

Nutricartilla

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia López Hernández

Secretaria Distrital de Integración Social

Xinia Navarro Prada

Subsecretaria

Constanza Gómez Romero

Director de nutrición y abastecimiento

Aura Elizabeth Gómez

Subdirectora de Nutrición (E)

Ana Julieta Pulido Serrano

Oficina Asesora de Comunicaciones

Alejandro Borráez Contreras

Diseño, diagramación y corrección de estilo

Oficina Asesora de Comunicaciones

Gráficas e ilustraciones: www.freepik.es

Subdirección de nutrición

Patricia Andrea Aguiar Guzmán, Nidia Consuelo Sanabria Vera

Equipo Nutricionistas Bogotá te nutre

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

©SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Carrera 7 No. 32-12 Torre Sur, Bogotá PBX: 327 9797

www.integracionsocial.gov.co

INTRODUCCION

Ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), la SDIS considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) constituyen el marco técnico que permite abordar las problemáticas alimentarias en los hogares atendidos por la SDIS.

De allí se desprendió la estrategia educativa Nutricircuito del Plato Saludable, a partir de los resultados obtenidos de la encuesta en estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física, aplicada a los hogares del proyecto Bogotá Te Nutre y su respectivo análisis que arrojó las siguientes temáticas de acuerdo a las necesidades identificadas:

- Plato saludable: Grupos de alimentos
- Reducción del consumo de la sal - sodio.
- Reducción de los azúcares añadidos.
- Reducción del consumo de grasas trans y saturadas.
- Aumento del consumo de frutas, verduras y agua.

Con el fin de abordar las 5 temáticas priorizadas, se construyen 5 variantes de la estrategia Nutricircuito del Plato saludable de la familia Colombiana, con cuales se busca dar respuesta integral a las necesidades identificadas.

Durante los procesos de capacitación se observa que un porcentaje de la población atendida no puede asistir debido a temas de salud, discapacidad o avanzada edad, por lo cual se identifica la necesidad de proponer acciones no presenciales. Teniendo en cuenta que los procesos de capacitación se pueden realizar de diferentes maneras, se diseña la Nutricartilla del Plato Saludable que recopila las cinco variantes y las adapta, como herramienta alternativa para garantizar el acceso a esta información.

Adicionalmente esta herramienta permite abordar tres características del aprendizaje de las personas adultas como lo menciona el Manual del facilitador de las GABA:

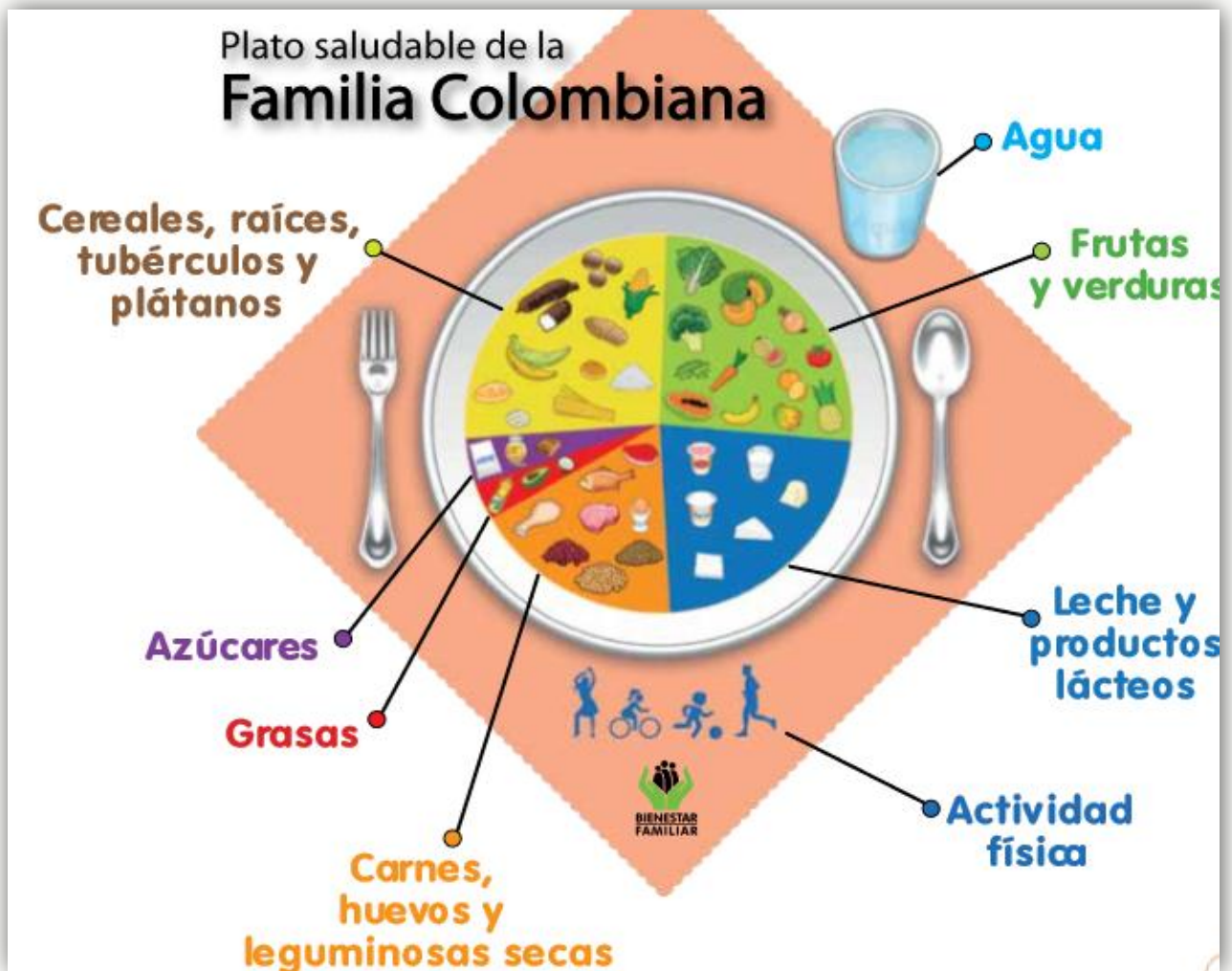
- ✓ **Aprenden mejor cuando se sienten valoradas**, “durante la formación deben ser tratadas como iguales” (p.26)
- ✓ **Son autónomas y autodirigidas**, “por lo cual es importante propiciar su participación activa en las diferentes tareas y actividades planificadas para el aprendizaje” (p. 25)
- ✓ **Se orientan por la utilidad**, “si sienten que lo que van a aprender les será útil para su trabajo, su familia o comunidad, entonces lo aprenden con mayor entusiasmo”(p.26)

GRUPOS DE ALIMENTOS

Selección adecuada de alimentos.

El Plato saludable de la Familia Colombiana, es la representación a nivel nacional de las recomendaciones que nos brinda el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF para que tengamos una alimentación saludable.

En la imagen se encuentran los 6 grupos de alimentos que todos debemos conocer y consumir en familia, la promoción del consumo de agua y de realizar actividad física.



Decisiones conscientes para saber lo que tenemos que comer

Lea las siguientes pistas de acuerdo a cada color, luego selecciona los alimentos que se encuentran alrededor del plato y con una línea relacionalos con el color del grupo de alimentos al cual pertenece.

Estos alimentos dan energía todos los días, pero si los consumimos en exceso puede ocasionar sobrepeso

Son de muchos colores y sabores y todos los días debemos consumir 5 porciones enteras y frescas

Si huesos y dientes fuertes queremos tener, de estos alimentos debemos comer

Nos ayudan a la formación de músculos para que sanos y fuertes podamos crecer

Son de origen animal y vegetal y su uso debemos regular para cuidar nuestro corazón

Los utilizamos para endulzar pero su exceso al hospital nos puede mandar



ENDÚLZATE SALUDABLEMENTE: - AZÚCAR + SALUD

Reducción de los azúcares añadidos en la alimentación diaria.

No todos los azúcares son iguales: conocer las diferencias es vital para hacer elecciones más saludables

Azúcares Naturales:

Se encuentran principalmente en la leche y las frutas, aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes

Azúcares añadidos:

Principalmente se encuentran en productos ultraprocesados (Paquetes bebidas azucaradas, confitería); al no contener otros nutrientes, aportan únicamente calorías vacías al cuerpo

En Colombia, el exceso de peso, se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar , 2015). Considerándose adicionalmente el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de muerte en el mundo, ya que cada año aproximadamente 2.8 millones de personas adultas mueren a causa de este problema. (Escobar, 2010).

Esto posiblemente relacionado con el aumento en el consumo de alimentos de alto contenido de grasas y azúcares pero pocos nutrientes, carnes, en forma de alimentos elaborados de bajo costo y simultáneamente la disminución en el consumo de frutas, verduras y semillas y la actividad física.

Así afecta tu salud el **azúcar añadida**

- Accidente cerebro vascular.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Hipoglicemia.
- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Cáncer.
- Hígado Graso.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Amputación.
- Osteoporosis.
- Triglicéridos y colesterol alto.



Los azúcares **NO** son iguales,
Conoce las **diferencias**

► Azúcares naturales

Se encuentran principalmente en la leche y las frutas, aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

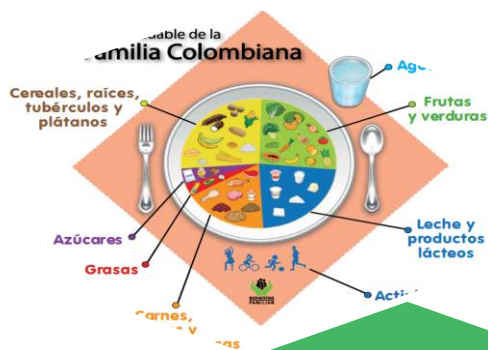
► Azúcares añadidos

Principalmente se encuentran en productos ultraprocesados (Paquetes, dulces y golosinas); al no contener otros nutrientes, aportan únicamente calorías vacías al cuerpo.

» —Azúcar + Salud

Alcaldía de Bogotá

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del 2015 promocionan el consumo de frutas y verduras y recomiendan disminuir productos de paquete, comidas rápidas y bebidas azucaradas, como una estrategia para mejorar el alto consumo de los nutrientes mencionados anteriormente, a través de los siguientes mensajes:



Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas



Adicionalmente, promueven la realización de actividad física, importante para llevar un estilo de vida más activo y disminuir el sedentarismo, complementando con una alimentación sana.



Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física

Recomendaciones útiles:

- ✓ Evite utilizar las golosinas como premio o castigo con los niños
- ✓ Qué tal si reemplazamos las gaseosas, refrescos, energizantes, té, jugos de caja y otras bebidas industrializadas altas en azúcar por agua pura, aromática, leche o jugo natural sin azúcar añadida.
- ✓ Busque en las etiquetas de los alimentos empacados si contienen azúcar, glucosa, fructosa o jarabe de maíz y elija el que tenga menos.
- ✓ Intente cambiar el postre... las golosinas contienen alta cantidad de azúcar, conservantes y colorantes. Pruebe con fruta entera, es deliciosa y nutritiva.

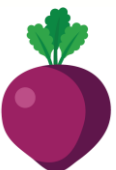
Pongamos en práctica lo visto:

Encuentra los alimentos fuente de azúcar, señalando con color verde los naturales y con color morado los artificiales

M	A	N	Z	A	N	A	N	O	L	E	M
A	X	R	M	R	P	A	L	E	N	A	P
N	P	T	A	E	G	T	R	K	V	S	N
B	D	O	N	Q	T	O	H	I	R	T	D
A	M	M	G	U	E	Y	M	W	H	G	U
N	U	A	O	I	P	A	M	I	E	L	L
A	I	T	E	P	I	P	A	X	T	R	C
N	I	E	H	E	L	A	D	O	N	A	E
O	S	M	I	L	H	O	J	A	O	D	S
U	T	C	I	R	U	E	L	A	P	J	B
L	O	T	M	A	N	D	A	R	I	N	A
M	O	R	A	N	G	A	S	E	O	S	A
G	E	L	A	T	I	N	A	P	E	R	A

Manzana, Panela, Arequipe, Banano, Tomate, Gomititas, Miel, Mufis, Milhoja, Gelatina, Helado, Ciruela, Gaseosa, Dulces, Mora, Mandarina, Kiwi, Mango, Melón, Pera

Identifique con una línea los grupos de alimentos que contienen azúcares naturales y los que contienen azúcares añadidos o artificiales

ASPARTAME, SUCARYL, ACESULFAME K	
FRUTAS Y VERDURAS	
GASEOSAS, JUGOS DE CAJA, JUGOS CON AZUCAR, FRUTAS EN ALMIBAR	
MUFIS, CHURROS, BIZCOCHOS, TORTAS, GELATINA, CEREALES DE CAJA	
REMOLACHA (SACAROSA)	
JARABES DE MAIZ, ARCE Y MALTA, AGAVE, SIROPE	
AZUCAR, PANELA, MIEL Y DULCES	

**AZÚCARES
NATURALES**

**AZÚCARES
AÑADIDOS O
ARTIFICIALES**

Sopa de letras sin sal y con recado

Reducción del consumo de la sal en la alimentación diaria.

Actualmente se nos invita a consumir menos sal y productos con bajo contenido de sal (sodio), dado que el consumo frecuente de sal-sodio y los productos que la contienen, afectan la salud, pues aumentan el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principalmente el corazón, las arterias, los riñones y los ojos.

También están asociadas al alto consumo de sal el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis. Al comer menos sal y menos alimentos ricos en sal se disminuye la posibilidad de aparición de estas enfermedades.

Los altos niveles de sodio que tiene la sal y los productos ultraprocesados (paquetes, embutidos y comidas rápidas) producen retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias.

Algunos productos son altos en sodio como las papas fritas, chitos y maní salado; enlatados como atún y sardinas; conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general; embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami; galletería y panes industrializados, entre otros.

¿Qué beneficios se obtienen al comer menos sal?

- Mejora la salud del corazón y el aparato circulatorio.
- Previene o controla la hipertensión arterial.
- Reduce el riesgo de cáncer de estómago.
- Previene el daño en los riñones.
- Disminuye gastos médicos.
- Los alimentos naturales y frescos son más económicos que los alimentos procesados y ultraprocesados.



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Mejor Si...



Fuente: Guías alimentarias basadas en alimentos. Colombia 2015

Prefiera el consumo de alimentos "al natural" como verduras, frutas frescas, lácteos semi descremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal.

Utilice alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas.

Aprenda a saborear los alimentos "al natural", pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes.

Para identificar que es la sal - sodio, donde se encuentra, las enfermedades que puede producir y los sazonzadores naturales por los cuales la podemos reemplazar, vamos a llenar las siguientes sopas de letras, resaltando las palabras que se relacionan en los recuadros. Al finalizar la sopa de letras, con las letras que sobran, escribe la frase oculta.

SOPA DE LETRAS: sin sal y con recado



¿Qué eres?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	A	G	U	A	M	U	S	C	U	L	O	E	L	S
2	O	D	R	I	O	M	G	A	S	E	O	S	A	E
3	E	A	S	U	Y	I	N	N	E	L	E	M	E	L
4	M	I	C	R	O	N	U	T	R	I	E	N	T	E
5	A	N	L	T	D	E	O	I	N	E	C	E	S	C
6	R	A	O	R	O	R	I	D	C	O	M	U	N	T
7	I	O	R	P	A	A	R	A	A	N	U	E	S	R
8	N	T	U	R	O	L	C	D	U	E	R	L	P	O
9	A	O	R	B	L	A	N	C	O	P	A	E	R	L
10	O	P	O	T	A	S	I	O	N	S	O	D	E	I
11	C	O	N	S	E	R	V	A	C	I	O	N	B	T
12	E	M	O	S	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O
13	I	N	D	U	S	T	R	I	A	C	O	M	E	R
14	E	N	E	R	G	I	Z	A	N	T	E	M	A	S

FRASE: _____

Alcaldía de Bogotá

Mineral, Cloruro, Blanco, Mar, Electrolito, Equilibrio, Agua, Común, Industria, Gaseosa, Micronutriente, Cantidad, Marino, Congelación, Energizante, Dos, Yodo, Sal, Potasio, músculo

SOPA DE LETRAS: sin sal y con recado



¿Dónde te encuentras?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Q	U	E	S	O	S	E	L	A	C	T	E	O	S	E	H
2	S	I	E	M	P	O	R	T	A	N	T	E	V	E	N	A
3	R	P	M	L	A	C	E	I	T	U	N	A	S	A	L	M
4	C	A	B	O	D	A	C	S	E	P	A	S	E	T	A	B
5	O	N	U	I	P	Q	M	A	N	I	U	E	T	A	T	U
6	N	S	T	D	I	E	L	L	O	S	P	R	O	D	A	R
7	G	U	I	C	Z	T	O	S	S	A	M	E	R	C	D	G
8	E	S	D	S	Z	E	M	A	P	A	C	A	D	O	O	U
9	L	S	O	O	A	P	A	S	R	A	C	O	N	O	S	E
10	A	C	S	C	E	E	S	P	I	N	A	C	A	S	R	S
11	D	L	A	S	C	A	N	T	I	D	A	D	D	E	S	A
12	O	O	D	I	E	L	B	A	T	O	P	A	U	G	A	T
13	S	I	O	R	Q	U	E	C	O	N	T	I	E	N	E	E
14	N	Y	P	A	Q	U	E	T	E	S	D	E	F	I	N	L
15	I	R	C	M	U	A	L	E	S	P	O	D	E	M	O	L
16	C	E	R	E	A	L	D	E	S	A	Y	U	N	O	S	A
17	C	O	N	S	U	M	I	R	S	I	N	L	I	O	S	G

FRASE: _____

Alcaldía de Bogotá

Embutidos, Cremas, Paquetes, Enlatados, Pan, Pizza, Quesos, Salsas, Cereales de desayuno, Maní, Sal, Pescado, Congelados, Aguapotable, Hamburguesas, Mariscos, Lácteos, Galletas, Aceitunas, Espinacas

SOPA DE LETRAS: sin sal y con recado



Y SI COMO MUCHA SAL
¿Qué me puede pasar?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	H	I	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	I
2	U	E	R	D	I	V	S	A	N	G	R	E	N
3	E	I	E	E	Ñ	T	A	A	E	N	F	E	S
4	S	E	S	M	O	R	M	R	G	E	D	A	U
5	O	C	I	A	N	A	D	T	E	U	S	R	F
6	S	I	O	D	E	E	S	E	D	E	A	T	I
7	Z	R	N	H	S	O	O	R	B	E	R	E	C
8	U	A	Y	C	O	N	S	I	U	M	I	R	I
9	M	V	A	S	C	U	L	A	R	E	N	I	E
10	B	D	O	O	M	E	N	S	O	S	S	A	N
11	I	A	L	D	Y	U	S	O	I	C	L	A	C
12	D	A	S	I	N	F	A	R	T	O	O	L	I
13	O	O	S	O	B	R	E	P	E	S	O	L	A
14	H	O	R	M	I	G	U	E	O	O	N	E	C
15	C	O	R	A	Z	O	N	E	S	A	R	I	O

FRASE: _____

Alcaldía de Bogotá

Insuficiencia, Cerebro, Riñones, Arterias, Corazón, Infarto, Calcio, Sobrepeso, Presión, Sangre, Sodio, Huesos, Varices, Hormigueo, Zumbido, Hipertensión, Agua, Edema, Vascular

SOPA DE LETRAS: sin sal y con recado



Y SI NO ES SAL
¿Con qué sazono?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	J	A	P	I	M	I	E	N	T	A	O	S	I
2	E	J	I	C	A	M	B	I	O	L	J	A	M
3	N	O	M	I	L	U	O	S	M	E	O	N	U
4	G	E	E	S	T	C	R	A	I	N	N	S	C
5	I	O	N	S	T	H	U	M	L	A	I	C	B
6	B	R	T	E	S	U	P	A	L	C	H	L	R
7	R	A	O	P	R	V	E	P	O	G	N	A	M
8	E	A	N	A	R	A	N	J	A	R	C	V	A
9	M	A	N	D	A	R	I	N	A	R	I	O	L
10	L	J	N	C	E	B	O	L	L	A	L	S	O
11	A	I	S	I	A	L	L	I	M	E	A	N	T
12	U	O	S	U	S	I	S	A	N	D	N	O	S
13	R	A	Z	O	N	N	A	D	O	R	T	E	S
14	E	N	L	I	J	E	R	E	P	A	R	T	U
15	L	R	A	A	L	E	S	E	S	T	O	A	R
16	E	V	M	O	S	M	A	S	S	A	N	O	S

FRASE:

Alcaldía de Bogotá

Ajo, Ají, Canela, Anís, Cebolla, Cilantro, Clavo, Hinojo, Jengibre, Pimienta, Pimentón, Vainilla, Laurel, Tomillo, Perejil, Limón, Mandarina, Uchuva, Naranja, Mango

NUTRIBINGO: Hablemos sobre grasas...

Reducción del consumo de grasas trans y saturadas.

¿Que son las grasas?

Las grasas alimentarias son componentes importantes de la alimentación y hacen parte integral de todos los alimentos; son el nutriente energético por excelencia.



¿Qué funciones cumplen en el cuerpo?

- 🍌 Suministran ácidos grasos esenciales que no se sintetizan en el organismo y que son importantes en el desarrollo embrionario, el transporte, metabolismo y mantenimiento de la función e integridad de las membranas celulares.
- 🍌 Favorecen la absorción de las vitaminas A, D, E y K.
- 🍌 El tejido adiposo cubre y protege órganos internos de golpes y lesiones
- 🍌 Ayudan a conservar la temperatura corporal
- 🍌 Proporcionan saciedad
- 🍌 Ayudan a establecer texturas y contribuyen a dar sabor a las comidas que los contengan.

TIPOS DE GRASAS, EFECTOS SOBRE LA SALUD Y FUENTES

GRASAS SALUDABLES (INSATURADAS)	DONDE SE ENCUENTRAN
Disminuyen el colesterol malo en sangre (LDL) previniendo enfermedades como trombosis, accidentes cerebrovasculares y paros cardiacos. 	 Aceite de origen vegetal (girasol, canola, soya, maíz, oliva), frutos secos (maní sin sal, cacahuate, almendras, avellanas, macadamia, marañón, pistachos, nueces), aguacate, salmón, trucha, semilla de girasol, germen de trigo, semilla de sésamo. GRASAS INSATURADAS

GRASAS POCO SALUDABLES (SATURADAS Y TRANS)	DONDE SE ENCUENTRAN
Son difíciles de procesar, por lo tanto tienden a acumularse en las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre. Contribuyen al aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular por el incremento de los niveles de colesterol total, asociado con ganancia de peso, resistencia a la insulina y algunos tipos de cáncer en especial mama y próstata. La ingesta elevada se relaciona con enfermedades neurodegenerativas, pérdida cognitiva más acelerada, enfermedad de Alzheimer.	Mantequilla, margarina, crema de leche, manteca, carnes con grasa visible, piel de pollo, tocino, hamburguesa comercial, salchicha, jamón, productos de panadería, galletas, aceite de coco y de palma, productos de origen industrial como hojaldres, productos de paquete, productos congelados prelistos, helados de crema, preparaciones fritas, aceites reutilizados 

Mime su corazón...

- Modere la cantidad de grasa utilizada en la alimentación
- Seleccione el aceite a otras grasas al preparar los alimentos
- Evite el consumo de alimentos embutidos.
- Modere el consumo de fritos
- Prefiera las comidas preparadas al vapor o a la plancha
- Evite consumir la grasa visible de los alimentos como la piel del pollo y la grasa de algunos cortes de carne de res.

Receta Saludable **Ensalada de Atún con aguacate**

Porciones: 4-5

Ingredientes

1 aguacate grande picado en cubos.

2 latas de atún en agua escurrido

2 tomates picados en cuadros

1 trozo de cebolla cabezona picada
(puede ser blanca o morada)

1 trozo de cilantro picado

Lechuga o espinaca

Jugo de limón al gusto

2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal.

Se puede agregar más vegetales frescos, como pepino, lechuga, rábanos, etc.



Preparación

Mezclar todos los ingredientes y adobar con poca sal, pimienta y jugo de limón. Servir en una cama de lechuga o de espinaca.

Recordemos lo visto...

Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas saturadas



Queso



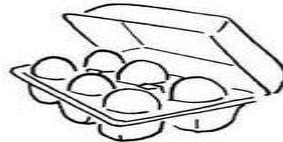
Mantequilla



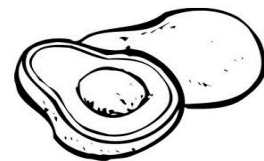
Pan tajado



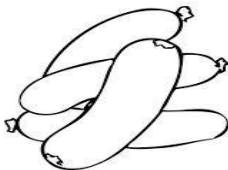
Jamón



Huevos



Aguacate



Salchichas



Pizza



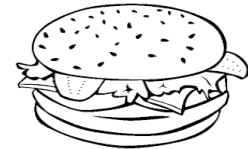
Nueces



Pollo sin piel

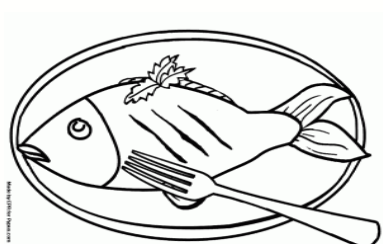


Aceite de coco



Hamburguesa

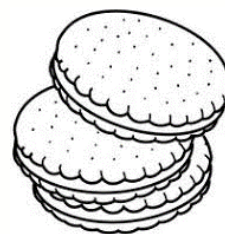
Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas insaturadas



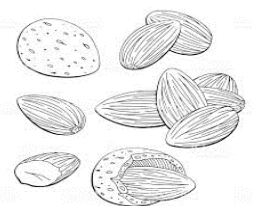
Trucha



Aceite de Oliva



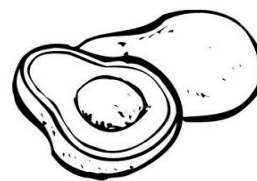
Galletas



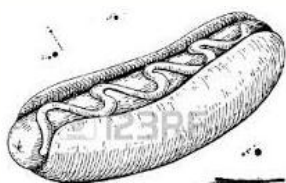
Almendras



Bizcocho



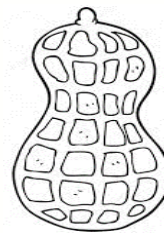
Aguacate



Perro caliente



Aceite de girasol



Maní

Escalera de sabores y colores saludables

Aumento del consumo de frutas, verduras y agua.



Sabía que....

- Las frutas y las verduras son esenciales en una dieta saludable; fuente rica en agua, fibra alimentaria, vitaminas, minerales y todo un cúmulo de sustancias beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes.
- Un consumo elevado de frutas y verduras facilita la digestión, puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, hipertensión, diabetes, colesterol y triglicéridos altos, mejora la apariencia de la piel, la visión y previene infecciones.
- Debemos consumir mínimo 5 porciones entre frutas y verduras al día, incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes.
- El bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una inadecuada salud y a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles.

Mejor Si...

- Piensa primero en una fruta o verdura cuando le dé hambre y no en alimentos de paquete.
- Consume tres colores diferentes de frutas y verduras en el día.
- Incluye frutas y verduras en las loncheras.
- Aprende a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras crudas y frutas.
- Aprovecha las que estén en cosecha y sean de la región.
- Dispone frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde desarrolle su vida diaria.
- Cocina las verduras muy brevemente para evitar que pierdan sus nutrientes.



Recomendaciones para la compra, almacenamiento y preparación de frutas y verduras frescas

Compra

- Revisar que tengan olor y color normal, tejidos firmes, sin magulladuras o grietas, buen estado de madurez y que estén limpios y frescos.
- Si se compran cortadas o arregladas, como la mitad de una papaya o una bolsa de ensalada verde, escoger solamente las que estén refrigeradas.
- Para llevar a casa estos alimentos, garantizar que vayan separados de carne, aves, pescados y mariscos.
- Preferir frutas y verduras de cosecha porque son más económicas, de mejor calidad y hay mayor acceso.
- Elegir frutas y verduras naturales ya que los productos enlatados tienen alto contenido de sal/sodio.

Almacenamiento

- 🍉 Almacenar en el refrigerador en bolsas transparentes perforadas a una temperatura de 6°C o menor. Se pueden dejar al medio ambiente dependiendo de las características propias de cada alimento.
- 🍉 Almacenar sin lavar. Se recomienda lavarlas antes de ser ingeridas o preparadas, para prevenir putrefacción y crecimiento de moho; si están demasiado sucias lavar y secar bien antes de almacenarlas.
- 🍉 Mantenerlas separadas de carne, aves, pescados y mariscos crudos, así como de utensilios de cocina que se utilicen para estos alimentos.

Preparación y consumo

- 🍉 Lavar con agua potable antes de prepararlas o comerlas. No utilizar jabón o detergente. Después de lavadas secar con una toalla de papel.
- 🍉 Para desinfectarlas se puede utilizar vinagre, diluyendo 1 vaso en un litro de agua o hipoclorito de sodio (1 litro de agua por 1 ml de desinfectante al 5.25%). Dejar el alimento durante 5 minutos y lavar de nuevo con agua hasta estar seguro de quitar el desinfectante.
- 🍉 Evitar la contaminación cruzada lavando y desinfectando tablas de picar, cuchillos y demás utensilios entre cada uso.
- 🍉 No cocinar la fruta para preparar jugos porque se pierden vitaminas y minerales durante la cocción.
- 🍉 Optar por el consumo de fruta entera, ya que aportan mayor cantidad de fibra y nutrientes.
- 🍉 Preferir las verduras crudas porque se aprovechan en un mayor porcentaje sus nutrientes, el aporte de fibra y agua.

Recetas saludables con frutas y verduras

PINCHOS DE FRUTAS

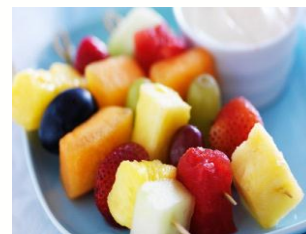
Porciones: 1

Ingredientes

Palitos alargados de madera y 5 a 6 piezas de frutas distintas.

Preparación

Pelar y cortar en trozos las frutas y elaborar los pinchos alternando tipos de frutas y colores.



ENSALADA DE ESPINACA Y FRESA

Porciones: 4 – 5

Ingredientes

500 gr de espinaca lavada y cortada en tiritas

200 gr de fresa lavada y cortada

200 gr de queso campesino rallado

200 cc de yogurt natural

Preparación

Lavar y desinfectar la espinaca y fresas. Cortar en tiras la espinaca y por la mitad las fresas. Rallar o cortar en cuadros el queso. Agregar los ingredientes en una ensaladera y adicionar el yogurt. Mezclar y servir



PASTEL DE VERDURAS

Porciones: 4-5

Ingredientes

1 papa pelada y cortada en cuadros
1 calabacín
200 gr. de espinacas picadas
3 tomates picados
3 zanahorias
1 cebolla cabezona picada
4 huevos
Aceite vegetal
Sal



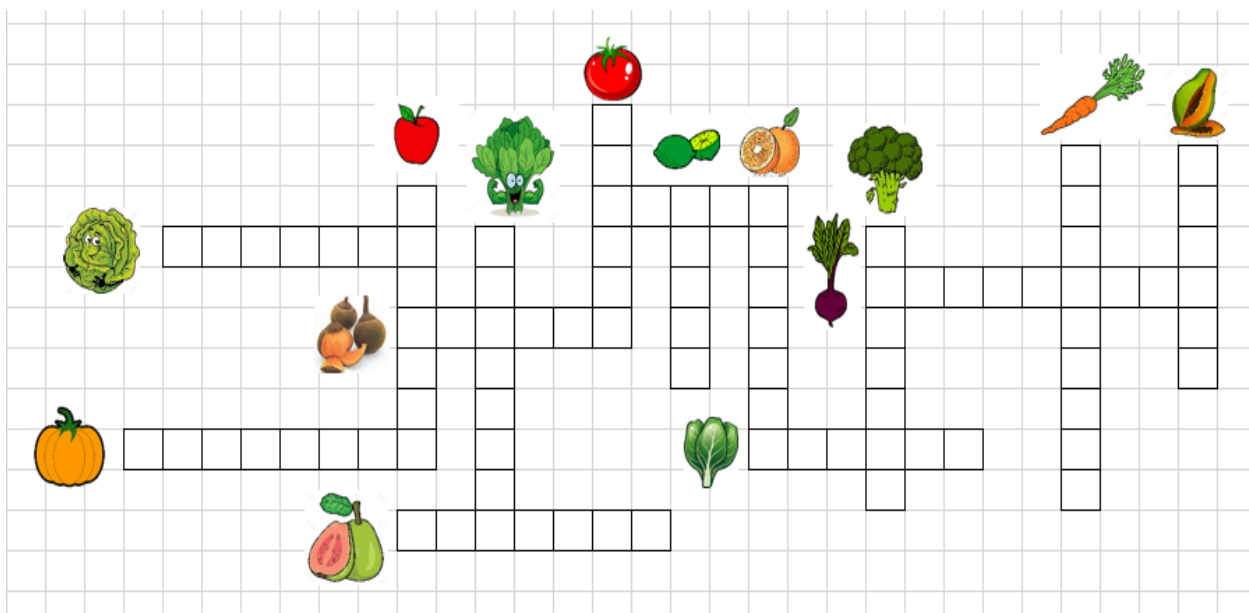
Preparación

Lavar bien las verduras, pelar el calabacín y la zanahoria y cortarlos en trozos pequeños. En una olla cocer las zanahorias y la papa hasta que se ablanden. Aparte en un sartén a fuego medio colocar poca cantidad de aceite a calentar y añadir la cebolla y el calabacín; sofreír hasta que la cebolla esté transparente y adicionar los tomates y las espinacas.

Batir los huevos en un bol grande con una pizca de sal. Añadir las verduras y la papa y mezclar bien. Verter la mezcla en un molde engrasado de forma alargada. Hornear a 170°C en el horno precalentado, durante unos 30 minutos, hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.

Vamos a jugar

Crucigrama: Complete las casillas con el nombre de la fruta o verdura correspondiente



Alimentos naturales y productos industrializados: Marque con un círculo las frutas naturales, con un cuadrado las verduras naturales y con una X los productos industrializados

 Verduras enlatadas	 Mora	 Mandarina	 Agua cate
 Acelga	 Coco	 Remolacha	 Guaya ba
 Papaya	 Repollo	 Ahuyama	 Cremas de paquete
 Limón	 Fresa	 Pepino cohombro	 Zanahoria
 Bebidas azucaradas	 Espinaca	 Lulo	 Habichuela

Registro de compromisos

En este espacio se registran las acciones y compromisos acordados para el desarrollo de la cartilla, así como la retroalimentación dada por parte de la nutricionista

Fecha	<i>Lectura y desarrollo del taller correspondiente al siguiente tema:</i>	<i>Una vez estudiado el tema, para llevar a cabo lo recomendado me comprometo a:</i>	<i>Retroalimentación por parte de la nutricionista local del proyecto Bogotá te nutre</i>
	<i>Socialización cartilla</i>		
	<i>Selección de alimentos</i>		
	<i>Endúlzate saludablemente</i>		
	<i>Sopa de letras sin sal y con recado</i>		
	<i>NUTRIBINGO: Hablemos sobre grasas...</i>		
	<i>Escalera de sabores y colores</i>		

Observaciones:
