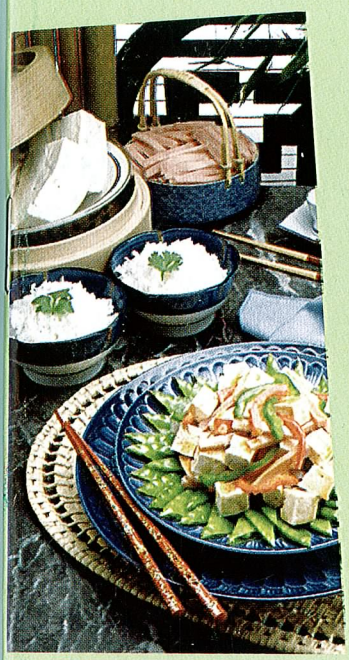




Manual de Nutrición





Manual de
Nutrición

CISP
COMITATO INTERNACIONALE PER LO
SVILUPPO DEI POPOLI

25 anni dalla parte dei diritti 1983-2008

INDICE

Páginas

*Preparación y cuidado 13
*Valor Nutricional 13
*Como comer la lechuga 13
*Recetas 14
Ensalada de naranja, pimiento y lechuga / 14
Crema de lechuga / Sopa de lechuga y cebolla

Acelga 15
*Propiedades de la acelga 15
*Recomendado 15
*Variedades 15
*Recetas 15
Papas con acelga / Habas con acelga rebosada
Arroz con acelga / Tortilla de acelga

Brócoli 17
*Propiedades 17
*Conservación 17
*Preparación 17
*Información Nutricional 17
*Recetas 17
*Brócoli cocido al vapor con adereso perpara do con limón / Brócoli supreme salteado con vino blanco

Col 18
*Propiedades 18
*Recomendado 18
*Variedades 18
*Recetas 18
Coliflor cocida / Colifror en salsa
Atillos de col rellena de carne

Tomate 20
*Propiedades 20
*Datos nutricionales 20
*Recetas 20
Tomates fritos en conserva / Sopa de tomate
Ensalada de tomates con albahaca
Ensalada de tomate con aguacate
Gratinado de zuquinis y tomates
Salsa de tomate clasica sensilla
Sopa de tomates frescos

Zanahoria 22
*Propiedades 22
*Información nutricional 22
*Receta 22
Ensalada de zanahoria / Pastel de zanahoria / Zanahorias cocidas sofritas con hierbas frescas

INDICE

Páginas

Remolacha 24
*Propiedades 24
*Variedades 24
*Información nutricional 25

Cebolla 25
*Propiedades 25
*No es recomendable 25
*Recetas 26
Tortilla de papas (Tortilla española) / Cebollas rellenas / Quiche de cebolla / Sopa de cebolla a la francesa Crema de cebolla / Ensalada chilena

Espinacas 28
*Propiedades 28
*Recomendado 28
*variedades 28
*Recomendaciones 28
*Recetas 29
Ensalada de espinacas frescas, chanpiñones y queso parmesano / Flan de espinaca / Croquetas de espinaca / Sopa de espinaca

Pimiento 30
*Propiedades 30
*Recomendado 30
*Variedades 31
*Clasificación 31
*Recetas 31
Pimientos rellenos de arroz / Ensalada de naranjas y pimiento rojo

Higiene y protección de los alimentos 32

*Contaminación de alimentos 32
*Clasificación de los microorganismos 32
*Que necesitan los microorganismos 33
*Cuales son estas condiciones faborables 33
*Algunas reglas de higiene que podemos cumplir para tener un alimento seguro y de calidad 33
*Conservación de los alimentos 35
*Métodos de conservación de los alimentos 36
Métodos directos
Métodos indirectos
*Formulas recetas,técnicas y procedimientos para elaborar algunos productos por métodos físicos 36
*Salsa de tomate estilo italiano 36
*Hortalizas mixtas en escabeche 37
*Mermelada de zanahoria y limón 38
*Mermelada de mora 39

Bibliografia 40

1. Introducción

El Proyecto "Huertos orgánicos para mejorar la salud y nutrición de productoras y productores campesinos del valle de Toacaso", Contrato No. FIL-11-14, es ejecutado por el Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli (CISP) y cuenta con el co-financiazmiento de la Comisión Europea, a través del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, y del CISP. Trabaja desde Marzo del 2008 en el valle de Toacaso, en los barrios Toacaso Centro, Yusiche Alto, Pilacumbi y Pintze Alto.

El CISP es una organización no gubernamental italiana sin ánimo de lucro que lleva a cabo proyectos de desarrollo, investigación y difusión. Tiene reconocimiento del Ministerio de Relaciones Exteriores de Italia para llevar a cabo actividades de cooperación en el marco de la Ley 49/87 y colabora con la Comunidad Europea y otras entidades italianas e internacionales. En Ecuador, el CISP opera desde 1990 en diversos proyectos de desarrollo y apoyo a las poblaciones más necesitadas.

El Proyecto "Huertos orgánicos para mejorar la salud y nutrición de productoras y productores campesinos del valle de Toacaso", Contrato No. FIL-11-14, es uno de los proyectos apoyados por el Programa de Apoyo al Sector Salud del Ecuador (PASSE), ejecutado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, dentro de la línea Fondos de Inversión Local (FIL).

La población de los sectores de intervención del proyecto está compuesta por mujeres y hombres indígenas y campesinos y se ha visto fuertemente influenciada por la migración ocasionada por los problemas económicos del país. El proyecto ha apoyado a las familias implementando huertos orgánicos de hortalizas y plantas medicinales con el fin de promover la generación de ingresos y apoyar al mejoramiento de la nutrición y la salud de las familias; también ha apoyado a la consolidación de algunas tecnologías alternativas que pueden contribuir a mejorar la producción agrícola y ha fomentado la organización del Canal Central de Riego de Toacaso, principal asociación campesina de la zona.

La información que contiene este documento está dirigida a pequeño-as agricultore-as y tiene la finalidad de fortalecer los conocimientos que ya poseen para facilitar el acceso a una práctica agrícola limpia y sin uso de agroquímicos. El presente manual está elaborado para brindar al lector una información básica y sobretodo práctica acerca de la microbiología benéfica del suelo y su aplicación.



MANUAL DE NUTRICION

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

¿Que es la ENERGÍA?

La energía es la capacidad que tiene el organismo humano para cumplir funciones básicas. Esa energía se obtiene de los alimentos que ingiere diariamente.

Las necesidades de energía de una persona se definen como la cantidad de energía alimentaria que compensa el gasto de energía, cuando su tamaño, composición corporal y el grado de actividad física son compatible con un estado de salud duradero y el mantenimiento de la activad física económicamente necesaria y socialmente deseable.

GASTO ENERGETICO

El organismo necesita energía para cumplir las siguientes funciones:
Metabolismo basal: se refiere al gasto energético requerido para mantener las funciones vitales respiratorias, digestivas, cardíacas y temperatura corporal, en estado de reposo

Dependiendo de la edad y del estilo e vida el metabolismo basal representa entre el 40 y el 70% del gasto de energía.

NIÑOS MESES	PESO		KCAL/DÍA LACTANTES	CALORÍA TODOS
	KILOS	LIBRAS		
0-1	4,58		437,6	461,2
1-2	5,50		496,2	501,6
2-3	6,28		528,5	524,5
3-4	6,94		455,20	472,3
4-5	7,48		486,4	504,6
5-6	7,93		511,2	530,4
6-7	8,30		509,3	542,0
7-8	8,62		530,4	564,4
8-9	8,89		547,6	561,6
9-10	9,13		570,2	584,8
10-11	9,37		752,0	601,6
11-12	9,62		775,0	620,0

NIÑOS MESES	PESO		KCAL/DÍA LACTANTES	CALORÍA TODOS
	KILOS	LIBRAS		
0-1	Kilos	Libras		
1-2	5,14		429,1	455,0
2-3	5,82		456,5	484,0
3-4	6,41		429,6	445,7
4-5	6,92		456,8	473,9
5-6	7,35		479,2	497,2
6-7	7,71		471,1	501,3
7-8	8,03		490,6	522,1
8-9	8,31		508,6	541,2
9-10	8,55		527,3	540,8
10-11	8,78		694,0	555,2
11-12	9,00		712,0	569,6

TABLA DE REQUERIMENTOS DE ENERGÍA ALIMENTARIA KCALORÍAS

EDAD AÑOS	PESO	MUJER
1ª 2	849,48	865,08
2 a 3	1111,88	1039,74
3 a4	1251,29	1155,15
4 a 5	1359,36	1241,52
5 a 6	1467,65	1329,90
6 a 7	1573,25	1427,58
7 a 8	1692,0	1554,11
8 a 9	1828,95	1697,08
9 a 10	1978,02	1854,40
10 a 11	2151,18	1913,18
11 a 12	2340,0	2148,16
12 a 13	2546,46	2277,6
13 1 14	2767,62	2381,19
14 a 15	2996,66	2448,7
15 a 16	3177,3	2491,5
16 1 17	3323,04	2504,16
17 a 18	3410,34	2500,47

Adaptado de FAO/WHO/UNU Expert Consultation Interim Report, 2001 839 Nacional Center Health Stadistics (NCHS)

Para realizar las actividades diarias tales como , ejercicio, estudio y trabajo el organismo necesita ENERGÍA

Las necesidades de energía varían de acuerdo a la edad, sexo, peso, talla, estado físico, actividad física y estado de salud.

Cuando se ingiere más energía de la que se necesita y no se gasta se puede presentar sobrepeso y obesidad y cuando la ingesta es menor la necesidad se produce desnutrición.

Los Alimentos como fuentes de nutrientes

¿Que es un alimento?

Es un producto o sustancia que, ingerido por el organismo sirve para nutrirlo, formar los tejidos, suministrar calor y mantener la existencia, es decir la vida

¿Y que es un nutriente?

Es la sustancia química que se encuentra en todos los alimentos y que garantiza el crecimiento, la renovación de tejidos y asegura el mantenimiento de la vida.

Los alimentos contienen una serie de sustancias químicas que se llaman NUTRIENTES;

Los nutrientes contenidos en los alimentos se clasifican en MACRONUTRIENTE : Proteínas, carbohidratos, lípidos y agua; y los MICRONUTRIENTES : las vitaminas y minerales.

Macronutrientes: su unidad de peso se expresa en gramos (g) son Proteínas, carbohidratos, lípidos y agua.

Micronutrientes: Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en pequeñas s cantidades como las vitaminas, los minerales (calcio y fósforo) y los oligoelementos Hierro fluor, cobre, zinc . etc) Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son necesarios en cantidades adecuadas para garantizar que todas las células del cuerpo funcionen adecuadamente

Desde ese punto de vista de las necesidades del organismo , existen nutrientes No esenciales y esenciales

NUTRIENTES NO ESENCIALES: Son las sustancias que el organismo sintetiza Ejemplos:

a) Aminoácidos esenciales: son los AA que nuestro organismo sintetiza a partir de diferentes productos del metabolismo intermediario, FUNDAMENTALMENTE LIPIDICO Y GLUCÍDICO:

ALANITA	ACIDO ASPÁRTICO	ASPARAGINA	CISTINA
Cisterna	Glutámico	Glutamina	Glicina
Prolina	Serina	Tirosina	

LOS NUTRIENTES ESENCIALES: Son las sustancias que el organismo no es capaz de sintetizar por si mismo en la cantidad y velocidad necesaria, razón por la cual deben obtenerse de los alimentos

Son nutrientes esenciales:

Algunos ***aminoácidos esenciales*** son:

LISINA	LEUCINA	ISOLEUCINA
Fenilalanina	Metionina	Valina
Triptófano	Treonina	Histidina

Acido grasos esenciales
Linolénico (omega 3)
Linoleico (omega 6)

Otros
Vitaminas
Minerales
Agua

LAS PROTEINAS

¿Que son las Proteínas?

Son macronutrientes, componentes estructurales y funcionales de todos los órganos y tejidos. Están formadas por la unión de un gran número de unidades más pequeñas llamadas AMINOACIDOS

Se conocen 22 diferentes aminoácidos de los cuales 9 son ESENCIALES:

LISINA	LEUCINA	ISOLEUCINA
Fenilalanina Triptófano	Metionina Treonina	Valina Histidina

Según el contenido de Amino Acido esenciales, las proteínas pueden clasificar en PROTEINAS COMPLETAS Y PROTEINAS INCOMPLETAS

- Son PROTEINAS COMPLETAS las que contienen todos los AA esenciales en cantidad adecuada a las necesidades de los seres humanos. Estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal como la leche, carnes y huevos. ***Su utilización biológica*** es igual al 100%

- La PROTEINAS INCOMPLETAS son aquellas que contienen algunos AA esenciales EN CANTIDAD INSUFICIENTES PARA CUBRIR LAS NECESIDADES

Los Amino Acidos que se encuentran en cantidades inferiores a las necesarias, de llaman aminoácidos limitantes: Los alimentos de origen vegetal que contienen proteínas generalmente tienen uno o más Amino äcido limitante. Por ejemplo en los cereales el principal AA limitante es la lisina y en las leguminosas es la metionina.

Debido a que los cereales y las leguminosas tienen Amino Ácidos limitantes distintos, al combinar estos alimentos se logra mejorar la calidad de las proteínas. Un ejemplo clásico de combinación de complementación proteínica en la combinación del maíz con el fréjol. El déficit de lisina y triptófano del maíz se corrige porque el fréjol los contiene y el déficit de metionina del fréjol se compensa con la metionina del maíz.. Una mezcla de tres partes de maíz y una de fréjol logra aproximarse al contenido de una proteína animal.

Otras combinaciones para mejorar y formar la proteína completa

CEREALES	LEGUMINOSAS
Arroz Maíz tostado Maíz tostado Mote Arroza	Fréjol Chochos Colada de haba Arveja Lenteja

En los niños y niñas los requerimientos de proteínas son muy altos, puesto que se hallan en la etapa de crecimiento, siendo necesario proporcionarles proteínas de origen animal tales como la leche, huevos, pescado, carnes.

Cuales son las funciones de las **PROTEINAS** en nuestro organismo?

- Crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos: forma tejidos en época de crecimiento rápido (embarazo, lactancia , infancia y adolescencia)

- Regulación de los procesos biológicos, como la oxigenación del organismo. El pigmento rojo que transporta el oxígeno es una proteína que contiene hierro (Fe) llama hemoglobina

- Contribuye a la formación de ANTICUERPOS (sustancias que protegen al cuerpo de las enfermedades).

- Forman parte de las secreciones de todas las glándulas, que tienen contenido de enzimas como de hormonas

- Proporciona energía, aunque no es su principal función (1 gramo de proteína produce 4 kilocaloría). Las proteínas se transforman en energía y pierden su función cuando el aporte calórico de la dieta es insuficiente o cunado se consumo un exceso de las mismas.

¿EN QUE ALIMENTOS ENCONTRAMOS LAS PROTEINAS?

Las mejores fuentes de proteínas son los alimentos de origen animal, tales como leche y sus derivados, carnes rojas y vísceras borrego chivo, res cuy, conejo, carnes blancas como cerdo, aves, pescados marisco y huevos.

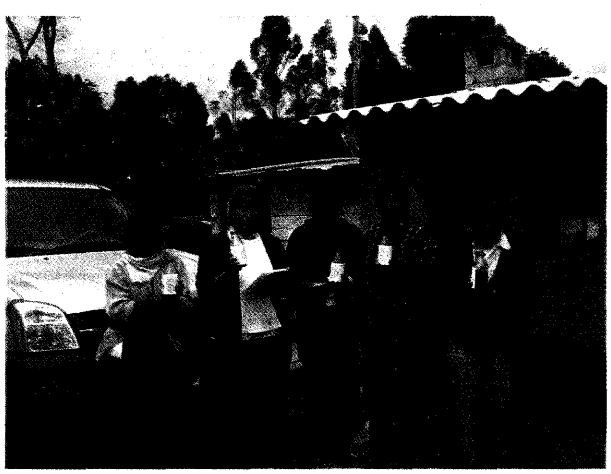
Los alimentos de origen vegetal como cereales y leguminosas, tiene una calidad nutricional inferior, cuando se consumen como fuente exclusiva de proteínas, por lo tanto se debe combinar con proteínas de origen animal.

La leche materna es la mejor fuente de proteínas para la niña y el niño

Cantidad de proteínas de los alimentos de origen animal y vegetal por porciones.

ALIMENTO	TIENE LA SIGUIENTE CANTIDAD DE PROTEÍNA	MEDIDA CASERA
200grams de Leche pasteurizada	6,2 gramos de proteínas	1 taza
30 gramos de queso de mesa	6,51 gramos de proteínas	1 unidad
50 gramas de huevo	6 gramos de proteínas	1 unidad
90 gramos de cuy	19,26 gramos de proteínas	1 presa
60 gramos de carne de res (cocida)	19,5 gramos de proteínas	1 pedazo
60 gramaos de hígado de res crudo	11,76 gramos de proteínas	1 porción
60 gramos atún enlatado en aceite	14,64 gramos de proteínas	1 porción
90 gramos de pargo	18,27 gramos de proteínas	1 porción
90 gramos de picudo	21,87 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de arveja seca	6,99 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de chocho cocinado	5,19 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de fréjol seco	6,3 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de haba común seca	7,63 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de lenteja negra	6,87 gramos de proteínas	1 porción
15 gramos de maní tostado	4,635 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de soya	8,37 gramos de proteínas	1 porción
60 gramos de arroz flor	3,90 gramos de proteínas	1 porción
7 gramos de avena	0,847 gramos de proteínas	1 porción
30 gramos de quinua	4,26 gramos de proteínas	1 porción

Adaptado de Tabla de composición de alimentos del Ecuador



CONSECUENCIA DE LA FALTA DE PROTEINAS EN LA DIETA

La malnutrición proteica energética crónica se manifiesta como un retardo marcado de la velocidad de crecimiento físico (peso y talla) y del desarrollo biológico del ser humano y conlleva a una alta morbi mortalidad agravada por el efecto sinérgico entre infección y malnutrición.

Los requerimientos de proteínas en gramos por día según sexo y
edad son los siguientes:

EDAD AÑOS	NECESIDADES DE PROTEÍNAS DIARIAS	
	MUJER	HOMBRE
1 a 2 años	26 gramos de proteína	25,2 gramos de proteína
2 a 3 años	31,2 gramos de proteínas	33,4 gramos de proteínas
3 a 4 años	34,7 gramos de proteínas	37,5 gramos de proteínas
4 a 5 años	37,20 gramos de proteínas	40,8 gramos de proteínas
5 a 6 años	39,9 gramos de proteínas	44,0 gramos de proteínas
6 a 7 años	42,8 gramos de proteínas	47,2 gramos de proteínas
7 a 8 años	46,6 gramos de proteínas	50,8 gramos de proteínas
8 a 9 años	50,9 gramos de proteínas	54,9 gramos de proteínas
9 a 10 años	55,6 gramos de proteínas	59,3 gramos de proteínas
10 a 11 años	57,4 gramos de proteínas	64,5 gramos de proteínas
11 a 12 años	64,4 gramos de proteínas	70,2 gramos de proteínas
12 a 13 años	68,3 gramos de proteínas	76,4 gramos de proteínas
13 a 14 años	71,4 gramos de proteínas	83,0 gramos de proteínas
14 a 15 años	73,5 gramos de proteínas	89,9 gramos de proteínas
15 a 16 años	74,7 gramos de proteínas	95,3 gramos de proteínas
16 a 17 años	75,1 gramos de proteínas	99,7 gramos de proteínas
17 a 18 años	75,0 gramos de proteínas	102,3 gramos de proteínas

Fuente: FAO/WRO/UNU Expert

LOS CARBOHIDRATOS:
¿Qué son?

Los carbohidratos o hidratos de carbono, son compuestos orgánicos que constituyen una fuente de energía

De acuerdo a la estructura química se clasifican en

1. Simples: Azúcar, miel, panela
2. Complejos: tubérculos, raíces, cereales, leguminosas, frutas, verduras y hortalizas

Cuáles son las funciones de los **CARBOHIDRATOS?**

- Proporcionan energía para las actividades y funciones vitales del organismo, para el trabajo muscular y para mantener la temperatura corporal (1 gramo de hidrato de carbono produce 4 kilocalorías)

- La síntesis de muchos compuestos en el organismo requiere la presencia de CHO , caso contrario, estos serán elaborados a base de AA (proteínas), de ahí que los CHO ahorran proteínas en el cuerpo.

- La glucosa proveniente de los Carbohidratos es la única fuente de energía para el cerebro y los glóbulos rojos.

- Confiere sabor dulce a los alimentos y les proporciona textura y consistencia

- Los alimentos que contienen de Carbohidratos son productos baratos y no requieren refrigeración ni procesos tecnológicos.

Que alimentos tienen **Carbohidratos?**

CEREALES
Arroz
Centeno
Quinua
Avena
Trigo
Maíz y sus derivados

LEGUMINOSAS SECAS
Fréjol
Arveja
Chocho
Soya
Garbanzo
Lenteja

Algunos alimentos naturales como la miel de abeja y procesados como la panela y azúcar.

FRUTAS
Oritos,
Maqueños
Plátano de seda
Plátano verde

RAICES Y TUBERCULOS
Remolacha
Zanahoria blanca
Papa,
Oca
Camote
Mashua
Yuca
Mellocos
Papa china

Contenido de carbohidratos y Fibra de alimentos en algunos alimentos:

ALIMENTO	CARBOHIDRATO	FIBRA	MEDIDA CASERA
15 gramos de azúcar	14,955 gramos de carbohidratos	0 gramos de fibra	3 cucharaditas
30 gramos de raspadura	27,33 gramos de carbohidratos	0,42 gramos de fibra	1 trozo
30 gramos de panela	27 gramos de carbohidratos	0,06 gramos de fibra	1 trozo
60 gramos de arroz flor	53,05 gramos de carbohidratos	0,24 gramos de fibra	1 porción
30 gramos de, pinol	25,74 gramos de carbohidratos	0,45 gramos de fibra	1 porción
15 gramos de harina de plátano	12,09 gramos de carbohidratos	0,135gramos de fibra	1 porción en colada
7 gramos de harina de cebada	5,558 gramos de carbohidratos	0,385 gramos de fibra	1 porción colada
60 gramos de maíz tostado	47,46 gramos de carbohidratos	1,38 gramos de fibra	1 porción
40 gramos de pan de leche	30,06 gramos de carbohidratos	0,36 gramos de fibra	1 unidad
40 gramos de pan integral	23,2 gramos de carbohidratos	0,32 gramos de fibra	1 rodaja
30 gramos de harina de maíz tostada	22,36 gramos de carbohidratos	0,42 gramos de fibra	1 toritilla
20 gramos de fideo	14,58 gramos de carbohidratos	0 gramos de fibra	Porción sopa
15 gramos de avena	10,2 gramos de carbohidratos	0,255 gramos de fibra	1 porción sopa
15 gramos de quinua	9,93 gramos de carbohidratos	0,585 gramos de fibra	1 porción de la sopa
60 gramos de tamarindo	39,3 gramos de carbohidratos	1,96 gramos de fibra	1 jugo
30 gramos de lenteja negra	18,42 gramos de carbohidratos	1,41 gramos de fibra	1 porción Menestra
30 gramos de arveja seca	18,3 gramos de carbohidratos	1,71 gramos de fibra	1 porción en menestra
40 gramos de pan de sal	20,96 gramos de carbohidratos	0,16 gramos de fibra	1 unidad
30 gramos de soya	11,46 gramos de carbohidratos	1,44 gramos de fibra	Menestra
40 gramos de yuca blanca	14,12 gramos de carbohidratos	0,4 gramos de fibra	1 porción
30 gramos de choclo	8,79 gramos de carbohidratos	0,24 gramos de fibra	1 porción en sopa
20 gramos haba tierna	4,94 gramos de carbohidratos	0,16 gramos de fibra	1 porción

Requerimientos de Carbohidratos (gramos) según sexo y edad

EDAD AÑOS	NECESIDADES DE CARBOHIDRATOS DIARIOS	
	MUJER	HOMBRE
1 a 2 años	125,4 gramos de carbohidratos	121,9 gramos de carbohidratos
2 a 3 años	150,8 gramos de carbohidratos	161,2 gramos de carbohidratos
3 a 4 años	167,5 gramos de carbohidratos	181,4 gramos de carbohidratos
4 a 5 años	180,0 gramos de carbohidratos	197,1 gramos de carbohidratos
5 a 6 años	192,8 gramos de carbohidratos	212,8 gramos de carbohidratos
6 a 7 años	207,0 gramos de carbohidratos	228,1 gramos de carbohidratos
7 a 8 años	225,3 gramos de carbohidratos	245,3 gramos de carbohidratos
8 a 9 años	246,1 gramos de carbohidratos	265,2 gramos de carbohidratos
9 a 10 años	268,9 gramos de carbohidratos	286,8 gramos de carbohidratos
10 a 11 años	277,4 gramos de carbohidratos	311,9 gramos de carbohidratos
11 a 12 años	311,5 gramos de carbohidratos	339,3 gramos de carbohidratos
12 a 13 años	330,3 gramos de carbohidratos	369,2 gramos de carbohidratos
13 a 14 años	345,3 gramos de carbohidratos	401,3 gramos de carbohidratos
14 a 15 años	355,1 gramos de carbohidratos	434,5 gramos de carbohidratos
15 a 16 años	361,3 gramos de carbohidratos	460,7 gramos de carbohidratos
16 a 17 años	363,1 gramos de carbohidratos	481,8 gramos de carbohidratos
17 a 18 años	362,8 gramos de carbohidratos	494,5 gramos de carbohidratos

Fuente: FAO/WRO/UNU Expert

¿QUE ES LA FIBRA ALIMENTARIA?

Es la parte estructural de las plantas y por lo tanto se encuentran en los alimentos derivados de las plantas, vegetales, frutas, cereales integrales y leguminosas. La mayoría de las fibras son polisacáridos

Hay dos tipos de fibras:
1. Solubles en agua
2. Insolubles en agua

¿Cual es la función de las fibras en nuestro organismo?

Función de la fibra insoluble
Dar consistencia y mayor humedad a las heces lo que facilita la digestión y disminuye el tiempo del tránsito intestinal, lo que reduce la absorción de sustancias nocivas
Promueve la regularidad de la defecación y previene el estreñimiento

¿En que alimentos la encontramos?
- Frutas maduras
- Verduras fibrosas como el apio
- Cereales integrales y sus derivados
- Trigo entero y productos de granos enteros
- Salvado de trigo
- Hortalizas
- Fréjol

Función de la fibra soluble:
Favorece la excreción de sustancias grasas como el colesterol
Facilita el control y la absorción de azúcares simples por lo que los diabéticos se les recomienda ingerirla para regular la leucemia

¿En que alimentos la encontramos?
- Avena
- Salvado de avena
- Cebada
- Nueces
- Frutas (cítricas y manzanas)
- Parte interior de las semillas de las leguminosas
- Verduras y legumbres

GRASA O LIPIDOS
Las grasas son macronutrientes vitales. Proporciona mayor aporte energético que los carbohidratos (1 gramo de grasa aporta 9 kcal.) El cuerpo obtiene de la grasa la cantidad de energía que necesita y el resto es almacenada en el tejido adiposo.

Clasificación de las grasas

Las grasas están compuestas por ácidos grasos. Estos se clasifican :
1. Ácidos grasos saturados
2. Ácidos grasos monoinsaturados
3. Ácidos grasos poliinsaturados

Los ácidos grasos saturados se encuentran en las grasas se origen animal como los productos lácteos (leche ç, queso yougurt), carnes y aves. También se encuentran en algunos vegetales como palma y coco.

Los ácidos grasos saturados cuando son consumidos en execeso, contribuyen a elevar el colesterol sanguíneo, son aterogénicos y se relacionan con el aparecimiento de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Los monoinsaturados, preferentemente se encuentran en productos de origen vegetal, como el aceite de oliva, maní.

Los poliinsaturados se encuentran en aceites vegetales como el girasol, maíz, soya, en aceites de frutas secas y en aceites de animales como pescados que son excelente fuente de ácidos grasos omega 3 (pescados de agua fría, atún, sardina, trucha, salmón)

Cuales son los alimentos que contienen las grasas

¿Cuales son los alimentos que contienen grasas en cantidades significativas ?

Alimentos que contienen ácidos grasos saturados
La mayoría de los productos animales
Leche y productos lácteos
Manteca de cacao (chocolate)
Aceite de coco
Aceite de semilla e palma

Alimentos que contienen ácidos grasos monoinsaturados
Aceite de oliva
Aceite de canola
Aceite de maní

Alimentos que contienen ácidos grasos poliinsaturados
Aceites de semillas como; aceite de girasol, aceite de cácamo, aceite de maíz y aceite de soya
Aceites de frutas secas
Aceites de pescados de aguas oceánicas frías

como arenque grande y salmón ricos en ácidos grasos omega 3, Sardinas, truchas de lago y caballa, ricos en ácidos grasos omega 3 y omega 6.

Alimentos que contienen ácidos grasos trans:
aMantequilla
Margarina
Manteca

Ácidos grasos esenciales

Estos ácidos grasos no pueden ser sintetizados por el cuerpo y son indispensable en la dieta para mantener una buena salud . Por lo tanto debemos consumir alimentos que los contengan. Existen dos tipos de ácidos grasos esenciales: ácido linoleico (omega 6) y ácido alfa linolénico (omega 3)

¿Cuáles son las funciones de los ácidos grasos omega 3?
• Favorecen el desarrollo del cerebro y el desempeño mental de los niños y niñas.
• Reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y asma
• Reducen los niveles de colesterol
• Mejora la salud de las arterias , la circulación de la sangre y disminuye la formación de coagulos.
• Desciende los niveles de triglicéridos sanguineos.
• Disminuye la presión arterial, en la embarazada bajan el riesgo de sufrir preclansia, decrece la posibilidad de tener parto prematuro, disminuye el peligro de tener depresión en el post parto y en la tercera edad.

¿Qué alimentos tiene ácidos grasos omega 3?
• Pescados: atún, sardina, salmón y trucha, aceite de pescados.
• Yema de huevo.
• Leguminosas: soya, chocho.
• Cereales: quinua, avena.
• Oleaginosas: nueces, almendras, aceite de linaza.
• Frutas: aguacate.
• Semillas: mostaza, pipa de calabaza, zapallo, sambo, nueces, nabo.

¿Cuáles son las funciones de los ácidos grasos omega 3?

• Reduce los niveles séricos de colesterol.
• Tienden a reducir ambos tipos de colesterol (LDL Y HDL) en la sangre.
• Disminuye niveles de colesterol LDL sin afectar el colesterol HDL.
• Además los aceites son principales fuentes de vitamina E y cumplen función antioxidantes.

¿Qué alimentos tiene ácidos grasos omega 6?
• Aceite de semillas: Girasol, maíz, semilla de algodón y soya.
• Pecados.
• Aceite de oliva y de canela.
• Maní, germen de trigo.
• Verduras y frutas.

La consecuencia de la deficiencia de la ingesta de los ácidos grasos esenciales son:

• Alteraciones en el ritmo de crecimiento del niño
• Esterilidad.
• Mayor consumo de agua.
• Disminución de la biosíntesis de prostaglandinas lo que determina una reducción de las funciones fisiológicas del corazón: plaquetas, tejido adiposo.

NINGUNA GRASA DE ORIGEN VEGETAL TIENE COLESTEROL

FUNCIONES DE LAS GRASAS

• Proporciona energía: un gramo de grasa produce 9 kilocalorías.
• Constituye la reserva de energía más importante que posee el organismo y forma el tejido adiposo que protege órganos como hígado , riñones y otros.
• Transporta y utiliza las vitaminas liposolubles, A,D,E,K.
•Provee ácidos grasos esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos corporales.
• Forma parte de las membranas celulares.
• Influye en la regulación de la presión sanguinea, la coagulación y la función sexual (a través de mecanismos hormonales).
• Los ácidos grasos esenciales (omega 3) contribuyen a disminuir los niveles de colesterol (LDL) en la sangre.
•Los omegas 3 contribuyen al desarrollo cerebral especialmente durante el tercer trimestre del embarazo.
• El déficit de ácidos grasos esenciales, especialmente en los periodos críticos (en el tercer trimestre del embarazo y los dos primeros años de vida) afectan al desarrollo cerebral en forma irreversible.

EDAD AÑOS	NECESIDADES DE GRASAS DIARIAS	
	MUJER	HOMBRE
1 a 2 años	28,8 gramos de grasa	28.8 gramos de grasa
2 a 3 años	34,7 gramos de grasa	37,1 gramos de grasa
3 a 4 años	38,5 gramos de grasa	41,7 gramos de grasa
4 a 5 años	41,4 gramos de grasa	45,3 gramos de grasa
5 a 6 años	44,3 gramos de grasa	48,9 gramos de grasa
6 a 7 años	47,6 gramos de grasa	52,4 gramos de grasa
7 a 8 años	51,8 gramos de grasa	56,4 gramos de grasa
8 a 9 años	56,6 gramos de grasa	61,0 gramos de grasa
9 a 10 años	61,8 gramos de grasa	65,9 gramos de grasa
10 a 11 años	63,,8gramos de grasa	71,1 gramos de grasa
11 a 12 años	71,6 gramos de grasa	78,0 gramos de grasa
12 a 13 años	75,9 gramos de grasa	84,9 gramos de grasa
13 a 14 años	79,4 gramos de grasa	92,3 gramos de grasa
14 a 15 años	81,6 gramos de grasa	99,9 gramos de grasa
15 a 16 años	83,1 gramos de grasa	108,9 gramos de grasa
16 a 17 años	83,5 gramos de grasa	110,8 gramos de grasa
17 a 18 años	83,3 gramos de grasa	113,7 gramos de grasa

Fuente: FAO/WRO/UNU Expert

LAS VITAMINAS

Son compuestos orgánicos necesarios, en pequeñas cantidades para favorecer el crecimiento, mantener la vida y la capacidad de reproducción.

Muchas de ellas no son sintetizadas en el organismos y por lo tanto deben estar presentes en la alimentación diaria .

Las vitaminas se dividen en: **Vitaminas liposolubles** que son las solubles en grasas y las **Vitaminas hidrosolubles** que son las solubles en agua .

VITAMINAS LIPOSOLUIBLES

VITAMINA	Alimentos que la contienen	FUNCIONES
A – Retinol (forma activa de la vitamina A) B Caroteno	Hígado Aceite de hígado de pescado y de otros animales Mantequilla Margarinas enriquecidas Yema de huevo Vegetales de color amarillo, rojo y verde intenso Frutas amarillas Leche Productos adicionados o enriquecidos :leche y cereales para el desayuno	Facilita la visión Mantiene Tejidos saludables: piel aparato respiratorio, digestivo y urinario. Favorece el crecimiento, desarrollo y la reproducción Formación del glucógeno y de proteínas musculares Funcionamiento normal del sistema inmunológico
Vitamina D (Calciferol)	Exposición adecuada a la luz solar Yema de huevo Hígado, Aceite de hígado de pescado (sardinas) Mantequilla Productos adicionados o enriquecidos :leche y cereales para el desayuno	Promueve el crecimiento y mineralización de los huesos y dientes Regulan la absorción de calcio y fósforo Diferenciación de células . Inmunidad

Vitamina E (Tocoferol)	Germen de trigo y su aceite Aceites vegetales de soya, maíz, semilla de algodón y girasol Margarinas, almendras, nuez, maní, espinacas y huevos	Antioxidante celular Formación de glóbulos rojos Regulación de expresión genética Inmunidad Crecimiento y desarrollo Producción de glóbulos rojos
Vitamina K	Vegetales de hojas verdes como espinaca y lechuga Brócoli, col de Bruselas, tomate, perejil y col. Hígado de bacalao y productos lácteos, aceite de oliva, soya y mayonesa	Formación de la protrombina necesaria para la coagulación de la sangre Mineralización de los huesos Sistema nervioso, desarrollo y envejecimiento

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

VITAMINAS	ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN	FUNCIONES
Vitamina C ácido ascórbico	Frutas: guayaba, mora, mango, papaya, taxo, fresa, naranja y limón. Vegetales: pimientos, col, tomates, brócoli, col, berros y papas	Formación el colágeno, importante en el crecimiento y reparación de las células de los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes y para la metabolización de las grasas por lo que se atribuye el poder de reducir el colesterol Protección contra todo tipo de cánceres Protege de las infecciones Es antioxidante.
Vitamina B1 Tiamina	Cereales de grano entero, harinas enriquecidas Carne de cerdo, carnes magras , vísceras, huevos, nueces, maní y leguminosas, espinaca, naranja, lentejas	Metabolismo de los carbohidratos Sistema nervioso y muscular Favorece la formación de hemoglobina (transportadora del oxígeno)
Vitamina B2 RiboflavinaH	Hígado, leche y derivados, vísceras, carnes, huevos, levadura, leguminosas y vegetales como el brócoli, espárragos y espinacas .	Metabolismos de las grasas, proteínas y carbohidratos por lo que favorece la producción de energía a trav´s del oxígeno Función normal de los ojos Antioxidante
Viatamina B3 Niacina	Carnes, aves, pesados, atún, hígado, pan integral, nueces, maní, café y leguminosas	Metabolismos de las grasas, proteínas y carbohidratos Síntesis e ácidos grasos, colesterol y hormonas Sistema nervioso Ayuda a la producción de energía sin presencia de oxígeno
Vitamina B6 Piridoxina	Carnes Visceras, pescados, pollo. huevos, leche, nueces, cereales integrales, cereales enriquecidos y/o añadidos, banana	Metabolismo de los AA Formación de la hemoglobina, niacina y serotonina Estimula la resistencia aeróbica
Viatamina B 12 Cianocobalamina	Carnes, vísceras, pescados, mariscos aves, huevos, y productos lácteos	Ayuda al desarrollo de las células Funcionamiento del sistema nervioso y metabolismo de grasas y proteínas.
Ácido pantoténico Coenzima A	Levaduras, hígado y demás vísceras yema ed huevo , leche, leguminosas, atún brócoli y cereales de grano entero	Metabolismo de la energía Obtención de energía a través de las grasas Síntesis e las grasas, colesterol, hormonas , esteroides

Biotina	Hígado y demás vísceras, pescado ç, nueces, yema de huevo, carnes, cereales integrales, levaduras, queso, pollo y algunos vegetales	Síntesis de las grasas Metabolismo de AA y carbohidratos
Acido fólico	Vegetales de hojas verdes (lechuga , espinaca), vísceras, leguminosas (fréjoles, lentejas), productos lácteos, carnes huevos.	Ayuda al desarrollo del material genético y partipa en la producción de células sanguíneas Reparación de los músculos Prevención de malformaciones congénitas del sistema nervioso Favorece la memoria Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer, enfermedad de Alzheimer y Parkinson

LOS MINERALES

Son nutrientes esenciales para la vida, que además de formar parte de los tejidos, permiten el mejor funcionamiento del organismo. Se requiere en pequeñas cantidades, miligramos o microgramos

Entre los principales minerales se encuentran los siguientes:

MINERAL	ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN	FUNCIONES
Sodio	Sal de mesa Alimentos de origen animal Carne pescados productos lácteos	Mantenimiento del equilibrio hídrico y ácido básico Transmisión de impulsos nerviosos Contracción normal de los músculos Transporta la glucosa y otros nutrientes.
Potasio	Leguminosas (fréjol) Carnes, leche Plátano, naranja, tomate, pasas. Ciruelas pasas, melaza	Regulación del desequilibrio hídrico y ácido básico.Actividad muscular normal, sobretodo del corazón Activador de enzimas
Cloro	Leche, productos lácteos, yemas de huevo, mariscos, sardinas, leguminosas y algunos vegetales como el brócoli col y espinaca Dátiles, pasas	Forma parte del ácido clorhídrico del estómago importante en el equilibrio hídrico y ácido básico.
Calcio	Carnes, aves, pesados, atún, hígado, pan integral, nueces, maní, café y leguminosas	Formación de huesos y dientes Activador de enzimas esencial para la coagulación de la sangre Contracción muscular incluído el ritmo cardiaco Ayuda a prevenir la osteoporosis Facilita la secreción de las hormonas Mantiene la coagulación de la sangre Ayuda a previene la osteoporosis
Fósforo	Alimentos ricos en proteínas de origen animal: carnes, pescados, aves, huevos, vísceras, leche, queso y de origen vegetal tales como las ,leguminosas y cereales	Formación de huesos y dientes Participa en el metabolismo de las proteínas, carbohidratos y grasas Transferencia de energía para actividad de músculos y tejidos
Magnesio	Cacao, nueces, cereales de grano entero, harina de soya, levadura de cerveza, leche carne	Esencial en la regulación metabólica Activador de enzimas. Vital para las transmisiones nerviosas Sirve para la conrtracción y relajamiento muscular.

Azufre	Leche de vaca, carne de res, huevo	Componente de algunas vitaminas del complejo B. Componente de algunos aminoácidos (metionina y cisterna). Facilita la síntesis de las proteínas.
Hierro	Alimentos de origen animal: hígado y demás vísceras, carne de res, cerdo, pollo, pescado y huevos. Leguminosas, hortalizas verdes y frutas secas (ciruelas pasas).	Constituyente esencial de la hemoglobina y mioglobina Forma parte de algunos sistemas enzimáticos Importante en el transporte de oxígeno. Antioxidante. Síntesis del ADN Necesario para el desarrollo mental (lenguaje) y motor de niños/as.
Yodo	Pescados, mariscos, verduras cultivadas en suelo rico en yodo Sal yodada,	Esencial para la formación de hormonas, tiroideas Importante para el desarrollo del cerebro.
Zinc	Carne rojas, yema de huevo, mariscos, pollo , hígado sardinas, quesos duros, lentejas, nueces, fréjol, productos lácteos y cereales de grano entero.	Integrante de numerosas enzimas Favorece la utilización del hierro vital para el metabolismo. Ayuda a la cicatrizacion. Maduración sexual. Agudeza gustativa Importante para el crecimiento y desarrollo. Respuesta inmune. Función neurológica
Manganeso	Cereales de grano entero, nueces Leguminosas y algunos vegetales verdes como la espinaca. Piña, almendras, maní, té.	Participa en el metabolismo de carbohidratos y lípidos. Actividaor de enzimas. Necesario par el crecimiento y la reproducción y coagulación sanguínea. Antioxidante.
Flúor	Pollo, mariscos, pescados de mar y té.	Resistencia las caries dentales.
Cromo	Levadura de cerveza, leguminosas, maní, almendras, chocolate y pimienta negra. Carne, papas, naranja, uvas, manzana, plátano.	Participa en el metabolismo de la glucosa y las grasas
Molibdeno	Cereales de grano entero, leguminosas, hígado y riñones.	Activador de algunas enzimas Interviene en el metabolismo de algunas purinas y el azufre Cofactor de enzimas.
Cobalto	Cerveza, lácteos	Forma parte del metabolismo de la vitamina B12
Selenio	Mariscos, riñones, hígado, cereales integrales, pescado.	Antioxidante celular

Saber Alimentarse. Ministerio de Salud Publica del Ecuador. Dirección Nacional de Nutrición. Programa Nacional de Alimentación y Nutrición PANN 2000



LECHUGA (Lactuca sativa L.)

Uno de los tradicionales alimentos de nuestra civilización: persas, griegos y romanos ya la cultivaban y se beneficiaban de sus propiedades alimenticias. Es un ingrediente de nuestra alimentación por antonomasia y su sabor fresco combina con casi todos los ingredientes de nuestras ensaladas. La Lechuga pertenece a la familia de las Compositae.

Propiedades de la Lechuga

Las diferentes variedades presentan valores nutritivos algo distintos. Pero en general, las lechugas son ricas en fibra y con componentes muy saludables.

Los nutrientes más importantes de la lechuga son: la vitamina A (del beta caroteno, no se percibe su color amarillo-naranja ya que está escondido por los pigmentos verdes de la clorofila) y el potasio.

La vitamina A es un antioxidante que ofrece protección contra algunas formas de cáncer (sistema respiratorio e intestinal).
Las lechugas, exceptuando la variedad "iceberg", son también moderadamente un buen recurso de otro antioxidante: la vitamina C, calcio, hierro y cobre.

Variedades de lechugas Los tipos de lechuga más conocidos son:

- **Iceberg,** hoja redonda y crujiente que forma un
cogollo compacto
- **Little gem" o cogollitos**
- **Hoja rizada** (hojas sueltas o separadas)
- **Romana** (hojas alargadas, con bordes enteros y nervio central muy ancho). está también la**"Miniromana",** de calibre más reducido ideal para una ensalada familiar.
- **Tallo** (también llamada lechuga espárrago) con hojas cuyo sabor no es aconsejable.
- **Simpson - Roble** de semilla negra, de color más oscuro

Preparación y cuidados de la lechuga

Para su conservación hay que evitar almacenar lechugas junto con manzanas, peras o plátanos (estas frutas sacan gas etileno natural para la maduración, que hará que se pudra más rápidamente).

La lechuga debe preparase momentos antes de servir y empezar a lavarla muy bien con agua fría. Las hojas un poco marchitas se recobrarán sumergiéndolas en agua fría con hielo por algunos minutos. No corte ni aderece la lechuga mucho antes de servirla, aparte de deteriorar la vitamina C pierde sus aspecto y sabor crujiente rápidamente.

Debido al alto contenido de agua, 94.9%, no hay un método exitoso para preservar lechuga por un periodo largo. La lechuga no es apta para preservación en congelador, envasada o seca. Para su óptimo valor nutritivo, la lechuga se debe comer cuando esté fresca y con su sabor crujiente.

Recomendación: si seca las hojas de la lechuga después de lavarlas, el aliño o aderezo de aceite no caerá al fondo

Valor Nutritivo de la Lechuga

(una taza de hojas de lechuga picada)

9 calorías
1.3 de Fibra dietética
1 gramo de proteína
1,34 gramos de carbohidratos
1456 UI de Vitamina A
13.44 de Vitamina C
20.16 de calcio
0,62 de hierro
162.4 miligramos de potasio

¿Como comer la lechuga?

En casi todas nuestras ensaladas le va bien la lechuga, ya sea como uno de los ingredientes principales o complementarios o de adorno. También se le puede agregar hierbas frescas o secas.

Preparación Ensalada de naranja, pimiento y lechuga:

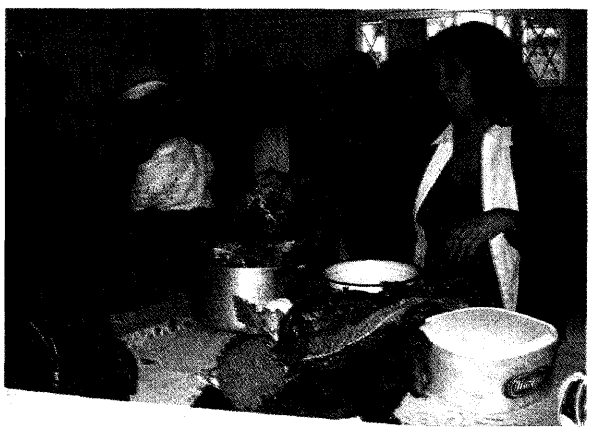
Paso 1: Lavar cada hoja de la lechuga, teniendo cuidado para que no se rompan las hojas. Una vez lavadas y secas, colocarlas hojas en una fuente o plato grande. Estas servirán como una "base verde" para el resto de la ensalada.

Paso 2: Cortar los pimientos rojos y las naranjas en rodajas. Colocar primero las naranjas, y luego encima de éstas, las rodajas de pimientos.

Paso 3: Preparar el aliño. Mezclar el aceite, la miel, la mostaza, sal, pimienta y un poquito de tomillo picado. Si lo desea, puede
añadir un poquito de zumo de limón. Verter el aliño por toda la ensalada. Adornar con un ramito de tomillo.

Variantes

1. **Versión crujiente:** Si desea darle un toque crujiente a esta ensalada, basta con añadir unas nueces enteras o partidas.
2. **Con queso fresco:** También se puede añadir unos taquitos de queso fresco sin sal. Colocarlos encima de las rodajas de naranja y pimientos, antes de añadir el aliño.
3. **Como plato único**: Finalmente, los que no son vegetarianos pero apuestan por una dieta sana y baja en grasos pueden añadir pechuga de pollo o pavo o atún.



Receta Crema de lechuga

Ingredientes para 4 personas

- ¼ de lechuga
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 vasos de caldo natural
- ½ vaso de nata
- 1 huevo
- sal
- pimienta
- 1 papa grande

Preparación:

Paso 1: Lavar y cortas la lechuga en trozos y la papa muy fina.

Paso 2: Derretir en una cazuela, olla o sartén la mantequilla y saltear durante un par de minutos la lechuga y la papa.

Paso 3: Añadir el caldo de verduras, la nata, la sal y la pimienta y llevar a ebullición.

Paso 4: Bajar el fuego, tapar y cocinar por el tiempo de 15 minutos.

Paso 5: Añadir el huevo entero sin dejar de remover. Sacar de fuego y servir.
Variantes para Crema de lechuga:
Si desea puede agregar nuez moscada.
Se pueden freír unos pedacitos de pan, que se sirven aparte en la mesa. Es opcional, También puede agregar canguil al momento de servir.
Receta Sopa de lechuga y cebolla

Receta Sopa de lechuga y cebolla

Ingredientes para 4 personas

- 2 cebolla grandes
- 2 lechugas grandes
- 50 gr de margarina
- Perejil fresco
- 2 cucharadas de arroz
- 3/4 litro de agua
- 3/4 litro de leche
- sal y pimienta
- 1 hoja de laurel

Preparación:

Paso 1: Pelar las cebollas y lavar muy bien las lechugas

Paso 2: Cortar las cebollas y las lechugas en trocitos y cocinar en la margarina durante 10 minutos

Paso 3: Añadir el perejil, hoja de laurel, arroz y agua y cocinar durante 30 minutos.

Paso 4: Batirlos muy enérgicamente (en forma manual o en batidora)

Paso 5: Añadir la leche, sal y pimienta. Calentar y servir

ACELGA (Beta vulgaris L.)



La Acelga pertenece a la familia de las Quenopodiáceas y a la variedad Cicla. Necesitan de un clima templado de zonas costeras o de terrenos salinos.
Es originaria de los países Europeos de la Costa Mediterránea y del norte de África. Se sabe, que ya se consumía en el siglo 1 D.C. Lo cultivaron los griegos, romanos, árabes... Se sabe también, que los árabes desarrollaron su cultivo y descubrieron sus propiedades medicinales.

Propiedades de la acelga

La acelga contiene:

- Vitaminas: A muchísima y C en menor cantidad.
- Minerales: Potasio, Calcio, Magnesio, Hierro, Yodo.
  Otros: Folatos, Beta-carotenos, Acido oxalático.
- 91% de agua

Recomendado para:

- Anticancerígeno.
- Estrés.
- Diurético, laxante, depurador
- Durante el embarazo: ayuda a la buena formación feto.
- Tiroides: hormonas.
- Sistema inmunológico: formación anticuerpos, producción de glóbulos rojos y blancos.
- Visión, cabello, uñas, piel, mucosas, huesos, dientes.
- Hígado.
- Baja de defensas.
- Problemas cardiovasculares y degenera tivos.
- Transmisión y generación del impulso nervioso y muscular.
- Hormonas sexuales y suprarrenales.
- Transito intestinal.Crecimiento de los niños.
- Infecciones respiratorias.

Variedades

Son más de 1.400 las variedades de la familia de las Quenopodiáceas, pero el género de Beta vulgaris se clasifica en 2 variedades:

- Amarilla de Lyon.
- Verde de penca blanca de Bressane.

Al comprarlas, es importantísimo que estén muy frescas, es decir, las hojas muy verdes, brillantes, tersas, sin picaduras ni manchas, las pencas deben ser muy tiesas.

En la refrigeradora duran un par de días. Lo mejor es consumirlas lo más pronto posible.

RECETAS DE ACELGA

PAPAS CON ACELGA

Ingredientes para 4 personas

- 15 hojas de acelga
- ½ kilo de papas
- Aceite de oliva o de Soya
- Ajos
- Sal

Preparación:

Paso 1: separar las hojas verdes de las acelgas y cortarlas. Se raspan los tallos quitándoles los hilos más gruesos y se cortan en trocitos.

Paso 2: se lavan bien con agua fría.

Paso 3: luego, se cocinan en una olla con abundante agua y sal, primero unos 30 minutos para los tallos y unos 10 minutos más con las hojas y los tallos juntos. Los tallos deben estar blandos.

Paso 4: Aparte se cocinan las papas con agua y sal .

Paso 5: se pasan las papas y las acelgas escurridas por la sartén con un poco de aceite y unos dientes de ajos.

Paso 6: Se sirven junto a las papas.

RECETAS HABAS CON ACELGA REBOSADAS

Receta a base de habas tiernas y acelgas frescas

Ingredientes: 4 personas

- 1/4 kilo de habas muy tiernas
- 1/4 kilo de acelgas
- 1 cebolla grande
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva o de soya

Preparación:

Paso 1: Se ponen a cocinar las habas, las acelgas y la cebolla hasta un punto de cocción "al dente". Se escurren una vez cocidas.

Paso 2: Se pone una sartén a fuego medio y untada de aceite de oliva. Se echan las verduras ya escurridas; se agrega sal, pimienta y orégano al gusto. Después de sofreir unos 10 minutos ya estará lista.

Recomendación: Las habas deben ser muy tiernas

Variantes:

Hervir las habas y las acelgas, sofreir la cebolla a en una sartén con aceite. Una vez que las cebollas están listas, se añaden las otras verduras ya cocidas y lo preparan todo junto.

RECETA ARROZ CON ACELGA

Ingredientes para 4 personas

- 100 gr. de arroz ( )
- 50 gr. Fréjol blanco seco
- 125 gr. de acelgas
- 15 gr. de tocineta (si tiene).
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de aceite preferentemente de oliva o de soya
- 50 gr. De tomate

Preparación

Paso 1: Poner el fréjol en remojo el día antes. Lavar y cortar las acelgas en trozos .

Paso 2: Poner en una olla agua fría, y cuando comience a hervir, poner el fréjol a cocinar

Paso 3: A la media hora (aproximadamente), añadir las acelgas y sazonar con sal y azafrán (optativo). Dejar hervir durante 15 minutos más.

Paso 4: En un sartén al fuego, calentar aceite y poner el tocino cortado a cuadritos.

Mientras se pica el tomate y se añade al sartén. Se sofrie, y una vez frito, se incorpora todo a la olla. Luego se añade el arroz se revuelve y se deja cocer unos 15 minutos

Variantes:

Puede cocinar el arroz aparte y se le agrega al final

RECETA DE TORTILLAS DE ACELGA

Ingredientes para 4 personas

- 15 a 20 hojas grandes de acelga
- 4 huevos
- 1 ½ tazas de harina
- 2 cebollas grandes picada finita
- 3 dientes de ajo picada finita
- Aceite para freír (preferentemente de soya o girasol

Preparación

Paso 1: lavar muy bien las hojas de acelga, cebollas y ajos

Paso 2: Cortar y sancochar la acelga y escurrir

Paso 3: Aparte sofreir la cebolla y el ajo en aceite muy caliente

Paso 4: Mezclar la acelga escurrida con la cebolla y ajo sofrito y los huevos y la harina. Hacer una mezcla .

Paso 5: Poner en el sartén el aceite. Cuando el aceite esté muy caliente freír las tortillas de acelga y servir con arroz o papas.



BRÓCOLI (Brassica Oleráceal)



El brócoli, pertenece a la familia de las Crucíferas, a la variedad botrytis y a la subvariedad cymosa Lam. Es un vegetal duro de la familia de la col, rico en vitaminas A y D.

Propiedades:

Es un miembro de la familia de la col y es un pariente cercano de la coliflor. El brócoli contiene más nutrientes que cualquier otro vegetal. El brócoli contiene cantidades grandes de vitamina C y caroteno beta que son importantes como antioxidantes

Conservación del Brócoli

Conservar el brócoli, sin lavarlo, en bolsas plásticas grandes o perforadas en el recipiente para vegetales del refrigerador. El brócoli que no se refrigera, rápidamente se pone fibroso y leñoso. El brócoli mojado rápidamente se pone suave y con moho en el refrigerador —así que lávelo antes de usarlo. EL brócoli de conserva fresco en el refrigerador de 3 a 5 días.

Preparación del Brócoli

Lave el brócoli con agua fresca y limpia. No permita que se sumerjan en agua pues perderá sus nutrientes. El brócoli fresco es delicioso crudo o cocinado. Cocine el brócoli al vapor de 3 a 4 minutos o sumérjalos en agua hirviendo el mismo tiempo. El brócoli cocinado demasiado tiempo se pone de color verde oscuro y pierde sus nutrientes, especialmente vitamina C.

Información Nutricional

1/2 taza de brócoli fresco cocido contiene:
23 calorías
2.4 gramos de fibra dietética
Beta Caroteno2,3 gramos de proteína
4,3 miligramos de carbohidratos
49 miligramos de vitamina C
53.3 miligramos de Ácido Fólico
89 miligramos de calcio
0.9 miligramos de hierro
Recomendación: Las hierbas y las especias que le dan más sabor al brócoli son: albahaca, eneldo, ajo, orégano, estragón y tomillo. Entre otros

RECETAS DE BRÓCOLI

RECETA BRÓCOLI COCIDO AL VAPOR CON ADEREZO PREPARADO CON LIMÓN

- 1 manojo de brócoli
- 3 zanahorias cortadas en tiras.
- **Aderezo con limón:**
- 6 cucharas de aceite de oliva
- 2 cucharas de jugo del limón
- 1 limón, rallado o picadito
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (opcional)
- 1 cucharadita de eneldo seco ó 3 cucharaditas de fresco.
- sal a su gusto

BRÓCOLI SUPREME, SALTEADO CON VINO BLANCO

Ingredientes para 8 personas:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de vino blanco seco
- 750 gr. brócoli
- sal y pimienta

Preparación:

Paso 1: Limpiar el brócoli y cortarlo en trozos pequeños. Escurrir.

Paso 2: Calentar el aceite de oliva o de soya en un sartén muy grande.

Paso 3: Picar el ajo y echar al aceite a fuego moderado/bajo. Calentar hasta que cambie de color.

Paso 4: Añadir la mantequilla y el vino y, en seguida, el brócoli. Remover bien y tapar. Saltear, destapando cada dos minutos para remover, hasta que cambie de color a un verde más claro.

Paso 5: Sazonar con sal y pimienta negra y, si le gusta. Servir.

COL (Brassica Oleracea L.)



La Col o Repollo es originaria de Europa. Hay constancia que los Celtas, Griego y Romanos ya la consumían y estos últimos, lo utilizaban para los problemas intestinales, pulmonares y para incrementar la leche en las madres que estaban amamantando.

Las Coles de Bruselas son originarias del norte de Europa, concretamente del norte de Francia y de Bélgica, De ahí su nombre por Bruselas, por la capital de Bélgica.

La Col pertenece a la familia de las Crucíferas y se cultiva en campos. Existen muchas especies de este género, pero de la misma familia tenemos a las Coles de Bruselas, el Brócoli, y Coliflor.. Todas ellas contienen azufre, que es un potente antioxidante.

Propiedades:

La Col contiene 92% de agua, fibra, pocas calorías, Hidratos de Carbono, vitaminas: A, C, E, B. y minerales: muy rico en Azufre y Potasio, Fósforo, Aluminio, Calcio, Fluor, Bario, magnesio, Bromo. Otros componentes de la col son el Ácido fólico, Niacina, Biotina, Mucílagos, Quecetina, Tirosina, Leucina, Cistina, ácido glutamínico, Arginina, Amoníaco, Nitratos, Lauteina.

Recomendado para:

- Indicado para diabéticos.
- Para el ácido úrico.
- Reduce el colesterol.
- Para el crecimiento infantil.
- Ayuda a quemar grasas.
- Previene la hipertensión.
- Para la creación de anticuerpos.
- Para el funcionamiento hormonal.
- Para el funcionamiento de las tiroides y la glándula pituitaria.
- Para el buen funcionamiento mental. - Para la artritis y el reuma.
- Es anticancerígeno.

Variedades de Coles

Son más de 380 géneros y 3.000 especies, pero existen 3 variedades de coles que se comercializan:

Berza o Repollo verdi-blanco liso: es la más común. Col Blanca o de Milán, o Repollo Rizadoo Crespo o Col de Savoy. Col Lombarda o col roja o morada. Repollo chino o Akusai.

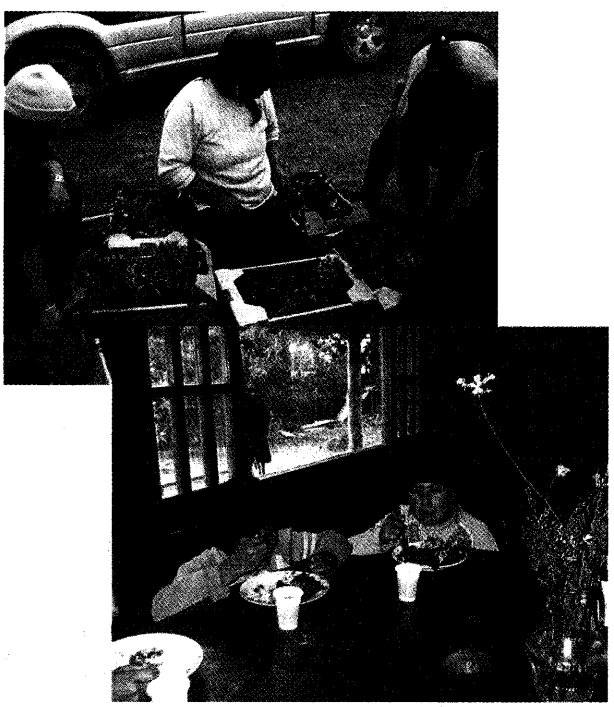
También pertenecen a la familia de las crucíferas el siguiente grupo (todas poseen las mismos componentes activos, pero con algunas diferencias de la una a la otra).

Coles de Bruselas: se diferencian por tener más Vit.A, mucho potasio y calcio, fósforo, sodio y magnesio.

Brócoli: la variedad más consumida Calabrés. Hay que consumirlo rápidamente, sino se estropea. Tiene más Vit. A, C, potasio, calcio y hierro, magnesio, azufre, folatos.

Col: destaca por su contenido en Vit. C, A, potasio, fósforo, magnesio,

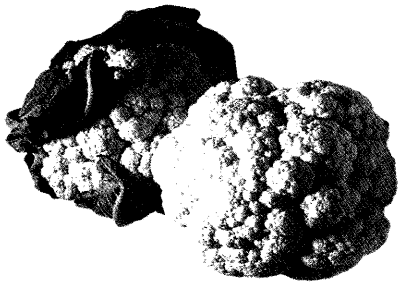
Coliflor: destaca por su contenido en fibra, Vit. C, Azufre, fósforo.



RECETAS DE COL

El fuerte olor que desprenden es debido a su contenido en Azufre. Todas ellas se pueden congelar, una vez cocinados o hervidos.

Receta de Coliflor cocida y Coliflor en salsa



RECETA DE COLIFLOR COCIDA

Ingredientes

- 1 coliflor grande
- Aceite (preferentemente de oliva o de soya)
- Sal
- Vinagre

Preparación:

Paso 1: Se cuece la coliflor en una olla con poca sal.

Paso 2: Cuando esté cocida se escurre el agua y se esparce en trozos pequeños sobre una fuentes extendida.

Paso 3 : Se deja enfriar y se le pone aceite y vinagre como ensalada

RECETA DE COLIFLOR EN SALSA

Ingredientes

- 1 coliflor grande
- Aceite (preferentemente de oliva o de soya)
- Sal
- 1 cucharada de harina
- 1 vasito de vino (opcional)

Preparación:

Paso 1: Se cuece la coliflor en una olla con poca sal.

Paso 2: Cuando esté cocida se escurre el agua y se le pone en una fuente extendida

Paso 3: Aparte se fríe en un sartén el ajo picado la cebolla picada y el tomate picado finito

Paso 4: Cuando está listo el refrito del ajo, la cebolla y el tomate, le le agrega una cucharada de harina, se sofríe bien.

Paso 5: Le agrega bien un vasito de vino (si se tiene) y cuando ha espesado le pone sobre la coliflor y se sirve

RECETA: ENSALADA DE COL

Ingredientes para 6 personas

- Media col
- Tres zanahorias
- Una manzana
- Una cebolla pequeña
- Una cucharada de azúcar
- Una puñado de pasas
- Mayonesa
- Mostaza
- Jugo de limón
- Sal
- Pmienta

Preparación:

Paso 1: Lavar muy bien la col y cortarla en tiras muy finitas. Si dispone de un rallador. Pelar y rallar también las zanahorias, la manzana y la cebolla. Poner todos los ingredientes en un recipiente y exprimir encima el jugo de medio limón. Mezclar bien y dejar.

Paso 2: Luego preparar la salsa: Poner en un recipiente un vaso pequeño de mayonesa, una cucharada de mostaza, una cucharada de azúcar, sal y pimienta y mezclar todo estos ingredientes muy bien.

Paso 3: Añadir la salsa a la ensalada de col. Si tiene las pasas también agregarlas junto con la salsa las pasas. Colocar en la refrigeradora hasta servirla.

RECETA DE ATILLOS DE COL RELLENA DE CARNE

Ingredientes:

- 1 col blanca.
- 150 gramos. de carne de ternera.
- 150 grs. de carne de cerdo.
- 1 cebolla grande.
- 1/2 Kilo . de tomate frito
- 150 grs. de harina.
- Aceite de oliva
- Hojitas de albahaca
- Hojitas de perejil
- Sal al gusto
- Pizca de pimienta

Preparación:

Paso 1: Se separan las hojas de la col y se lavan bien.

Paso 2: Se ponen a hervir en agua y sal durante 10 minutos.

Paso 3: Se sacan y se ponen a enfriar dentro de algún recipiente con agua fría.

Paso 4: Luego se ponen a secar sobre un paño de cocina.

Paso 5: Cortar la cebolla muy fina y se sofríe.

Paso 6: Añadir a la cebolla refrita los dos tipos de carne, sal-pimienta, hasta que esté bien hecho.

Paso 7: Luego echar el tomate frito y se ajusta la sal, si es necesario.

Paso 8: A continuación hacer los atillos con la col y la carne: se cogen las hojas y se coloca en el centro una pequeña cantidad del relleno y se enrolla, metiendo primero los lados para que no se salga.

Paso 9: Harinar los atillos y se freír con aceite bien caliente. Se ponen con mucho cuidado, en una cazuela (olla)

Paso 10: Echar el resto del tomate frito por encima y se deja cocer durante 5 minutos. Si es necesario se ajusta la sal y pimienta.

Recomendaciones:

Un consejo es asegurar que la col esté cocida, pero sin pasarse, porque sino a la hora de hacer los fardos, se romperán.

TOMATE (Lycopersicon esculentum Mill.)



El **tomate** pertenece a la familia de las Solanáceas y necesita de climas templados, para crecer sin problemas.

Investigaciones recientes muestran su capacidad de prevención de enfermedades como el cáncer con sustancia casi exclusivas como el licopeno.

Entre sus propiedades, hay que destacar que es un excelente antioxidante, defensor de las paredes celulares de los tejidos y la piel, depurador de productos tóxicos

Propiedades

- Rico en Vitaminas C y A
- Vitaminas grupos B, PP y K.
- Contiene los minerales: Fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso,
- zinc, cobre, potasio y sodio.
- Bioflavonoides
- Contiene Licopeno
- Altas propiedades antioxidantes y por tanto un excelente aliado contra el cáncer.

Datos nutricionales de 1 tomate mediano (148 g)

Calorías	35	Total Carbohidratos 7g	2%
Calorías de grasa	10	Dieta Fibra 1g	4%
Total Grasa 1g	2%	Azúcar 4g	
Grasa Saturada 0g	0%	Proteína 1g	
Colesterol 0mg	0%	Vitamina A	15%
Sodio 5mg	0%	Vitamina C	35%
Calcio 0%	Hierro		2%

Recetas del tomate

Con el tomate se pueden hacer muchos platos, es un ingrediente básico en las ensaladas y cocinado permite mejorar el sabor de las pastas, los pescados, las carnes el arroz blanco etc.

RECETA DE TOMATES FRITOS EN CONSERVA

Ingredientes:

- Los tomates que se quieran conservar.
- Aceite de oliva (preferentemente)
- Romero u otras hierbas aromáticas.

Preparación:

Paso 1: No hace falta pelar el tomate pues se tritura entera y se pasa por cedazo para filtrar.

Paso 2: Con el jugo resultante poner en una olla honda con aceite y cuando esté caliente añadir si se quiere el romero o las
hierbas, en caso contrario directamente el tomate.

Paso 3: Una vez que se ha reducido el jugo al máximo, envasar en frascos de vidrio cerrando herméticamente y al poner a baño maria, los 45 minutos. Enfriar Nada de sal.

RECETA: SOPA DE TOMATE

Ingredientes: para 4 personas)

- 1 cebolla mediana
- 1 papa pequeña
- ½ Kilos (2 libras)de tomates
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pasta de tomate o 2 de tomate frito
- 1 vaso y medio de leche
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Paso 1: Pelar y trocear los vegetales.

Paso 2: Derretir la mantequilla en una sartén y saltear las cebollas a fuego lento hasta que queden transparentes.

Paso 3: Añadir la papa, los tomates, el ajo, el laurel, el tomate frito. Tapar y dejar cocer 20 minutos.

Paso 4: Apartar del fuego, retirar la hoja de laurel y mezclar con la leche. Dejar enfriar un poco antes de pasar por el cedazo y devolver a la olla.

Paso 5: Sazonar al gusto y recalentar para servir sin dejar que hierva.

ENSALADA DE TOMATES CON ALBAHACA

Ingredientes para 4 personas

- 500 g de tomates frescos, maduros
- 15 ml (1 cucharada) de vinagre
- 45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva (preferentemente)
- Sal
- Pimienta negra en grano
- Algunas ramas de albahaca secas

Preparación:

Paso 1: Cortar los tomates en rodajas.

Paso 2: Rociar con vinagre, aceite, sal y pimienta negra. Trocear las hojas de albahaca y repartir por la superficie del tomate cortado en rodajas

Paso 3: Servir o guardar en un lugar fresco.

RECETA ENSALADA DE TOMATES CON AGUACATE

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de tomates frescos maduros
- 2 aguacates maduros
- 250 g de queso en lonchas
- Varias ramas de albahaca fresca
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharas de aceite de oliva

Preparación

Paso 1: Cortar los tomates en rodajas en lonchas finas, retirando la parte central.

Paso 2: Partir los aguacates por la mitad, retirar la piel y el hueso y cortar la pulpa en lonchas.

Paso 3: Colocar alternativamente rodajas de tomate, aguacate y queso Sazonar con sal y pimienta negra, trocear la albahaca y espolvorear convenientemente sobre la ensalada.

Paso 4: Mezclar el aceite y el vinagre y añadirlo.

RECETA: GRATINADO DE SUQUINES Y TOMATES

Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 kilo de suquines
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 kilo de tomates frescos y maduros
- 1 diente de ajo, picado
- 30 gramos de pan rallado ó 75 gramos de queso rallado.
- Sal y pimienta negra

Preparación:

Paso 1: Derretir la mantequilla con una cucharada de aceite en una olla grande a fuego medio, añadir los suquines cortados en rebanadas no muy finas; tapar y sofreír hasta que estén tiernos al pincharlos con una aguja.

Paso 2: Paralelamente, calentar el aceite en una olla o molde resistente al horno y untada previamente con la mantequilla, a fuego moderado, añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos. Agregar el ajo y sofreír durante 1 minuto más.

Paso 3: Bajar el fuego de las cebollas, añadir los tomates, tapar y cocer hasta que toda el agua se evapore, aproximadamente 15 a 20 minutos. Sazonar bien con sal y pimienta negra y esta lista una salsa de tomate.

Paso 4: Añadir removiendo los suquines a la salsa de tomate y traspasar todo el contenido en una fuente o molde de horno poco profunda y ligeramente engrasada. Cubrir la superficie, espolvoreando el pan rallado (se puede sustituir al pan rallado por queso), y salpicar la mantequilla que sobró.

Paso 5: El horno debe estar a 200°. Hornear, destapando, hasta que la superficie esté dorada. (25 y 30 minutos) servir a continuación.

RECETA: SALSA DE TOMATE CLÁSICA SENCILLA

Ingredientes: para 6 personas

- 1 kg (2 libras) de tomates bien maduros
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva (preferentemente)
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- 1 cebolla mediana
- Sal
- 1 diente de ajo picado
- Albahaca

Preparación:

Paso 1: En un sartén poner el aceite para freír la cebolla y el ajo unos cuatro minutos. A continuación se añaden los tomates cortados en pedazos chiquitos y quitada la piel (se sumergen los tomates en agua hirviendo).

Paso 2: Aplastar la mezcla para que se deshagan lo más posible. Se tiene así unos 15 minutos en el fuego y después se pasan por el cedazo Luego añadir el azúcar, la albahaca y la sal, moviéndolo y mezclando todo muy bien

RECETA SOPA DE TOMATES FRESCOS

Ingredientes: para 4 personas

- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Una cebolla picada
- 2 kg (2 libras de tomates frescos, partidos en cuartos
- unas hojas de albahaca
- Sal y pimienta negra

Preparación:

Paso 1: Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio,; añadir la cebolla troceada, tapar y cocer hasta que empiece a estar blanda, en unos a seis a siete minutos.

Paso 2: Añadir los tomates y continuar cociendo todo hasta que se vayan convirtiendo en un puré (unos 15 a 20 minutos aproximadamente).

Paso 3: Revolver hasta formar un la sopa propiamente; entonces pasar por un cedazo.

Paso 4: Calentar antes de poner en mesa. Añadir la sal, y la pimienta con unas hojas de albahaca por encima.

ZANAHORIA (Daucus carota)



La **Zanahoria** es de la familia de las Umbelíferas. Es muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades anticancerígena. Es de las pocas verduras que incluso pierden muy poco valor cocinada. Incluso algunos de sus componentes alimenticios son más digeribles para nuestro cuerpo que cuando las ingerimos crudas

Propiedades de la zanahoria

Vitaminas y otros: Son ricas en caroteno (fuente de vitamina A) y altas en contenido de fibra y azúcar.

Las **zanahorias** poseen beta caroteno (de ahí su nombre carota) que es la sustancia que se convierte en vitamina A en el cuerpo humano. Según los análisis una porción de 1/2 taza de zanahorias cocidas, contiene cuatro veces la cantidad diaria recomendada de vitamina A en la forma de caroteno beta protector.

Las zanahorias (en crudo) ayunan a bajar el colesterol; gracias a las pectinas son buenas para regular el transito intestinal (tanto diarreas como estreñimiento); es bueno para la vista, la

piel, uñas y cabello; y para los dientes y las inflaciones de las encías.

Preparación:

Las **zanahorias** deben conservarse con las hojas verdes cortadas (dado que le quitan humedad y valor nutritivo)

Las hojas se pueden comer (hay quienes no lo recomiendan para comer pero sí machacadas y aplicadas con miel como remedio para curar las llagas) en sopas y guisos.

Para su conservación es recomendable que se guarden en la caja menos fría del refrigerador, en bolsas plásticas perforadas (duran varias semanas).

Para las ensaladas o hacerlas hervidas las zanahorias pueden ser ralladas, cortadas en trozos. También dan mucho de sí exprimidas. Son muy deliciosas de muy diferentes formas: asadas, hervidas, cocidas al vapor, fritas, asadas a la parrilla, y acompañan muy bien a cualquier otro vegetal, a la carne y a la mayoría de los platos. Las zanahorias aumentan el valor nutritivo de las sopas, guisados, ensaladas y son imprescindibles en las sopas de vegetales.

Información Nutricional la Zanahoria

1/2 taza de zanahoria cocida tiene:
35 Calorías
86 gramos de proteína
8.19 gramos de carbohidratos
2 gramos de fibra dietética
24.18 mg de calcio
0.47 mg de hierro
23.4 Fósforo
19.152 UI de Vitamina A
1.79 Vitamina C

Recetas del Tomate

RECETA: ENSALADA DE ZANAHORIA

Ingredientes para 6 personas

- zanahorias
- 100 gramos pasas
- Sal y pimienta
- Medio vaso de aceite de oliva (preferentemente)
- El jugo de limón
- Una cucharadita de miel
- Una cucharadita de mostaza

Preparación:

Paso 1: Lavar y pelar las zanahorias. Rallarlas y meter la zanahoria rallada en una fuente con las pasas.

Paso 2: Aliño: mezclar bien el aceite, el jugo, la cucharadita de miel, la cucharadita de mostaza , la sal y la pimienta.

Paso 3: Añadir el aliño a la zanahoria y mezclar. Meter dentro de la refrigeradora durante media hora, para que se mezclen bien los sabores.

Variantes

Añadir pedacitos de queso fresco: El queso fresco, por su sabor delicado, es un buen complemento para la ensalada de zanahoria y pasas. Corta en pedacitos del tamaño de un dado y repartir por encima de la ensalada.

RECETA: PASTEL DE ZANAHORIA

Ingredientes para 6 personas

- 175g zanahoria rallada
- 175g harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 3 huevos
- 150g azúcar moreno
- 75ml aceite de oliva (preferentemente)
- Una cucharadita de canela
- Media cucharita de nuez moscada (opcional)
- 50g coco rallado
- 50g pasas

Crema:

- 175 g. de queso crema
- 175 g. de mantequilla
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 225 g. de azúcar

Preparación:

Paso 1: Preparar la fuente, untándola con mantequilla o margarina (para que no se pegue el pastel).

Paso 2: Batir los huevos y el azúcar hasta conseguir una mezcla cremosa. Poco a poco añadir el aceite y los demás ingredientes y poner la mezcla en la fuente o molde del horno.

Paso 3: Colocar la fuente en el horno a 190° durante 20-25 minutos hasta que la parte arriba está dorada. Para comprobar que esté hecha la tarta, pincharla con un tenedor. Si sale limpia, está lista. Si sale algo mojada, hace falta unos minutos más. Colocar sobre una rejilla para que se enfríe.

Paso 4: Mezclar todos los ingredientes de la crema y una vez fría el pastel, untar por encima.

RECETA: ZANAHORIAS COCIDAS (SOFRITAS) CON HIERBAS FRESCAS

Ingredientes: (6 personas)

- 1 libra de zanahoria pequeñas .
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de perejil picado fresco,

Preparación:

Paso 1: Cortar las zanahorias en tiritas de 2 a 3 pulgadas de largo. Sacar la punta de zanahorias pequeñas y luego córtelas en mitades o cuartos para que todas queden del mismo tamaño y de igual diámetro.

Paso 2: En un recipiente mediano, ponga a hervir agua, agregue las zanahorias, miel, mantequilla o margarina y perejil. Cubra y deje hervir por 4 a 5 minutos.

Paso 3: Poner las zanahorias en un recipiente caliente y reducir el líquido. Dejar una pequeña cantidad para seguir cocinando por 15 a 20 minutos, hasta que quede cristalizado por la miel. Ponga las zanahorias en el recipiente y envuélvalas con el líquido cristalizado que ha quedado. Hace 4 porciones.

REMOLACHA (Beta vulgaris)



La remolacha de mesa (también conocida como remolacha de huerto, nabo de sangre o remolacha roja) es un vegetal popular en los huertos de los Estados Unidos. Las hojas (cuello) de la remolacha son una fuente excelente de vitamina A y las raíces (remolachas) son una buena fuente de vitamina C.

Las hojas se cocinan y son servidas frescas como verduras, mientras que las raíces o cabezas pueden ser conservadas en vinagre para ensaladas o cocinadas enteras, para después cortarse en rodajas o en trozos.

La remolacha pertenece a la familia de las Quenopodiáceas y necesita de un clima templado costero o de tierra salinas para crecer sin problemas

La remolacha azucarera y la remolacha forrajera. La Remolacha forrajera (también conocida como remolacha común) se considera demasiado rústica para el consumo humano, pero se produce para alimentar ganado.

Propiedades de la Remolacha

Las remolachas son particularmente ricas en folate. Se ha encontrado que el ácido folate y ácido fólico previenen defectos de nacimiento del tubo neural (nervioso) y ayudan contra enfermedades cardíacas y anemia. También tienen alto contenido de fibra, soluble e insoluble.

La fibra insoluble ayuda a mantener su tracto intestinal trabajando bien, mientras que la fibra soluble mantiene sus niveles de azúcar en la sangre y colesterol controlados.

Variedades

Las remolachas mayores de 3 pulgadas de diámetro son a menudo fibrosas y leñosas. Las hojas de la remolacha tienen gran contenido nutritivo, pero deben ser preparadas separadamente. Al almacenarlas, las hojas de la remolacha absorben el agua de la remolacha, reduciendo su sabor; y las remolachas se ponen como deshidratadas.

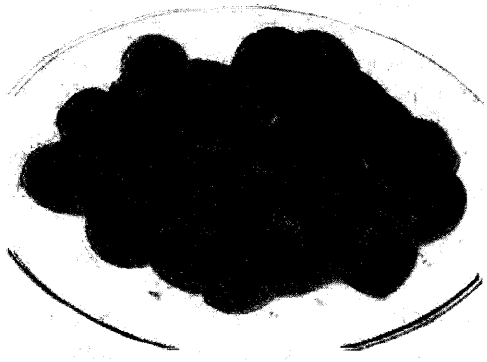
Deje una pulgada de tallos a la remolacha y no lastime el bulbo, para conservar la humedad y los nutrientes. Después de cortar las hojas, las remolachas se pueden almacenar bien por una semana en bolsas plásticas con agujeros y en el refrigerador.

Consuma remolachas mientras todavía están firmes y frescas.

Preparación

Lave las remolachas cuidadosamente sin romper la cáscara. Las roturas permiten que el color y los nutrientes se escapen. Después de cocinarlas, la cáscara (piel) de la remolacha puede quitarse fácilmente frotándola. Las remolachas son famosas por su fuerte pigmento rojo que mancha toallas, tablas de madera de cocina y fregaderos. No se preocupe por sus manos. La sal de mesa quita fácilmente las manchas de la piel.

Hay muchas recomendaciones e ideas para cocinar remolachas. Pueden ser cocinadas en microondas, cocidas al vapor, hervidas, conservadas en vinagre, asadas o comidas crudas. Debido a que las remolachas contienen más azúcar natural que el almidón, son muy deliciosas asadas en un horno caliente. Asar remolachas ayuda a concentrar el azúcar en lugar de convertirla en líquido cuando se cocinan.



Información Nutricional de la Remolacha

(1 taza de remolacha cocida y rodajeada)

31 Calorías
1.5 gramos de proteína
8.5 gramos de carbohidratos
1.5 gramos de fibra dietética
259 miligramos de potasio
32 miligramos de fósforo
53.2 mcg de Folate
58.5 Unidades Internacionales Vitamina A

"Es rico en hierro, importante su consumo durante el embarazo, periodo menstrual, ante la presencia de anemia por una producción de hemoglobina además de que es rico en sal, para tenerlo en cuenta las personas con dieta sin sal.

Por cada 100 g de remolacha roja 0.8 mg de hierro y 78 mg de sodio.
Por este motivo, es recomendable para las embarazadas y no deberían tomarlo las personas con con toxemia del embarazo."

CEBOLLA (Allium Cepa L.)



La cebolla pertenece a la familia de las Liliáceas (ajo, puerro).

La cebolla es la parte subterránea en forma de bulbo amarillo rojo violáceo de una pequeña planta, la cual tiene sus verdes ramas verdes y redondas, que están huecas por dentro.

La cebolla blanca se recolecta a finales de primavera y las de color se recogen a finales de verano.

Es una planta de climas templados y no húmedos, necesita terrenos no calcáreos, sueltos, sanos, profundos y ricos en materia orgánica.

Propiedades de la Cebolla

La cebolla contiene: Vitaminas: A, B1 C, E (antioxidante); Minerales: calcio, magnesio, yodo, cobalto, cobre, hierro, fósforo cloro, níquel potasio, silicio, zinc, azufre, bromo. Tiene esencial volátiles que se liberan al cortar la cebolla y son las que nos hacen llorar. Y ácido fólico.

Es tónico.
Diurética, depurativa
Digestivo.
Reconstituyente

No es recomendable

Para personas con problemas intestinales, ya que produce gases y flatulencias.
Aperitiva.

Para la tos y los resfriados, es bueno tomarse: jugo de 1 cebolla con 1 limón y dos cucharadas de miel. Se debe tomar caliente.

Las cebollas tiernas, se nota si están bien, no solamente por el estado terso de las cebollas, sino también por los tallos verdes, que deben de estar tersos y verde, no mustios.

Una recomendación para no llorar cuando las corta, es meterlas en el congelador durante 10 min. o 1 hora en la refrigeradora.

Para quitar el olor de las manos, después de cortarlas, es frotar las manos con leche y luego lavarlas con jabón; o frotar las manos con sal húmeda.

Recetas de la Cebolla

RECETA TORTILLA DE PAPAS (TORTILLA ESPANOLA)

Ingredientes Receta básica:

- 4 huevos
- 1/2 kilo (1 libra) de papas
- 1 vaso, 1/4 de litro de aceite de oliva (preferentemente)
- Sal

Preparación:

Paso 1: Lavar y cortar las papas en laminas finitas. Una vez puesto el aceite a calentar se echan las papas, añadiendo un poco de sal y se fríen.

Paso 2: Se baten los huevos con un poco de sal. Una vez batidos se añaden las papas, mezclándolas bien con el huevo batido.

Paso 3: Se prepara de nuevo la sartén en el fuego con dos cucharadas pequeñas de aceite que cubran una lamina del fondo del sartén. Se echa la mezcla del huevo y las papas. Luego se sirve acompañada de una ensalada de verduras.

Variante:

Tortilla de papas y cebolla: todo igual; se añade la cebolla
cortada en trocitos finos un poco después de las papas.

RECETA: CEBOLLAS RELLENAS

Ingredientes para 6 personas

- 6 cebollas grandes
- 150 g. de atún
- 1 tomate
- 1 huevo
- 2 cucharadas de perejil o culantro
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de harina
- Aceite de Oliva (preferentemente)
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1: Lavar bien las cebollas, quitarles la primera capa y cortarles la base con el botón de las raíces.

Paso 2: En una olla o cazuela, cocinar las cebollas, cubiertas de agua, durante 15 minutos.

Paso 3: En un sartén, freír en aceite medio tomate bien picadito.

Paso 4: Batir el huevo y, apartarlo del fuego, añadir al tomate.

Paso 5: Añadir también el atún, mezclar bien y espolvorear el pan rallado, mezclando bien todo.

Paso 6: Escurrir bien las cebollas, sacarles el corazón con cuidado de no romperlas y guardarlos.

Paso 7: Precalentar el horno a temperatura fuerte.

Paso 8: Colocar las cebollas en una fuente de horno y rellenar con el tomate y el atún.

Paso 9: Sofreír los corazones de las cebollas con el otro medio tomate.

Paso 10: Añadir la harina a la sartén y dorar.

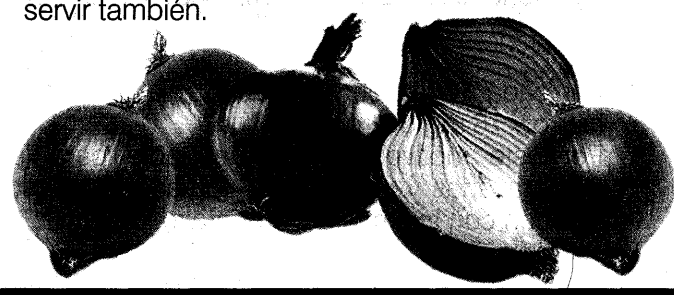
Paso 11: Añadir a la sartén unas cucharadas de caldo de cocción de las cebollas. Salpimentar.

Paso 12: Pasar por el chino y verter sobre las cebollas en la fuente.

Paso 13: Espolvorear el perejil bien picadito por encima y meter en el horno unos 15 minutos.

Variantes

Cocinar en una fuente de horno que sirva para servir también.



RECETA: QUICHE DE CEBOLLA

Ingredientes para 4 personas

- 200 g de pasta quebrada
- 2 huevos
- cebollas
- 1/2 vaso de nata para cocinar
- 75 g de queso parmesano
- 150 g de queso tierno
- 2 cucharadas de mantequilla
- Pimienta blanca
- Sal

Preparación:

Paso 1: Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas muy finas.

Paso 3: Derretir la mantequilla y poner las cebollas sin que se doren. Apartar del fuego.

Paso 4: En un tazón, mezclar las cebollas con los huevos bien batidos, el queso rallado, la nata, la sal y la pimienta blanca.

Paso 5: Precalentar el horno a temperatura media.

Paso 6: Extenderla pasta quebrada con un rodillo, sobre una superficie enharinada.

Paso 7: Tapizar con ella un molde de horno y pinchar repetidamente con un tenedor.

Paso 8: Meter en el horno unos 7 minutos, hasta que la pasta comience a tomar color.

Paso 9: Sacar del horno y verter la preparación en el molde con un poquito de mantequilla esparcida por encima.

Paso 10: Hornear 20 minutos más, hasta que la superficie quede dorada y abultada.

Paso 11: Servir una vez desmoldada la quiche. Puede comerse fría o caliente.
Receta: Sopa de cebolla a la francesa

RECETA: SOPA DE CEBOLLA A LA FRANCESA

Ingredientes para 4 personas:

- Cebollas grandes
- Cucharadas de aceite (de oliva preferen temente)
- Vaso de caldo vegetal natural (hervir en un litro de agua variados vegetales)
- 1 cucharada de hierbas aromáticas
- 1 cucharada de extracto de levadura (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Pan de molde tostado untado con man tequilla
- 100 gramos de queso
- 1 cucharada de mostaza

Preparación:

Paso 1: Pelar las cebollas y cortarlas en finísimas rodajas.

Paso 2: Calentar el aceite en una sartén y saltear las cebollas hasta dorarlas.

Paso 3: Añadir el caldo de vegetales, las hierbas, la levadura, y la mostaza, sal pimienta y llevar a ebullición. Tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Paso 4: Servir en cazuelas con el pan y el queso esparcido sobre la superficie. Meter en el horno con el grill encendido unos minutos para que se derrita bien el queso.

RECETA: CREMA DE CEBOLLA

Ingredientes para 4 personas:

- 2 cebollas medianas
- 1 papa pequeña
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 vasos de leche
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de caldo
- Sal
- Pimienta al gusto.

Preparación:

Paso 1: Pelar y trocear las cebollas y la papa.

Paso 2: Derretir la mantequilla en una sartén y saltear las cebollas a fuego lento hasta que queden transparentes.

Paso 3: Añadir el resto de ingredientes y subir el fuego hasta llevar a ebullición. Reducir el fuego, tapar y cocinar 20 minutos.

Paso 4: Quitar la hoja de laurel y dejar enfriar ligeramente para pasar la mezcla.

Paso 5: Servir

RECETA: ENSALADA CHILENA

Ingredientes para 2 personas

- cebollas medianas
- tomates
- tallos de culantro fresco
- Sal
- Aceite

Preparación:

Paso 1: Pique la cebolla póngala a remojar en agua caliente. Escurra.

Paso 2: Pele los tomates hermosos y pártalos a lo largo en trozos.

Paso 3: Mezcle la cebolla y el tomate, aliñe con sal, y buen aceite.

Paso 4: Añada por encima el culantro picado finito.

ESPINACAS (Spinacia olerácea l.)



La espinaca pertenece a la familia de las Quenopodiáceas. Es una verdura, que necesita de un terreno fresco y un clima templado, para crecer.

Propiedades de las Espinacas

Las espinacas contienen:

Vitaminas: E, A, C, B6, B2
Minerales: muy rico: hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, Sodio
Otros: Ácido fólico, betacaroteno. Proteínas, hidratos de carbono, fibra.

Recomendado para:

Indicado para los que padecen gota, artritis y cálculos en el riñón, gracias al ácido fólico Anemias, gracias a su aporte de hierro, calcio Colesterol, por su ausencia casi total de grasas. Anti-cancerígeno, por su aporte en vitamina A: Betacaroteno.

Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.

Anti-escorbutico.
Ojos, piel, huesos, cabello, sistema inmunológico (Vit.A)
Hipertensión (3 cucharadas/día de caldo de espinacas, es bueno para la hipertensión)
Rremineralizante.

El aporte más importante de Vitaminas lo recibimos comiéndolas en crudo. Se utilizan las hojas más tiernas, para que sean más sabrosas. Al cocerlas pierde completamente la vitamina C 100 grs. de espinacas contienen 16 calorías.

Variedades de Espinacas

Existen 1.400 especies de la familias de las Quenopodiáceas y son 2 las variedades de espinacas existentes dado su cultivo y adaptación distintas parte del mundo: las de hoja rizada y las de hoja lisa. También se pueden clasificar por la época del año en la que se siembran.

La variedad de hoja rizada: se venden y consu men frescas. Están a la venta entre otoño y primavera.

La variedad de hoja lisa: se vende y se consume congeladas, durante todo el año.

Lo importante es que elija bien la madurez del mismo en la compra. Para saber si están muy frescas tienen que estar las hojas muy verdes, brillantes, muy tiesas y tersas. Debe consumirlas enseguida. Si las va ha mantener en la nevera unos días, siempre dentro de una bolsa de plástico agujereada, para que respire
Recetas de Espinacas
Se consume mucho en las casas, por su valor energético y gran cantidad de vitaminas En las recetas, en las que tomamos las hojas más tiernas en crudo, son las que nos aportan más vitaminas y sólo en crudo tomamos la vitamina C (la vitamina C se destruye con el calor.)

Recomendaciones:

Por la gran cantidad de agua que contienen las Espinacas (80%) rinden poco, por lo que hay que calcular mucha cantidad de ella, para poder preparar un plato de ellas.

Es importantísimo saber cocinarlas. Tene un tallo muy fino, al que hay que quitarle los hilos y si fuera demasiado gordo habría que cortarlo por la mitad:

Nunca hay dejarlas en remojo, hay que lavarlas al chorro o sumergirlas, lavarlas y sacarlas.
Se deben consumir enseguida, nunca almace narlas en la refrigeradora.
Nunca hay que cocinarlas al vapor, siempre hervirlas, con poco agua, durante 3 minutos y escurrirlas.

Nunca hay que cocinarlas en recipientes de hierro o aluminio

RECETA: ENSALADA DE ESPINACAS FRESCAS CON CHAMPIÑONES Y QUESO PARMESANO

Ingredientes: para 4 personas

- Una bolsa de espinacas tiernas
- Cuatro champiñones
- 50g queso parmesano
- Una cebolla tierna
- Sal
- Pimienta negra
- vinagre balsamico
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1: Lavar y escurrir las hojas de espinacas y los champiñones

Paso 2: Colocar las hojas tiernas de espinacas en una fuente. Cortar los champiñones y la cebolla tierno en finas rodajas y colocar encima

Paso 3: Cortar en láminas el queso parmesano y colocar encima de la ensalada.

Paso 4: Rociar el vinagre y el aceite encima y sazonar con sal y pimienta

Paso 5: Servir enseguida.

RECETA: FLAN DE ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas

- 750 g de espinacas frescas
- 3 huevos
- 3 cucharadas de nata líquida
  1/2 litro de salsa bechamel
- 50 g de queso parmesano
- 1 pizca de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta
- sal

Preparación:

Paso 1: Quitar los rabos a las espinacas y lavarlas en agua fría abundante.

Paso 2: Escurrir y hervir en abundante agua salada durante 10 minutos.

Paso 3: Escurrir muy bien y cortar en finas tiritas.

Paso 4: Preparar una bechamel muy espesa y, aparte del fuego, añadirle las yemas de los huevos sin dejar de remover.

Paso 5: Añadir las espinacas, mezclar bien, agregar sal y pimienta y añadir más nuez moscada.

Paso 6: En un tazón, batir a punto de nieve las claras y mezclar con la salsa bechamel muy lentamente.

Paso 7: Precalientar el horno a temperatura media y poner agua a calentar.

Paso 8: Engrasar un molde de flan alargado con la mantequilla y echar el preparado en él.

Paso 9: Verter el agua calentada en una fuente de horno grande y colocare la flanera en ella, de modo que el agua llegue hasta las 3/4 partes de la fuente.

Paso 10: Meter en el horno y dejar cocer al "baño María" 20 minutos. La superficie del flan ha de estar firme cuando acabe la cocción.

Paso 11: Sacar del horno y dejar reposar 10 minutos.

Paso 12: Desmoldar el flan en una fuente de horno.

Paso 13: Batir la nata y verter sobre el flan.

Paso 14: Rallar el queso sobre el flan y volver a meter en el horno durante unos 15 minutos, hasta que se dore. El flan aumentará de tamaño.

RECETA: CROQUETAS DE ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada sopera de aceite
  (preferentemente de oliva)

- cucharadas soperas de harina
- 1/4 litro de Leche o un poco más
- 1 Huevo
- 100 gramos de pan rallado
- Nuez moscada
- 450 gramos de espinacas
- Sal
- 1 cebolla picada fina

Preparación

Paso 1: Poner un poco de aceite en una sartén y añadir las espinacas. Dejarlas a fuego lento y aplastarlas un poco de vez en cuando.

Paso 2: Cuando estén cocidas con el aceite, retirarlas y añadir la cebolla muy picada con un poco de aceite. Dejar que se pongan transparentes y retirarlas del fuego.

Paso 3: Se pone la sartén en el fuego con el aceite. Una vez que esté el aceite caliente se aparta la sartén y se va echando con una cucharada de madera la harina a la sartén, moviéndola hasta que se vea que se hace masa.

Paso 4: Se pone nuevamente la sartén en el fuego no fuerte y se añade la leche poco a poco, sin parar de mover la masa hasta que esta esté cocida y consistente.

Paso 5: Añadir la nuez moscada, un poco de sal y las espinacas con la cebolla. Se deja cociendo en la sartén sin parar de moverla hasta que se espese.

Paso 6: Una vez espesa, se vacía en una fuente y se deja enfriar. Se baten los huevos aparte. Una vez fría se le da forma de croqueta. Las croquetas se mojan en el huevo batido y se untan de pan rayado. Se van colocando en una fuente y están listas para freír cuando se quiera.

Paso 7: Se fríen las croquetas en bastante aceite caliente que las cubra. Cuando se ponen doradas se sacan.

RECETA: SOPA DE ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas

- Un manojo de espinacas
- Una cebolla
- 50 gr margarina
- 1 litro de caldo de vegetales
- 1 cucharada de harina
- 250 litro nata
- Nuez moscada (opcional)
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1: Lavar muy bien las espinacas.

Paso 2: Pelar y trocear la cebolla y sofreir en la margarina durante 5 minutos.

Paso 3: Añadir las espinacas y el caldo y cocinar a fuego medio durante 30 minutos.

Paso 4: Batir.

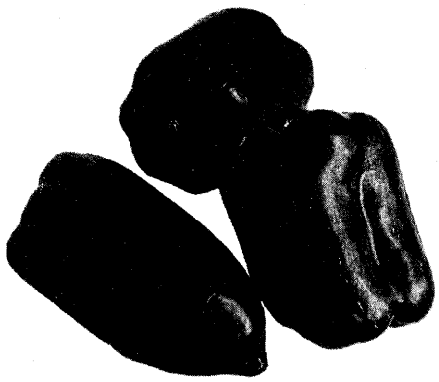
Paso 5: Mezclar la harina con la leche. Añadir a las espinacas y poner a fuego alto.

Paso 6: Remover a fuego alto durante 2 minutos.

Paso 7: Añadir nuez moscada, sal y pimienta.

Paso 8: (opcional) Si quiere, se puede poner gratinar un poco de queso parmesano.

PIMIENTO (Capsicum Nahum L)



El Pimiento pertenece a la familia de las Solanáceas, al género de las Capsicum, del que existen 2.300 especies, a ellas también pertenecen el tomate y la berenjena.

Propiedades:

El pimiento contiene *Vitaminas:* C (muchísima, más que los cítricos) E, A, B1, B2, B3, B6.
Minerales: fósforo y magnesio, potasio, calcio
Otros: Ácido fólico, carotenos, capsantina, beta-carotenos.

Recomendado:

Favorece la formación de colágeno, huesos y dientes. Favorece el crecimiento de: cabello, visión, uñas, mucosas. Sistema inmunológico. Refuerza en la bajada de defensas. Ayuda a la creación de glóbulos rojos y blancos. Transmisión y generación del impulso nervioso y muscular.

Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.
Poder analgésico, para artritis y reuma.

Variedades de pimientos

Existen muchas clases de pimientos, los hay verdes, amarillos y rojos. Los verdes son los más suaves y los rojos tienen el sabor más marcado. Los más utilizados son:

Se clasifican por su forma y tamaño:

Forma Cuadrada, de los que existen 3 tipos:
- o 1 Pimiento Maravilla de California.
- o Pimiento Sitaki
- o Pimiento Salsa.

Forma Alargada o rectangular, son los más consumidos y apreciados en el consumo diario:
- o Pimiento de Reus.
- o Pimiento de Lamuya

Las Guindillas están en grupo de los alargados, los hay verdes, amarillos y rojos. Estos últimos son los más picantes. De los rojos, desecados se obtiene la pimienta de cayena.
Ají: pimientos, chiles, chiltoma.
Ají Chili Güero, Ají muy picante (Puta madre), Ajíes colorados (morrones), Ají Verde (pimiento verde). chile frescos y picantes (serranos y jalapeños); Chiles frescos grandes (poblano y anaheim); Chiles secos picante (California, Ancho, Negro, Pasilla, etcétera).

RECETAS: PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ

Ingredientes para 4 personas

- 2 pimientos verdes grandes
- 200 g de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil
- Aceite de oliva
- 50 g de queso parmesano
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharada de mantequilla
- Pimienta y sal

Preparación:

Paso 1: Cortar los pimientos por la mitad, a lo ancho, como formando dos cuencos, y limpiar de semillas.

Paso 2: En una olla con abundante agua hirviendo, cocer unos minutos solamente.

Paso 3: Escurrir muy bien y pelar cuidadosamente.

Paso 4: Cocer el arroz durante 10 minutos solamente.

Paso 5: En una cazuela, sofreír los ajos y el perejil, bien picadito todo.

Paso 6: Añadir al sofrito el arroz y rallar el queso sobre él, revolviendo
todo muy bien.

Paso 7: Precalentar el horno a temperatura baja.

Paso 8: Engrasar una fuente de horno con la mitad de la mantequilla.

Paso 9: Colocar los pimientos en la fuente y rellenarlos con el arroz.

Paso 10: Sobre cada mitad de pimiento rellena, colocar un poquito de mantequilla y de pan rallado.

Paso 11: Cocinar en el horno durante media hora más. Se pueden servir fríos o calientes.

RECETA: ENSALADA DE NARANJAS Y PIMIENTO ROJO

Ingredientes para 6 personas

- o Una lechuga
- o pimiento rojos
- o 2 o 3 naranjas
- o Media taza de aceite de oliva (preferentemente)
- o Una cucharadita de miel
- o Una cucharadita de mostaza
- o Sal y pimienta
- o Tomillo fresco

Preparación:

Paso 1: Lavar cada hoja de la lechuga, teniendo cuidado para que no se rompan las hojas. Una vez lavadas y secas, colocarlas hojas en una fuente o plato grande. Estas servirán como una "base verde" para el resto de la ensalada.

Paso 2: Cortar los pimientos rojos y las naranjas en rodajas. Colocar primero las naranjas, y luego encima de éstas, las rodajas de pimientos.

Paso 3: Preparar el aliño. Mezclar el aceite, la miel, la mostaza, sal, pimienta y un poquito de tomillo picado. Si lo desea, puede añadir un poquito de zumo de limón. Verter el aliño por toda la ensalada. Adornar con un ramito de tomillo.

HIGIENE Y PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Cuando se estudia y analiza la higiene de los alimentos se está hablando de la inocuidad de los alimentos, la salubridad y el valor intrínseco de los alimentos desde su cultivo y producción, procesamiento hasta su distribución y consumo, para garantizar la salud de los seres humanos.

CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La contaminación es la presencia de agentes biológicos (Bacterias, virus, hongos, parásitos y otros), físicos (polvo, tierra, cuerpos extraños) y químicos (metales tóxicos, insecticidas, sustancias corrosivas y otros) en los alimentos, capaces de producir enfermedades en el organismo. Las fuentes de contaminación de los alimentos en términos generales son; suelo, agua, plantas y productos vegetales, útiles, equipos, tracto intestinal del ser humano y animales, manipuladores/as de alimentos, alimento animales piensos, pieles, aire y polvo.

Los alimentos pueden descomponerse por los siguientes factores:

- Por el crecimiento y la actividad de los microor ganismos,
- Por la actividad de las enzimas naturales,
- Por la contaminación de insectos y roedores, y
- Por mantenerlos en temperaturas de riesgo, la humedad excesiva, el aire (oxígeno) y la luz.

El crecimiento y la actividad de los microorganismos pueden descomponer a los alimentos y el la ingesta y consumo de estos provocan las llamada enfermedades transmitidas por alimentos ETA

Algunas bacterias, como Salmonella, Shiguella, Clostridium perfringens o Escherichia coli, pueden provocar infecciones en el organismo humano por medio de la contaminación del agua o los alimentos. La cantidad de alimento contaminado (o agua contaminada) consumido influye para que se las personas se afecten con esta enfermedad

CLASIFICACIÓN DE LOS MICROORGANISMOS (MICROBIOS)

La **clasificación general** de los microbios son: bacterias, mohos, levaduras, virus, parásitos, rickettsias, clamidias. También se clasifican en forma especial se acuerdo a su habitat: temperatura, tinción Gram + y Gram.

Y la **clasificación especial** de los microorganismos (microbios) es: según temperatura, atmósfera (aire) y riesgos para el humano.

SEGÚN SU TEMPERATURA SE CLASIFICAN EN:

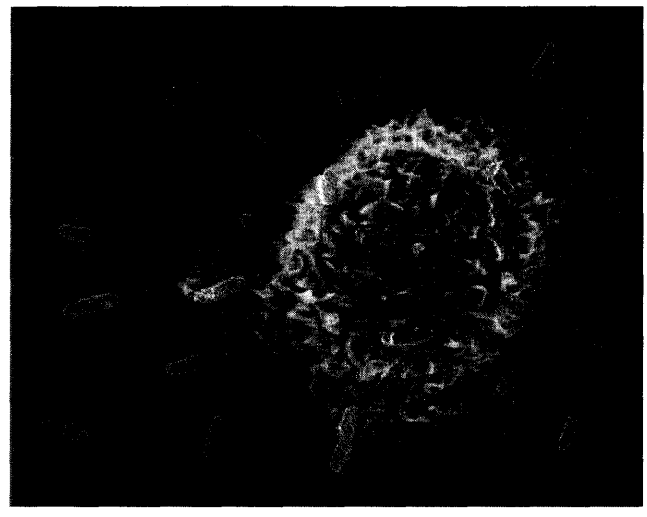
- Bacterias psicrófilas: viven y se desarrollan a temperaturas de refrigeración entre 1 y 15 grados C. Ejemplo está la especie más importante Pseudomona
- Bacterias mesófilas: crecen y se desarrollan a temperaturas óptimas entre 9 y 40m grados C. En esta clasificación están la mayoría de las bacterias
- Bacterias termófilas: crecen y se desarrollan en temperaturas sobre los 40 grados C. Aquí encontramos las especies , Clostridium, bacilus etc.

Según su atmósfera (aire) , las bacterias se clasifican en:

- Aerobias: son las que necesitan la presencia del oxígeno libre para su crecimiento y desarrollo. Esta es una características de la mayoría de las bacterias.
- Anaerobias. Son las que no necesitan la presencia de oxígeno libre para su desarrollo. Aquí encontramos a la especie Clostridium.
- Microaerófilas: Son las que necesitan pequeñas cantidades de oxigénelo para vivir y crecer. Ejemplo Streptococos.
- Facultativas: Crecen con o sin oxígeno.

Según el riesgo para el ser humano, las bacterias se dividen en:

- Bacterias patógenas: son las que producen enfermedades. Ejemplo Srafilococo dorado; Salmonella Tifi.
- Bacterias no patógenas: son las que producen enfermedades al ser humano, pero alteran los alimentos. Ejemplo Lactobacillus, acetobacter.



¿QUÉ NECESITAN LOS MICROORGANISMOS (MICROBIOS) PARA MULTIPLICARSE Y CRECER?

Los microbios necesitan condiciones favorables para su multiplicación y reproducción.

¿CUALES SON ESTAS CONDICIONES FAVORABLES?

Para que los microorganismos (bacterias) se desarrollen son necesarias determinadas condiciones de hábitat, como el propio alimento, la humedad, la temperatura, el pH (nivel de acidez o alcalinidad), el aire (la mayoría son aerobias) y el tiempo de incubación.Los microbios, se reproducen en forma muy rápida si tiene estas condiciones favorables Ellos necesitan solo minutos para reproducirse completamente: Este proceso lo hacen por mecanismos de simple división .yemación, esporulación.

Principios básicos para la protección de los alimentos contra los microorganismos patógenos:

1. No mantener los alimentos en contacto con lo que pueda contaminarlos, propiciar su protección de las bacterias presentes en el medio.

2. Mantener los alimentos fuera de la zona de peligro lo más que se pueda (entre 4 y 60 °C). En la cocina, el control de la temperatura constituye arma fundamental para garantizar una adecuada higiene de los alimentos.

3. La mayoría de los microorganismos mueren si se someten a temperaturas cercanas a los 77 °C durante treinta segundos, o a temperaturas más altas durante períodos más cortos.

4. Cuando se manipulan los alimentos se debe tener en cuenta dos factores para proteger a los alimentos de la contaminación: Uno de ellos es evitar la contaminación cruzada (es cuando se transfieren los microorganismos hacia los alimentos desde otros alimentos, utensilios, equipamiento o superficie de trabajo, Otro factor es que mientras se trabajen con los alimentos estos deben estar el menor tiempo en la zona de peligro. Entonces para tener una manipulación eficiente de los alimentos se deben cumplir las siguientes recomendaciones:

5. Elegir los alimentos procedentes de fuentes seguras.

6. Manipular los alimentos con los utensilios adecuados, en lugar de las manos Las tablas de cocina para picar, equipos y utensilios deben estar muy limpios.

7. Limpiar los utensilios, tablas de picar y equipos después de manipular alimentos crudos (carnes, pescados y huevos) y antes de utilizarlos para otros fines.

8. Lavar de forma minuciosa los vegetales y las frutas .

9. Mantener los alimentos tapados.

10. No dejar los alimentos perecederos por más de una hora en la zona de peligro de temperatura. Los alimentos elaborados en frío no deben estar a temperatura ambiente por mucho tiempo y se recomienda su consumo inmediato.

11. No se debe mezclar la comida nueva con la vieja.

12. Las ensaladas frías o con productos cárnicos se deben refrigerar inmediatamente, una vez preparadas.

13. Mantener una adecuada higiene personal.



ALGUNAS REGLAS DE HIGIENE QUE PODEMOS CUMPLIR PARA TENER UN ALIMENTO SEGURO Y DE CALIDAD

LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS SE LIMPIAN EN AGUA CORRIENTE, PIEZA POR PIEZA,.SE PUEDE AÑADIR UN CHORRITO DE VINAGRE.

Las grasas y los aceites para freír pueden ser MUY PELIGROSOS PARA LA SALUD si se utilizan de forma inconveniente

No se deben calentar en exceso y deberán cambiarse de inmediato cuando los cambios de color, sabor y olor resulten evidentes.

Los aceites no deben calentarse a temperaturas superiores a los 230 °C, por la aparición de sustancias altamente tóxicas. Los aceites deben desecharse cuando aparece una espuma suave y amarillenta, que es señal de que están rancios o tienen muchos ácidos grasos libres

Una buena grasa debe tener burbujas blancas que desaparecen rápidamente cuando el aceite toma la temperatura requerida. Una vez finalizada la fritura el aceite debe colarse, y cuando se haya gastado entre 15 y 20% se debe añadir una cantidad igual.

Los procesos de conservación por frío son indispensables para los alimentos perecederos o de pronta descomposición, como las carnes y los productos lácteos, ya que retardan el desarrollo de microorganismos. Mientras más baja sea la temperatura de conservación, mayor será la durabilidad del alimento

La conservación de alimentos mediante otras técnicas (ahumado, salazones, especiado, desecación, edulcorado, esterilización) resulta también muy ventajosa y se producen cambios en el estado inicial del alimento a diferencia que por el frío.

Es necesario que se cumplan todas las normas de higiene (personal lugar donde preparan los alimentos y de los alimentos para así evitar enfermedades indeseables.

La preparación de alimentos en caliente debe garantizar que se alcance una temperatura de 70 °C en el centro del alimento, durante cinco minutos como mínimo. Si hay necesidad de recalentar sobrantes debe hacerse a na temperatura de 75 °C, luego enfriarse, refrigerarse y utilizarse en un máximo de dos días, y después de este período deben desecharse.

• El recipiente ideal para realizar conservas caseras es el frasco de vidrio, podemos aprovechar todos aquellos usados habitualmente cuando compramos aceitunas, tomate, espárragos, etc., reutilizar las tapas ya es más delicado y debemos comprobar que están en perfecto estado, no obstante se pueden encontrar en el mercado tapas o gomas de repuesto. Antes de su utilización es imprescindible esterilizarlos hirviéndolos durante unos 15 minutos y posteriormente escurrirlos sin tocar nunca el interior para evitar los gérmenes o microbios.

• Se deben de esterilizar también todos los utensilios que vayamos a utilizar en la preparación de los alimentos y manipulación de los tarros de cristal.

• Después de la esterilización y antes de que se enfríen los frascos se introduce el alimento a conservar (frutas, tomates, pimientos, etc) para evitar la diferencia de temperatura, no llenar del todo los frascos de cristal, dejar unos dos centímetros para la expansión.

• Ahora cerramos los frascos y los ponemos al baño maría, el agua no debe de llegar hasta la tapa, dejamos hervir un tiempo que puede variar según el producto y el tamaño del envase, puede variar desde 15 minutos a 2 horas. Es conveniente colocar un trapo en el fondo para que el envase de cristal no toque el fondo ya que podría romperse por el exceso de calor. Otra opción es hacer las conservas en una olla a presión, aquí el tiempo de cocción es sensiblemente menor, en la mayoría de los casos basta con 15 minutos.

• Los alimentos a conservar no deben estar verdes y ni muy maduros.

• Una vez retirado el fuego dejar enfriar en la propia olla y sacar los frascos cuidando que estén bien herméticos, si hay perdidas por la tapa desechar ese frasco.

• Es hora de etiquetar los recipientes de conserva casera poniendo la fecha de elaboración y guardar en un lugar seco, oscuro y fresco. Consumir antes del año.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALGUNOS MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

MÉTODOS INDIRECTOS DE CONSERVACIÓN: Los métodos indirectos de conservación impiden la actuación de los microorganismos y las enzimas de los alimentos, pero en general estos métodos no los destruyen.

Envasado al vacío:

Es la eliminación del aire o del oxígeno de los envases. De esta forma se impide que el alimento tenga contacto con microorganismos del aire o del medio ambiente. Los alimentos adecuadamente envasados quedan también protegidos contra la suciedad y otras contaminaciones posibles. El tomate es un alimento que puede conservarse por este método.

La deshidratación o desecación:

Consiste en eliminar el agua del alimento. La deshidratación es un proceso que extrae el agua del alimento en forma metódica, y continua. Ejemplo la leche en polvo. Otra forma de eliminar la humedad es añadir a los alimentos sustancias muy solubles como la sal común y el azúcar. Desde la antigüedad se practica la salazón de pescados y de carnes. El azúcar se usa sobre todo en las conservas de frutas: mermeladas, confituras etc.

Refrigeración:

La refrigeración consiste en hacer descender la temperatura de los alimentos hasta valores próximos a los 0º C, pero sin llegar a la formación de hielo. Las refrigeradoras son un ejemplo del uso de la refrigeración para conservar alimentos. La refrigeración también se emplea a nivel industrial para almacenar grandes cantidades de productos (frutas, hortalizas, carnes, etc.) y en el transporte (camiones, vagones de ferrocarril, barcos). Los alimentos refrigerados pueden conservarse durante un lapso de tiempo que va desde uno o dos días (mariscos, pescados) hasta meses (huevos).

Congelación:

Es hacer descender su temperatura por debajo de los 0º C. Frecuentemente se emplea la ultracongelación, la congelación ultrarrápida hasta temperaturas de entre -18º y - 40º C. Así se evita que se formen grandes cristales de hielo, que alterarían la textura de los productos. Al descongelar.

los alimentos ultracongelados, éstos conservan unas características mucho más parecidas a las de los alimentos frescos.

La ultracongelación destruye hasta un 50% de los microorganismos que pudieran contener los alimentos. Tanto en la industria como en los hogares, la congelación y la ultracongelación

se usan cada vez más en la conservación de mariscos, pescados, carnes, frutas y hortalizas crudas, y también para conservar comidas preparadas y semipreparadas.

Los métodos indirectos de conservación impiden la actuación de los microorganismos y las enzimas, pero en general estos métodos no destruyen todos los microorganismos y enzimas de los alimentos.

LOS MÉTODOS DIRECTOS DE CONSERVACIÓN

Estos métodos destruyen los microorganismos y las enzimas Entre estos métodos se encuentran la esterilización por calor, la pasteurización y el empleo de aditivos.

La esterilización por calor

Los microorganismos y las enzimas necesitan cierto grado de temperatura para alterar los alimentos, pero un exceso de calor los destruye. Por eso se emplea la esterilización por calor para conservar los alimentos, en especial los enlatados. Las latas llenas y herméticamente cerradas, se someten a elevadas temperaturas (entre los 100° y 150° C.) durante un tiempo determinado. Una vez esterilizadas las latas y frascos, y mientras éstas no se abran y deterioren, los productos en ellas se mantendrán inalterados durante un tiempo prolongado.

La pasteurización

Este método consiste en elevar la temperatura de los alimentos entre 60° y 80° C durante un período entre unos pocos segundos y 30 minutos. Así se destruyen los microorganismos más peligrosos o los que con mayor frecuencia pueden producir alteraciones. Dado que la pasteurización no elimina todos los microorganismos que pueden contener los productos tratados, este método sólo permite una conservación temporal y en determinadas condiciones. Los alimentos pasteurizados, a veces denominados semiconservas, deben guardarse en una nevera, aunque todavía no se haya abierto el envase. Este es el caso de la leche que viene en cartón, la mantequilla, la margarina, entre otros.

Los Aditivos

Son productos químicos que se añaden a los alimentos para detener los procesos de los microorganismos y enzimas o destruir a los mismos. En resumen los aditivos pueden tener distintas funciones:

- Eliminar los microorganismos (antibióticos);
- Evitar que los microorganismos se multipli - quen o proliferen (inhibidores).
- Evitar alteraciones por oxidación (antioxidantes), entre otros.

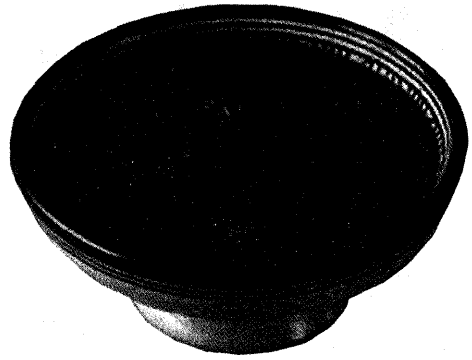
Cada país tiene una reglamentación alimentaria estricta para regular el empleo de aditivos y asegurar que éstos no sean nocivos para el consumidor.

¿Se pierden los nutrientes de los alimentos con los diferentes métodos de conservación?

Muchos procesos de preparación de comidas, sean domésticos (cuando se cocinan los alimentos) o industriales, en los cuales se aplica calor o tratamiento con agua se produce alguna pérdida de nutrientes.

FÓRMULAS, RECETAS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA ELABORAR ALGUNOS PRODUCTOS POR MÉTODOS FÍSICOS

SALSA DE TOMATE ESTILO ITALIANO



Materia Prima

- 10 libras de tomates frescos maduros
- 5 cebollas (1 cebolla por cada 2 libras de tomate)
- 25 dientes de ajo mediano (5 dientes de ajo mediano por cada 2 libras de tomate)
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- 2 libras de zanahoria (2 libras de zanahoria por cada 10 libras de tomates)
- Aceite
- Orégano seco, albahaca fresca y opcional ají al gusto

Materiales y equipos

- Olla de aluminio con tapa
- Sartén
- Molino extractor de pulpa
- Frascos de vidrio de rosca con tapa o botellas con tapa
- Utensilios de cocina
- Fuente de calor (cocina)

Procedimiento

1. Elegir tomates maduros y sanos.

2. Lavar en agua limpia y dejar escurrir el exceso de agua.

3. Cortar los tomates en mitades y separar los que tienen infecciones internas.

4. Picar la cebòllas en cuadritos.

5. Cortar en 4 cada diente de ajo.

6. Agregar en el sartén el aceite y poner a fuego lento.

7. Añadir la cebolla y el ajo hasta que la cebolla tenga un color rosado.

8. Revolver constantemente para que la cebolla no se queme.

9. Poner los tomates en la olla, prender el fuego y agregar el refrito de cebolla y ajo. Agregar sal pimienta y ají (opcional). Aumentar el fuego y hervir por 40 minutos revolviendo constantemente. Luego agregar la albahaca u el orégano hervir por 5 minutos más y sacar la olla del fuego.

10. Separar la semilla y la piel de la pulpa en un extractor o un cernidor.

11. Una vez separada la pulpa de la semilla y la piel poner la salsa a fuego lento por 10 a 15 minutos en el caso que no esté suficientemente espesa.

12. Llene los frascos o botellas esterilizado con la salsa caliente hasta el tope.

13. Cerrar el envase (frascos o botella) de inmediato con la tapa.

14. Introducir los envases aún caliente en agua cuidando que la la temperatura del frasco sea igual a la temperatura del agua para evitar que el vidrio se quiebre .El agua debe cubrir los frascos o botellas.

15. Esterilizar en agua hirviendo durante 1 hora. A partir de que el agua vuelve a hervir.

16. Una vez pasada una hora retirar la olla del fuego.

17. Dejar caer un chorro de agua fría en el agua caliente de esterilización cuidando que el agua llegue tibia a los frascos para evitar el quiebre de los envases hasta que estos se enfríen. Como alternativa, dejar enfriar los envases en la misma olla hasta el otro día . otra posibilidad es usar pinzas para sacar los frascos y depositarlos sobre una superficie de madera . Evitar poner los frascos calientes sobre superficies frías.

18. Secar los envases.

19. Etiquetar cada envase con el nombre del producto, ingredientes y fecha de elaboración.

20. Ponga una tira de papel engomado por sobre la tapa de manera que se pegue en el vidrio para poder comprobar si el envase es abierto antes de consumir su contenido.

21. Almacenar en un lugar seco, sin polvo y retirado de la luz. Deje en observación durante 15 días para comprobar si existe alguna alteración negativa. Luego de verificar que no existe ningún inconveniente se puede consumir.

22. El producto puede conservarse durante 12 meses.

HORTALIZAS MIXTAS EN ESCABECHE



Materia prima

- Hortalizas mixtas: 6 libras de cebollas largas o cebolliines, coliflores, vainitas, zanahorias.
- 150 gramos de sal yodada. Alternativamente se puede preparar una salmuera disolviendo 350 gramos de sal en 3,5 litros de agua.
- 2 litros vinagre de especies o hierbas

Materiales y equipos

- Olla con tapa
- Recipientes de plástico o vidrio
- Frascos de vidrio con tapa metálica de rosca o tapa twist off previamente esterilizados resis tente al vinagre.
- Utensilios de cocina
- Balanza
- Fuente de calor (cocina)

Procedimiento

1. Preparar el vinagre aromatizado con anterioridad.

2. Lavar las hortalizas con abundante agua y dejar escurrir.

3. Cortar las verduras en rebanadas o trozos según el tipo. Las zanahorias y pepinillos se cortan en tiras o en rodajas de aproximadamente 5 cm de espesor. Separa las flores de las coliflores.

4. Colocar las hortalizas cortadas en capas en un recipiente, distribuyendo la sal entre capas.

5. Alternativamente recubrir las capas con salmuera.

6. Tapar la olla.

7. Dejar las hortalizas en la olla tapada durante 24 horas para que suelten el agua.

8. Enjuagar los pedazos con abundante agua para quitarle el exceso de sal.

9. Escurrir el agua y secarlos bien con paños de cocina limpios.

10. Alternativamente escaldar en agua con un 2% de sal las hortalizas cortadas. Las zanahorias durante 5 minutos, las coliflores 2 minutos y un minutos los pepinillos grandes.

11. Introducir los pedazos calientes en los frascos en un presentación atractiva.

12. Eliminar el agua que haya quedado en el interior del frasco.

13. Llenar el frasco con el vinagre a aromatizado caliente hasta el tope cubriendo por completo las hortalizas.

14. Eliminar las burbujas de aire e haya quedado entre las hortalizas.

15. Cerrar herméticamente los frascos con las tapas. Opcionalmente se puede pasteurizar el producto a 85°C.

16. Limpiar externamente el frasco y la tapa.

17. Etiquetar cada envase con el nombre del producto, ingredientes y fecha de elaboración.

18. Ponga una tira de papel engomado por sobre la tapa de manera que se pegue en el vidrio para poder comprobar si el envase es abierto antes de consumir su contenido.

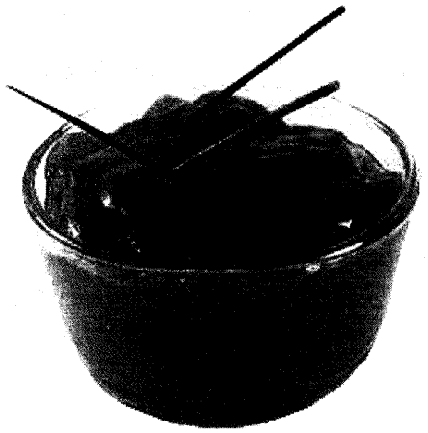
19. Almacenar en un lugar seco, sin polvo y retirado de la luz.

20. El producto puede consumirse después de 7 días.

21. Una vez abierto el frasco guardarlo en el refrigerador.

22. El producto puede conservarse durante 2 meses.

MERMELADA DE ZANAHORIA Y LIMÓN



Materia prima

- 8 libras de zanahoria
- 8 limones
- 7 libras de azúcar
- Cuatro cucharas soperas de jugo de limón
- Agua hasta cubrir las zanahorias
- Pectina (opcional)

Materiales y equipos

- Olla con tapa
- Frascos de vidrio con tapa metálica de rosca o tapa twist off previamente esterilizados.
- Utensilios de cocina
- Cubetas plásticas
- Fuente de calor (cocina)

Procedimiento

1. Lavar las zanahorias con abundante agua usando un cepillo para eliminar todos los residuos de la tierra de las raíces

2. Dejar escurrir el exceso de agua

3. Seleccionar las zanahorias por el estado de madurez y tamaño

4. Eliminar los residuos verdes del tallo que se haya quedado.

5. Cortar longitudinalmente en tiras de 3 a 6 mm de grosos o rallar la zanahoria en la parte más gruesa del rallador.

6. Cortar las tiras en la mitad o en cuatro.

7. Pesar.

8. Poner los pedazos en una olla.

9. Lavar los limones.

10. Cortar los limones en rodajas delgadas.

11. Eliminar las pepas.

12. Cortar las cáscaras en tiras finitas sin quitarle la piel blanca.

13. Agregue las tiras de cáscara , la parte interior y el jugo de limón a las zanahorias.

14. Añadir agua hasta cubrir las zanahorias.

15. Poner a fuego lento mediano por una hora y media .Revolver frecuentemente con una cuchara de madera para evitar que el producto se pegue en el fondo de la olla y se queme.

16. Cuando los pedazos de zanahorias empiecen a deshacerse y se vuelven transparentes y las tiras de cáscaras de limón estén blandas, añadir 1/3 del azúcar total y disolverlos rápidamente.

17. Continuar la cocción durante 10 minutos a fuego mediano.

18. Agregar los restantes 2/3 de azúcar y disolver rápidamente. Hervir a fuego lento hasta alcanzar el "punto" de asentamiento. Revolver siempre con la cuchara de madera.

19. Retirar del fuego.

20. Llenar los frascos de vidrio previamente lavados y esterilizados con la mermelada caliente hasta 1- 1,5 cm. del tope.

21. Limpiar la parte superior del frasco.

22. Cerrar con la tapa de rosca.

23. Poner los frascos tapados boca abajo, para esterilizar la tapa hasta que el contenido se enfríe

24. Eliminar todos los residuitos de mermelada del exterior del frasco y de la tapa.

25. Etiquetar cada envase con el nombre del producto, ingredientes y fecha de elaboración.

26. Ponga una tira de papel engomado por sobre la tapa de manera que se pegue en el vidrio para poder comprobar si el envase es abierto antes de consumir su contenido.

27. Almacenar en un lugar seco, sin polvo y retirado de la luz. Deje en observación durante 15 días para comprobar si existe alguna alteración negativa. Luego de verificar que no existe ningún inconveniente se puede consumir.

28. El producto puede conservarse durante 12 meses.

29. Una vez abierto el frasco, guardarlo en la refrigeradora.

MERMELADA DE MORA



Materia prima

- 2 libras de moras
- 2 libras de azúcar
- ½ litro de agua

Materiales y equipos

- Olla con tapaa.
- Frascos de vidrio con tapa metálica de rosca o tapa twist off previamente esterilizados.
- Utensilios de cocina.
- Cubetas plásticas.
- Fuente de calor (cocina).

Procedimiento

1. Se lavan cuidadosamente las moras, y se eliminan todas las hojas y rabitos. Se ponen en una olla con medio litro de agua y se deja que suelte el hervor.

2. En ese momento se retira inmediatamente la olla del fuego y se mantiene tapado durante cinco minutos. Se sacan las moras y se pasan por un cedazo y se lava cuidadosamente el recipiente donde las hemos hervido.

3. A continuación se colocan de nuevo junto con el azúcar sobre el fuego.

4. Se calientan y remueven con una cuchara de madera y se deja hervir hasta obtener una mermelada espesa. En ese momento se aparta y se deja enfriar.

5. Llenar los frascos de vidrio previamente lavados y esterilizados con la mermelada caliente hasta 1- 1,5 cm del tope.

6. Limpiar la parte superior del frasco.

7. Cerrar con la tapa de rosca.

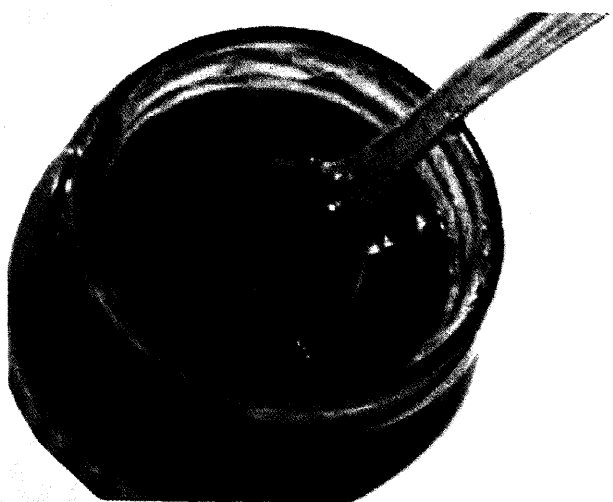
8. Poner los frascos tapados boca abajo, para esterilizar la tapa hasta que el contenido se enfríe. Se dejan los frascos en un lugar ventilado durante dos días.

9. Eliminar todos los residuitos de mermelada del exterior del frasco y de la tapa.

10. Etiquetar cada envase con el nombre del producto, ingredientes y fecha de elaboración.

11. Ponga una tira de papel engomado por sobre la tapa de manera que se pegue en el vidrio para poder comprobar si el envase es abierto antes de consumir su contenido.

12. Almacenar en un lugar seco, sin polvo y retirado de la luz. Deje en observación durante 15 días para comprobar si existe alguna alteración negativa. Luego de verificar que no existe ningún inconveniente se puede consumir.



BIBLIOGRAFIA

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ministerio de Salud Pública , Dirección Nacional de Nutrición, Programa Nacional de Alimentación PANN 2000, "Saber Alimentarse" Manual de capacitación en Alimentación y Nutrición para el personal de salud, Quito Ecuador 2006.

- Municipio del Distrito Metropolitano de Quito y Tribuna Ecuatoriana de Consumidores y Usuarios, Proyecto Canasta Solidaria , Quito, Ecuador, edición 2004

- Tribuna Ecuatoriana de Consumidores y Usuarios y MCCH, Consumo y Nutrición en Tiempos de Crisis, Quito Ecuador junio 2000.

- Dr. Sandor Ulloa y Dr. Cristián Gutiérrez , Higiene y Protección de los Alimentos,

- Manual para Manipuladores, CETAL ,Centro de Estudios en Tecnologías Apropiadas para América Latina, Valparaíso Chile Editor Responsable CETAL Ediciones segunda edición corregida marzo 1990.

- A Doylan Conservas Alimenticias de todas las clases. Recetas y procedimientos Industriales y Domésticos, Editorial Sintes S.A Barcelona tercera edición 1986

- Acela Cruz Trujillo, Microbiología de los alimentos,. Editorial Pueblo y Educación 1989, Habana Cuba

- María Vergara Medero, Introducción a la Tecnología de los Alimentos, Editorial Pueblo y Educación 1986 ;.este libro ha sido impreso por el Combinado Poligráfico "Evelio Rodriguez Curbelo". Se terminó de imprimir en el m mes de marzo de 1988 Habana Cuba

- Conservación de legumbres y frutas, Editorial Oriente, Santiago de Cuba, Cuba 1991

WEB

- www.euroresidentes.com/Recetas/

- www.arecetas.com/ensaladas

- www.recetas.mundorecetas.com

- http://guerschberg.com.ar/sitio/?page_id=431

- http://www.elobservatodo.cl



COMISIÓN EUROPEA

Proyecto "Huertos orgánicos para mejorar la salud y nutrición de productoras y productores campesinos del valle de Toacaso", Contrato No. FIL-11-14

CISP
COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

25 anni dalla parte dei diritti 1983-2008

Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli (CISP)
Sede Central en Italia
Via Germanico, 198 Int.10
00192 Roma, Italia
www.cisp_ngo.org

Sede Quito Ecuador
Noboa Caamaño 186 y Humbolt
cisp-ecu@uio.satnet.net

MSP

Passe