

Colección Cuadernos de Trabajo Presentación



En el marco del **Plan Nacional de Seguridad Alimentaria**, y con la cooperación de Unicef-Argentina, el **Proyecto Familias y Nutrición** promueve los derechos indivisibles de los niños y niñas y desarrolla acciones orientadas a la concreción de los mismos en situaciones cotidianas.

Impulsando una **concepción integral del desarrollo infantil**, entrelaza la nutrición con el cuidado y atención de los niños, las relaciones familiares y sus redes de apoyo.

Este proyecto se basa en el reconocimiento de la función primordial de las familias en la **crianza y sostén de los niños pequeños** y el respeto por sus saberes y prácticas.

Para ello, ofrece acompañamiento a las familias a través de facilitadores locales capacitados y comprometidos; cuya función a nivel local es brindar orientación y habilitar espacios para el desarrollo de iniciativas familiares y comunitarias destinadas al bienestar de los más pequeños.

Este cuaderno de trabajo forma parte de una colección de siete títulos pensada para **leer, compartir y aprender**. La trama de cada uno de ellos hilvana ideas, reflexiones, testimonios, textos de autor y propuestas para la acción.

- ✦ **Familias y Nutrición. Hacia una construcción compartida.**
- ✦ **Crianza y Sostén. Vínculos para crecer.**
- ✦ **Comer Juntos. Alimentar, acompañar, nutrir.**
- ✦ **Leer es contagioso. Un encuentro con los libros.**
- ✦ **¿A qué jugamos?. Probar, imaginar, transformar.**
- ✦ **Redes para la vida. Descubrir y fortalecer lazos.**
- ✦ **Herramientas para el trabajo grupal.**

Esperamos que estos materiales sean de utilidad para enriquecer la tarea de las personas y grupos que, comprometidos con su comunidad, trabajan para **transformar y mejorar la realidad de nuestros niños y niñas y de sus familias**.



Índice

Amor y comida nacen juntos	7
Dar de comer	8
La primera comida	9
Los chicos crecen.....	11
Preparar la comida y el ritual de comer.....	14
Alimentos: creencias, tradiciones, prejuicios	16
Comer juntos.....	18
¿Dónde comer?.....	20
¿Todos necesitan comer igual cantidad de alimentos?	20
Derecho a comer bien	22
Para aprender de los alimentos	25
Los alimentos se agrupan	25
Grupo 1: Cereales y legumbres.....	26
Grupo 2: Vegetales y frutas.....	26
Grupo 3: Leche, yogur y queso.....	31
Grupo 4: Carnes y huevos.....	34
Grupo 5: Aceites y grasas	38
Grupo 6: Azúcar y dulces	39
¡Qué no falte el agua!.....	39
Alimentos con los que podemos contar	40
A organizar la economía familiar: Comprar, cambiar, conseguir, hacer	41
Comer más sano, ¿es posible?	44
Los niños y la alimentación: Problemas más frecuentes	45
Niños con bajo peso.....	46
Niños con sobrepeso.....	48
Chicos cansados: ¿anemia?.....	50

Comer es más que comer	53
Para pensar juntos	55
Acerca de los grupos de alimentos:	55
El recetario viajero	57
La receta perfecta	57
De eso no se habla.... ..	58
Así lo hacemos nosotros	59
Las recetas de nuestros abuelos y abuelas:	59
Diccionario de alimentos:	59
Los alimentos y las tradiciones.....	61
Las historias y leyendas sobre los alimentos.....	61
Historias, poesías, trabalenguas y “otras yerbas”	63
Cuentos y leyendas sobre el origen de los alimentos	63
Refranes populares sobre las comidas	66
Trabalenguas.....	67
Poesías “verduleras”	67
Adivinanzas	67
Bibliografía.....	68

Hace muchos, muchísimos años (más de 300.000), los primeros hombres descubrieron que el fuego se podía domesticar.

El fuego trajo muchos cambios que humanizaron a hombres y mujeres.

Los hábitos de su vida cotidiana ya no fueron los mismos. Dejaron de comer todo crudo porque empezaron a asar sus alimentos, transformándolos, lo que fue muy importante para la salud.

Alargaron sus horas de actividad ya que pudieron alumbrarse en la oscuridad. Pudieron defenderse del frío y de los animales que los atacaban.

Las diversas culturas se reunieron alrededor del fuego, adultos y niños, ancianos y jóvenes, para compartir el calor, la comida, los relatos y las enseñanzas, los cantos y los bailes, los dibujos y el chisporroteo que hacían las llamas. Estando juntos, alrededor de la luz y el calor del fuego, hasta los miedos desaparecían.

Al poder transportar y mantener el fuego adentro de sus viviendas, se creó el hogar, lugar de protección y refugio.

Hoy, en algunos hogares se perdió este lugar de encuentro y protección.

Pero aún persiste en todos la sensación de bienestar al compartir un mate, una comida, una conversación.



Amor y comida nacen juntos

Está por llegar una nueva vida. Durante el parto, madre e hijo pujan por nacer y cada uno hace su trabajo.

Después del nacimiento, el bebé tiene nuevas sensaciones: frío, hambre, olores y ruidos que no conocía. Pero hay algo que sí reconoce: son los latidos del corazón de su mamá, que compartió durante muchos meses, y su olor.

Una de las primeras experiencias del bebé es la mirada de su mamá y las miradas del entorno: papá, hermanos, parientes, vecinos... "¿A quién se parece?". "Es alto como..."

En esa mirada se origina el primer acto de reconocimiento de un nuevo vínculo. Ese bebé, esa beba, ya tiene un lugar en este mundo...

Al nacer, hay brazos que toman al recién llegado: brazos que acarician, abrazan, sostienen. **En ese sostén, la beba o el bebé será puesto al pecho.** Y es allí donde se vivencia algo muy particular: **amor y comida van juntos** y esta experiencia dejará huellas para siempre.



Para ampliar la mirada consultar el **Cuaderno Crianza y Sostén**.

En los seres humanos, además de los beneficios para la salud y protección contra las enfermedades, el acto de mamar les da a los niños el sostén, la mirada y la palabra.

La mamá mira a su hijo o hija a los ojos. Esta mirada, durante el momento de la alimentación, es fundamental para el bebé. Al igual que las palabras, las sonrisas y las canciones que hacen del momento de la comida una experiencia de crecimiento y desarrollo como persona.

Ser alimentado, representa una de las primeras formas de intercambio y comunicación con otros seres humanos. La calidad de ese vínculo es fundamental y deja huellas en la vida de toda persona.

Dar de comer

Entre las primeras experiencias de la vida está la de comer. Antes de nacer, el bebé no tiene hambre. Se alimenta dentro del vientre materno por el cordón umbilical que transporta la sangre con oxígeno y alimento. De manera continua y sin pausa, el alimento llega al bebé sin que tenga que pedirlo.

Cuando nace un niño, lo primero que se hace es ponerlo al pecho¹ -cuanto antes mejor- ya que el reflejo de succión, tan necesario para alimentarse, aparece enseguida, pero también necesita del calor y el olor de su mamá tanto como ella necesita sentirlo con su cuerpo, como antes lo sentía dentro de su panza. Se empieza a construir un vínculo distinto, una forma distinta de estar unidos y separados. En esta nueva experiencia, el dar de mamar es fundamental.

Cuando aparece la sensación de hambre, una de las más dolorosas que sienten los seres humanos, el bebé busca calmarla tomando el pecho y, si lo logra, experimenta una sensación de bienestar.

La **comida está asociada al afecto**: hay alguien que está atento a las necesidades del niño, existe un adulto que entiende que tiene ganas de comer, así como otras necesidades: sueño, cambio de pañales, dolor de panza, ser acariciado.

Todo bebé necesita que lo miren, que le hablen y que lo comprendan si ya no quiere más o si está la comida muy caliente o muy fría... cuando le dan de comer.

1. El Ministerio de Salud de la Nación recomienda "favorecer el contacto precoz madre niño en forma inmediata y colocar al recién nacido al pecho durante la primera hora" Propuesta Normativa Perinatal tomo III - 1996.

La primera comida

Dar el pecho es dar afecto, atención y sostén. También es darle al niño la mejor comida posible, la que necesita para crecer.

Las madres tienen el derecho a darle el pecho a sus hijos² y a tener información de las bondades de la lactancia materna.³

Dando el pecho, no hace falta ningún alimento más hasta los 6 meses. A veces esto se da naturalmente, pero otras veces no ocurre lo mismo.

Las madres necesitan ser acompañadas y sostenidas en la decisión de amamantar a sus hijos. Su familia, sus amigos y la comunidad tienen un importante papel en este momento de la crianza.

En los primeros días del amamantamiento, del pecho sale el calostro que tiene nutrientes indispensables y elementos para que el niño cree defensas contra las enfermedades.

¿Cómo es la leche materna de cada mamada?

Lo primero que sale es un líquido muy transparente. Brinda alimento y líquido a la vez: nutre y alivia la sed del bebé. Por eso no es necesario darles agua mientras reciben el pecho, porque la reciben con la misma leche.

¡Cuanto más tome el bebé más leche tendrá la madre!

Luego sale la parte proteica de la leche, que es más blanca.

Hacia el final, la leche tiene más grasa que sirve para darle energía y para aislarlo del frío. Esta última leche es más densa, oscura, sale cuando el pecho ya no está congestionado, hinchado. Si no se vacían los pechos hasta el final, esta grasa tan necesaria no sale y puede ser que el niño no gane tanto peso como podría.

Aunque jugar con el pecho es natural y placentero para el bebé, el pecho no es un chupete y el bebé no debe estar siempre prendido a él. **No siempre que un bebé llora es por hambre.**

2. La ley 20744 y mod. 21297 protege a las madres que amamantan. En el trabajo les corresponden dos descansos diarios de media hora cada uno por día, para dar el pecho durante un año o por más tiempo con indicación médica. También se reglamentó la Res 54/97 aceptando el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS, que prohíbe la publicidad de sucedáneos de la leche materna de los laboratorios a las madres en clínicas y hospitales.

3. Cuando las madres tienen infecciones como el HIV/SIDA, es importante que conversen con el pediatra para saber qué cuidados se necesitan a la hora de alimentar a sus bebés.

Se lo debe poner al pecho todas las veces que el bebé demande, ya que cuanto más mama el bebé más leche tiene la madre. No darle otros alimentos hasta los 6 meses es muy importante ... si la leche de la madre es lo mejor ¿para que llenarle el estómago con otros alimentos?

La leche materna se digiere rápidamente porque está hecha especialmente para el niño. Cuando se vacía el estómago, el bebé puede pedir de nuevo. En los dos primeros meses de vida los bebés pueden pedir cada hora y media o dos horas. No es que la leche no sea suficiente o se quedó con hambre sino que tiene hambre nuevamente.

El tiempo de la mamada puede ser largo. El bebé puede adormecerse entre medio y luego seguir con el mismo pecho o con el otro.

Eli dice: *“Yo la verdad le doy la teta a mis chicos lo más que puedo, ¿para qué voy a gastar en leche en polvo si mi leche es mejor? Yo trabajo 6 horas y tengo dos horas de viaje. Me saco la leche en el trabajo, con la mano nomás, y ¡como aguanta!, mi mamá que me cuida al bebé, se la da al día siguiente”.*

Marta dice: *“Dar el pecho no es tan fácil, te agarra miedo. Yo le pregunté a mi cuñada que ya tiene tres chicos”.*

¿Qué comer para tener suficiente leche?

Algunas personas dicen que tomando suficiente sopa, malta o mate cocido se produce más y mejor leche. Aunque ninguna de estas cosas son perjudiciales, no alcanzan. La madre debe alimentarse bien para estar sana, ese es su derecho, además para tener suficiente leche para alimentar a su bebé.

Es necesario comer una dieta variada incluyendo leche, yogur, quesos, carnes, vegetales, fruta, aceite, cereales y legumbres. También es necesario tomar agua potable.

Acompañar a las madres en la crianza de sus bebés, significa apoyarlas en sus decisiones. Es importante conversar con ellas sobre las ventajas, dificultades y sentimientos que despierta la alimentación de sus hijos en los primeros meses de vida.

Los chicos crecen

Hasta los 6 meses, es bueno que no se les dé a los niños otros alimentos diferentes de la leche materna. Tampoco agua ni té, ya que la leche de su madre es suficiente para alimentar al niño y viene en un envase limpio y tibio.

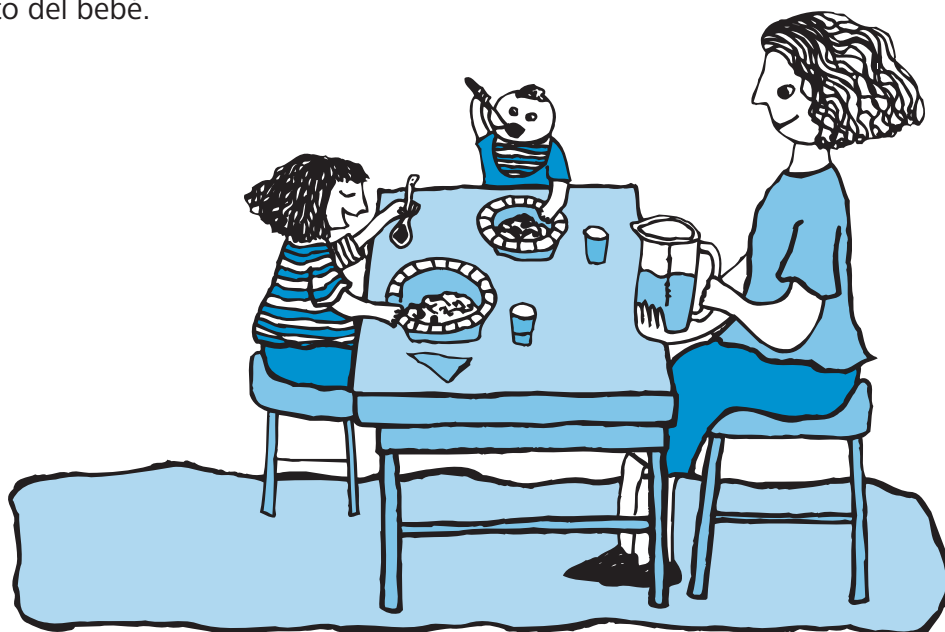
A partir de los 6 meses se debe continuar dando el pecho, todo el tiempo posible, agregando alimentos sólidos. Esto no quiere decir que deban comer como los grandes.

Para el bebé, el mundo tiene que ser conocido **paso a paso**. Es importante hacerle probar alimentos nuevos, de a uno, para que pueda sentir su gusto, reconocerlo y adaptarse a él: zanahoria pisada, papa, carne cortadita pequeñita cuando llegue el momento oportuno. Estos alimentos sólidos **no suspenden la leche**, sino que complementan la alimentación de los niños. Hasta que los niños no cumplen un año no es recomendable que se incorporen plenamente a la dieta familiar. Por ejemplo, no es bueno que coman guiso antes de esa edad.

En cada lugar, el pediatra o el nutricionista indicarán cuáles son los alimentos que progresivamente se irán incorporando, cuándo y por qué.

Los niños necesitan controles de salud periódicos. Es una manera de cuidarlos y prevenir las enfermedades.

Incorporar otras comidas antes de los seis meses no mejora la alimentación ni el crecimiento del bebé.



Lo primero que hará el niño al ver las nuevas comidas en un plato es querer tocarlas, probar con sus deditos cómo son, mirar, explorar, oler, probar... Los bebés son sumamente curiosos y es muy importante que se les dé permiso para hacerlo.

El desarrollo de los **gustos** es personal y se enriquece con el tiempo. Es importante ofrecerles a los niños los alimentos nuevos varias veces, permitir que prueben y se acostumbren a los diferentes sabores, texturas y sensaciones que les despiertan en las manos, en los labios, en la lengua y en el paladar.

Los gustos cambian al ir creciendo. Por eso, un alimento que fue rechazado, puede ser aceptado luego de volver a ofrecerlo.

Ofrecer a los niños **diferentes alimentos** es bueno para su salud, pero también para ampliar su mundo y para aprender a incorporar cosas nuevas.

¿Cómo incorporar los alimentos de acuerdo con la edad de los niños?

Los alimentos se incorporan a partir de los 6 meses, agregando a una de las mamadas (por ejemplo la del medio día) una comida en pequeñas cantidades, como por ejemplo 2 ó 3 cucharadas de puré con aceite y carne cortadita o 2 ó 3 cucharadas de frutas pisadas.

Cuando tienen 7 u 8 meses se pueden incorporar dos comidas, y más adelante 3 comidas y algunas pequeñas comidas intermedias, siempre sin dejar totalmente de darle el pecho.

La consistencia apropiada...para empezar es de purés o semisólidos blandos. Pero también se pueden ofrecer trozos pequeños de comidas como estímulo para masticar e identificar diferentes consistencias y sabores.

Mariela dice: *“Con la comida ya no dependía tanto de mí, de la teta, es un signo de crecimiento”.*

Eli dice: *“la incorporación de la comida fue linda, pero dejar la teta no”.*

🔊) ¿A qué se podrá estar refiriendo la mamá? ¿Cómo afectan al niño estos cambios? ¿Y a la mamá?

¿Qué alimentos incorporar de acuerdo con la edad de los niños?

<p>A partir de los 6 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manzana rallada, banana bien madura y pisada, pera, durazno o damasco bien maduros y sin cáscara. - Compota de manzana, jugo cítrico diluido sin colado. - Maicena con leche. - Zapallo, zanahoria, papa o batata. - Yema de huevo bien cocida y pisada. - Harina de maíz (polenta). - Aceite. - Carnes rojas, pollo sin piel o hígado bien cocido y cortado chiquito o rallado. 	<p>LACTANCIA MATERNA</p>
<p>De los 7 a los 8 meses</p>	<p>Se agrega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz bien cocido y fideos finos (tipo cabello de ángel), sémola, harina de trigo, avena, cebada. - Pan, bizcochos, galletitas de agua. - Yogur entero (puede ser casero) de vainilla, gelatina con leche, queso fresco. - Acelga o espinaca cocida y picada. - Huevo duro picado. 	
<p>De los 9 a los 12 meses</p>	<p>Se agrega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verduras cocidas (remolacha, zapallitos y tomate sin piel y sin semillas, chauchas sin hilos ni porotos). - Quesos duros (rallados). - Pescados sin espinas. - Dulce de batata o membrillo. - Pastas rellenas. - Frutas frescas. 	
<p>A partir del año</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puede comer los mismos alimentos que el resto de la familia, evitando picantes, excesos de sal, frituras, chocolates, gaseosas. - Además, ¡llegó la hora de incorporar la miel! 	

Fuente: Consenso para las Guías Alimentarias para niños menores de 2 años.

Preparar la comida y el ritual de comer

*...o mejor tendré un molino
que te hable haciendo el pan".*

Obrerito (fragmento)

Gabriela Mistral

Los animales comen lo que la naturaleza les proporciona, así como lo encuentran: pasto, maíz, una presa que cazaron...

Los seres humanos, en cambio, prenden el fuego, cocinan los alimentos, los preparan, los condimentan, combinándolos de distintas maneras, y algo muy especial que los distingue: **hablan y conversan mientras hacen estas cosas.**

Los rituales son situaciones que se repiten cotidianamente. Permiten saber qué va a pasar y crean seguridad. Son experiencias frecuentes y con tiempos determinados: comer, bañarse, ir a dormir (la siesta o de noche), arreglarse para ir de paseo o dar una vuelta...

Algunas ideas a la hora de preparar la comida con los niños:

- ✦ Contarles qué van a comer.
- ✦ Cómo se prepara.
- ✦ Nombrar cada alimento.
- ✦ Pedirles que ayuden a pelar una banana o a lavar una fruta.
- ✦ Hablar de cuánto tiempo hay que esperar hasta que se cocine.
- ✦ Decirles si es para el desayuno, el almuerzo, la merienda o la cena.
- ✦ Diferenciar entre dulce y salado.
- ✦ Jugar con los colores y los tamaños de las verduras.
- ✦ Explicarles los riesgos de los utensilios cortantes.
- ✦ Hacer de cuenta que son los cocineros de un programa de la tele.
- ✦ Contarles historias familiares sobre las comidas tradicionales.
- ✦ ¡Y tantas cosas más!

Cuando el adulto a cargo esté apurado y no haya tiempo para este tipo de conversaciones es mejor decirlo, explicarles que en ese momento no pueden hacerlo y proponerles que hagan otra cosa.

Cuando les explicamos a los chicos lo que nos sucede, ellos entienden. Cuando nos desquitamos con ellos con gritos o actitudes de desprecio, ellos sufren y no comprenden qué está sucediendo.

Al **ofrecer la comida** es muy importante la manera en la que se lo hace: el tono, las formas, el estado de ánimo. No es lo mismo tirar la comida sobre el plato, sin mirar a los niños, que hacerlo amorosamente. Un clima de tensión intranquiliza y asusta.

La palabra es también un tipo de alimento: da confianza, amor, seguridad; alegra anima o presiona y desanima.

La actitud con que se ofrece el alimento estimula el apetito y también fortalece los vínculos. El modo de ofrecer la comida es fundamental para actualizar las primeras sensaciones de ser cuidado, fortaleciendo los vínculos y estimulando el apetito y la aceptación de nuevos sabores y consistencias.



Los alimentos nutren el cuerpo y el alma si son ofrecidos con cuidado y amor.

Alimentos: creencias, tradiciones, prejuicios

Las familias tienen **diferentes ideas** acerca de los alimentos: los que son buenos, los que no sirven, que éste es mejor, que aquello hace daño a la salud...

Todas estas formas de pensar tienen que ver con las creencias, los prejuicios, las modas.

Compartirlas en un grupo, conversar sobre ellas, es un ejercicio que sirve para confirmar algunas y cambiar otras. Elegir mejor y poder incluir, en el menú diario, alimentos y recetas diferentes a las habituales mejora la calidad de la alimentación.

Existen creencias sobre las propiedades de los alimentos. Como por ejemplo: “la manzana rallada es buena para la diarrea” o “la zanahoria es buena para la vista”, ambas muy arraigadas con mensajes positivos a partir de la sabiduría popular y luego avalado por el saber médico. O “que la crema se corta si no la batís siempre para el mismo lado”, también muy difundida, aunque, en realidad, no sucede tal cosa.

Una historia:

“En este barrio dos chicos muy queridos tuvieron que ser operados de apendicitis. Los vecinos interpretaron que se debía al consumo de huevos de gallina. Desde ese momento, a los chicos menores de 10 años no se les da huevo.”

Fue necesario consultar y explicar que a veces se relacionan algunos hechos, como los huevos y el apendicitis, pero que no necesariamente tienen que ver entre sí, como en este caso. Hubo que conversar con la gente del barrio para que vuelvan a darle huevo a sus hijos, un alimento barato y muy nutritivo.

Además, existen **tradiciones** que refuerzan la pertenencia a las familias o grupos. Tradiciones religiosas como los huevos de pascua o el pan dulce de navidad. Tradiciones familiares: las pastas del domingo, la torta de cumpleaños, apagar las velitas acompañados por las personas queridas de la familia y el barrio.

Los “viejitos y viejitas” de la comunidad tienen a veces información de cómo se consumían los alimentos disponibles en sus tierras o tienen la experiencia de haberlos preparado y comido. Este lazo entre las generaciones puede estar desgastado. **¿Es posible reforzarlo en este grupo?**



Dijo Teresa, una anciana toba: *“Nuestros hijos crecían mejor cuando se comía del monte. A mis nietos, por ejemplo, yo les guardo las semillas y los frutos y se los preparo a la forma antigua. Por eso crecen bien”.*

Dijo Clelia: *“Yo sé usar el pepino del monte. En conserva, crudo en ensalada y también cocido es rico”.*

- 🔊 Sobre los alimentos también existen prejuicios. **¿Qué son los prejuicios?** Son ideas formadas de antemano, sin haber tenido la experiencia propia. Se pasan de boca en boca sin saber quién los dio ni por qué. Como por ejemplo, *“Las madres que amamantan no pueden comer repollo porque le da gases a la leche”*, *“La carne del pollo es mejor porque es blanca”*. **¿De dónde vendrán estas ideas?**

Trabajar las causas y las respuestas reales a estos prejuicios puede ampliar el acceso de muchos a una alimentación más adecuada y disponible.

También se establecen hábitos por **experiencias tempranas** con los alimentos, positivas o negativas. Si un niño pequeño come por primera vez arroz muy caliente y se quema, entonces le queda asociado el arroz con el dolor. Del mismo modo, si es la primera vez que come una fruta, y la encuentra jugosa, dulce, puede tocarla y explorarla, esa fruta la asociará con una sensación placentera.

Los alimentos tienen, además, un **valor social** por el que la gente cree que hay algunos que son mejores que otros. Hoy en día este valor social muchas veces se origina a partir de la publicidad que puede hacer que un alimento se transforme en lo “mejor”, a veces, sin serlo. Ese alimento que sale en la televisión o publicitado se paga más y no siempre tiene las ventajas que los avisos resaltan tanto.

Leer la lista de ingredientes que tiene cada alimento, fijarse qué tienen. Muchas veces un jugo de durazno, lo único que tiene de durazno es el “olor”...

Cuenta Ramona: *“Yo junto todas las semanas unas moneditas para comprarle a mi hijo el postrecito XXX; si viene la madrina me deja algunas moneditas también y yo junto todo y le compro aunque sea una vez por semana o cada 15 días un postrecito de esos que salen en la tele, porque la propaganda dice que es muy bueno y con eso no les hace falta nada más.”*

- 🔊 **¿Será cierto que con el postre de la publicidad no le hace falta nada más?**

Comer juntos

Los bebés y niños pequeños tienen que comer ayudados por adultos. Deben sentarse uno frente al otro, mostrarle al niño la comida, ofrecerla y esperar a que la trague para ofrecerle la siguiente cucharadita. En los primeros meses es mejor que los momentos de la comida sean íntimos entre el niño y la mamá, o quien lo cuida.

Luego del año, comer juntos le agrega al hecho de comer:

- La posibilidad de dar y recibir afecto,
- sentirse valioso para los demás,
- comunicarse,
- estar acompañado,
- respetar el tiempo de cada uno,
- integrarse, compartir, escuchar y ser escuchados.

Comiendo acompañados con adultos los niños comen mejor. Cuando el adulto lo atiende personalmente puede ayudarlo si lo necesita, servirle si quiere más, acomodarlo si su silla o banco no le permiten estar cómodo.

El niño que come con otros niños y adultos, aprende y socializa sus conductas, imita, ve lo que comen los otros, cuánto y cómo.

La comida tiene que ser un momento placentero. Es muy importante lograr que el tiempo de la comida sea tranquilo y sirva para el encuentro, para contar lo que cada uno vivió durante el día.

Un niño come mejor si está cómodo y acompañado, en un clima tranquilo.

Para hacer juntos: comidas cantadas

Vimos qué importante es acompañar las comidas de nuestros pequeños con palabras y canciones.

» ¿Cuántas canciones infantiles conocemos que hablen de comida?
¿Las cantamos?

Por ejemplo:

“Mi mono come banana
subiéndose al bananero
y si no encuentra banana...
¡mi mono se cae al suelo!”



¿Dónde comer?

La comida en casa es, para los niños pequeños, muy necesaria. En algunas familias los niños más grandes comen en casa, otras familias resuelven algunas comidas de los chicos en la escuela o en el comedor comunitario, otras se llevan viandas a su casa y otras preparan algo para la hora de comer; **sea cual sea la situación hay que buscar la manera de comer juntos, toda la familia, en algún momento del día.**

Si por algo que ocurrió en la familia la casa no es el mejor lugar para comer, es preferible en ese momento de conflicto, que los niños coman en otra casa. Una vecina o una tía pueden acompañar en esta situación. En estos casos, reforzar los lazos de la comunidad puede ayudar.

Las redes sociales constituyen la trama que entreteje la vida.

Pedir ayuda y acompañamiento refuerza las redes de sostén.

¿Todos necesitan comer igual cantidad de alimentos?

Los miembros de la familia necesitan diferentes cantidades de alimentos, pero todos necesitan comer de todo un poco, comer variado. Con la información que reciben los adultos de las familias se puede repartir en porciones, más pequeñas o más grandes, la comida que se preparó según la edad y situación de los niños.

La familia cuida la alimentación de todos cuando atiende también las necesidades especiales de sus miembros, como por ejemplo de la embarazada o de un niño pequeño o de bajo peso reforzando con aceite, verduras, fruta, carne.

A veces las mamás se sacan el apetito sólo con pan y fideos con salsa y eso puede enfermarlas (pueden ponerse gorditas y anémicas). Otras veces madres muy flacas y malnutridas cuando se embarazan pueden tener niños que nacen con bajo peso.

Sus vecinos y familiares pueden ser de gran ayuda y mientras que la madre sostiene a sus hijos, la red comunitaria puede sostenerla a ella.

Saber que contamos con el sostén de una red nos permite entender que el mundo no "es tal como nos toca" sino que lo podemos construir entre todos.

Para ampliar la mirada consultar el Cuaderno **Redes para la vida.**

Una historia:

“Clara vive en un barrio del sur, tiene 4 hijos y pasó su embarazo mal. Su compañero ya no vive con ella. En su casa no alcanza la plata y ella prefirió siempre darles de comer primero a sus hijos. Durante este último embarazo aumentó muy poco peso y le dijeron que estaba anémica. Se la ve flaca, pálida y cansada. En la salita le dijeron que tenía que alimentarse mejor. Cuando nació el bebé, Clara estaba tan débil que quedó internada por mucho tiempo. Sus otros hijos quedaron con una vecina de noche y de día iban al comedor.”

- ») ¿Qué le pasó a Clara? ¿Cómo puede mejorar esta situación? ¿Cómo se pudo haber evitado? ¿Qué pueden hacer los vecinos y amigos para acompañarla? ¿Qué recursos tienen para acompañarla, aparte de alimentos?

Cada momento de la vida tiene **necesidades diferentes** en cantidad de alimentos. Algunos alimentos no deben faltar en etapas de crecimiento y embarazo, como: **carnes, huevos y leche** que aportan proteínas que dan estructura al cuerpo y calcio que da consistencia a los huesos y músculos, y frutas y verduras que tienen vitaminas que le sirven al cuerpo para defenderse de las infecciones o para recuperarse mejor de las enfermedades.

Las embarazadas deben tener una dieta variada, para que la madre y el bebé estén sanos.

Todas las personas tienen derecho a alimentarse.

Derecho a comer bien

En el artículo 27 de la Convención por los Derechos de la Infancia está establecido que los niños tienen derecho a crecer bien, física, mental, espiritual y socialmente. Esto significa entre otras cosas, el derecho a una buena alimentación. Es un deber del Estado brindar a las familias una educación alimentaria adecuada.

Derechos que tenemos, derechos que conocemos, derechos que queremos:

Escuchemos las voces de los niños:

- ✦ Derecho a comer comidas de todos los colores.
- ✦ Derecho a una alimentación que me haga crecer sano.
- ✦ Derecho a comer acompañado.
- ✦ Derecho a que me den de comer con paciencia, prestándome atención.
- ✦ Derecho a comer en un lugar limpio.
- ✦ Derecho a no comer en silencio.
- ✦ Derecho a comer lo que me gusta.
- ✦ Derecho a que la comida sea rica y variada.
- ✦ Derecho a conocer nuevos sabores y comidas.
- ✦ Derecho a que no me castiguen cuando no quiero comer algo.
- ✦ Derecho a que los adultos no discutan cuando estoy comiendo.
- ✦ Derecho a conocer comidas nuevas.

Escuchemos también las voces de las familias:

- ✦ Tenemos derecho al conocimiento sobre qué alimentos comer y qué necesitamos para estar sanos.
- ✦ Tenemos el derecho a recibir educación alimentaria y saber a quién reclamar cuando no se cumple.

El derecho a la alimentación fue declarado como un derecho primordial por los Organismos internacionales. Las personas tienen derecho al conocimiento sobre qué alimentos comer y qué necesitan para estar sanos.

Aunque una familia no tenga acceso a todos los alimentos, tiene el derecho a consumirlos. La educación alimentaria ayuda a tratar de conseguir lo que falta o a reclamar ante quien corresponde por los derechos.



Para aprender de los alimentos

Los alimentos se agrupan

A los alimentos se los clasifica en diferentes grupos teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas.

Todas las personas tienen derecho a conocer qué alimentos deben comer, cuáles son los que necesitan para estar sanos. Por eso es importante saber sobre cada grupo y preguntarnos qué alimentos de cada grupo hay disponibles en el lugar donde vivimos.

Esto nos va a permitir reemplazar unos por otros, eligiendo entre variedades con las mismas características. Por ejemplo, si sabemos que debemos comer cereales, y en nuestra localidad el arroz no es muy abundante o es caro, lo reemplazamos por otro elemento del mismo grupo, como la avena, el maíz o la sémola.



Ventana sobre los ciclos

“La gente, hecha de maíz, hace el maíz. La gente, creada de la carne y los colores del maíz, cava una cuna para el maíz y lo cubre de buena tierra y lo limpia de malas hierbas y lo riega y le habla palabras que lo quieren. Y cuando el maíz está crecido, la gente de maíz lo muele sobre la piedra y lo alza y lo aplaude y lo acuesta al amor del fuego y se lo come, para que en la gente de maíz siga el maíz caminando sin morir sobre la tierra.”

Eduardo Galeano Del libro **Las palabras andantes**

Grupo 1: Cereales y legumbres.

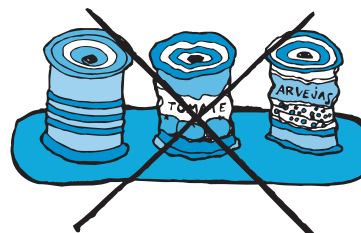
Arroz, avena, cebada, harina de maíz, trigo: son cereales. Con ellos se hacen harinas y pan, pastas, galletas, pizzas, tortas.

Arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, porotos de soja: son legumbres secas.

Los cereales, las legumbres y otros originarios de la tierra (como la quinoa, la kiwicha, los amarantos) son la fuente principal de los **hidratos de carbono y algunas proteínas**, muy importantes para aportar la energía necesaria para realizar todas las tareas del día.

Importante: En los enlatados no usar latas abolladas u oxidadas, con mucho líquido o gas, o que tenga el contenido muy blando o de color negro. Son signo de contaminación.

Es mejor comer el grano entero de los cereales porque contienen más fibra como el arroz integral o la harina integral (con su cáscara) que favorecen el funcionamiento del intestino y nos ayudan a ir de cuerpo. En niños pequeños, se puede agregarlos después del año de vida.



Grupo 2: Vegetales y frutas.

Los vegetales y las frutas son la fuente principal de vitaminas, minerales y fibra (que es como una escoba que barre y limpia los intestinos) y permite que nuestro cuerpo funcione mejor. Además ayuda a mantener el colesterol normal.

Es mejor comer frutas y verduras crudas. Al cocinarlas con cáscara y en trozos grandes al vapor o al horno, mantienen más vitaminas y minerales. Si se las hierva con poca agua pierden menos que con mucha agua.

Las frutas y verduras favorecen un buen estado de salud. Hay niños que se enferman porque no las comen, pero estas carencias no siempre se notan.

Algunas ventajas de las frutas y verduras

- ✦ Previenen el estreñimiento (dificultad de ir de cuerpo) y otras enfermedades.
- ✦ La zanahoria y el zapallo, por su contenido en vitamina A mejora las defensas frente a las infecciones.
- ✦ Al tomate nos ayuda en la coagulación de la sangre y la cicatrización de las heridas.
- ✦ Las frutas y verduras tienen componentes que previenen el cáncer.

También a los niños gorditos, que pareciera que están bien alimentados, les hace mal la falta de las vitaminas y minerales que nos ofrecen las verduras y frutas y pueden mejorar su estado de salud comiendo más de estos alimentos.

Las familias que tienen huerta tienen un fácil acceso a las verduras. Algunas veces, no se aprovechan en su totalidad, porque se desconoce qué variedad hay que plantar, cómo cuidar las plantas o cuándo es el momento ideal para cosecharlas. Asesorarse sobre estos temas aumenta las posibilidades de tener una alimentación más completa, probar nuevos sabores y sabores e incorporarlas a las comidas.

Las maneras de preparar las verduras también son muy importantes. Muchas veces se repiten las recetas que nos salen bien porque se tiene temor a probar nuevas comidas. En estos casos ayuda contar con las personas de la comunidad -siempre las hay- que tienen experiencia, conocimientos y hábitos de comer frutas y verduras.

Agregar zanahoria y otros vegetales a los guisos puede ayudar a dar variedad a las comidas. ¿qué otros vegetales podemos agregarle a los guisos?

Dice Ana: *“Con las verduras es más difícil. Pero en buñuelos yo les pongo zanahoria, acelga, lo que sea”.*

Recetas con verduras

Ensalada fresca: *Ingredientes para 5 porciones*

- ✦ 3 zanahorias grandes
- ✦ 3 tomates grandes
- ✦ 3 remolachas chicas
- ✦ aceite (cantidad suficiente)
- ✦ 8 cucharadas soperas de vinagre o limón

Preparación

1. Lavar los tomates, remolachas y zanahorias con agua potable.
2. Pelar y rallar la zanahoria y remolachas (si son crudas no hay problema).
3. Cortar los tomates chiquitos.
4. Mezclar y condimentar con aceite, limón o vinagre. Para los chicos no hace falta ponerle sal.
5. Ofrecer a los chicos con una presentación como esta: "Hoy comemos la fuerza de la tierra, las vitaminas de los vegetales y salud para nuestros ojos."

Croquetas de acelga y arroz: *Ingredientes para 5 porciones*

- ✦ 1 paquete grande de acelga
- ✦ 2 tazas grandes de arroz cocido
- ✦ 3 cucharadas en polvo de leche o 1/2 taza líquida
- ✦ 3 huevos
- ✦ aceite (cantidad suficiente)

Preparación

1. Lavar la hojas de la acelga, hervirla y escurrirla.
2. Agregar el arroz cocido y mezclar con los huevos y la leche. Condimentar.
3. Cocinar en el horno con poco aceite o en la sartén con mucho aceite.
4. Ofrecer a los chicos con una presentación como: "Las croquetas son..."

Lavarse las manos con agua potable y jabón antes de empezar a preparar los alimentos y después de ir al baño previene las diarreas, peligrosas sobretodo en los niños pequeños.

Lavar los vegetales y frutas con abundante agua potable también previene enfermedades

Pizza de acelga: *Ingredientes para 5 a 7 porciones si come como plato principal*

- ✿ 2 paquetes grandes de acelga
- ✿ 1 kilo de harina
- ✿ 150 g. de queso o salsa blanca (ver recuadro; es fácil!)
- ✿ 3 cucharadas de azúcar
- ✿ 50 g. de levadura
- ✿ aceite (cantidad suficiente)

Preparación:

1. Lavar las hojas de la acelga, hervirlas, escurrirlas y picarlas chiquitas.
2. Hacer la masa de pizza de forma habitual (dejar crecer la levadura en agua tibia con el azúcar, cuando duplique su tamaño mezclar con la harina, dejar levar por lo menos una hora a temperatura templada. Amasar y formar 4 pizzas).
3. Cocinar en el horno con un poco de aceite en la asadera.
4. Cuando la masa esté lista, agregar la acelga y el queso o la salsa blanca arriba. Darle un golpe de horno.
5. Ofrecer a los chicos con una presentación como: "La pizza verde..."

Salsa Blanca

Enriquece las preparaciones. Los chicos aceptan más las verduras si se las sirve con esta salsa.

¿Cómo hacerla?

- ✿ Leche 1 taza
- ✿ Harina o almidón de maíz 1 o 2 cucharadas soperas
- ✿ Sal
- ✿ Aceite 3 cucharadas (o manteca)

Poner la leche a cocinar. Agregar harina como lluvia. Mezclar todo el tiempo. Cuando espesa, sacar del fuego y agregar el aceite (o manteca).

Cuento La Piedra de Hacer Sopa

Anónimo europeo Cuento popular

En un pequeño pueblo una mujer se llevó una gran sorpresa al ver que llamaba a su puerta un extraño correctamente vestido que le pedía algo de comer.

- Lo siento -dijo ella-, pero ahora mismo no tengo nada en casa.

- No se preocupe -dijo amablemente el extraño-, tengo una piedra de sopa en mi cartera. Si usted me permitiera echarla en una olla de agua hirviendo, yo haría la sopa más exquisita del mundo.

Presa de curiosidad, la mujer consiguió una olla y la puso al fuego. Luego les fue a contar el secreto a sus vecinas, que acudieron enseguida para ver a aquel extraño y su sopa de piedra.

El extraño dejó caer la piedra en el agua, luego probó una cucharada con verdadero deleite y exclamó:

- ¡Deliciosa! Lo único que necesita es unas cuantas zanahorias...

- Yo tengo unas zanahorias en mi cocina -gritó una mujer.

Y en pocos minutos estaba de regreso con una gran fuente de zanahorias peladas que fueron derecho a la sopa.

El extraño volvió a probar su manjar.

- Excelente -dijo, y añadió pensativamente-: si tuviéramos un poco de carne, la haríamos aun más apetitosa.

Otra ama de casa salió a la disparada y regresó con carne que el extraño, tras aceptarlo, cortésmente introdujo en la olla. Cuando volvió a probar el caldo, puso los ojos en blanco y dijo:

- ¡Ah, qué sabroso! Si tuviéramos unas cuantas verduras, sería perfecto, absolutamente perfecto...

Una de las vecinas fue corriendo hasta su casa y volvió con una cesta llena de cebollas y acelga. Después de introducir las verduras en la olla, el extraño probó nuevamente la sopa y con tono autoritario, dijo:

- La sal.

- Aquí la tiene - le dijo la dueña de casa.

A continuación dio la orden: - Platos para todo el mundo.

La gente se apresuró a ir a sus casas en busca de platos. Algunos regresaron trayendo incluso pan y frutas.

Luego, se sentaron a disfrutar de la espléndida comida, mientras el extraño repartía abundantes raciones de su increíble sopa.

Grupo 3: Leche, yogur y queso.

Estos alimentos son necesarios en todas las edades, pero particularmente en las etapas de crecimiento, porque aportan **calcio y proteínas de origen animal**.

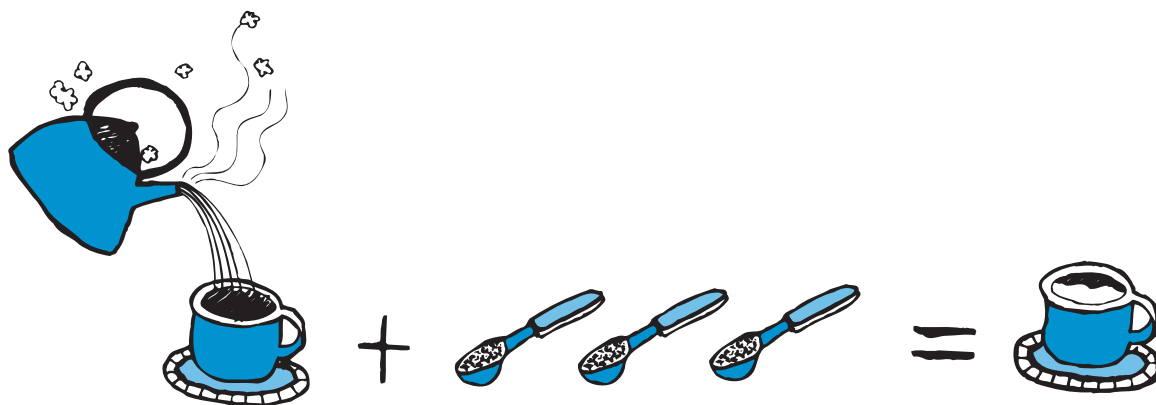
La leche se puede tomar líquida y también puede incluirse en postres, helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.

Hay leche líquida o en polvo; el valor nutritivo de las dos es igual si la leche en polvo se prepara adecuadamente. Para preparar la leche en polvo de tal manera que sea nutritiva hay que utilizar agua potable y seguir las instrucciones del envase, al pie de la letra.

Agua potable: el agua que viene de red y sale por la canilla es generalmente potable. Hay que estar atento a la seguridad de la conexión. Si los caños o mangueras tienen pérdidas o filtraciones hay que potabilizar el agua.

¿Cómo se hace? Agregar 2 gotitas de lavandina por litro o hervirla durante 3 minutos.

Para preparar una taza de leche, se usan 3 cucharadas soperas cargadas de polvo. En caso de preparar cantidades mayores como ocurre en un comedor comunitario y no sabemos cuántos litros de agua tienen las ollas, podemos medirlas previamente con una jarra, taza o botella, para asegurarnos cuántos litros tiene y cuánta leche en polvo poner .



Generalmente, para una olla de 1 litro, se necesita 1 taza de leche en polvo. Para una olla de 20 litros, se necesitan dos kilos y medio de leche en polvo.

Pero siempre conviene leer las instrucciones de preparación que trae todo envase de leche en polvo.

Es muy importante garantizar que todas las familias accedan al consumo de leche, y conozcan el valor nutricional que tiene, destacando que su precio es más accesible que los quesos y yogures comprados.

La leche materna hasta los seis meses es el mejor alimento para el bebé. Es muy completo porque le aporta no sólo las proteínas y vitaminas sino también el agua que necesita. A partir de los seis meses, a la alimentación con leche materna, se agregan otros alimentos.

Leche: El consumo diario mínimo recomendado es de 2 tazas de leche para los adultos y 3 tazas de leche para los niños, adolescentes, mujeres embarazadas y madres que amamantan.

La leche es un alimento muy atrayente para todo tipo de insectos y microorganismos. Por esta razón, es muy importante almacenar la leche en polvo en su envase original, bien cerrado en un estante alto, fresco y cerrado alejado de la luz y humedad. Es una buena manera de no tirar leche ya que se prepara sólo lo que se necesita en el momento. La leche líquida debe guardarse en heladera rápidamente una vez utilizada.

Recetas con leche

Yogur casero. *Ingredientes para 5 porciones*

- 1 litro de leche
- 1 taza de yogur
- esencia de vainilla (cantidad suficiente)
- azúcar (8 cucharadas soperas).

Preparación

1. Hervir la leche y dejar entibiar.
2. Agregar el yogur y mezclar, colocar el azúcar.
3. Tapar el recipiente no hermético. Dejar reposar en algún lugar cálido de la cocina (por ejemplo el horno) durante toda la noche. Si no hay horno, cubrir el recipiente con un trapo de lana o saco viejo, para que se conserve la temperatura.
4. Por la mañana el yogur estará listo. Agregar azúcar y esencia de vainilla.
5. Llevar a la heladera.
6. Servir a los chicos explicando que es el protector de panza porque tiene bichitos buenos que se comen los bichitos malos que pudiéramos tener.

Un buen desayuno nos da energía para el día. Por ejemplo: mate cocido con leche, pan, dulce y una fruta.

Los chicos que no desayunan no tienen energía para empezar el día y tal vez por eso aprenden menos en la escuela.

Podemos agregar leche en polvo y/o queso a salsas, bocaditos, panes, rellenos, guisos, sopas, al mate. También se pueden cocinar los fideos y la polenta con leche en lugar de agua. Dejar espesar y consumir como una salsa

Arroz con leche. *Ingredientes para 5 porciones*

- ✦ 1 litro de leche
- ✦ 1 taza grande de arroz
- ✦ 10 cucharadas soperas de azúcar

Preparación:

1. Hervir la leche y agregar el arroz en forma de lluvia.
2. Mantener la preparación sobre fuego suave hasta que esté cocido el arroz.
3. Incorporar el azúcar y dejar hervir unos minutos más.
4. Retirar del fuego y agregar la esencia de vainilla.

Postre de leche o chuño. *Ingredientes para 5 personas*

- ✦ 1 litro de leche
- ✦ 5 cucharadas soperas de azúcar
- ✦ 5 cucharadas soperas de maizena o harina de trigo

Preparación

1. Mezclar la leche con el azúcar y poner a hervir.
2. Disolver la maicena en leche fría y agregársela a la preparación anterior.
3. Cocinar unos minutos revolviendo para que no se formen grumos ni se pegue.
4. Retirar del fuego, agregar la esencia y enfriar.

Grupo 4: Carnes y huevos.

Las carnes son necesarias para el desarrollo del cuerpo y el cerebro de los niños. Aportan proteínas y son fuente principal del hierro.

Una porción de carne por día puede proteger contra la anemia. Una enfermedad que afecta a casi la mitad de los chicos de menos de 2 años en Argentina.

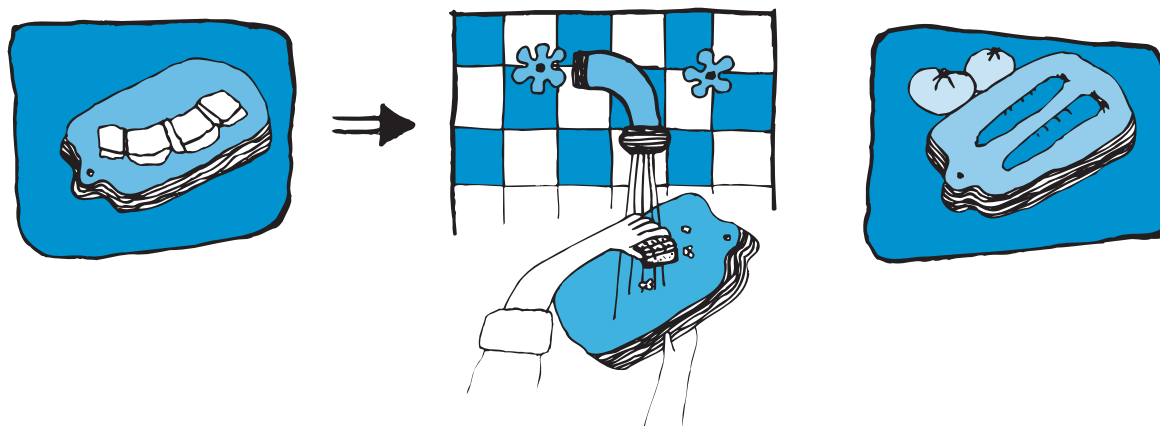
Cantidad necesaria diaria de carne por edad:

- **Entre los 6 y los 8 meses:** 1 cucharada sopera de carne picada sin grasa o 25 g. de carne.
- **Entre los 9 y los 12 meses:** 2 cucharadas soperas de carne picada sin grasa o 50 g. de carne.
- **Entre el año y los 3 años:** 3 cucharadas soperas de carne picada sin grasa o de 75 g. de carne.
- **Entre los 3 y 6 años:** 4 cucharadas soperas de carne picada sin grasa o 100 g. de carne.

Todas las carnes nutren: la del pollo u otras aves, la de conejo, vaca o pescado. Todo depende de los animales que se crían en la zona: cerdo, chivito, conejo, cordero, llama.. ¿qué otros?. Nos aportan proteínas y hierro.

Algunas vísceras como el hígado tienen también hierro y es muy bueno para que los chicos estén fuertes.

Lavar con detergente y agua potable las tablas, platos y cubiertos que se usen para preparar las carnes crudas antes de usarlos para apoyar carne cocida o vegetales.



Chicos y grandes pueden comer huevos porque tienen una proteína muy buena. Pero hay que cocinarlos bien para evitar diarreas. El huevo se come duro y no pasado por agua.

El huevo es también un ingrediente de tortillas, postrecitos, flanes. La yema se puede usar para enriquecer las papillas y purés.

Incluir tres huevos por semana en la alimentación, es saludable. A pesar de la fama que se le hizo al huevo por el colesterol su grasa es mejor que las grasas animales y la margarina.

Conservar los huevos en lugar fresco o en la heladera. Lavarlos antes de partarlos para cocinar.

La carne picada se debe consumir enseguida de comprarla. Si se guarda en heladera, usarla hasta un día después de comprarla y sacarla de la bolsita plástica.

***El huevo es tan bueno... que con todas las proteínas que tiene...
¡Se puede formar el pollito!***

Recetas con huevo

Omelet de acelga y queso. *Ingredientes para 1 porción*

- ✦ 2 huevos
- ✦ 1/2 taza de leche (también se puede hacer sin leche)
- ✦ 1 puñado cocido de acelga (puede ser también zanahoria)

Preparación

1. Mezclar los huevos con la leche.
2. Calentar el aceite en una sartén. Cuando haga burbujas poner la mezcla de huevos.
3. Cocinar y escurrir la acelga. Agregarla junto con el queso en tiritas cuando se empiezan a cocinar los huevos. Cerrar el omelet como una empanada.
4. Esperar a que este bien cocido.

Recetas con carnes

Guiso de mondongo: *Ingredientes para 5 porciones*

- ✦ 1/2 kilo de mondongo
- ✦ 1/4 kilo de zapallo o calabaza
- ✦ 2 zanahorias grandes
- ✦ 3 tomates grandes o 1 lata de puré
- ✦ 1/2 kilo de papas
- ✦ 1 taza de porotos en crudo (remojar antes)
- ✦ 1 ají
- ✦ 1 cebolla
- ✦ Aceite (cantidad suficiente)

Preparación

1. Remojar los porotos la noche anterior con agua potable.
2. Hervir el mondongo y dejar enfriar.
3. Cortar el mondongo en tirititas chiquitas.
4. Mezclar con los otros ingredientes y condimentar. Para los chicos no hace falta ponerle sal.
5. Cocinar en la olla de la forma habitual hasta que todos los ingredientes estén cocidos.
6. Ofrecer a los chicos con una presentación como esta: "Hoy comemos un guiso fuerte..."

Milanesas de hígado: *Ingredientes para 5 porciones*

- ✦ 1 kilo de hígado
- ✦ 1 huevo
- ✦ Pan rallado (cantidad suficiente)
- ✦ Aceite (cantidad suficiente)

Preparación

1. Cortar el hígado bien finito como milanesas. Más chiquito es mejor.
2. Pasar por huevo y pan rallado. Repetir la operación. Condimentar.
3. Cocinar en el horno con poco aceite o en la sartén con mucho aceite.
4. Ofrecer a los chicos con una presentación como: "Las milanesas fortachonas..."

Dice Susana: "A mí la carne con hueso no me rinde, aunque es más barata. Yo compro la palomita, que es todo carne y me salen milanesas chiquitas o si no la uso para los guisos. No tiene mucha grasa como el azotillo".

"Para que coman hígado, tengo que hacerlo en milanesitas o rallado en croquetas."

"El fiambre es caro. Para salir del apuro me sirve, pero con la misma plata comprás medio kilo de carne picada ¡que es mejor!"

Albóndigas con arroz: Ingredientes para 5 porciones

- 2 tazas en crudo de arroz
- 1/2 taza de pan rallado. Remojar antes.
- 1/2 kilo de carne picada
- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 1/2 ají
- Aceite (cantidad suficiente).

Importante:

La carnes deben mantenerse refrigeradas antes y después de cocinarla.

La carne cocida tomo un color marrón uniforme.

No comer las carnes rosadas o rojas ya que le falta cocción y tienen bacterias que pueden provocar diarreas u otras enfermedades.

Las carnes cocidas ya no tienen bacterias.

Preparación

1. Mezclar la carne picada con el pan rallado, el huevo, la cebolla y la zanahoria rallada.
2. Hacer las albóndigas. Cocinarlas en olla, sartén o al horno. Hay que fijarse que el centro este bien cocido.
3. Preparar el arroz, cocinarlo con zanahoria y cebolla. Agregar el aceite.

Guiso completito. Ingredientes para 5 porciones

- ✦ 2 tazas en crudo de arroz
- ✦ 1/2 taza en crudo de porotos, arvejas o lentejas. Remojar antes.
- ✦ 1/4 kilo de carne estofada
- ✦ 3 zanahorias grandes
- ✦ 2 cebollas grandes
- ✦ 3 tomates para salsa o 1 lata de tomate
- ✦ 1/2 ají
- ✦ Aceite (cantidad suficiente)

Preparación

1. Remojar los porotos, arvejas o lentejas secas en agua potable toda la noche. Hervir hasta que se ablanden (10 minutos).
2. Poner los tomates, el ají y las cebollas en el fondo de la olla con un poco de agua.
3. Agregar la carne en daditos. Cuando se cocine.
4. Agregar el arroz y las zanahorias cortaditas chiquitas con 4 tazas de agua.
5. Cocinar 20 minutos. Condimentar.

Grupo 5: Aceites y grasas

Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida, para formar y fortalecer el cerebro y la piel. Ofrecen mucha energía y de vitamina E. La manteca está hecha con la grasa de la leche, por eso se la incluye, junto con la margarina, en el grupo de alimentos ricos en grasas. La manteca es más nutritiva que la margarina porque tiene vitamina A.

Las semillas incluyen a las de girasol, zapallo, lino y las frutas secas como los maníes y las nueces.

Conservar y almacenar los aceites y semillas en estantes o lugares oscuros, altos y frescos.

Grupo 6: Azúcar y dulces

Dan energía y son agradables por su sabor, pero no ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Contribuyen a la formación de caries en los dientes. Es importante enseñar a los niños y dar el ejemplo como adultos, del cepillado de los dientes después de cada comida,

Es posible dar a los niños alimentos con sabor dulce que tengan buen valor nutritivo, por ejemplo arroz con leche, queso y dulce de membrillo.

Conservar los dulces y mermeladas en la heladera luego de abrir los envases, mantener lo envases cerrados.

¡Qué no falte el agua!

El ser humano puede sobrevivir varias semanas sin alimento, pero sin agua sólo unos pocos días.

El agua está en cada una de nuestras células. Ayuda a que se desplacen la sangre y los alimentos y a que los residuos puedan eliminarse. Mantiene húmedos los ojos por medio de las lágrimas y ayuda a distribuir y regular el calor del cuerpo por medio del sudor.

Recomendación para los adultos y niños mayores: Tomar **8 vasos** de agua por día.

En la leche materna el porcentaje de agua es el 90%, en el cuerpo de un niño pequeño es 83% y en el cuerpo de los adultos del 65 al 75%.

Las frutas y verduras frescas contienen gran cantidad de agua.

Cada día, nuestro cuerpo pierde dos litros y medio de agua que debe reponerse para que el organismo funcione bien.

El agua también tiene que ver con la higiene, tan importante para la salud. **Por eso es necesario:**

- ✦ lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y de preparar los alimentos.
- ✦ lavar muy bien, con agua potable, las frutas y verduras que se consuman crudas.

- ✿ lavar los utensilios de cocina enseguida de comer.
- ✿ lavar muy bien las tasas, cucharitas y todos los elementos que se utilizan para preparar y servir la comida de los niños.

Cuando no se dispone de agua potable debemos echarle dos gotas de lavandina por litro de agua o hervirla durante 3 minutos.

Alimentos con los que podemos contar

Hay alimentos que están más disponibles, son más fáciles de encontrar y consumir.

En algunos lugares, hay muchas naranjas o papayas o paltas que se consumen en jugos o en dulces. Sin embargo, en otros lugares, aunque sea saludable incluirlos en la alimentación y estén disponibles, la gente no sabe que es bueno comerlos, que hacen bien a la salud. No los valora.

Conviene conversar las ideas de las personas con respecto a los alimentos; mostrar y comunicar sus aportes y cualidades. Muchas veces estas actitudes de “desprecio” hacia un alimento se pueden cambiar y es posible rescatarlo en beneficio de la salud de la comunidad.

Las redes sociales apelan permanentemente a la reciprocidad; hay quienes dan y quienes reciben, y ambos están en condiciones de hacer las dos cosas: dar y recibir.

Una historia:

“La señora Amanda ya era grande y tenía en su casa varias plantas de pomelos que no podía bajar. Las mujeres de su barrio sabían que antes había plantas de esas por todos lados y ellas mismas las comieron de chicas. La enfermera y las mujeres, preocupadas porque los niños del barrio no comían frutas frescas le propusieron a Amanda que dos veces por semana irían a su casa a bajar los pomelos: una parte sería para ella y el resto para los niños del barrio. Aunque la exploración de los niños del sabor “nuevo” de los pomelos llevó un tiempo, los aceptaron y ahora los consumen.”

Para ampliar la mirada consultar el Cuaderno **Redes para la vida**.

A organizar la economía familiar: Comprar, cambiar, conseguir, hacer

Ya conocemos la importancia de comer de todos los grupos de alimentos. Pero reconocemos que a veces no es tan sencillo.

Algunos alimentos de determinados grupos tienen precios de mercado muy altos para el bolsillo de las familias.

La opción es organizarse y desarrollar algunas estrategias para conseguirlos y para bajar costos:

Cereales y legumbres

- ✦ Una forma de ahorrar dinero y combustible es remojar durante toda la noche las legumbres, de forma que la cocción lleve sólo 20 minutos.

Vegetales y frutas

- ✦ Con nuestras propias manos podemos realizar una huerta.

Al comprar:

- ✦ Hacer compras comunitarias: juntarse con vecinos para comprarlas por cajones o por mayor, para bajar su precio.
- ✦ Las frutas de estación siempre son más baratas ¿cuáles están más baratas en verano en el barrio? ¿y en invierno?
- ✦ Nos podemos preguntar: ¿Qué frutas rinden más?

Al cocinar:

- ✦ Se pueden aprovechar los tronquitos blancos o pencas de la acelga para hacer milanesitas o buñuelos, además de las hojas...

🔊 **¿Qué otras ideas se les ocurren?**

Leches y quesos

- ✦ Hacer yogur casero, postrecitos de leche caseros...

🔊 ¿Alguna otra sugerencia...?

Carnes

Al comprar:

- ✦ Hay carnes baratas, que no rinden demasiado. Por ejemplo: medio kilo de azotillo tiene más de la mitad de hueso, es decir que sólo son 250gr. de carne real.
- ✦ En cambio la carne picada rinde todo su peso en carne. Lo mismo pasa con la palomita, la paleta o la cuadrada.
- ✦ Hay también otras carnes que rinden, como el hígado o el mondongo, que son todo carne y de muy bajo precio.

🔊 ¿Qué otros cortes de carne tienen mucho hueso y rinden poco?

Huevos

- ✦ Los huevos blancos y los huevos de color no tienen ninguna diferencia desde su aporte nutricional, sólo vienen de gallinas de diferentes razas. Entonces, ¿por qué pagar más cara la docena de huevos de color?

🔊 Los huevos de otras aves pueden ser comestibles: ¿Cuáles? ¿A qué costo?

Grasas y aceite

- ✦ Aunque a simple vista pareciera que la grasa de vaca es más barata y rinde más, los efectos de taponamiento de las arterias que produce a largo plazo, de a poco desde pequeños, hace que el aceite vegetal (de maíz, de girasol, de soja, de uva) por rendimiento y por su beneficio para el corazón sea mejor.

Potabilizar el agua

- ✦ A veces, potabilizar el agua por medio del hervido es caro porque se gasta mucho combustible. Sugerencia: agregar 3 gotitas de lavandina por cada litro de agua es más accesible, cómodo y práctico.

Para pensar juntos:

Cuidar y usar los recursos:

1- Lo que rinde

- ✦ ¿Qué carnes son las que rinden más, por precio, cantidad de hueso, etc.?
- ✦ ¿Qué verduras y frutas son de estación y están más baratas?
- ✦ ¿Qué leche conviene por precio?

2- Lo que hay

- ✦ ¿Qué alimentos hay en el barrio que puedan ser la base de una alimentación variada? Hay alimentos que por costumbre se consumen... ¿son suficientes? ¿necesitan complementarse con otros? ¿Cuáles?

3-Lo que hay que buscar

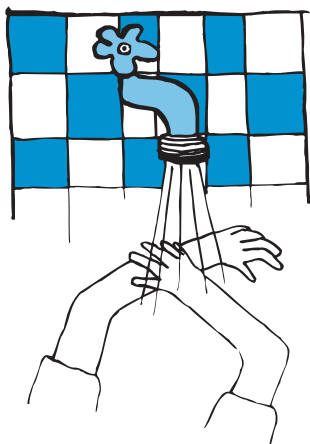
- ✦ Hay alimentos que son necesarios y si no están disponibles hay que buscarlos y encontrarlos.¿Cómo se hace? ¿Adónde vamos? ¿Será mejor organizarse y hacer compras comunitarias? ¿Que otras alternativas pueden surgir?

Comer más sano, ¿es posible?

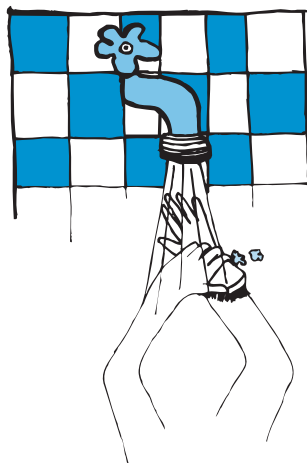
Sí. Es posible.

Para esto es necesario:

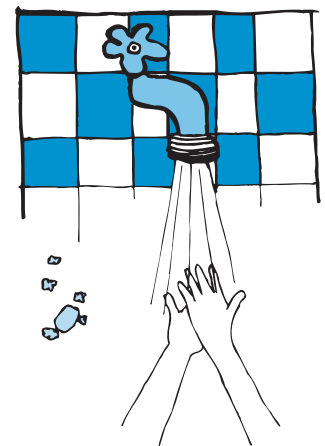
- Comer de todos los grupos un poco y variar.
- Comer menos del grupo de azúcares y grasa, ya que con poco es suficiente.
- Consumir los alimentos más saludables ya que permiten crecer bien y no enfermarse: frutas, vegetales, huevos, cereales, legumbres, leche, yogur y queso .
- Elegir los alimentos por sus propiedades y no por las propagandas.
- Tomar mucha agua.
- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos
- Lavar los vegetales y frutas con agua potable
- Almacenar y conservar los alimentos según las características de cada uno.



MOJARSE

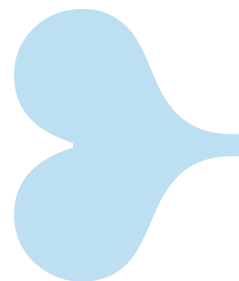


ENJABONARSE



ENJUAGARSE

Los niños y la alimentación: Problemas más frecuentes



Los controles de salud periódicos ayudan a que los niños se mantengan sanos. También es una oportunidad para las familias de conversar sus dudas y temores, con el equipo de salud, acerca del cuidado del embarazo y la crianza de los pequeños.

Algunos ejemplos de cómo acompañar el crecimiento de los niños es alimentarlos sin olvidar:

- Dar el pecho como único alimento a los bebés menores de 6 meses y continuar dándolo todo el tiempo posible, idealmente hasta los 2 años.
- Asistir a los niños pequeños durante las comidas.
- Alimentar a los niños pacientemente, a su ritmo y animarlos a comer.
- Minimizar las distracciones de TV, radio u otras actividades mientras es el momento de comer.
- Ofrecer agua potable a los niños; y disminuir la cantidad de jugos y no dar gaseosas que pueden disminuir el apetito.
- Evitar que coman pan antes de las comidas.
- Saber que el cariño de los adultos que cuidan a los niños a la hora de comer los estimula y fortalece la relación.

Cuando la alimentación no es adecuada los niños pueden tener disminuido su crecimiento y pueden aparecer enfermedades como la desnutrición, la anemia o el sobrepeso. Se los puede ver flacos o flacos y bajitos. Si aumentamos su alimentación pero no ofrecemos comidas variadas con todos los grupos de alimentos pueden engordar pero quedar bajitos.

Niños con bajo peso

A veces los niños no aumentan de peso suficientemente o no crecen lo esperado, entonces hablamos de niños que tienen bajo peso. Esta es una situación de la que se pueden recuperar. El bajo peso puede deberse a muchas causas como comidas inadecuadas, de escasa cantidad, muy alejadas una de otras, parásitos, diarreas o catarrros frecuentes, falta de higiene en la preparación de alimentos, situaciones familiares, entre otras. Lo importante es poner el foco en lo que el niño necesita para recuperarse y no detenerse a “buscar culpables” de esta situación.

Entre los 6 meses y los 2 años hay que cuidar mucho a los niños, es la edad en la que aparece el bajo peso.

¿Qué les hace falta a los niños con bajo peso?

Para recuperarse del bajo peso hay que agregar comida suficiente, atención y afecto: la mirada, la palabra, el humor, el juego... que los chicos tengan cerca un adulto que los atienda.

Dice Juliana, mamá de un nene con bajo peso, que antes iba sólo al comedor:
“Desde que él come conmigo en el comedor, come más.”

🔊 ¿Qué otras alternativas hay para que este niños no coma solo?
 ¿Cómo se puede favorecer la comida en casa?

Dice Ana: *“Yo no sé si mi nene tiene bajo peso, nosotros somos todos flacos, para mí es de familia”*

🔊 ¿Será cierto que en esa familia son todos flacos? ¿O será que nadie ve que todos tienen bajo peso? ¿Qué se puede hacer para asegurarse?

Se necesita que quien se ocupe de la comida de estos niños asegure la cantidad, frecuencia y calidad de lo que comen y pueda acompañarlos, estando atento al momento que tienen apetito, qué le agrada más y qué cosas rechaza y por qué.

Y además, es necesario, en estos casos, fortificar la comida, agregando en el plato del niño con bajo peso, una cucharada de aceite, o un huevo duro picado, o una cucharada de leche en polvo extra en el puré, o salsa blanca en los fideos.

Lavarse la manos antes de preparar los alimentos de los niños, mantener alejados ratas, insectos y otros animales de los alimentos contribuyen a mantener el estado saludable de los niños. La higiene inadecuada contribuye a crear un ciclo de infección - diarreas - bajo peso en los niños.

Después de los seis meses de vida, es el momento de más riesgo para que los niños bajen de peso en lugar de aumentar. ¿Por qué? Porque **hasta los seis meses la leche de la madre cubre todas las necesidades de los bebés**. Luego habrá que ofrecerles las comidas adecuadas a los meses que tengan.

En los momentos de cambiado, baño y vestimenta, existe una riqueza de estímulos y una gran cercanía con el adulto, que favorecen la relación.

Dice Mercedes de Tucumán: *“La desnutrición también viene por la roña”.*

Es muy importante:

- ✦ acompañarlos,
- ✦ darles de comer a demanda, cada vez que pidan porque tienen poco apetito,
- ✦ conversar con ellos sobre lo que les hace bien y lo que no,
- ✦ no discriminarlos,
- ✦ no hablar con ellos sólo de comida,
- ✦ no compararlos con sus hermanos u otros chicos,
- ✦ pautar algunas reglas, por ejemplo: a la hora de comer no se mira la televisión o no se toman jugos antes de comer,
- ✦ enseñarles a los niños a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

A los niños con bajo peso podemos darles alimento, alegría, compañía, defensas...

Niños con sobrepeso

Hay personas que piensan “chicos gordos, chicos sanos”. Pero la gordura no es sinónimo de salud.

Son muchas las razones por las cuales los niños y niñas se desnutren o tienen sobrepeso:

- ✦ comen demasiado ciertos alimentos (harinas, grasa, azúcares),
- ✦ no comen alimentos de todos los grupos todos los días,
- ✦ no reciben cuidados y cariño,
- ✦ no comen comidas preparadas en casa.

Estar “gorditos” no siempre es estar sanos.

Cuando los niños no tienen alimentos suficientes, comen lo que hay, lo que les dan, lo que “llena”: como harinas, arroz, fideos o comida frita con grasa, pero que no tienen vitaminas, fibra ni otros nutrientes.

Aunque se los vea “saludables” les puede faltar hierro y pueden estar anémicos. O pueden, como está ocurriendo hoy en muchos casos, estar sufriendo de problemas del corazón (por comer mucha grasa y tener poco movimiento) aunque aún no se hayan dado cuenta.

A veces comen de más porque no hay nadie que los mire... Otras, porque no los dejan salir de sus casas, por la inseguridad, y se la pasan mirando televisión y comiendo golosinas...

La lactancia materna, hasta los seis meses, es una protección natural contra la desnutrición, la anemia y la obesidad.

¿Qué les hace falta a los niños con sobrepeso?

No es tan difícil cambiar los hábitos: podemos agregar las frutas que les gustan, reemplazar las gaseosas por agua de compota de frutas y principalmente organizarles muchas horas de juegos a cambio de algunas horas de televisión. Llevar a los niños a espacios abiertos y plazas, encontrar un grupo de deportes, es algo que la familia junto con los vecinos puede organizar y conseguir.

No es cuestión de sacarles la comida sino de ofrecerle otras junto con la atención y el afecto.

Es muy importante:

- ✦ acompañarlos,
- ✦ conversar con ellos sobre lo que les hace bien y lo que no,
- ✦ no discriminarlos,
- ✦ no hablar con ellos sólo de comida,
- ✦ no compararlos con sus hermanos flacos,
- ✦ enseñarles a disfrutar de la comida y de todo lo que la acompaña,
- ✦ pautar algunas reglas, por ejemplo: los alimentos más ricos en grasa, como papas fritas o azucarados y las gaseosas se comen sólo en los cumpleaños y fiestas.

Si los niños hacen algunas comidas en el comedor de la escuela o del barrio, la familia tiene que preguntar sobre las comidas que sirven y organizar con el niño cómo utilizar estos servicios. Ejemplo: realizar la comida en la escuela y comer la fruta en el comedor barrial, según qué cosas se sirvan

Dice una mamá: *“Mi chico no quiere comer frutas”.*

Los chicos hacen lo que ven a su alrededor. Hay muchas estrategias para conseguir un cambio de hábitos en las comidas. Si les ofrecemos sólo lo que a nosotros nos gusta, no les ayudamos a conocer otros gustos que pueden ser distintos a los nuestros. Se les puede decir: *“A mi esta fruta no me gusta pero vos probala, por ahí a vos te gusta como a la tía Mary...”*. Es muy importante darles valor a las frutas que tenemos en el terreno de nuestra casa o barrio.

Para prevenir el sobrepeso conviene usar poca grasa en la preparación de las comidas, sobre todo la grasa de vaca para freír. Tampoco es saludable que los chicos coman galletitas, pan o golosinas todo el día.

Muchas veces somos nosotros, los adultos los que fomentamos ciertas conductas o estigmas en los chicos. El afecto, cariño y mirada de los grandes es importante.

Dice un papá: *¿Cómo no va a salir gordo si es hijo mío...y un Gutiérrez come hasta que explota!*"

🔊 **¿Se animará el hijo de Gutiérrez a no ser como su papá?**

Analía le dice a su nena, mientras la sube a la balanza: *"Mi pequeño elefantito..."*

🔊 **¿Cómo se sentirá la hija de Analía?**

Dice una amiguita de Mariana: *"Ella no sale de casa, ni a jugar a la soga, ni a la pelota... es que la mamá tiene miedo de la calle".*

🔊 **¿Qué influye en esta nena para que tenga sobrepeso? ¿Qué se puede hacer en este barrio para favorecer la actividad física de los chicos, con seguridad?**

El sobrepeso es una enfermedad. Hay que tratarla con cuidado. Y lo más importante, prevenirla...

Chicos cansados: ¿anemia?

Muchos chicos y mujeres tienen anemia. Esta enfermedad consiste en que hay poco hierro en la sangre y las personas se sienten sin fuerza, cansados. Cuando esto sucede tienen más riesgo de enfermarse.

Por eso es importante protegernos contra la anemia. **El alimento que contiene más hierro es la carne.** Otros alimentos también tienen hierro, pero necesitan ir acompañados con frutas para que el hierro se pueda fijar. Por ejemplo: las lentejas, las arvejas, los porotos, la soja, es necesario comerlos con la fruta entera o el jugo de una naranja, pomelo o mandarina.

La acelga, la espinaca y el hígado también necesitan de estas frutas para mejorar su aporte de hierro.

En nuestro país, las harinas de trigo están fortificadas por ley⁴. Esto quiere decir que los molinos tienen la obligación de ponerle hierro. Esta pequeña cantidad que no se siente en el gusto, ayuda a prevenir la anemia y las enfermedades congénitas durante el embarazo.

4. Ley 25.630. Ley de Fortificación de harinas de trigo con hierro, vitamina C y folatos.

Las embarazadas necesitan tanto hierro que deben tomar tabletas medicinales para evitar la anemia. En el centro de salud u hospital proveerán gratuitamente esta medicina. Es necesario seguir las instrucciones que da el médico.

Previendo la anemia desde el momento de nacer.

Si cuando los niños nacen se espera el tiempo adecuado para cortar el cordón, el bebé tendrá más sangre.

Hay que mantener al niño unos 20 cm por debajo del nivel de la madre y esperar a que cesen los latidos del cordón. No es necesario exprimir ni ordeñar el cordón hacia el bebé, solamente esperar. Luego ligar el cordón y cortarlo. **La ligadura oportuna es a los 3 minutos.**⁵

Esta práctica sencilla puede prevenir la anemia de los niños en los primeros meses, ya que aumenta la cantidad de sangre del bebé y lo protege contra la falta de hierro.

Tener esta información nos permite pedirle al médico que lo haga cuando nace el bebé y ejercer nuestro derecho a cuidar nuestra salud durante los controles del embarazo.

5. Fuente: "Ligadura oportuna del Cordón", Una estrategia para prevenir la anemia en la infancia. Gob. Pcia del Chaco, UNICEF, Ministerio de Salud de la Nación, 2001

Comer es más que comer



Comer es alimentarse, juntarse, compartir momentos y relatos. Estar con otros, charlar.

Es un momento importante de la vida, no sólo porque se necesita comer variado para vivir sanos, sino que puede ser más placentero si lo compartimos con otros y mejora nuestra vida.

El cariño, el alimento, el buen tiempo compartido hacen a una buena salud, para la cual lo más importante es el sentimiento de compañía y protección que se puede ofrecer junto con los alimentos.

La vida nos presenta muchas dificultades y trabajo. Podemos disfrutar de la comida que pongamos en la mesa para pasar un buen rato.

Y como decíamos al comienzo:

el fuego crea el hogar

el hogar nos da calor al corazón,

y alrededor de una mesa

podemos recuperar la tibieza

y la luz necesaria para vivir cada día.




Para pensar juntos






Acerca de los grupos de alimentos:

¿De cada grupo de alimentos, cuáles son los más disponibles, los que están más al alcance de la mano y el bolsillo, los más económicos... en el barrio en que vivimos?



Grupo 1. Cereales y legumbres:

- 
- 
- 


Grupo 2. Vegetales y frutas:


- 
- 
- 

Grupo 3. Leche, yogur y queso:

- 
- 
- 

Grupo 4. Carnes y huevos :








Grupo 5. Aceites y grasas:









Grupo 6. Azúcar y dulces:







Si fuéramos los encargados de un comedor infantil (y ¿por qué no también en cada casa?), ¿Cómo armaríamos un menú variado?

Tomemos en cuenta los grupos de alimentos y las posibilidades de conseguirlos en nuestro lugar, ya sea porque estén disponibles o porque no sean muy caros. Pensemos además en las tradiciones de nuestro lugar, las comidas típicas...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

Pensemos ¿Qué alimentos se podrían canjear, cambiar con otras personas (por ejemplo uno da huevos de su gallinero y el otro lechuga de su huerta...)?

El recetario viajero

- Juntamos a las mamás y papás del barrio.
- Elegimos uno de los grupos de alimentos, por ejemplo: Verduras y frutas.
- Les entregamos a cada uno un anotador y una lapicera y les pedimos que anoten una receta por hoja.
- Al finalizar la actividad se puede compilar un Recetario Viajero del Barrio, para pasar de familia en familia.

La receta perfecta

Aprendimos que comer es mucho más que comer...que además de la alimentación hacen falta muchas cosas.

🔊) **¿Se animan a preparar una receta con los otros “ingredientes” que son necesarios a la hora de comer?. Les damos una ayudita:**

Ingredientes

- Un puñado de palabras cariñosas
- Una sonrisa por cada bocado...







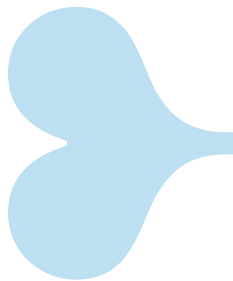


De eso no se habla....

Cada uno de nosotros "le tiene idea" a algún o algunos alimentos. Porque no los probamos nunca, porque cuando éramos niños tuvimos una mala experiencia...Y por eso, en casa no los incorporamos a nuestra dieta.

- Cada uno, nombra un alimento "qué no traga".
- El resto del grupo, en la medida en que sepan, puede explicarle los beneficios de ese alimento y, si es posible, alguna receta "rica".

Así lo hacemos nosotros...



Las recetas de nuestros abuelos y abuelas:

- ✦ Escribamos las recetas típicas de nuestras familias, de nuestra región.
- ✦ Pensemos cómo aportan en la alimentación de los chicos.

Diccionario de alimentos:

- ✦ ¿Cómo llamamos en la lengua nativa de nuestra región a cada uno de los alimentos básicos? Por ejemplo:

En quechua

- ✦ Añapa: Manjar preparado de algarroba blanca molida en el mortero y mezclado con agua.
- ✦ Bolanchao: Pasta de mistol molido en el mortero, de forma redonda, que se prepara revolviéndola en harina de maíz tostado.
- ✦ Sachapera: Planta y fruto muy parecido el peral de cultivo, a lo que debe su nombre. Pera del monte.
- ✦ Sunka: Barba de choclo

En araucano

- ✦ Co: Agua
- ✦ Canca: Asado
- ✦ Anguim: Charqui
- ✦ Hualung: Maíz

En guaraní

- ✦ Mandí'ó: mandioca
- ✦ Manduvi: maní
- ✦ Takuare'ê: caña dulce
- ✦ Andai: calabaza

En mapuche

- ✦ Chadi: sal
- ✦ Fénmamell: fruta
- ✦ Kawella: cebada
- ✦ Kofke: pan

🔊 ¿Podemos agregar más?

✍️

✍️

✍️

✍️

✍️

✍️

✍️

Los alimentos y las tradiciones

Pensemos algún día festivo del año... una celebración religiosa como la Pascua, algún ritual como el de la Pachamama, alguna fecha patria como el 25 de mayo...

En todas las familias y lugares hay comidas típicas que nosotros comimos en la casa de nuestros abuelos.

🔊 ¿Podríamos recordarlas?

Las historias y leyendas sobre los alimentos

“Una antigua leyenda del pueblo Wichi cuenta que hace mucho mucho tiempo, los dioses vinieron a llevarse a los niños de esta tierra... Bajaron del cielo y los tomaron por sus bracitos...

Los padres, en la desesperación por retenerlos, quisieron sostenerlos, con poca suerte... ya que lo único que pudieron tomar fueron los deditos de sus pies... Así, lo que los quedó de ellos, fueron los pequeños dedos de sus pies... que plantaron en la tierra...

Al poco tiempo, del suelo creció el maíz, hermoso y nutritivo, para todas las generaciones de la historia de la humanidad...”

🔊 ¿Qué relatos, mitos y leyendas conocemos acerca del origen de los alimentos?

Historias, poesías, trabalenguas y "otras yerbas"...



Cuentos y leyendas sobre el origen de los alimentos

Sobre el calafate

El origen del calafate (Leyenda Selk'nam)

Cuando los Selk'nam habitaban Tierra de Fuego se agrupaban en diversas tribus, dos de ellas se encontraban en gran conflicto, los jefes de ambas comunidades se odiaban hasta la muerte. Uno de ellos tenía un joven hijo, que gustaba de recorrer los campos. En una ocasión se encontró con una bella niña de ojos negros intensos y se enamoró de ella.

Lamentablemente, era la hija del enemigo de su padre, la única manera de verse era a escondidas, pero el brujo de la tribu de la niña los descubrió. Vio sin embargo, que no podría separarlos y condenó a la niña, transformándola en una planta que conservó toda la belleza de sus ojos negros, pero con espinas, para que el joven enamorado no pudiera tocarla. Pero el amor era tan fuerte que el joven nunca se separó de esta planta y murió a su lado.

Por eso cada quien que logre comer el fruto de este arbusto estará destinado a regresar a la Patagonia, pues uno no puede separarse del poder de amor que hay en el calafate, nos atrae a él y no nos permite que nos marchemos por mucho tiempo.

Fuente: Cuentos y Leyendas Americanas.

Sobre la papa

El Origen Por Walter H. Wust Texto basado en un mito recopilado en las alturas Andahuaylas, Apurímac, Perú. Publicado en el libro *La papa tesoro de los Andes de la agricultura a la cultura*.

Cuenta una vieja leyenda andina que los hombres cultivadores de la quinua dominaron durante muchos años a los pueblos de las tierras altas y, a fin de dejarlos morir lentamente, les fueron disminuyendo la ración de alimentos para ellos y sus hijos.

Ya al borde de la muerte los pobres clamaron al cielo y Dios les entregó unas semillas carnosas y redondeadas, las cuales, después de sembradas, se convirtieron en hermosas matas que tiñeron de morado las gélidas punas con sus flores.

Los dominadores no se opusieron al cultivo, con la mañosa esperanza de cosecharlo todo para ellos, llegada la oportunidad. En efecto, cuando las plantas se amarillaron y los frutos parecieron maduros, los opresores segaron los campos y se llevaron todo lo que juzgaron era una óptima cosecha.

Desconsolados y moribundos de hambre, los vencidos pidieron otra vez clemencia al cielo y una voz les dijo desde las alturas: Remuevan la tierra y saquen los frutos, que allí los he escondido para burlar a los hombres malos y enaltecer a los buenos.

Y así fue, debajo del suelo estaban las hermosas papas, que fueron recogidas y guardadas en estricto secreto. Cada mañana, los hombres de las punas añadieron a su dieta empobrecida una porción de papas y pronto se restablecieron, cobraron fuerzas y atacaron a los invasores que, viéndose vencidos, huyeron para no regresar jamás a perturbar la paz de las montañas.

Sobre la sal

El árbol de sal

Los mocovíes, indígenas del norte argentino, conocen un helecho llamado lobec Mapic, al que muchos confunden con un árbol, por que tiene un gran porte y puede llegar a los 2 metros de altura.

Dice la leyenda que cuando Cotaá (Dios) creó el mundo hizo esta planta para que alimentara al hombre; la planta se expandió rápidamente y fue de gran utilidad para la humanidad que la consumía agradecidamente.

Neepec (el diablo), sintió envidia de ver lo útil que era esta planta y se propuso destruirlas a todas, de la forma en que fuese necesario y posible.

Se elevó por los aires y fue a las salinas más cercanas, llenó un gran cántaro con agua salada y los arrojó sobre las matas con la intención de quemarlas con el salitre.

Fue entonces que las raíces absorbieron el agua; la sal se mezcló con la savia y las hojas tomaron el mismo gusto.

Cotaá triunfó una vez más porque la planta no perdió su utilidad, ya que con ella sazonan las carnes de los animales salvajes y otros alimentos...

Refranes populares sobre las comidas

- ✦ A pan duro, diente agudo.
- ✦ Cuando hay hambre, no hay pan duro.
- ✦ A falta de pan, buenas son tortas.
- ✦ Mucho ruido y pocas nueces.
- ✦ Contigo, pan y cebolla.
- ✦ Ser el último orejón del tarro.

Agreguemos a esta lista los que conocemos...



















Trabalenguas

Un burro comía berros
y el perro se los robó,
el burro lanzó un rebuzno
y el perro al barro cayó.

Si la col tuviera cara
como tiene el caracol,
fuera cara, fuera col,
fuera caracol con cara

Poesías “verduleras”

La huerta
Junto al río Guadiana
tengo una huerta
con manzanas y peras
y avellanas.

Naranjita chinita,
agua de nieve,
ésta es la limonada
que mi amor bebe.
Que la limonada,
que la del limón;
que la limonada,
que viva mi amor.

Popular

Adivinanzas

Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ojos ni frente,
y mi cuerpo se compone
tan sólo de blancos dientes.

ORV

Col es parte de mi nombre,
mi apellido es floral,
más si lo quieres saber,
a la huerta has de marchar.

COLIFLOR

Bonita planta,
con una flor
que gira y gira
buscando el sol.

GIRASOL

Dentro de una vaina voy,
y ni espada ni sable soy.

CHAUCHA

Lentes chiquitas,
jóvenes o viejas,
si quieres nos tomas,
y si no, nos dejas.

LENTEJAS

Bibliografía

- ✦ Aguirre, P., **“Papel de las estrategias domésticas de consumo e identidad en Argentina”**, Simposio FAO/SLAN de Seguridad Alimentaria en los Hogares. 1994.
- ✦ Calvo, E. y colaboradores, **“Prevención de anemia en niños y embarazadas en la Argentina. Actualización para equipos de salud”**. Ministerio de Salud de la Nación. Argentina. 2001.
- ✦ Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Públicas, **“Manual para comedores comunitarios”**. 2002
- ✦ Kobylanski, S., **“Lactancia en los sectores populares: aspectos sociales y simbólicos o un modelo de clasificación posible”**, Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. 1995.
- ✦ Lema, S.; Longo, E. y Lopresti, A., **“Guías Alimentarias para la Población Argentina: Lineamientos metodológicos”**. Segunda Edición. AADYND. 2004.
- ✦ Lema, S.; Longo, E. y Lopresti, A., **“Manual de Multiplicadores de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”** Segunda Edición. AADYND. 2004.
- ✦ Longo, E. y colaboradores, **“Manual metodológico para la capacitación del equipo de salud en crecimiento y nutrición de madres y niños”**. Dirección Materno infantil. Ministerio de Salud de la Nación. Segunda Edición. 1996
- ✦ Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación, **“Propuesta Normativa Perinatal tomo III”** – Dirección Materno Infantil. 1996.
- ✦ OPS, **“Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado”**. Washington. 2003.
- ✦ OMS, OPS, UNICEF, **“Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación”**. Nueva York. 1998
- ✦ Publicación N°7 Fundación CLACYD, **“Enfoque integral del desarrollo en la infancia”**. 2004
- ✦ Rivera de Bianchi, Mabel, **“La alimentación como hecho sociocultural”**. Reunión Nacional de Educación para la Salud. Ministerio de Salud y Acción Social. 1985.
- ✦ UNICEF- Ministerio de Salud de la Nación, **“Ligadura oportuna del cordón umbilical: una estrategia para prevenir la anemia en la infancia”**. 2001.