Una vez fermentada la masa dividir en bolitas. Dejar reposar un momento, palmear y luego hacer cocer en el horno.

Receta 5. Ají de Hojas de Acelga



3 puñados de hojas de acelga

1 cebolla grande

1 zanahoria grande

4 cucharas de aceite

2 puñados de arvejas

1 tomate mediano

4 tazas de agua

Un poco de carne picada

Sal yodada y condimentos a gusto

Hacer hervir el agua para el aji

Lavar y picar menudo las hojas de acelga

Lavar, pelar y picar la zanahoria, la cebolla y el tomate.

Tostar la cebolla con un poco de aceite hasta blanquear y colocar la zanahoria, las arvejas remojadas, la carne y el tomate.

Seguir retostando hasta que queden doradas.

Hacer cocer el ahogado con el agua hervida, sal y condimentos, cuando este a medio cocer

colocar las hojas picadas de acelga, mezclar bien y dejar cocer unos minutos más. Servir

Receta 6. Ensalada de Hojas de Acelga



5 hojas de acelga medianas
1 tomate mediano
1 cebolla mediana
1 y media cucharas de aceite
1 pequeña lechuga
Sal yodada

Lavar y picar en forma menuda las hojas de acelga y lechuga.
Cortar el tomate en redondos.
Picar la cebolla en larguitos y mezclar con la lechuga y acelga picados. Colocar sal y aceite a gusto.
Servir la ensalada de acelga con huevo frito, papa y chuño.

Receta 7. Pampaku



1 Kilo de pollo
1 kilo de carne de res (corte chuleta)
Papa, Camote, Oca
Plátano de freír
Media cebolla
Media zanahoria
1 diente de ajo
Pimienta, comino y sal a gusto
Salsa soya
1 vaina de ají rojo
1 cebolla
2 tomates
1 manojo de lechuga

Echar leña al horno de barro y prender fuego, dejar calentar hasta que el interior este blanco
Lavar bien las carnes y condimentar licuando la cebolla, zanahoria, ají y ajo, luego mezclar con la pimienta, comino, sal y salsa soya a gusto.
Dejar reposar por 30 minutos
Una vez que el horno este caliente colocar la carne en una lata con tapa y en otra la papa, oca, camote, plátano pasado con aceite
Dejar cocer por 1 a 1 hora y media
Una vez listo servir acompañado de una ensalada de lechuga

WEBGRAFIA

- <http://urrrh.minedu.gob.bo/biblio/book/59078/read>
- Conocimientos básicos de nutrición. N° 4
- <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Cartilla 1- Alimentación saludable



¿Qué tan saludables son los alimentos que consumes?



FUNDACIÓN
"José Fernández de Henestrosa- FERIA"

