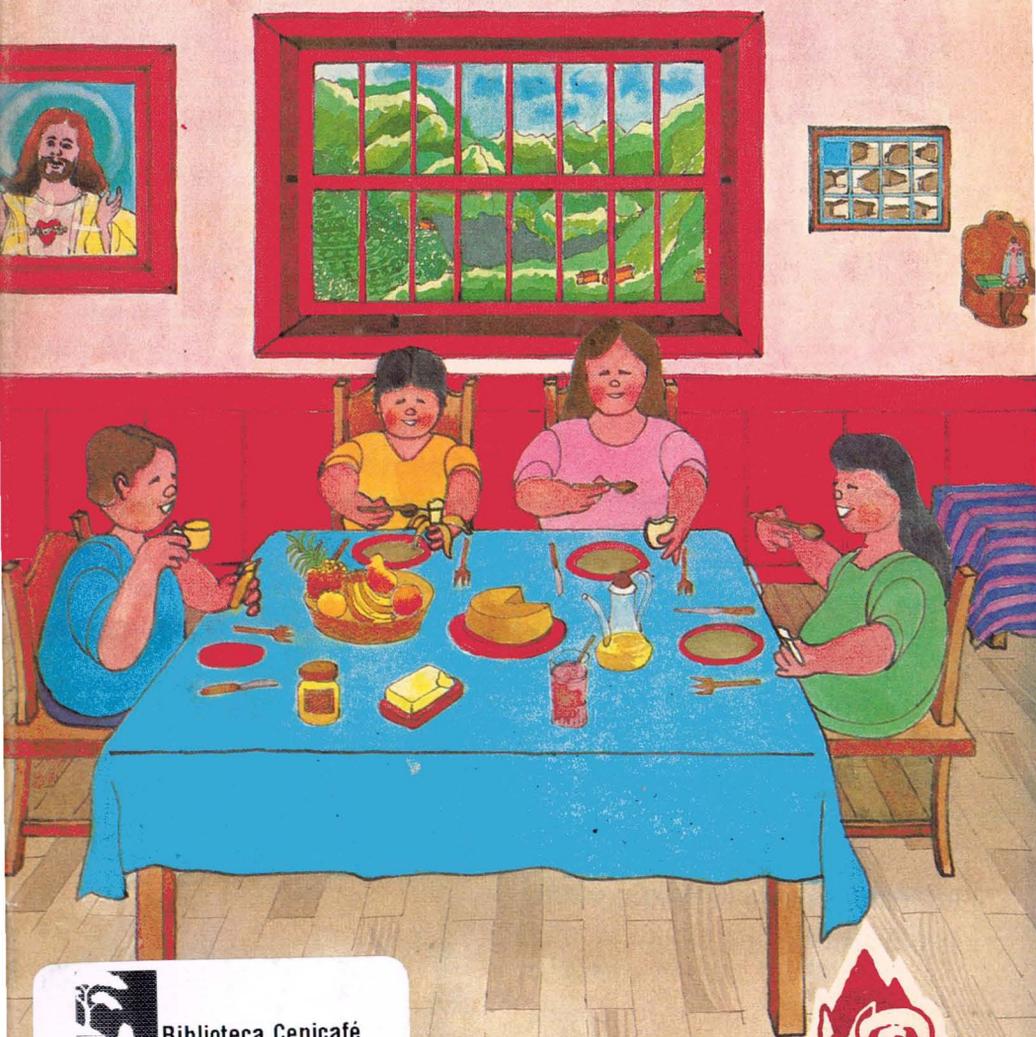


# ALIMENTACION Y SALUD



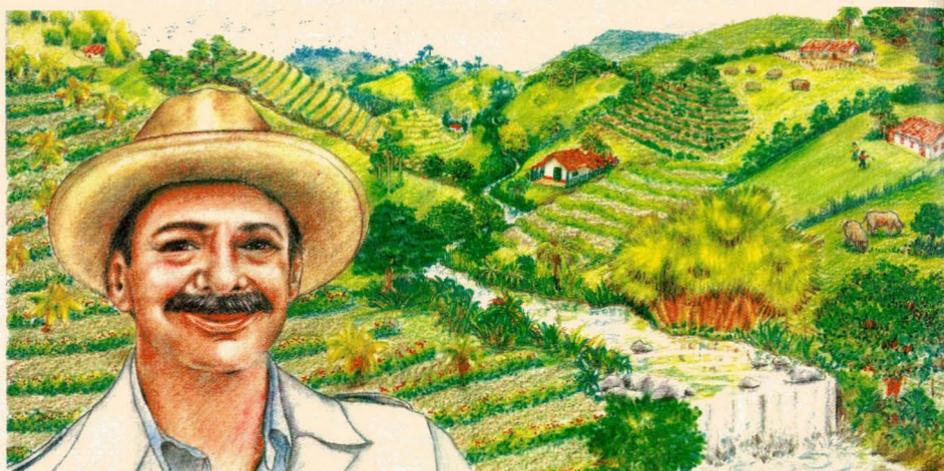
Biblioteca Cenicafe



0000544



Federaci3n Nacional de  
Cafeteros de Colombia



## ALIMENTACION DE LA FAMILIA CAFETERA

Las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales y los carbohidratos, son las sustancias que requiere el ser humano para nutrirse bien. Todos pueden producirse en la finca (huerta casera, árboles frutales, gallinas, peces, etc.)

El cafetero además de cultivos rentables como el café y el cacao entre otros, debe tener cultivos de **pan-coger**, para no depender de las plazas de mercado y atender otras necesidades de la familia, como vivir en una casa

agradable y en un ambiente sano.

Con el propósito de contribuir al bienestar de la población cafetera en particular y del país en general, la **Federación Nacional de Cafeteros de Colombia** presenta esta cartilla que pretende ayudar a mejorar la alimentación de los integrantes de la familia campesina; yo personalmente espero que les sea útil y además les propongo unas recetas sabrosas y nutritivas para acompañar el tinto.

“Federación Nacional de Cafeteros de Colombia

- Subgerencia General Técnica.
- División de Extensión.
- Boletín No. 68”

## LA ALIMENTACION: UN DERECHO DE TODOS



Alimentarse bien o sea consumir productos sanos que contengan los nutrientes necesarios para el desarrollo y funcionamiento del organismo, no es un lujo, sino un derecho de todos.

Los niños, las mujeres embarazadas y lactantes son quienes mejor deben alimentarse, contrariamente a lo que aún sucede en muchos hogares, en donde los mejores alimentos se los dan al padre.

Como hay alimentos que deben comprarse, les sugiero seguir el ejemplo de muchos consumidores que unidos han montado "Las Tiendas Veredales", surtidas por las



cooperativas de caficultores, por el IDEMA o por los mismos productores.

Así se facilita el acceso a muchas clases de alimentos, a precios bajos.

Esta unión también puede aprovecharse para que los vecinos de la vereda maten semanalmente un cerdito o para que hagan un horno comunal y preparen el pan, la arepa y las tortas de la semana. Igualmente les sugiero hacer huertas comunales entre grupos de amas de casa o en escuelas y colegios.



Otra forma de mejorar la alimentación en el campo es conservar los alimentos de cosecha (frutas, hortalizas, pescado) en forma de conservas, encurtidos o dulces, para lo cual la Federación, el SENA, el DRI y otras entidades, dictan cursos.

# CLASES DE ALIMENTOS

CONSTRUCTORES



REGULADORES



ENERGÉTICOS



Vea mi señora hay que consumir agua, alimentos protectores, constructores y energéticos; mejor dicho, el plato debe tener varios colores. De eso sí les hablo yo, que para alimentarme bien, no soy nada malito.

**El Agua.** El agüita, eh avemaría, el agüita es una belleza. El 60% del cuerpo humano está formado por agua. Todo adulto debe tomar al día aproximadamente unos 8 vasos de agua, ya sea pura, en jugos, en sopas ó contenida en alimentos sólidos.

Tomar agua contaminada es un veneno lento, sobre todo para los niños. Es "Vital" cuidar las fuentes o corrientes de agua y no botar basuras ni residuos de cosechas o industriales, porque el agua contaminada perjudica a las familias que viven en las partes bajas de las fuentes.

Aunque parezca limpia, siempre deben utilizarse filtros y hervirse antes de consumirla, porque si nó nuestro estómago se va a llenar de bichos.

## Alimentos

**Constructores.** Son alimentos ricos en proteína, o sea los responsables de la formación de los músculos, la sangre, los huesos y los tejidos en general.

Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal.

DE ORIGEN VEGETAL

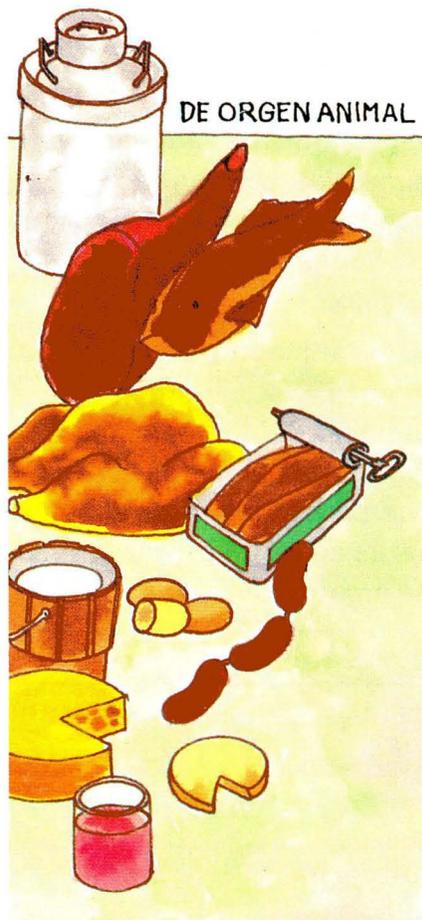


### Origen vegetal:

- Arvejas secas, garbanzos, lentejas, frijoles, habas, chachafruto, carne, carnarvit, soya y mezclas vegetales como la bienestarina.

Se debe comer al día por lo menos una porción, especialmente si no hay carne. Este tipo de alimentos además de ser rico en proteínas, contienen fibra y por lo tanto ayudan al proceso de la digestión, evitando el estreñimiento (duro del estómago) y las hemorroides.

DE ORIGEN ANIMAL



### Origen animal:

- Leche, queso, cuajada, kumis y yogurt.
- Sangre y vísceras.
- Carne de res, cerdo, conejo, cabra, pollo, pescado, cuy, pichón, etc.
- Huevos.

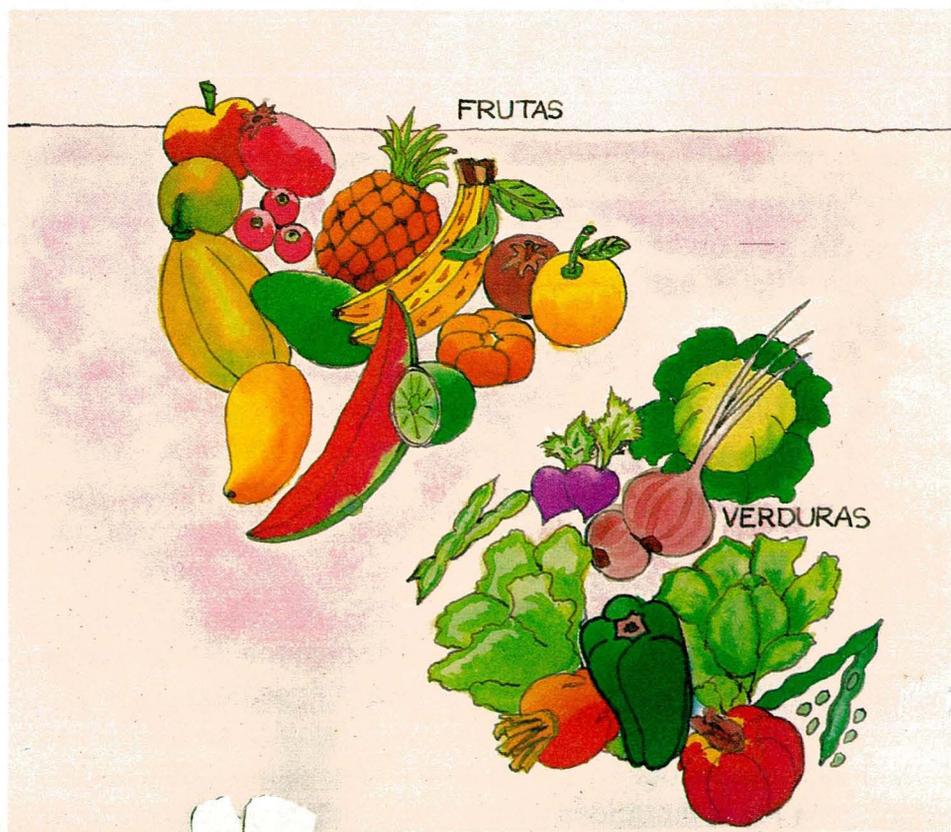
Cada persona debe comer al día al menos un pedazo de carne (ojalá variada), así como leche o un derivado y huevo, especialmente al desayuno.

**Alimentos reguladores.** Son las frutas, verduras, hortalizas y otros alimentos que contienen especialmente vitaminas y minerales. Les confieso que de haber sabido su importancia, las hubiera comido como conejo.

Estos alimentos garantizan el buen funcionamiento del organismo. Las vitaminas regulan las funciones del cuerpo y cada una de ellas actúa sobre un órgano o grupo de órganos.

Para aprovechar el hierro de hortalizas, carnes y leguminosas, se debe consumir junto con alimentos que contengan vitamina C (guayaba, limón, naranja). Los minerales son un complemento que requiere el cuerpo para la formación de huesos y funcionamiento del sistema nervioso, circulatorio y respiratorio.

Perdonen si parece aburrido, pero la siguiente información es importante para que aunque sea, la ojeen.



## LAS VITAMINAS

### VITAMINA A:

Zanahoria, pimentón, zapallo o ahuyama, espinaca, tomate de árbol, papaya, curuba, hígado, riñón, yema de huevo, leche, zapote, mango, chontaduro, etc.

#### **Función:**

Mantiene en buen estado los ojos.

#### **Deficiencia:**

Piel reseca y ceguera.



### VITAMINA B2:

Hortalizas, carnes, leche y huevos.

#### **Función:**

Cicatrizo las comisuras de los labios.

#### **Deficiencia:**

Inflamación de labios.



### NIACINA:

Granos, café y carnes.

#### **Función:**

Ayuda a la asimilación de los alimentos.



### VITAMINA B1:

Carne de cerdo, hígado, cereales, granos, nueces, leguminosas, etc.

#### **Función:**

Equilibra el sistema nervioso y abre el apetito.

#### **Deficiencia:**

Poco apetito, fatiga y estreñimiento.



COMO SE VE, EXISTEN MUCHAS ENFERMEDADES Y DEFORMACIONES QUE DEBEMOS EVITAR.



### VITAMINA C:

Guayaba, brócoli, pimentón, repollo, cubios, remolacha, acelga, pepino, cohombro, lechuga, limon, naranja, papaya, curuba, badea, piña, melón y marañón.

#### **Función:**

Es antitóxica y anti-infecciosa. Favorece la cicatrización de heridas.

#### **Deficiencia:**

Escorbuto, encías lastimadas, debilidad generalizada.



### VITAMINA D:

Leche, hígado, pescado, huevo y rayos solares.

#### **Función:**

Previene la caries y es indispensable para huesos y dientes.

#### **Deficiencia:**

Raquitismo y deformaciones de los huesos.



### VITAMINA E:

Gérmén de trigo, aceites vegetales, hojas verdes y yema de huevo.

#### **Función:**

Es antioxidante y protege los glóbulos rojos.

#### **Deficiencia:**

Anemia, y envejecimiento prematuro.



### VITAMINA K:

Hígado, aceite de soya, vegetales de hojas verdes, yema de huevo, trigo y avena.

#### **Función:**

Interviene en el proceso de coagulación.

#### **Deficiencia:**

Demora la coagulación y causa enfermedad hemorrágica en el recién nacido.



## LOS MINERALES

### CALCIO:

Queso, leche, sardinas, tomate, pepino, cohombro.

#### **Función:**

Indispensable para la formación de huesos y dientes. Ayuda a las contracciones musculares.

#### **Deficiencia:**

Fragilidad de los huesos.



### HIERRO:

Carnes rojas, hígado, huevo, espinaca, acelga y leguminosas.

#### **Función:**

Ayuda a formar la sangre y a transportar oxígeno.

#### **Deficiencia:**

Anemia y debilidad.



### FOSFORO:

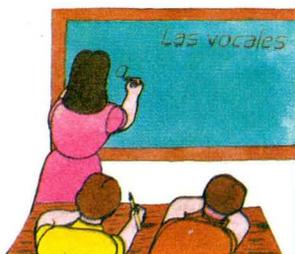
Carne, leguminosas, leche y sus derivados.

#### **Función:**

Es fundamental para el cerebro.

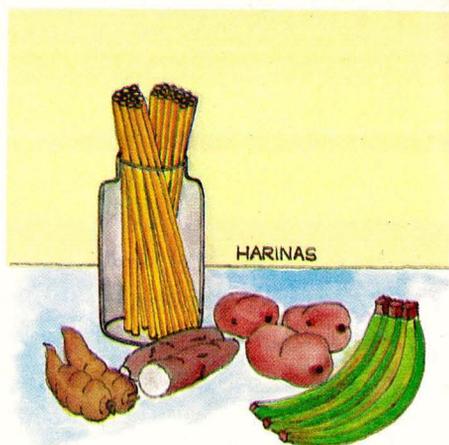
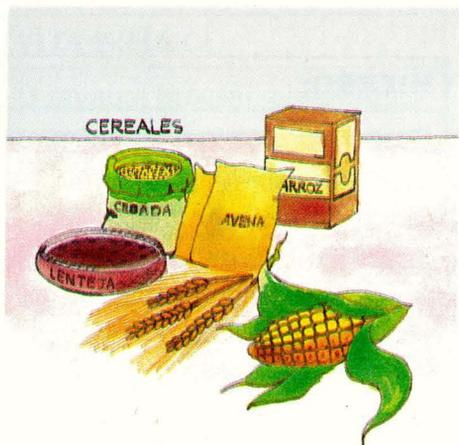
#### **Deficiencia:**

Deficiente actividad intelectual.



DE MODO QUE, A PREVENIRSE,  
CONSUMIENDO BASTANTES  
FRUTAS, VERDURAS Y  
HORTALIZAS.

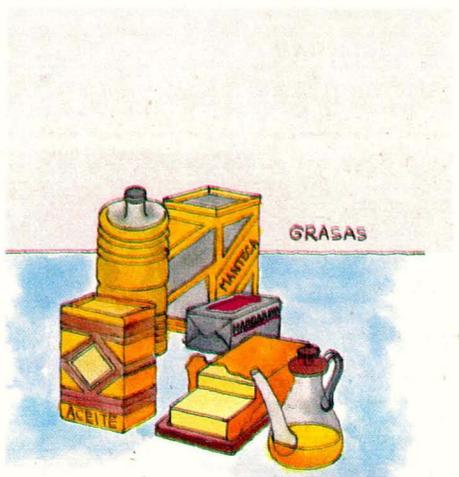
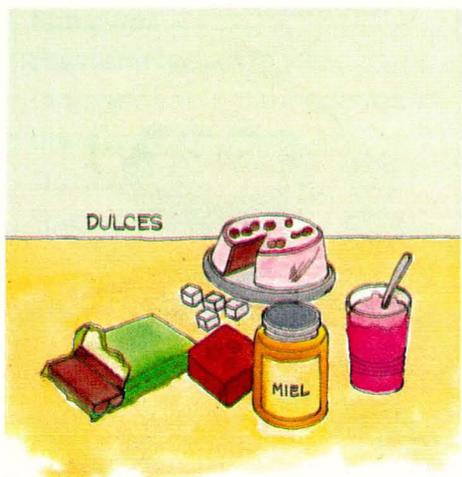




## Alimentos Energéticos

Le dan al organismo la fuerza y el calor para mantener la temperatura y realizar actividades físicas. Son importantes para obreros y trabajadores de campo. Los que no nos movemos mucho y comemos demasiado de estos alimentos, nos pegamos una engordada como para rodar falda abajo.

Los **cereales** como el arroz, el trigo, la avena, la cebada, el maíz, además de darnos energía nos dan fibra. Las **harinas** como las pastas enriquecidas, la papa, yuca, arracacha, plátanos; los **dulces** como la panela, chocolate, azúcar, miel y las **grasas** como la manteca, mantequilla, tocino y fritos, también nos dan energía.



## NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA



“UNA BOCA PARA DOS CUERPOS”

### **Madre embarazada.**

Hombre, no me diga que las mujeres no se ven bonitas en esta época. Durante el embarazo y la lactancia la mujer debe tener una vida tranquila y una alimentación variada y suficiente, que contenga lo que requiere el niño y que reponga el desgaste que va a tener el organismo de la mamá.

Incluya en las comidas, alimentos que especialmente ayuden a formar músculos, sangre y huesos como mezclas vegetales (bienestarina, colombarina), soya, frijoles, lentejas, hortalizas y frutas. La carne, leche y el queso son importantísimos.

Las cantidades de harinas como el arroz, el pan, la arepa, la yuca, el ñame y el plátano, varían de acuerdo a la actividad de la madre. Procure no comer más de uno de estos alimentos por comida, porque se engorda y puede tener complicaciones durante el parto.

### **Madre que amamanta.**

El seno es un medio a través del cual el niño recibe alimento, afecto y protección contra enfermedades. Toda madre puede amamantar y tener buena cantidad de leche, claro, si está bien nutrida y existen suficientes condiciones de tranquilidad.

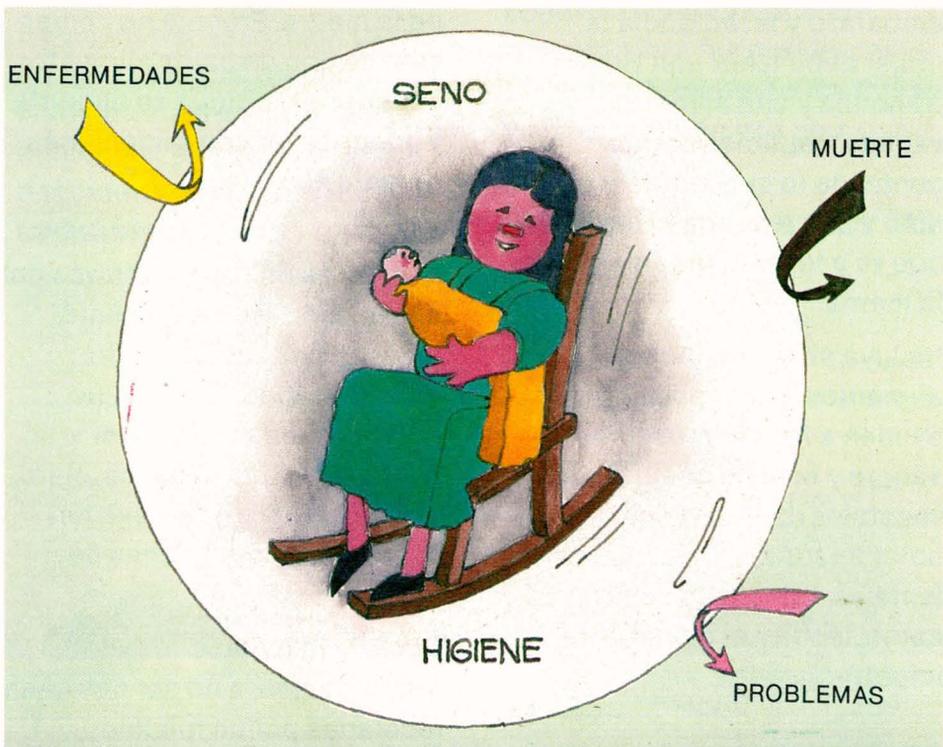
Durante la lactancia, evite tomar drogas, a no ser que sean recetadas por un médico.

**Bebé.** La leche materna, uhm que rica, es lo primero que el niño debe recibir después de su nacimiento, pues es muy nutritiva y lo protege de enfermedades.

Recuerde doña, déle leche materna como único alimento hasta el cuarto mes de vida. Continúe dándosela por el mayor tiempo posible, preferiblemente hasta los dos años, complementada con alimentos como: Compotas, jugos, sopas, etc.

### Medidas higiénicas básicas.

1. Hierva siempre el agua que usa y lave bien los utensilios.
2. Las manos y las uñas de la madre deben estar limpias en el momento de preparar y suministrar alimentos al niño.
3. Use siempre alimentos frescos.
4. Tape los alimentos preparados.
5. Utilice poca azúcar y sal en la preparación de los alimentos.



**A partir del 4º. mes de vida.**

Inicie la alimentación complementaria con taza, cuchara y mucho juicio. Déle compotas, cereales y jugos de frutas.

Déle al niño al cumplir **el 5º. mes**, (además de los jugos y la leche materna), sopa, coladas y huevo, (empezar con la yema). Prepare las sopas con zanahoria, ahuyama, mezclas vegetales (bienestarina), frijoles, lentejas, arveja y con carne molida.



**Al 6º. mes.** Empiece las **Papillas**, purés, arepas, panes y frijoles. Hágalos con maíz, ñame, lentejas, arroz, avena, papa, carne molida, vísceras, plátano, etc.

**Al 7º. mes.** Al día **una** comida que tenga jugo, sopa, puré y carne.

**Al 8º. mes. Dos** comidas que contengan carne, jugo, sopa y puré. Claro que yo conozco unos muy comelones, así como unas mamás que quieren que coman por 3 niños.

**Al 9º. mes.** El niño debe recibir la misma alimentación que consume la familia, en **3** comidas, incluida leche de vaca.

Si la madre no puede alimentar al bebé, déle teteros hechos con leche de cabra, vaca o colada de bienestarina con leche. Deje hervir la leche durante 10 minutos en una olla limpia; déjela enfriar, tápela y guárdela en un sitio fresco. Siempre lave el tetero con agua limpia.



## Niño Preescolar.

época los niños, eh avemaría, son muy inquietos por lo que deben comer bien. A mí me dió por comer fue después de viejo.

Los primeros 6 años de vida son fundamentales para toda la vida del niño. El alimento no debe representar premio o castigo.

El niño preescolar no come mucho debido a que hay cosas más importantes para él, como es el juego. Ofrézcale los alimentos en forma variada y llamativa y nunca lo obligue a comer.

## Niño escolar.

Los niños entre los 6 y los 12 años, permanecen en una actividad física y mental intensa. El apetito aumenta considerablemente. Deben comer alimentos constructores como fríjoles, garbanzos, lentejas, leche, carne, huevos y mezclas vegetales. También frutas, verduras, cereales y azúcares.



**Alimentación del adulto.** Aunque el adulto ya no crece más, necesita mantener sus músculos, por lo que debe comer también queso, verduras, carnes, granos y frutas.

Para amigos y amigas con trabajos físicos exigentes, como es común en zona cafetera, además de lo anterior, deben comer alimentos que den energía como panela, chocolate, azúcar, pan, arroz, papa, yuca, arracacha y plátano.

Pero recuerde, al platico póngale de todo lo anterior un poco, sin exagerar ningún alimento.

**Los viejitos** deben consumir menos harinas y dulces a cambio de más líquidos, frutas y verduras y en general alimentos de fácil digestión.

Desafortunadamente en muchas partes se dejan a un lado las necesidades de los abuelos y los miran como estorbo. Recuerde que todos tenemos derecho a una vejez digna.

Esto que les digo no son recetas de médico, pero para vivir sano y sabroso ponga en práctica estos consejos que con amistad les da el Profesor Yarumo.



## RECETARIO



Llegó la parte que más me gusta, o sea las receticas. Empecemos por las que contienen **proteínas**, o sea los alimentos **constructores**.

Ustedes saben preparar gallinita, cerdito o carne de res, así como un plato de frijoles cargamanto o arveja campesina, por lo que más bien les recuerdo otros deliciosos platos que he visto durante mis viajes por Colombia.

### PROTEINA ANIMAL EL PESCADO

El pescadito, ese sí que es mi preferido. Puede producirse en los estanques de las fincas. En lagos pequeños podemos tener cachamas, mojarra, tilapias y carpas entre otros.

El pescado es riquísimo en proteínas y su carne blanda es de fácil digestión.

Y ahora las receticas de pescado:



## TORTILLA DE PESCADO

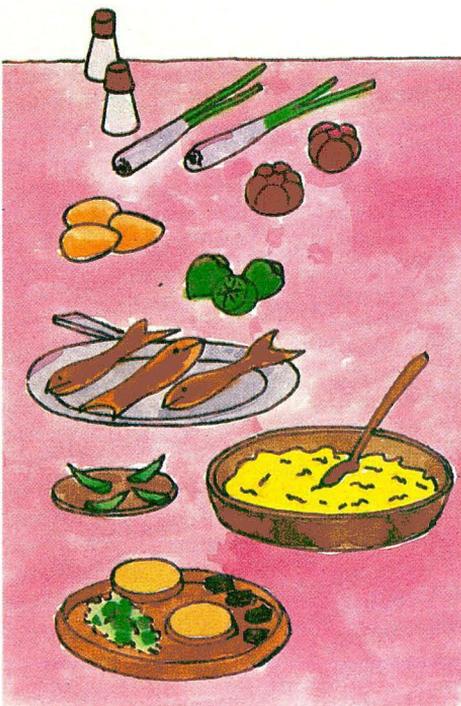
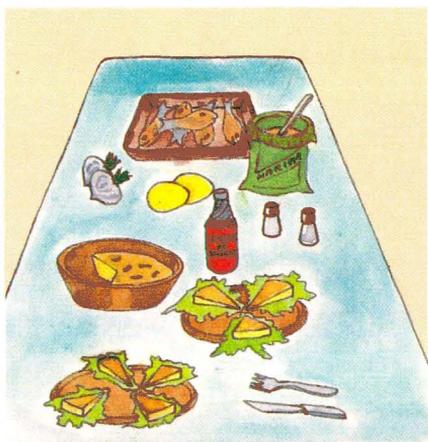
(2 Porciones)

### Ingredientes:

- ½ libra de pescado.
- 3 Huevos batidos.
- 1 Cucharada de harina de trigo.
- 2 Cucharadas de pan rallado.
- 1 Taza de salsa de tomate.
- 2 Cucharadas de mantequilla.
- 1 Cebolla clavetada.
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparación

- Se sazona el pescado con la cebolla, un poco de agua, sal y pimienta.
- Se desmenuza y se mezcla con los huevos batidos, la salsa de tomate y la harina.
- Se vacía en un molde engrasado cubierto con mantequilla y pan rallado.
- Se cocina al Baño María durante 1 hora.
- Se sirve sobre hojas de lechuga con salsa de tomate.



## TORTA DE PESCADO

(Porciones al Gusto)

- Lave y quítele las vísceras a la cachama o a la mojarra.
- Medio frite todos los pescados pequeños y medianos.
- Muela todo, incluso huesos y espinas.
- Mezcle con huevo y harina de trigo.
- Dé forma de tortitas y frite.
- Sírvalos acompañados de yuquita y ensalada.

• **Recuerde:** El pescado es bueno consumirlo con limón.

## EL CONEJO

Este es otro sabrosísimo plato. Sacrifique conejos jóvenes para que la carne sea blanda. Y para que el conejo quede bien preparado párele bolas a lo siguiente:

- Mate el conejo y quítele las vísceras y la piel, al atardecer del día anterior a la preparación.
- Lávelo con agua fría y sin restregarlo, séquelo bien con un trapo limpio.
- Frótelo con jugo de limón y sal para sacarle el almizcle.
- Déjelo colgado durante la noche y lávelo con agua fresca al siguiente día.

**Ahora sí:**

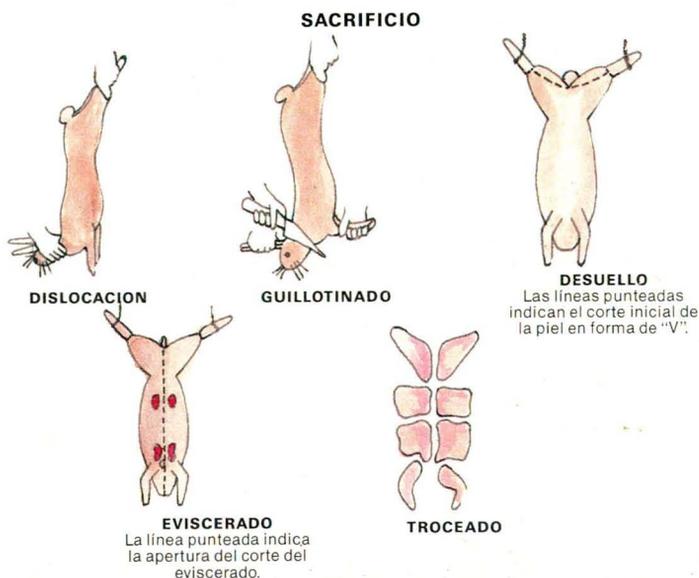
### **CONEJO CON GUATILLA O CIDRAYOTE (2 Porciones)**

#### **Ingredientes:**

- 5 Guatillas o cidrayotes.
- 1 Libra de carne de conejo.
- 3 Gajos de cebolla.
- 2 Tomates.
- ½ De pan tostado y rallado.
- ½ Taza de leche.
- 2 Cucharadas de mantequilla, pimienta, cominos, sal, manteca y perejil al gusto.

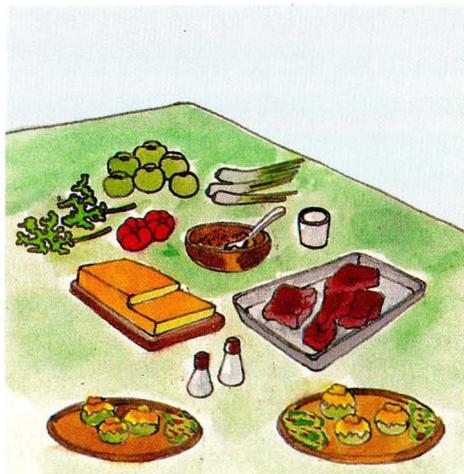
#### **Preparación:**

Lave y pele bien las guatillas y cocínelas hasta que estén blandas. Córtelas por la mitad o a lo largo, sáqueles la pulpa y aplánelas con una cuchara o con un tenedor. Corte la carne de conejo en pedazos pequeños y sofríala por 1/4 de hora con sal, pimienta, cominos y cebolla picadita en manteca o aceite.



A 3sto a3adale las guatillas, la leche, los tomates y coc3nelo todo por 10 minutos.

Rellene los cascarones de las guatillas con esta mezcla, c3bralos con el pan tostado rallado y mantequilla y m3talos al horno casero hasta que doren. Una olla tapada con fuego a los lados puede hacer de horno. S3rvalos con perejil picado.



## EL PICHON

Esta es otra fuente poderosa en prote3nas como para chuparse los dedos. Es poco conocido su consumo, pero dicen que levanta muertos.

**Y ahora:**

## PICHONES CON VERDURAS

(2 Porciones)

Ingredientes:

2 Pichones.

3 Zanahorias.

1/2 Libra de habichuelas.

1/2 Libra de arvejas,

coliflor, etc.

Dos tiras de tocino.

Mantequilla.

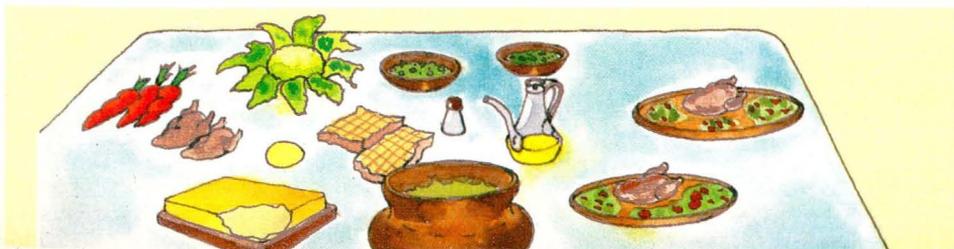
1 Huevo.

2 Cucharadas de harina.

### Preparaci3n:

Los pichones se limpian y vac3an y se colocan en una cazuela grande con tocino y caldo, donde se cocinan hasta que est3n tiernos, sin que se desbaraten. Aparte se cocinan las verduras con sal y poca agua.

Cuando est3n bien cocidos se doran 5 minutos en mantequilla y se retiran.



A continuación se prepara una buena salsa con harina y una yema de huevo crudo batida; se calienta la salsa sin que vuelva a hervir y se le pone sal y pimienta. Los pichones se colocan en una bandeja, se rodean con las verduras arregladas por colores y se riegan con la salsa.

## **POLLO A LA NARANJA**

### **(5 Porciones)**

#### **Ingredientes:**

- 10 Presas de pollo
- ½ Libra de mantequilla aliñada con ajo y perejil picado.
- 1 Frasco de mermelada de naranja.
- 2 Tazas de jugo de naranja.
- 1 Cucharada de cáscara de naranja rallada.
- 1 Copita de licor.

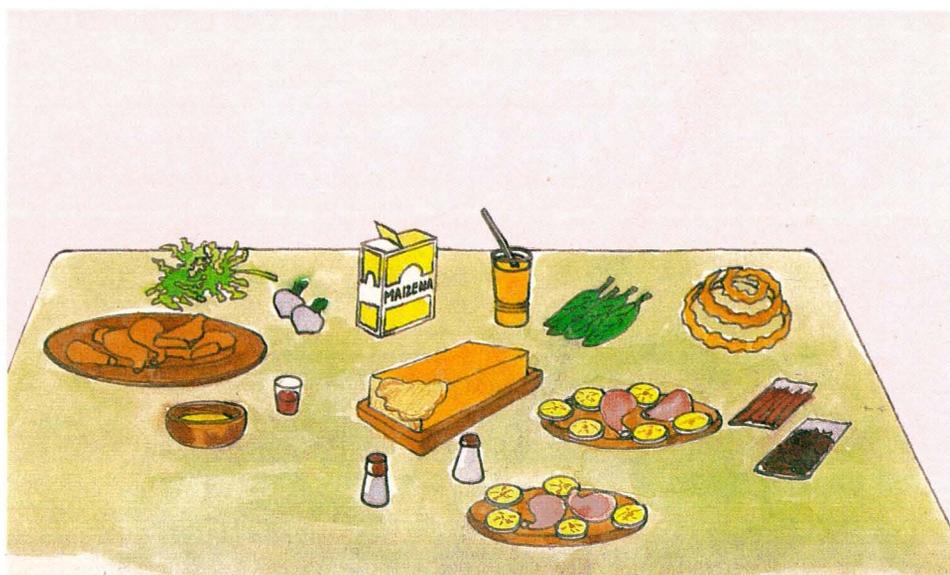
- 2 Cucharadas de maizena, sal, pimienta, ajo, laurel, tomillo, canela, clavo, aliño para pollo.

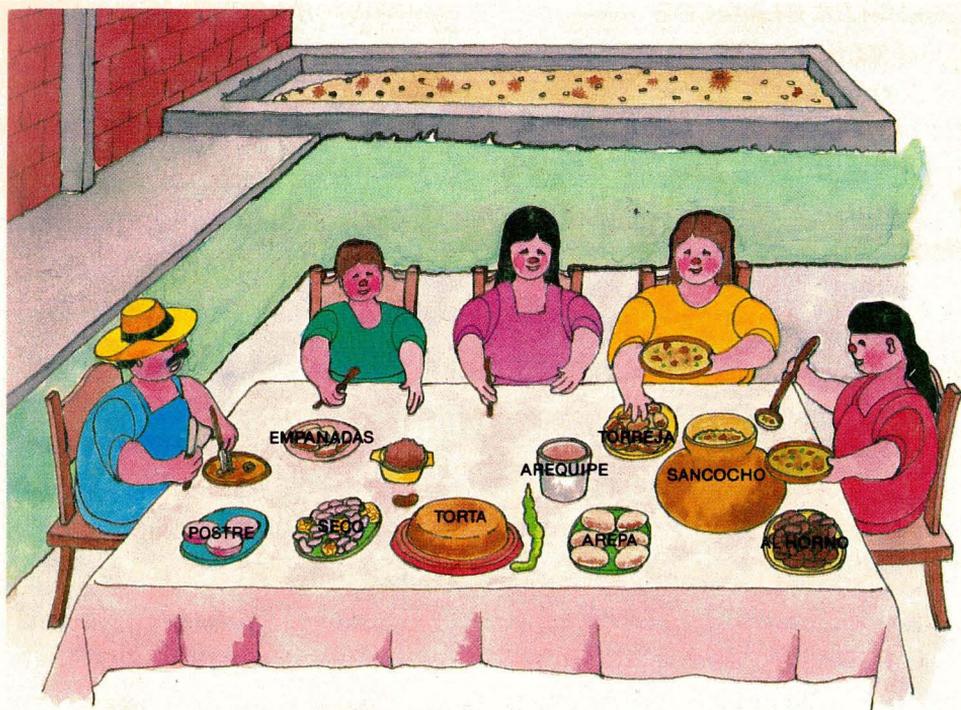
#### **Preparación:**

Adobe el pollo con la sal, pimienta, ajo, laurel, tomillo, canela, clavo, etc.

Media hora antes de servir se sofríe el pollo en la mantequilla aliñada.

Aparte, disuelva la mermelada en el jugo de naranja, agregue el licor, canela y clavo de olor. La maizena disuelta póngala al fuego y cuando hierva añada cáscara rallada de naranja. Agregue el pollo y déjelo conservar en la salsa. Sírvalo con rodajas de naranja y tomate. Y verá que no deja ni los huesos.





## PROTEINA VEGETAL EL CHACHAFRUTO

Es una leguminosa que se conoce también como balú, poroto o nopaz. Para el ser humano, la semilla y el fruto constituyen una gran fuente de proteína. Con la semilla cocida se pueden hacer platos de dulce y de sal (tortas, guisos, arepas, empanadas, natillas, coladas y jugos).

### SANCOCHO DE CHACHAFRUTO

Según receta de don Francisco Hermoso, de la Unión Nariño.  
(Porciones al gusto).

#### Ingredientes:

Semillas de chachafrito, carne, ajos, cominos, aguacate, plátano, arroz y yuca.

#### Preparación:

- Quítele la cascarilla a las semillas maduras.
- Ponga a hervir aguasal, cominos, ajos y un poco de carne.
- Al hervir agregue plátano, arroz, yuca y semillas de chachafrito, partidas por la mitad.
- Deje hervir, hasta que todo esté blando.
- Sirva el sancocho y acompañelo con aguacate.
- Y qué tal encima, un tintico.

## **FRIJOLES BLANCOS CON VERDURAS Y CARNE**

### **(6 Porciones)**

Hay que comer de todos los frijolitos, porque además de proteína nos dan fibra, necesaria para buena digestión.

### **Ingredientes:**

- 1 Libra de frijol blanco escogido y lavado.
- 8 Salchichas cortadas en redondeles.
- 1 Libra de habichuelas cortadas en trozos.
- 1 Libra de zanahoria picada.
- 4 Cucharadas de aceite.
- 1 Pocillo de perejil.  
Sal, pimienta y cebolla.

### **Preparación:**

Cocine los frijoles en la misma

agua de remojo, por 15 minutos. El agua debe cubrir los frijoles. Recuerde que los frijoles blancos son más tiernos que los rojos.

Cocine aparte la zanahoria y las habichuelas.

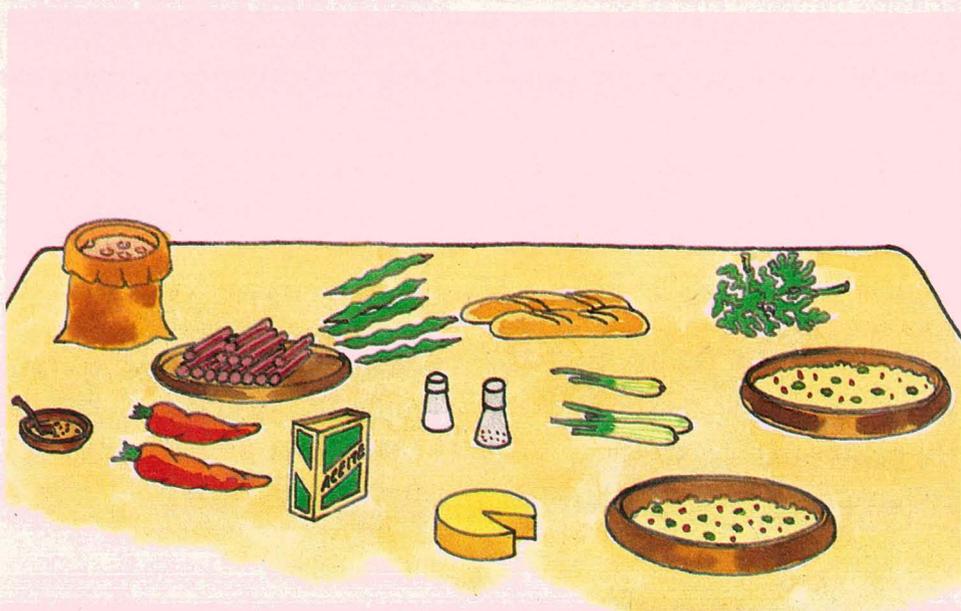
Haga un frito con el aceite, los condimentos y el pocillo de perejil.

Fría las salchichas hasta que estén doradas.

Agregue las habichuelas y la zanahoria.

Lentamente agregue caldo del cocimiento del frijol.

Póngale la miga del pan y el queso y métalas al horno casero.



## LA SOYA

La soya es un frijol que puede sustituir la carne y es muy rico especialmente en hierro. Un kilo de harina de soya tiene tanta proteína como 2½ kilos de carne ó 5 docenas de huevos ó 10 litros de leche.

Puede usarse para hacer leche (base de muchas preparaciones), sopas, albóndigas, arepas, maní, dulces y carne vegetal, entre otros.

## LECHE DE SOYA

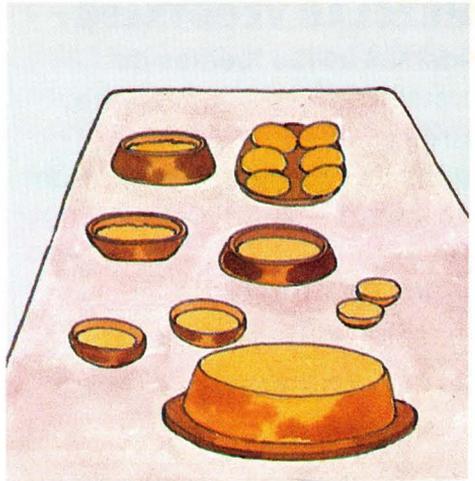
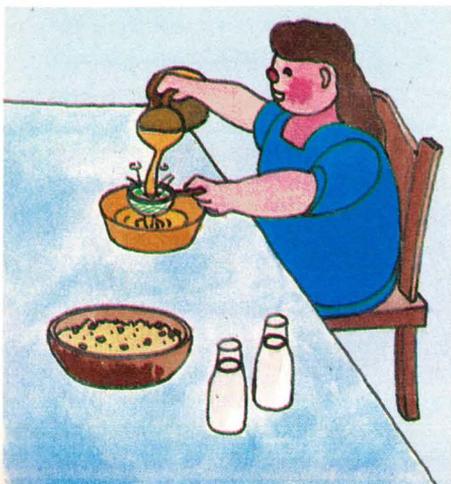
### (5 Porciones)

#### Ingredientes:

- ½ libra de soya.
- 2 botellas de agua.

#### Preparación:

- Se lava, selecciona y se remoja la soya en agua caliente durante toda la noche.



- Al otro día se frota la soya para que salga la cáscara. No es necesario que salga totalmente.
- Se muele cruda, para que luego espese mejor.
- Se cocina en dos litros de agua; se le echa a la olla un trozo de carbón de madera.
- Se deja hervir por 30 minutos y se bate para que no se pegue.
- Cuele la preparación en tela o cedazo fino.
- Escurra el afrecho y guárdelo. Es alimenticio y nutritivo. Con él se hacen otras preparaciones como arepas, etc.
- El líquido blanco que sale al colar la soya es la leche que se puede tomar así, o en coladas, arroz de leche, mazamoras, chocolate, café con leche, postres y otros.

## MEZCLAS VEGETALES

Además de las fuentes de proteína animal y vegetal, hay otras posibilidades de alimentos completos como son las mezclas como el carve y la bienestarina obtenida esta última por el I.C.B.F.

especialmente para los niños.

## COLADA DE BIENESTARINA

(5 Porciones)

### Ingredientes:

- 8 Cucharadas rasas de bienestarina.
- 2 Pocillos de leche.
- 4 Pocillos de agua hervida.
- Panela al gusto.
- Canela al gusto.



### Preparación:

Mezcle la bienestarina en el agua fría.

Agregue el dulce y la canela.

Déjela hervir por 10 minutos.

Agrégueme la leche y déjela hervir por 5 minutos.

Puede hacerla para el desayuno o para que los niños la lleven a la escuela.

## ALBONDIGAS DE CARVE

(4 Porciones)

El carve es una mezcla vegetal, que puede reemplazar la carne. Se consigue en tiendas y supermercados.

### Ingredientes:

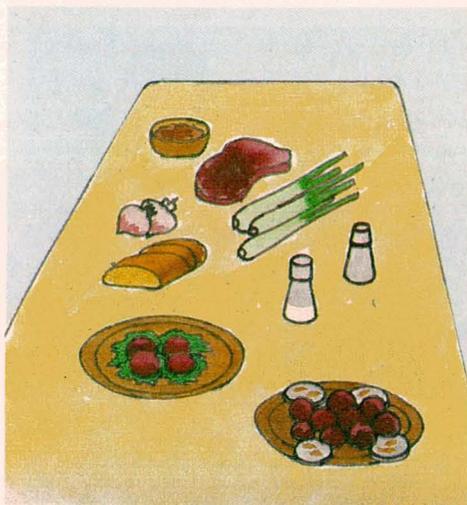
- ½ Taza de carve.
- 2 Tazas de carne en trocitos.
- 3 Cebollas largas picadas.
- 3 Dientes de ajo picado.
- 4 Tajadas de pan o harina de trigo.

### Preparación.

Remoje ½ taza de carve con ¼ de taza de agua caliente o caldo, con una cucharadita de sal y otra de condimentos.

Sofría en el aceite la cebolla larga y el ajo. Agréguelo al carve remojado.

Muela el carve junto con la carne y el pan.



## VITAMINAS Y MINERALES

Consumir las frutas y verduras que más se pueda. Cuando paso por muchas veredas veo cómo se desperdician estos productos. Las frutas se dan hasta silvestres como la guayaba y las verduras; podemos obtenerlas en la huerta casera.

## CREMA DE AHUYAMA

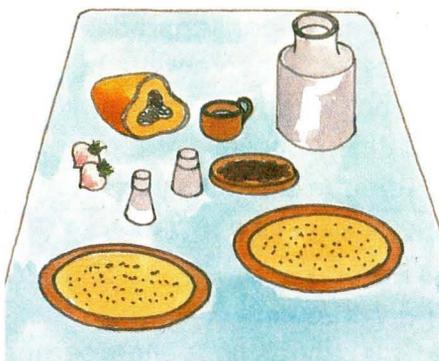
(5 Porciones)

### Ingredientes:

- 1 Trozo de ahuyama.
- ½ Pocillo de leche.
- 6 Tazas de caldo.
- 2 Cucharadas de harina de trigo
- Sal y condimentos al gusto.

### Preparación:

Pele la ahuyama, sáquele las semillas, pártalas, póngalas a cocinar en agua hirviendo con sal. Licúe o muele la ahuyama, agregue el caldo, la leche y los condimentos, mezcle y ponga a hervir. Agregue harina de trigo o maizena, para espesarla un poco.



## SOPA DE GUINEO O COLI

(4 Porciones)

### Ingredientes:

- 5 Unidades de guineo.
- 1 Pocillo de zanahoria y repollo picado, cebolla y tomate en cantidad suficiente.

NOTA: Para esta preparación usar cuchara de palo.

### Preparación:

Prepare un caldo y agréguele el guineo, la habichuela y el repollo picado en trozos pequeños; deje cocinar hasta que todo esté tierno. Retire del fuego y colóquele un guiso de tomate y cebolla.



## **GUIISO DE COLES Y ACELGAS**

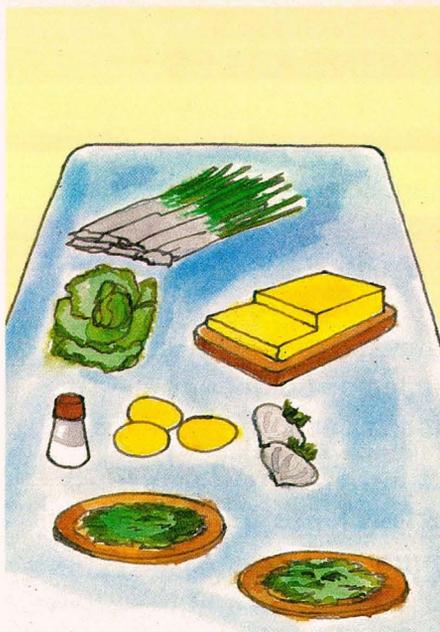
**(3 Porciones)**

### **Ingredientes:**

- 1 Pocillo de coles picadas.
- 1 Pocillo de acelgas picadas.
- 2 Cucharadas de mantequilla.
- 2 Huevos.
- ½ Cucharada de sal.
- 1 Cebolla de huevo

### **Preparaci3n:**

- Lave las coles y acelgas.
- Cocinelas por separado.
- Frite en la mantequilla la cebolla y agrague sal.
- Bata los huevos y fritelos.
- Agregue las coles y acelgas.



## **CALABACITAS RELLENAS**

**(3 Porciones)**

### **Ingredientes:**

- 6 Calabacitas pequeas, carne, huevo cocido, perejil, pimienta, sal, ajo, color o achiote, miga de pan, leche, mantequilla, tomate y cebolla.

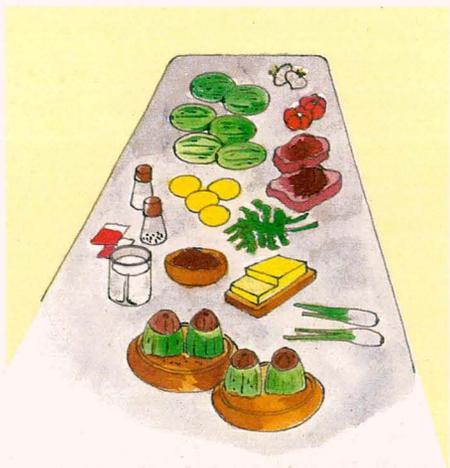
### **Preparaci3n:**

Se corta uno de los extremos de las calabacitas crudas, dejando las tapitas y se ahuecan sacndoles la pulpa para introducir en su interior un hogo hecho con la carne y el huevo cocido bien desmenuzado, frito todo en mantequilla, revuelto con el perejil, color, ajo, cebolla y tomate y luego se vuelve a tapar.

Se colocan paraditas en una cazuela, a la que se le debe poner la leche, mantequilla, un poquito de sal, agua para que cocinen y miga de pan mojado en leche, todo bien desleido.

Se dejan cocinar a fuego lento hasta que estn bien tiernas.

Se sirven con su salsa.



## RECETAS CON ENERGIA

### AREQUIPE DE PAPA Y PIÑA

(6 Porciones)

#### Ingredientes:

- 3 Libras de papas paramunas.
- 1 Piña grande y fresca.
- 2 Libras de azúcar.
- 3 Botellas de leche.
- Rajitas de canela al gusto.

#### Preparación:

Pele la piña, rállala y ciérnala para sacar el jugo. Desde la víspera prepare el almíbar con el jugo de la piña y una libra de azúcar; déle punto alto, es decir, que le quede espesa para usarla al otro día.

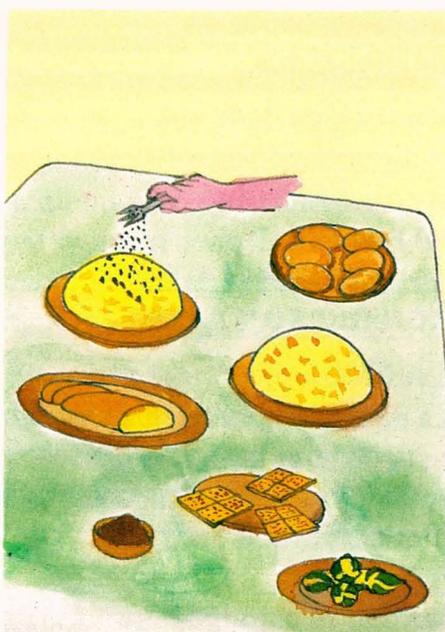
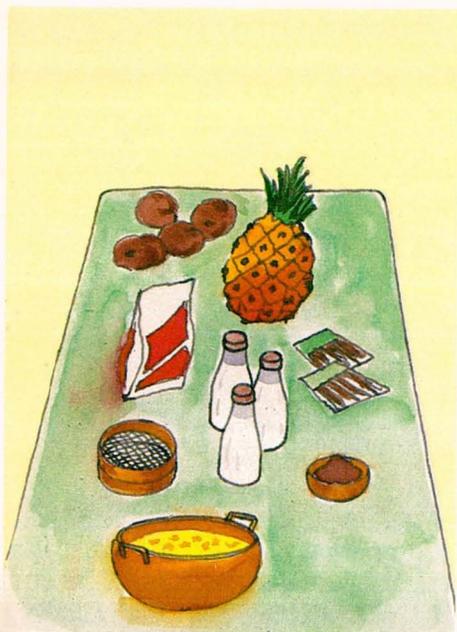
Pele las papas en agua, lávelas bien y cocínelas sin sal; cuando estén blandas retírelas del

fuego, déjelas enfriar y páselas por el cedazo o el molino.

Por medio de un cedazo o un lienzo, cuele la mezcla de la papa dentro de una paila muy limpia; mézclele leche, ponga la paila al fuego y no deje de revolver unos 20 minutos; agregue poco a poco el almíbar de piña y la canela y sin dejar de rebullir deje que siga hirviendo hasta que despegue la paila.

Vaciélo en una bandeja o tazón grande, limpio y seco.

Déjelo enfriar, espolvoréelo con azúcar y canela en polvo y tápelo.





## LA PANELA

La panela, hombre, la panela es un alimento que nos da mucha energía y como medicina es cicatrizante.

Es importante no agregarle clarol ni blanqueadores porque puede ser causa de enfermedades.

Toda bebida debe ser endulzada con panela. Más sano y más barato.

### MI RECETA:

#### AGUADEPANELA

#### CON QUESO Y AREPA

## LA MIEL

La miel es otro alimento que especialmente da energía. Además es medicinal, con distintas propiedades, dependiendo de las flores de las que se extraiga.

### MI RECETA:

**Hidromiel** en vez de guarapo, que es miel de abejas hervida en agua: tres partes de agua y una de miel. Se le adiciona un poco de levadura y hasta que se fermente.



## CROQUETAS DE YUCA

(2 Porciones)

La yuca, asi como el platanu y la papa nos dan energia, pero hay que ingeniarnos la forma de prepararlos en forma distinta para variar:

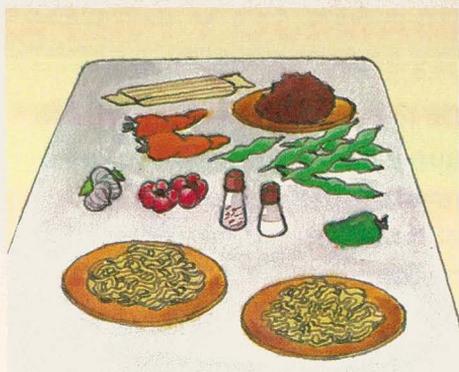
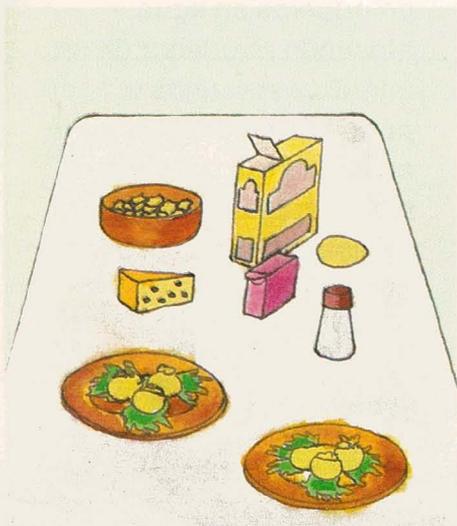
Ahora si:

### Ingredientes:

- 1 Taza de yuca cocida.
- 1 Huevo.
- 1 Tajada de queso rallado
- 1 cucharadita de maizena.
- 1 Pizca de polvo royal.
- Sal al gusto.

### Preparaci3n:

A la yuca cocinada y molida se le agrega el huevo crudo, el queso rallado, la sal, el polvo royal y la maizena. Mezcle todo, forme bolitas y fría en aceite caliente. Sirva con azúcar por encima, con miel o con melado.



## ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA

(5 Porciones)

### Ingredientes:

- 1 Paquete de espaguetis.
- 1 Libra de carne molida.
- 2 Zanahorias medianas.
- 1/2 Libra de habichuelas.
- 2 Cebollas de huevo medianas.
- 1/2 Pocillo de zumo de tomate.
- Sal y condimentos al gusto.

### Preparaci3n:

Cocine los espaguetis con un poco de aceite y sal. Pique las cebollas, la zanahoria, la habichuela y el piment3n y sofría en un poco de aceite caliente. Agregue la carne molida y mezcle con lo anterior.

Hierva los tomates, quíteles la cáscara y páselos por el cedazo. El zumo se agrega a la mezcla anterior y deje cocinar todo junto hasta que espese.

Cubra las pastas con esta salsa y sirva.

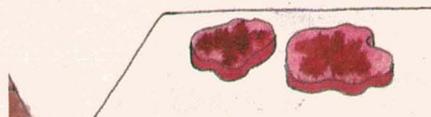
## MANEJO Y PREPARACION DE ALIMENTOS

De lo que he observado y de lo que me han contado, les voy a revelar unos secreticos, que nunca sobran para comer mejor.

1. No prepare comidas con alimentos dañados.
2. Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos. También las ollas y cuchillos que se van a usar.



3. Lave las carnes, verduras y frutas con aguas limpias, antes de prepararlas o consumirlas.
4. Si aparecen hormigas en cualquier rincón de la cocina, coloque un trozo de carbón, pues por el olor, las hormigas se irán.
5. Hierva la leche durante 10 ó 15 minutos.
6. Cocine las carnes muy bien, especialmente las de cerdo.
7. Sale y conserve las carnes varios días. Después de salada, séquela al sol.



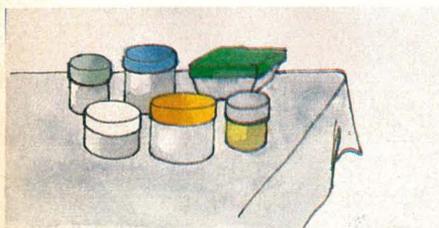
8. Antes de preparar las leguminosas (fríjoles, lentejas, arvejas y garbanzos), lávelas, déjelas en remojo desde el día anterior y utilice el agua en que se conservaron.



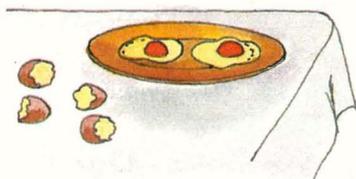
9. Pele los tomates y colóquelos en agua hirviendo alrededor de un minuto, escúrralos y póngalos en un recipiente con agua fría. La cáscara saldrá más fácilmente y estarán más firmes para cortarlos.



10. Guarde y tape los granos y harinas en tarros de lata o de plástico en un lugar fresco, seco, lejos de olores fuertes como el ajo o la cebolla, así como fuera del alcance de insectos y roedores.



11. No adicione directamente los huevos a la preparación que esté haciendo. Primero rómpalos en un plato para comprobar su frescura.



12. Almacene la gasolina, jabones e insecticidas, lejos de los alimentos para evitar intoxicaciones y envenenamiento.
13. Para que el aguacate no se negree, déjele la semilla adentro o frote la pulpa con aceite, mientras la consume.



## **NO ES CIERTO QUE:**

- Sea saludable el huevo crudo.
- La remolacha dé sangre.
- El limón corte la sangre.
- Lo mejor de la sopa sea el caldo.
- Lo que alimenta de la carne sea su jugo.
- La leche es sólo para niños.
- El hueso tiene mucha sustancia.
- El hígado crudo con remolacha o mora quita la anemia.
- La sal es lo único que sirve para dar sabor a los alimentos.
- Si no toma sopa no queda almorzado.
- Debe suspender la leche materna cuando el niño esté enfermo.



### **EDITORES**

- Luis Ricardo Vargas
- Héctor Alarcón Correa

### **DIBUJOS**

- Hernando Molina C.

### **ASESORIA TECNICA**

- Blanca Inés de Duarte
- César Rivera Gracia
- Marisol Riveros
- Patricia García P.
- Luz del Carmen Ossa L.
- Departamento de Educación
- Unidad de Programas Femeninos

### **FUENTES**

- Publicaciones de Nutrición del I.C.B.F.
- Fudesco - Armenia
- Colección Educativa de ACPO.

(C.S.)  
(I.A.)

Depto. de Arte Propaganda Sancho

(Nutricionista - Dietista)  
(Médico)  
(Enfermera L.)  
(Nutricionista-Dietista)  
(Nutricionista-Dietista)  
(Federacafé).  
(Federacafé).

