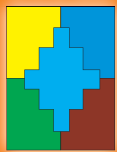




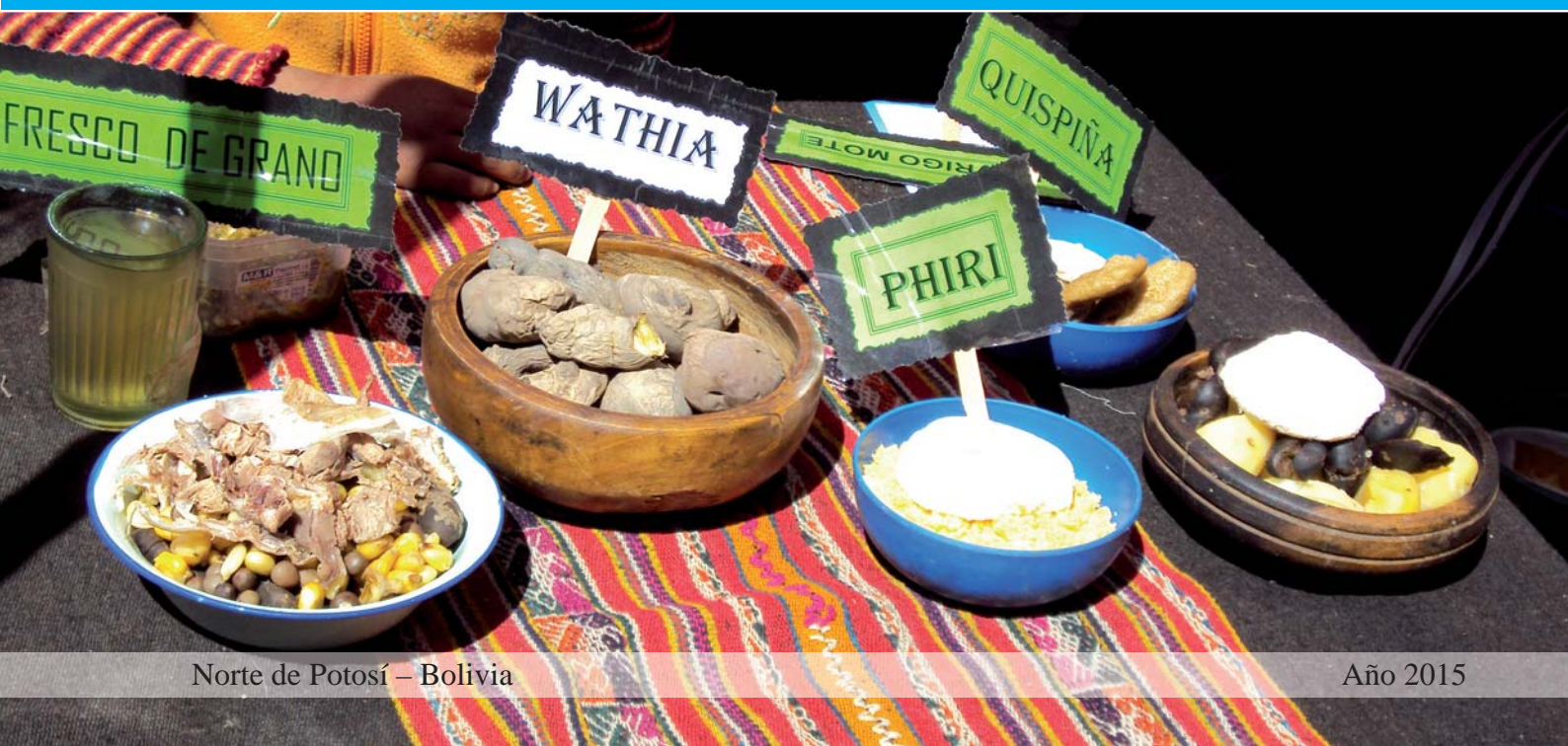
Prodi



Programa de
Desarrollo
Integral
Interdisciplinario

CONSUMO RESPONSABLE

para una CORRECTA
ALIMENTACIÓN y NUTRICIÓN



Índice

PRESENTACIÓN	3
1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	5
1.1 La alimentación derecho fundamental humano.....	7
2. LA COMIDA CHATARRA.....	9
2.1 Clasificación de las comidas rápidas.....	10
2.2 Componentes que contienen los alimentos procesados	10
2.2.1. Pelo	10
2.2.2. Alquitrán.....	10
2.2.3. Secreciones de castor.....	10
2.2.4. Productos ignífugos	11
2.2.5. Anticongelante.....	11
2.2.6. Biodiésel.....	11
2.2.7. Arena	11
2.2.8. Combustible para aviones	11
2.2.9. Bórax o tetraborato de sodio.....	11
2.3 Alimentos peligrosos presentes en el mercado.....	12
2.3.1. Sopa Maruchan	12
2.3.2. Ajinomoto o glutamato monosódico.....	12
3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	13
4. LA AGRICULTURA FAMILIAR Y SU APORTE EN LA NUTRICIÓN	15
5. CUALIDADES NUTRICIONALES DIVIDIDAS POR EL COLOR DE LOS ALIMENTOS	17
5.1 Alimentos de color blanco	18
5.2 Alimentos de color rojo	18
5.3 Alimento de color amarillo y naranja	18
5.4 Alimentos de color violeta	19
5.5 Alimentos de color verde	19
5.6 Granos y cereales	19
5.7 Clasificación de grupos de alimentos	20
5.7.1. Los alimentos formadores.....	20
5.7.2 Los alimentos energéticos	20
5.7.3 Los alimentos reguladores.....	20
5.8 El arco de la alimentación.....	20
6. GASTRONOMÍA ANDINA	21
6.1 Platos típicos, refrescos naturales	21

El presente documento es una publicación del Programa de
Desarrollo Integral Interdisciplinario PRODII

Elaborado por:

Beatriz Colque J.
German Jarro

Ajustes

Maribel Roque S.

Diseño y diagramación

Chanel Colque C.

Dirección PRODII

Calle Omiste 116

Teléfono/fax 0591 2 5820248

Email. prodii@hotmail.cominfo@prodii.org

Sito web:www.prodii.org

Llallagua Norte de Potosi

Presentación



La alimentación es el derecho humano fundamental más importante y esencial para el desarrollo social y económico de una persona. Una buena alimentación y nutrición contribuye en la mejora, la eficiencia y los resultados de acciones del desarrollo personal: mayor capacidad de aprendizaje, menores gastos para el cuidado de la salud, mayor productividad, entre otros. La alimentación, como base para el desarrollo humano, está relacionado con la educación, la salud, la demografía, la agricultura, la pobreza y el género.

La experiencia del trabajo desarrollado en nuestro ámbito del área de acción, ha demostrado que una buena alimentación y nutrición reduce la mortalidad materna e infantil, por citar el mayor beneficio. Un agricultor de una comunidad potosina nos contaba otro beneficio: *“mis hijos cuando se alimentan bien, con hortalizas y otros cultivos, han mejorado en el rendimiento escolar”*.

Por estas razones, el Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario, PRODII, se complace en presentar el presente documento de trabajo, que tiene la finalidad de llamar la atención, informar y sensibilizar al público sobre los peligros de la comida chatarra en contraposición con los beneficios de la alimentación –nutrición saludable.

Esperamos que la información que brindamos sirva para incidir, principalmente, en los tomadores de decisiones para que promuevan el desarrollo productivo con enfoque de agricultura sostenible y así contar con alimentos sanos y nutritivos. También buscamos que los consumidores reflexionen que el consumo responsable de alimentos tiene múltiples beneficios frente al consumo de comida chatarra. Una buena nutrición contribuye al desarrollo humano más saludable para vivir bien.

Finalmente quiero expresar un reconocimiento profundo al trabajo de los/as facilitadores/as del área técnica y salud, responsables y/o coordinadores de proyectos, quienes de manera directa están día a día juntos a niños/as, jóvenes, mujeres y hombres, asesorando, acompañando y facilitando acciones y estrategias que contribuyen a la reducción de la pobreza. Ese trabajo sacrificado de gran compromiso social, se visibiliza por los grandes logros que se esta obteniendo.

German Jarro
DIRECTOR EJECUTIVO
PRODII



1

Alimentación y nutrición

En un concepto más simple, alimento es aquel que los seres vivos consumen y beben para sobrevivir, son sustancias sólidas o líquidas que nutren a las personas. La alimentación se entiende también al conjunto de actos voluntarios que abarcan desde la elección del alimento, la compra, su forma de preparación hasta el consumo del mismo. El acto de comer y el modo como lo hacen tiene una gran relación con el conocimiento que se tiene sobre la alimentación y del ambiente en el que uno vive y que determina en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida propios de las personas.

Los seres humanos necesitan sí o sí alimentarse para reponer la materia viva que gastan como consecuencia de la actividad del organismo, necesitan producir nuevas sustancias que contribuyan al desarrollo de nuevos tejidos que ayuden directamente al desarrollo y crecimiento.

La nutrición, en tanto es entendida como el proceso químico que siguen los alimentos en el organismo. Al realizar la digestión y el metabolismo, el organismo transforma los alimentos en nutrientes: lípidos, glúcidos, vitaminas, etc.

1.1. La alimentación derecho fundamental humano



El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla.

Tener una alimentación adecuada es un imperativo moral y legal del derecho a la alimentación, centrado en la dignidad, las necesidades e intereses humanos.

Para ello se debe garantizar la seguridad alimentaria que implica que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades y preferencias alimentarias para una vida activa y sana.

La seguridad alimentaria tiene 5 componentes: disponibilidad, acceso, uso de los alimentos, estabilidad en cuanto al precio e institucionalidad por el carácter multisectorial que tiene el erradicar la inseguridad alimentaria, promoviendo políticas públicas dirigidas a combatir el hambre.

El derecho a la alimentación adecuada es reconocido como un derecho humano en las iniciativas internacionales en las que Bolivia participa y de ellas citamos algunas:

- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, (PIDESC).
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW).
- Convención sobre los Derechos del Niño de 1989.

El Pacto de Desarrollo del Milenio sostiene que las primeras medidas políticas que los países deben tomar para salir de la pobreza son las inversiones en salud y educación, que a su vez estimulan el crecimiento económico que fomenta el desarrollo humano, de modo que cualquier mejora en educación, salud, alimentación, agua y saneamiento contribuye a mejorar los resultados de los demás. Los objetivos del desarrollo del Milenio plantea las siguientes metas:

- Meta 1:** Erradicar la pobreza extrema y el hambre.
- Meta 2:** Lograr la enseñanza primaria universal.
- Meta 3:** Promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer.
- Meta 4:** Reducir la mortalidad infantil.
- Meta 5:** Mejorar la salud materna.
- Meta 6:** Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades.
- Meta 7:** Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente.
- Meta 8:** Desarrollar una sociedad global para el desarrollo.

Si los titulares de obligaciones adoptaran un enfoque explícito de derechos humanos para una alimentación, salud y cuidado adecuado, probablemente se acelerarían los procesos hacia un descenso rápido de la inseguridad alimentaria y hacia el logro de la meta de reducir el número de personas hambrientas.

El PRODII con el afán de cerrar el ciclo desde la producción hasta la alimentación y nutrición, está fomentando espacios como la eco ferias, ferias de la gastronomía y otros espacios para promocionar productos ecológicos, naturales que no hacen

daño al organismo; por eso la feria de la gastronomía se ha denominado la **Olla de la Abuela**, reconociendo que los ancestros evidentemente consumían productos sanos, libres de elementos contaminantes.

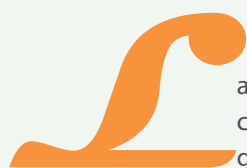
La OMS recomienda no rebasar los 25 gramos de azúcar diario.





2

La comida chatarra



La comida chatarra también conocida como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros condimentos que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida.

La comida chatarra se relaciona con la obesidad, con las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II, las caries, la celulitis y otros males.

La comida chatarra por lo general:

- Tiene buen sabor, pero no es de calidad, tampoco nutritivo.
- Es barata y accesible a la economía familiar.
- Es fácil de preparar, es decir es precocida.



- Es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos.
- Cuenta con amplia distribución comercial.
- Tiene publicidad agresiva.
- Su empaque permite ingerirla en cualquier lugar.

Esta comida es la que se vende más en restaurantes o tiendas que ofrecen una rápida preparación y servicio. Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos una vez disueltos en líquidos con corto período de cocción.

2.1. Clasificación de las comidas rápidas

Comidas rápidas	
• Ensaladas y emparedados pre-preparados.	• Sándwiches, bocadillos rellenos y productos similares.
• Pizzas.	• Comidas preparadas o listas ya sea caliente o frías (por ejemplo: ensalada de fideos).
• Sopas instantáneas.	• Salchichas – salchipapas y papapollos.
• Comidas pre cocidas.	• Pasteles.
• Gaseosas.	• Empanadas, nuggets de pollo.
• Cereales embasados para el desayuno.	• Postres.
• Hamburguesas.	• Pollo broaster.

2.2. Componentes que contienen los alimentos procesados

En los alimentos procesados por las empresas multinacionales aparecen en la etiqueta información respecto al contenido del producto, valor nutricional, origen y otros datos, que una mayoría de los consumidores no dan la importancia necesaria.

En algunos casos leemos el contenido de la información del producto, pero por los nombres no usuales, no sabemos qué significan y cuál es su procedencia.

Los alimentos procesados contienen ingredientes que le otorgan el olor a vainilla a las galletas o hacen que los cereales sean más crujientes, pero ¿conocemos estas sustancias?, a continuación se muestra algunos componentes en los alimentos procesados:

2.2.1. Pelo

Este elemento aparece en la lista de ingredientes como L-cisteína. Es un aminoácido no esencial que se incluye en varios productos horneados como acondicionador de la masa para uso industrial y se utiliza como potenciador del sabor. Se encuentra en alimentos como pasteles, bollos, dulces empaquetados, masa para pizzas, entre otros. La L-cisteína se sintetiza en laboratorios después de extraerla de una fuente natural: el cabello humano.



La mayoría de las personas, no sólo los niños, se están acostumbrando al consumo de comida chatarra, en ocasiones porque papá y mamá trabajan y las hamburguesas, salchichas y otras comidas parecidas a éstas son rápidas y fáciles, sacan del apuro en un momento de hambre, pero no se dan cuenta lo perjudicial que son para la salud.

2.2.2. Alquitrán

Esta sustancia se presenta bajo el nombre de “colorante alimenticio”. El alquitrán es un componente que se obtiene de la destilación de algunas materias inorgánicas como el petróleo y le proporciona el color a ciertos alimentos, desde bebidas hasta gelatinas.

2.2.3. Secreciones de castor

Se utiliza como saborizante y se denomina castoreum. Este líquido, que se acumula en los folículos

vaginales o prepuciales de los castores se usa con frecuencia como sustituto del aroma natural a vainilla y también en la fabricación de chicles.

2.2.4. Productos ignífugos

Este tipo de material figura en las etiquetas de los alimentos como aceite vegetal bromado, BVO. La bromina es un compuesto químico que mejora la resistencia al fuego de los muebles y puede ser tóxica. La consumimos en bebidas gaseosas con sabor a cítricos e incluso en bebidas energéticas.

2.2.5. Anticongelante

Se lo puede encontrar como "glicol de propileno" o "propylene glicol". Este líquido, inodoro e incoloro, se usa como disolvente y anticongelante para vehículos. Se emplea en el color de margarinas y mantequillas, como saborizante y espesante alimentario en salsas

2.2.6. Biodiésel

Es un compuesto químico sintético con propiedades antioxidantes. Este elemento extiende la vida útil de los alimentos procesados y evita la

oxidación de las grasas y aceites. Se usa para productos como chicles, galletas con sabor a queso y nuggets.

2.2.7. Arena

Se encuentra en los alimentos en forma de dióxido de silicio. Se ocupa como agente de control de humedad, tiende a capturarla y concentrarla. Los fabricantes lo usan para mantener la consistencia de sus productos y se consume como sal y en sopas.

2.2.8. Combustible para aviones

Aunque no lo crea, este elemento se halla como agente antioxidante sintético. Se usa para prevenir la rancidez de los productos y mantener los alimentos frescos por más tiempo. Lo consumimos en chicles, cereales, galletas y dulces

2.2.9. Bórax o tetraborato de sodio

Es un conservante que se utiliza en la alimentación con el nombre de E-285. El bórax se obtiene de depósitos naturales de los desiertos salados y lagunas salinas y se emplea en la industria nuclear y química. Esta sustancia está presente en el caviar y en las latas de mariscos.



2.3. Alimentos peligrosos presentes en el mercado:

Alimentos muy peligrosos están presentes en el mercado por eso es importante conocerlos para evitar su consumo.

2.3.1. Sopa Maruchan



Estas sopas contienen sólo químicos: aditivos químicos, colorantes, saborizantes, mucha sal y un aditivo que es un verdadero veneno (glutamato monosódico).

2.3.2. Ajinomoto o glutamato monosódico

Es un aditivo utilizado para dar más sabor a los alimentos industrializados, como caldos de pollo en cubitos, salsas, frituras, cubos de tomate y sopas instantáneas.

En los años 60 se popularizó el sazónador de marca Ajinomoto, que se usaba como sal en todos los alimentos. Fue retirado del mercado al descubrir que era altamente cancerígeno.

En un restaurante descubrieron que algunos clientes empezaron a sufrir diversos trastornos que le afectaban la salud y que se conoció como el síndrome del restaurante chino y que consistía en dolores de cabeza, irritación en los ojos, visión bo-



Niños obesos mal nutridos por el consumo de comida chatarra.

rosa, taquicardia, sudoración excesiva, comezón generalizada, diarreas y asma, entre otros síntomas, esto a raíz del consumo de Ajinomoto.





3

Alimentación saludable

Una alimentación equilibrada, que asegure un organismo sano, es aquella en la que se consume alimentos sanos y diversos.

Una alimentación saludable aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.

No se debe confundir, no todos los tomates, hortalizas y frutas son saludables y buenos alimentos, los alimentos provenientes de semillas transgénicas o los alimentos producidos con productos químicos también hacen daño a la salud humana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades



Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida de la persona en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones



Los alimentos producidos por pequeños agricultores son naturales, ecológicos ya que no se utiliza ningún tipo de productos químicos, por ello son mas nutritivos.

La Organización Mundial de la Salud OMS considera que una dieta es saludable siempre y cuando sea:

Completa	• Incluye productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, aportan los nutrientes necesarios: tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).
Equilibrada	• Se debe consumir cantidades apropiadas de alimentos, sin excesos.
Suficiente	• Debe cubrir las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y que permita mantener el peso corporal adecuado.
Variada	• La mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que el organismo necesita.
Adecuada para cada individuo	• La dieta alimentaria debe estar en función a las necesidades del individuo (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año, etc).





4

La agricultura familiar y su aporte en la nutrición

La agricultura y la nutrición están vinculadas a través de la seguridad alimentaria, porque cuando las personas tienen acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros, nutritivos y en todo momento, satisfacen sus necesidades dietéticas y sus preferencias alimenticias para llevar una vida activa y saludable; por tanto, la seguridad alimentaria implica la disponibilidad, el acceso, el uso de los alimentos de manera permanente o estable.

Una buena alimentación proviene de la agricultura ecológica, por ello es importante y preciso de-

fender, apoyar, fomentar y fortalecer la agricultura familiar ecológica, ya que este sistema de producción de alimentos garantiza la disponibilidad de productos sanos, nutritivos para la familia. La agricultura familiar fomenta el consumo responsable de productos sanos libre de productos contaminantes.

El consumo responsable de alimentos debe garantizar y apostar por una dieta diversa de alimentos que el organismo necesita para desarrollarse, abundante en frutas y hortalizas de temporada y los demás cultivos que los pequeños agricultores van manejando.



Los conocimientos, saberes y prácticas de los pueblos indígena/originario/ campesino del PASADO, es la base para construir en el PRESENTE, la seguridad alimentaria con soberanía, para las FUTURAS generaciones.

Por ello la agricultura familiar requiere el apoyo de las organizaciones públicas y privadas ya que la historia nos ha mostrado que los pequeños agricultores siempre han manejado diferentes ecosistemas, pisos ecológicos para garantizar la producción de una diversidad de cultivos (papas nativas, papalizas, ocas, izanos, gramíneas, leguminosas) y hoy con el apoyo del PRODII se está impulsando la producción de hortalizas. También, los pequeños agricultores en determinadas épocas del año recolectaban productos silvestres para complementar su dieta alimentaria como la achacana, el ataqo, el yuyu, la llullucha y otras especies con alto valor nutricional. Hoy estas prácticas se han perdido.

Los pequeños agricultores en épocas pasadas nos enseñaron a consumir alimentos de forma responsable, hoy debemos recuperar dichas prácticas a partir de diferentes estrategias como:

- Educación alimentaria y nutricional (en el hogar, la escuela, en los medios de comunicación, etc.)
- Promoción de productos sanos a partir de las eco ferias.
- Promoción de ferias gastronómicas de comida típica ancestral.
- Promoción de las cualidades nutricionales de los cultivos provenientes de la agricultura familiar.

Los pequeños agricultores que promueven la agricultura ecológica, las organizaciones que promueven el desarrollo productivo (público–privado) y los consumidores finales, son corresponsables para promover y fortalecer la alimentación de consumo responsable, frente a la invasión del mercado global que beneficia a grandes empresas de productos multinacionales como Monsanto y otros.

“Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento” (Hipócrates).

A través del presente documento animamos a la población a sumarse a fortalecer los sistemas sostenibles de producción agrícola para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar humano en base a la producción agroecológica y el consumo responsable. Los agricultores, técnicos, científicos agroecológicos, profesores y científicos de ecología, nutricionistas personal de salud médicos, enfermeras y personal sanitario, organizaciones ecologistas y conservacionistas, consumidores responsables, cooperativas, tiendas y distribuidoras de alimentos ecológicos, grupos auto–gestionados de consumo y otros colectivos son parte del movimiento para lograr una Bolivia productiva que defienda la seguridad y la soberanía alimentaria.



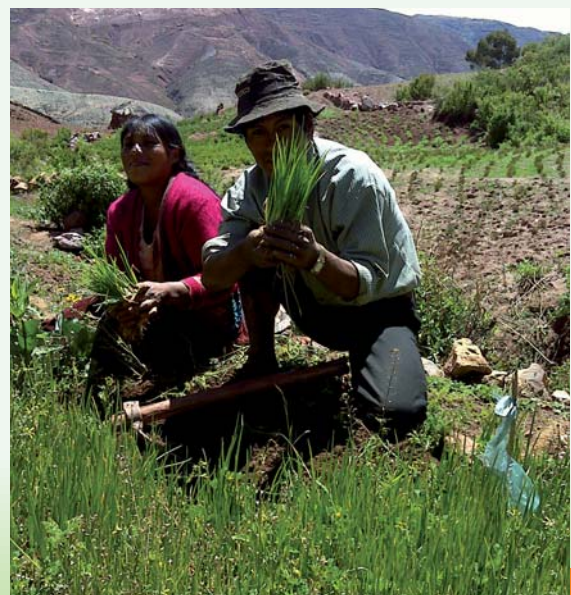


5

Cualidades nutricionales divididas por el color de los alimentos

A

continuación se brinda información nutricional de los alimentos según sus colores.



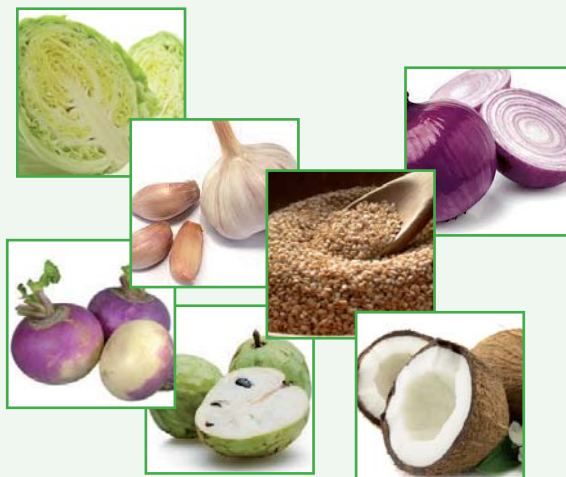
5.1. Alimentos de color blanco

Los alimentos de color blanco son ricos en potasio, tienen propiedades diuréticas y favorecen la circulación de la sangre, también son antibióticos naturales.

A este grupo pertenecen:

La cebolla, ajo, almendras, arroz, chirimoya, coco, nuez, nabo, noni, sésamo y limón.

Ayudan a reducir los niveles de colesterol, disminuir la presión arterial y prevenir la diabetes de tipo II.

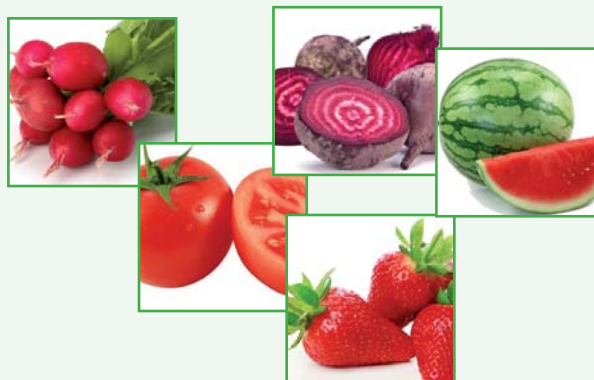


5.2. Alimentos de color rojo

Son ricas en caroteno y licopeno, favorecen el efecto cardiovascular, antioxidantes, favorecen al corazón.

A este grupo pertenecen los rábanos, remolacha, tomate, sandía, fresa.

Ayudan a tener una mejor salud cardiovascular, mantener una buena memoria, disminuir el riesgo de cáncer y disminuir el riesgo de enfermedades del sistema urinario.

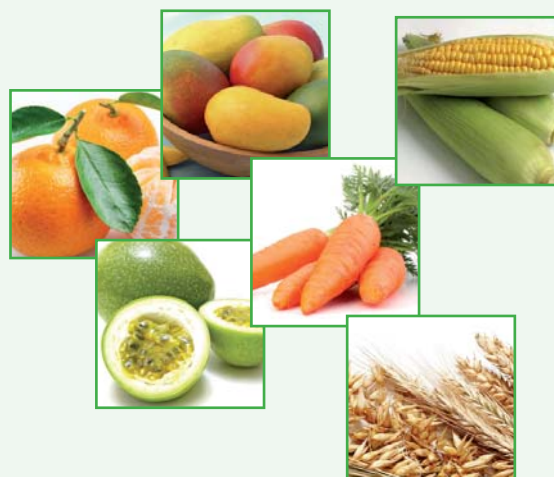


5.3. Alimento de color amarillo y naranja

Estos alimentos tienen en común el beta caroteno y los carbohidratos los que se convierten en el cuerpo en vitamina A-C, con propiedades antioxidantes, anticancerígenas protectoras de la piel.

A este grupo pertenecen la naranja, mango, mandarina, maracuyá, papaya, plátano, piña, maíz, trigo, zanahoria.

Ayudan a tener una buena visión, mantener una piel sana y reforzar nuestro sistema inmunitario.



5.4. Alimentos de color violeta

Son ricos en antioxidantes y fitoquímicos, entre ellos están las ciruelas, higos, maracuyá, moras y uvas negras, berenjena, col y remolacha.

Combate el envejecimiento, disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer, mantiene la salud del tracto urinario y preserva la memoria.

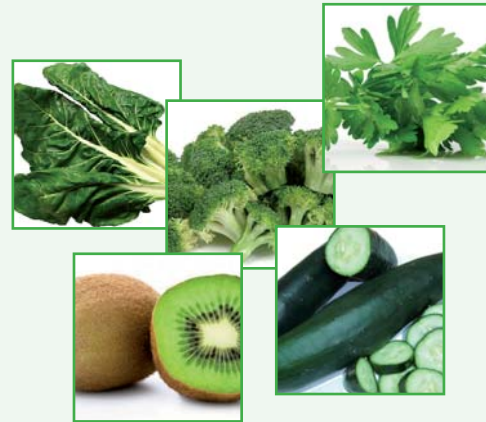


5.5. Alimentos de color verde

Son principalmente plantas depurativas, son ricas en fibra, ácido fólico y antioxidantes, con propiedades depurativas, para personas con anemia, también se recomienda para dietas de adelgazamiento.

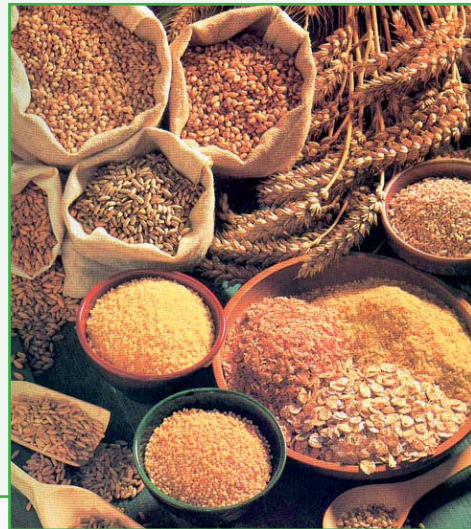
A este grupo pertenecen la acelga, alfa alfa, brocoli, espinacas, lechuga, pepino, repollo, verdolaga perejil, apio. En frutas, kiwi, manzana verde, uva verde.

Por su alta cantidad en ácido fólico es muy importante su consumo durante el embarazo para reducir el riesgo de malformaciones.



5.6. Granos y cereales

Los panes integrales tienen bajo contenido de grasa y alto contenido de fibra, carbohidratos complejos, lo cual ayuda al organismo a sentirse lleno durante más tiempo y a prevenir que se coma en exceso.



5.7. Clasificación de grupos de alimentos

Los alimentos también se clasifican según su función dentro de la nutrición. Existen tres grupos diferentes:

5.7.1. Los alimentos formadores

Se les llama formadores, porque las proteínas contenidas en ellos son las que sirven de materia prima para la formación y construcción de todos los tejidos y estructuras que forman nuestro cuerpo, son ricos en calcio y proteínas. Las carnes, pescados, y huevos contienen un elevado porcentaje de proteínas en su composición.

5.7.2 Los alimentos energéticos

Son alimentos ricos en carbohidratos y grasas, sustancias que proporcionan la energía necesaria para el desarrollo de actividades cotidianas. Se constituyen en este grupo los cereales (arroz, trigo, cebada y sus derivados, como el pan y las galletas) y las papas; los azúcares, los almidones (presentes en la papa, el plátano o la yuca) y las grasas (aceite y mantequilla).

5.7.3 Los alimentos reguladores

Estos alimentos contienen los nutrientes que regulan el funcionamiento de todo el organismo (vitaminas

y minerales), favorecen la visión y conservan saludable la piel. Aportan vitaminas A y C, fibra y celulosa.

En este grupo de alimentos están todas las hortalizas y verduras ricas en carotenoides (zanahorias, pimentón, lechuga, remolacha, coliflor, habichuela, etc.). También están en este grupo las frutas: ricas en vitaminas A y C (guayaba, mango, naranja, limón, maracuyá, mandarina, papaya, etc.), y las que no son fuente principal de vitamina A, ni de vitamina C, por ejemplo el banano y el melón.

5.8. El arco de la alimentación

El Ministerio de Salud a través de la Unidad de Nutrición, ha adoptado para el país el gráfico denominado "ARCO DE LA ALIMENTACIÓN" que es la representación gráfica de la agrupación de los alimentos por su valor nutritivo y la proporcionalidad de consumo diario, que se visualiza, a través de líneas de división.

El arco de la alimentación provee información amplia y comprensible para que las personas seleccionen los alimentos necesarios para una dieta diaria que les permita desarrollar una vida sana, activa y productiva.

Para lograr una alimentación balanceada se debe incluir los alimentos de los siete grupos, en cantidades adecuadas de acuerdo al sexo, edad y tipo de actividad física.





6

Gastronomía andina

6.1. Platos típicos, refrescos naturales

En la región andina los antepasados de los pueblos indígena originario campesino disfrutaban de una gran diversidad de alimentos de origen animal y vegetal de producción local. Esa producción aportaba una dieta sana y equilibrada, pero hoy por diferentes factores se ha ido modificando estos hábitos de consumo por productos refinados y transgénicos que no tienen alto valor nutricional.

Con la finalidad de informar y recuperar los alimentos típicos de antaño a continuación se presenta algunas recetas de platos típicos que pueden ser promocionados, revalorizados y difundidos.



RECETAS NATIVAS SALUDABLES

Nombre de la comida	Ingredientes primarios	Ingredientes secundarios	Preparación	Fotografía
Sopa de arveja	Papa. Arveja blanca. Chuño.	Sal, zanahoria, cebolla, acelga.	Hacer cocer la arveja. En otra olla hervir agua y agregar verduras picadas previamente retostadas, incorporar un pedazo de carne y dejar hervir hasta su cocimiento. Posteriormente incorporar a la olla la papa picada y un manojo de chuño molido, dejar hervir por 15 minutos e incorporar la arveja cocida y sal a gusto, dejar en cocción durante 10 minutos. Servir la preparación incorporando perejil.	
Pelado de grano	Papa. Grano de cebada. Carne.	Sal, zanahoria, cebolla, acelga, vainita, espinaca, perejil y condimentos.	En una olla incorporar agua y cuando esté hervida agregar la carne fresca y la verdura picada finamente, previamente retostada. Dejar cocer durante unos 20 minutos. Añadir el pelado de grano de cebada y posteriormente la papa y la sal y dejar hervir. Servir incorporando perejil a gusto	
Qhalapari	Harina de maíz amarillo y blanco. Papa wayku. Carne fresca de oveja.	AjÍ rojo en vainitas, molido.	En una olla hacer hervir agua, agregar sal y carne. Posterior al cocimiento añadir la harina de maíz amarillo previamente diluida en agua fría y dejar hervir durante 10 minutos. Bajar del fogón antes de su cocción para después servir en los platos e incorporar la piedra caliente para que prosiga con la cocción y añadir el ajÍ rojo molido y cocido. Servir con papa cocida con cáscara.	
Merienda de papa y chuño	Papa, chuño-Charque.	Sal	En una olla calentar agua, añadir la papa blanca, en otra olla hacer cocer el chuño entero, añadiendo a ambos sal a gusto, dejar cocer. Por otro lado hacer cocer el charque en la braza Servir con ensalada a gusto	
Lagua de trigo	Harina de trigo, papa, carne cebolla, zanahoria, tomate, perejil	Aji rojo en vainas, comino, ajo, aceite y sal.	Moler el trigo. En una olla agregar agua y hacer hervir, añadir las verduras picadas finamente y dejar cocer. Diluir la harina de trigo en agua fría e incorporar a la olla de poco en poco sin dejar de remover. Colocar la papa picada en lonjas y dejar cocer. Servir añadiendo perejil a gusto.	
AjÍ de arveja	Arveja. Papa. Chuño.	Carne molida. Cebolla, tomate, perejil, ajo, aceite, sal, comino, maní y ajÍ rojo molido picante	Hacer cocer primero la arveja, y en otra olla hacer cocer la papa y el chuño. Preparar el ajÍ molido de vainitas picantes, mezclando con la cebolla, el tomate y los condimentos. Incorporar la arveja cocida, todo retostado. Servir en una fuente la papa y el chuño previamente mezclados con maní molido y cocido; añadir el ajÍ de arveja y agregar perejil a gusto.	
AjÍ de achacana	Achacana. Papa, chuño. Carne fresca.	Carne molida. Cebolla, tomate, perejil ajo, aceite, sal comino, ajÍ rojo molido, hoja de laurel.	Hacer cocer primero la achacana, para luego pelar y picar a cuadritos. En otra olla hacer cocer la papa y el chuño con un poco de sal. Preparar el ajÍ molido de vainitas mezclando con la cebolla, el tomate y los condimentos, todo retostado. Incorporar la achacana picada y las hojas de laurel; dejar cocer durante 15 minutos añadiendo sal a gusto. Servir en una fuente la papa y el chuño, añadir el ajÍ de achacana y agregar perejil.	

Chorizo de pito de grano de cebada. Preparación para 8 personas	2 tazas de pito de cebada	3 huevos. 1 taza de cebolla finamente picada. ½ taza de zanahoria finamente picada. 2 cucharas de perejil picado. 1 cucharas de sal. 2 cucharas de aceite. Agua hervida para hacer la masa (aproximadamente ½ vaso).	En un recipiente limpio, echar el pito de cebada, junto con las verduras (cebolla, zanahoria y perejil), el agua hervida tibia, los huevos y las dos cucharas de aceite. Realizar una mezcla con todo lo que se puso en el recipiente hasta obtener una masa suave. Obtenida la masa hacer unos chorizos en forma de palitos gruesos para después fritarlos en aceite. Estos chorizos son deliciosos y se puede acompañar con arroz o simplemente papas blancas con ensalada de verduras.	
Puré de yuyu. Preparación para 8 personas.	El yuyu son las hojas tiernas de la quinua. 3 tazas de yuyu.	3 huevos. 1 litro de agua. Aceite, lo necesario. Sal a gusto. 20 papas.	En una olla pequeña colocar el agua para que vaya hirviendo. Lavar las hojas tiernas de quinua (yuyu) y luego colocar en el agua que está hirviendo; dejar a fuego lento hasta la cocción total de las hojas tiernas. Observar que a medida que el yuyu va cociendo, se convierte en una masa verde, así se sabe que está lista. Una vez obtenida este puré verde, escurrir el agua para ponerlo a enfriar. En un sartén aparte freír los huevos revolviéndolos completamente para luego mezclarlos con el yuyu, colocando sal a gusto. Este exquisito puré de yuyu puede ser acompañado con papa wayku	
Papas nativas al horno	Papa nativas Carne de llama	Aceite, sal Cebolla, tomate, lechuga	Lavar bien las papas nativas, posteriormente colocarlo en bandejas para luego hornearlos, por otro lado lavar la lechuga, tomate y la cebolla y picar finamente para ensalada. Así mismo rebanar la carne de llama, condimentar y colocar al horno en una fuente. Una vez que esté listo, servir las papas nativas al horno con ensalada y la carne.	
Kanka	Chuño Arveja seca Maíz blanco seco Haba seca Carne de cordero	Sal	Hacer cocer chuño, arveja, maíz y haba de manera separada. Hacer hervir la carne de cordero, una vez que esté cocido se debe cortar en pequeños trozos y mezclar con sal. (La carne puede variar en función a los pisos ecológicos)	
AjÍ de trigo pelado	Trigo pelado Papas y carne fresca	Sal, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, condimento	En una olla agregar agua y hacer hervir, añadir las verduras picadas finamente y los condimentos, previamente retostadas, dejar cocer. Agregar la carne y el trigo pelado, esperar a que este cocida, posteriormente añadir las papas picadas a cuadritos y dejar cocer. Una vez que esté listo servir con perejil a gusto.	
Sopa de lacayote	Trozos de lacayote Papas	Sal, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, condimento	Colocar en una olla agua añadir el lacayote picado finamente, mezclar con la verdura previamente picado y retostado, dejar cocer. Una vez que este cocida agregar la papa picada en cuadritos. Servir añadiendo perejil	

EXQUISITOS DESAYUNOS Y ENTRADAS

Refresco de kawi	Deshidratado de oca amarilla	Azúcar y canela	Colocar en una olla agua, azúcar y canela molida y dejar hervir, posteriormente incorporar la oca deshidratada molida, diluida en un poco de agua fría, e incorporarla a la olla poco a poco sin dejar de remover con un cucharón. Dejar cocer durante 20 minutos y luego dejar enfriar y servir a gusto.	
Quispiña de cebada	Harina de cebada,	Sal	Calentar agua en una olla, colocar la harina en un bañador, amasar incorporando agua caliente, dividir la masa en rodajas, volver a incorporar las rodajas a la olla donde está hirviendo agua.	
Refresco de cebada	Tostado de cebada molido	Azúcar, canela y clavo de olor	En una fuente hacer hervir agua agregando el azúcar, canela y clavo de olor, posteriormente incorporar la tostada de cebada y dejar herbir cinco minutos. Dejar enfriar y servir a gusto	
Quispiña de trigo	Harina de trigo	Queso	Calentar agua en una olla, colocar la harina en un bañador amasar incorporando agua caliente, dividir la masa en rodajas, volver a incorporar las rodajas a la olla donde está hirviendo agua y dejar cocer.	
Pisara	Quinua	Queso	Retostar la quinua, en una olla agregar agua dependiendo la cantidad de quinua, dejar hervir y añadir la quinua retostada, dejar cocer y servir con queso.	
Piri de trigo	Harina de trigo	Queso	Retostar la harina de trigo, en otra fuente hacer hervir agua dependiendo de la cantidad de harina del que se dispone, una vez que esté hirviendo añadir la harina sin dejar de remover, hasta que esté cocida. Servir con queso y acompañar con mate de té o un rico café	
Humintas	Mazorcas de maíz fresco	Canela, queso y azúcar	Desgranar y moler el maíz posteriormente mesclar con canela molida y azúcar, remover hasta que tenga una forma de masa, tomar pedazos de la masa al medio añadir el queso y envolver con la cascara de las mazorcas, dejar cocer a vapor, se puede servir acompañado de un café o un mate.	
Api de durazno (desayuno para 10 personas)	10 duraznos pelados y lavados	1 taza de maíz culli molido (pucasara). 2 litros de agua. Azúcar a gusto. Canela y clavo de olor.	Previamente se lava los duraznos, es mejor si éste conserva su piel para aprovechar su consistencia y aporte nutritivo. En una olla hacer hervir el agua con los duraznos, clavo de olor, canela y el azúcar para que tome sabor. Cuando el durazno se encuentre plenamente cocido, agregar la harina de maíz culli previamente diluida en agua fría. Con una cuchara deshacer hasta formar una mazamorra homogénea. Servir a gusto	



CONSUMO RESPONSABLE

Con el apoyo de:

