

IICA



Ministerio de Agricultura

ICA
INSTITUTO COLOMBIANO AGROPECUARIO

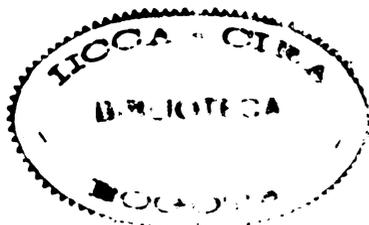
RECOMENDACIONES BASICAS SOBRE LA PREPARACION DE ALIMENTOS.

CARTILLA N° 3

FECHA : Julio, 83

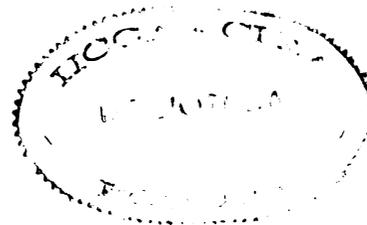
ICA
N-3
983
:1

ADAPTACION DEL SONOVISO: "Recomendaciones
básicas para la preparación de alimentos".
GUIÓN Y PRODUCCION: Amparo Loaiza C. y
Joaquín E. Quirós D.
ILUSTRACIONES: Rafael Rodríguez L.
FOTOGRAFIA: Joaquín E. Quirós D. y
Miguel A. García R.
ADAPTACION Y RESUMEN: Joaquín E. Quirós D.
Sección de Comunicación, Seccional 4, ICA. 1983.



ICA
CM-3
1983
C:7

RECOMENDACIONES BASICAS SOBRE LA PREPARACION DE ALIMENTOS.



This One

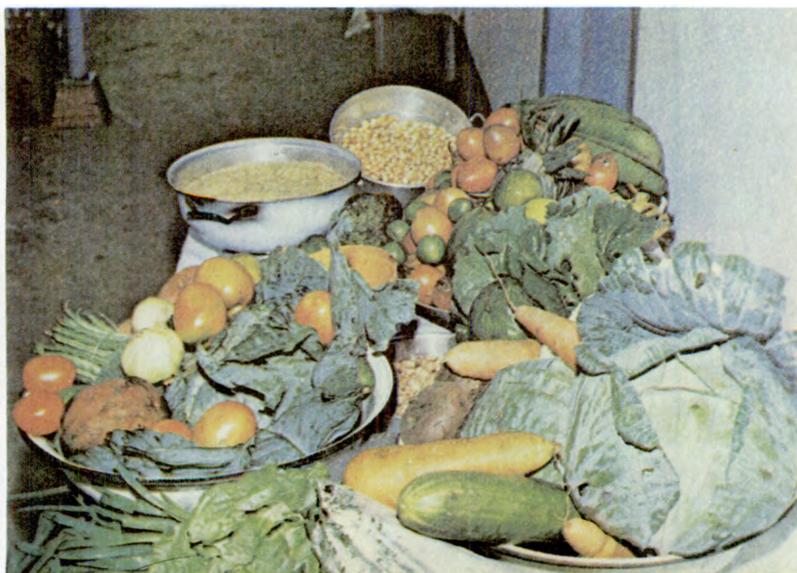


YX2E-EXE-AHZH

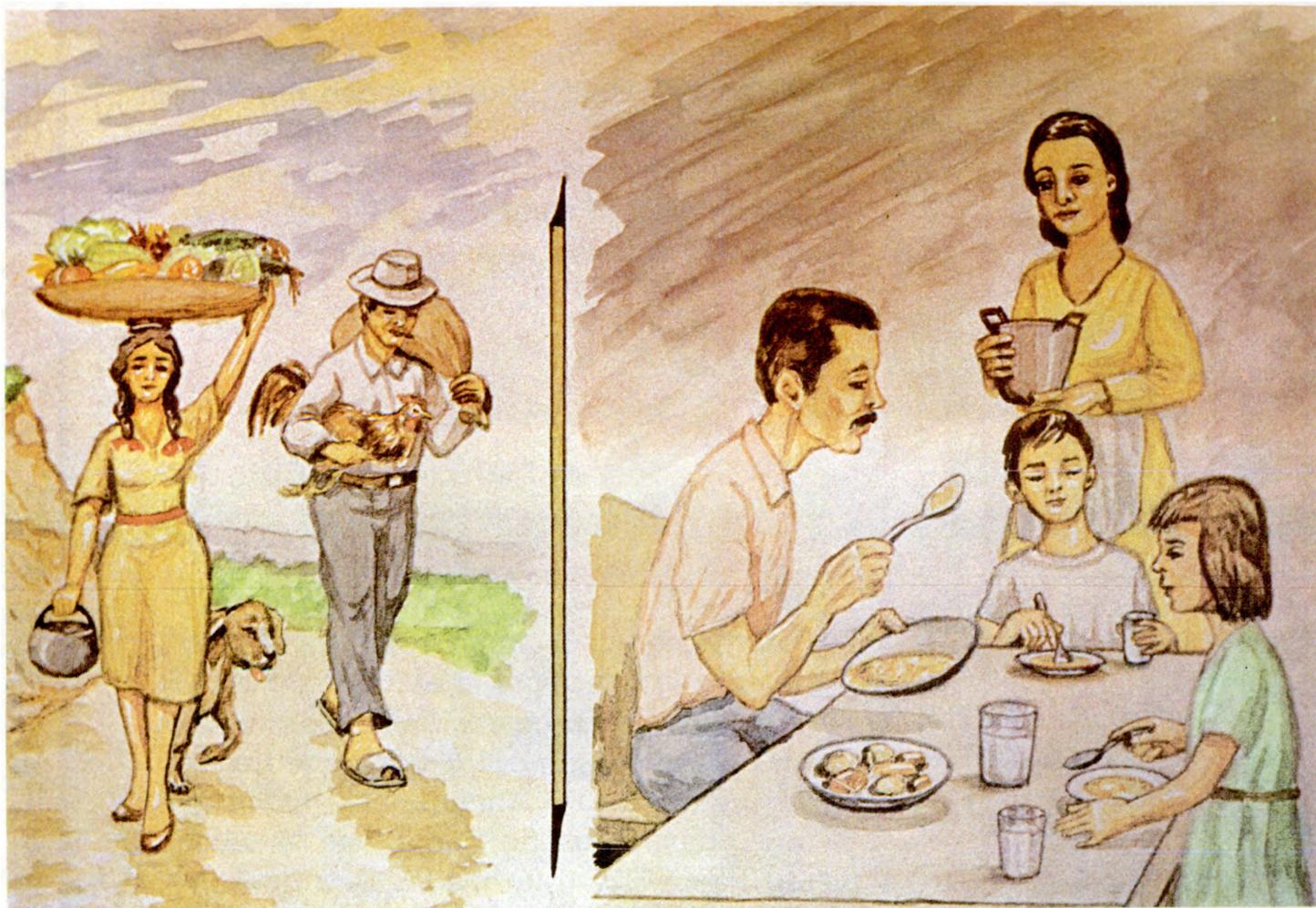


RECOMENDACIONES BASICAS PARA LA PREPARACION DE ALIMENTOS

- 1 Desde su recolección, se deben tener en cuenta ciertas recomendaciones importantes para conservar las sustancias nutritivas que contienen los alimentos y permitir así su mejor aprovechamiento.



- 2 Estas recomendaciones están relacionadas con la selección, el almacenamiento, la higiene y la preparación de los alimentos para el consumo. Cuando no se tienen en cuenta, es probable que los alimentos que preparamos no conserven su valor nutricional, sean un medio para transmitir enfermedades, se haga mal uso de ellos y se desperdicien.



3 Por lo tanto, es nuestro interés motivar a las familias hacia una buena preparación de alimentos, utilizando aquellos que más se producen en la región como es el caso de las hortalizas, algunos frutales, además de los otros alimentos que se producen en la zona y los que son comprados en el mercado.



4. Para ello, seleccione los alimentos que se consumen crudos y cocidos. Separe las hortalizas y las frutas de otros alimentos que es necesario cocinarlos, pero recuerde que ambos deben estar limpios.



5. Las hortalizas se encuentran entre los alimentos que se preparan con mayor frecuencia. Son alimentos vegetales que contienen sustancias nutritivas, indispensables para mantener una buena vista, ayudar a la digestión de los alimentos y mantener una piel saludable. Se conocen también como legumbres o verduras y entre las que más conocemos están la zanahoria, la auyama, la col, la espinaca, las acelgas, el tomate y el repollo.



- 6** Las hortalizas se cultivan con mayor frecuencia en los huertos y parcelas familiares. Una vez cosechadas, mantienen su frescura por poco tiempo, luego se marchitan cambiando su aspecto y valor nutritivo.



- 7** Para conservar las hortalizas se deben colocar en sitios frescos o fríos, alejados del aire y en bolsas plásticas para que no se sequen. Su color natural se puede conservar también agregándoles vinagre, limón o azúcar al cocinarlas.



8 Las hortalizas se deben consumir preferiblemente crudas porque las vitaminas son sustancias que se pierden muy fácilmente, bien sea porque el calor las destruye o porque se disuelven en el agua en que se preparan.



9 Las hortalizas que se van a consumir crudas se deben lavar con agua pura. El lavado ayuda a eliminar la arena y restos de insecticidas que puedan tener.



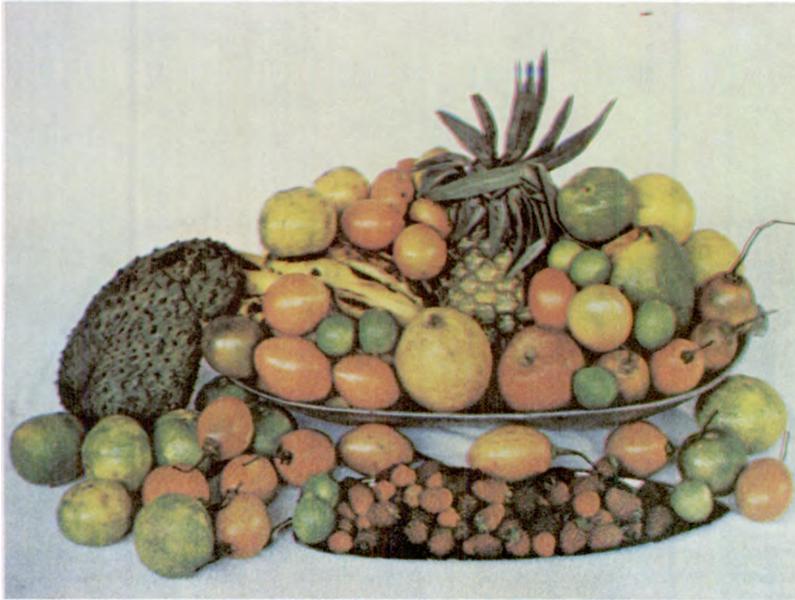
10 Si las verduras tienen partes dañadas, podridas o comidas por los animales, córtelas con cuidado antes de comerlas.



11 Si desea cocinar algunas hortalizas debe lavarlas con agua limpia, cocinarlas en poca agua, agregar las hortalizas cuando el agua esté caliente, hervirlas en vasija tapada y a fuego lento, sin dejarlas ablandar demasiado. El agua en que se cocinan las hortalizas sirve para preparar sopas, pues en ella quedan disueltas muchas sustancias nutritivas.



12 Las hortalizas se pueden preparar en ensaladas crudas o cocidas, en sopas y cremas, purés, tortas y dulces, en jugos, combinados con leche o cereales, con carne y huevos o en conservas.



LAS FRUTAS

13 Las frutas son alimentos sanos y recomendables para consumir en todo momento y son importantes por su contenido de sustancias minerales y nutritivas. Entre las frutas más nutritivas se encuentran la guayaba, el mango, la naranja, la mandarina, la papaya, la piña, la mora, el tomate de árbol, la curuba, la chirimoya y el banano.



14 Una vez cosechadas las frutas, se deben tener en un sitio limpio y fresco, alejadas de insectos o roedores y deben guardarse en bolsas plásticas. Las frutas se deben consumir preferiblemente maduras y crudas, porque al cocinarlas pierden parte de su valor nutritivo.



15 Las frutas deben lavarse muy bien antes de comerlas, lo mismo que las manos,



Y así como se hace con las hortalizas, se les debe cortar las partes dañadas, podridas o comidas por los animales.



16. Los utensilios para preparar las frutas como cuchillos y coladores deben ser inoxidables, de plástico o de nylon.



17 Una vez lavadas, las frutas se pueden consumir enteras y frescas, en jugo, en ensalada de frutas o salpicón y en dulces y mermeladas.



18 Los jugos y ensaladas de frutas se deben preparar un poco antes de servirlos y mantenerlos en vasijas limpias y tapadas para que el aire y la luz no destruyan las sustancias nutritivas que contienen. Las frutas son útiles para ayudar a mantener sanas las encías, las venas y la piel.



19 Las frutas deben prepararse y comerse con otros alimentos como la leche. Así las frutas ayudan a que la leche se aproveche mejor.



LA LECHE

- 20 Por sus contenidos de sustancias nutritivas, la leche y sus derivados cumplen funciones en el organismo como formar y mantener sanos los huesos, dientes y uñas y ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo, a la salud de los ojos, de la piel y al funcionamiento nervioso y muscular.



- 21 A las madres embarazadas y a las madres que amamantan a sus hijos, estos alimentos les ayudan al desarrollo del niño que esperan o alimentan y a la producción de leche materna.



22 La leche es uno de nuestros mejores alimentos. Por ser líquida y contener sustancias que favorecen el crecimiento de los microbios, necesita cuidados higiénicos. Por eso, la leche debe provenir de animales sanos y limpios y se debe hervir lo más pronto posible después del ordeño, teniendo el cuidado de usar utensilios y recipientes limpios, bien lavados e higiénicos.



23 La leche se puede preparar en forma variada, ya sea con frutas y hortalizas, o con harinas y cereales. Debe tomarse con las principales comidas del día, mejorando así otros alimentos.

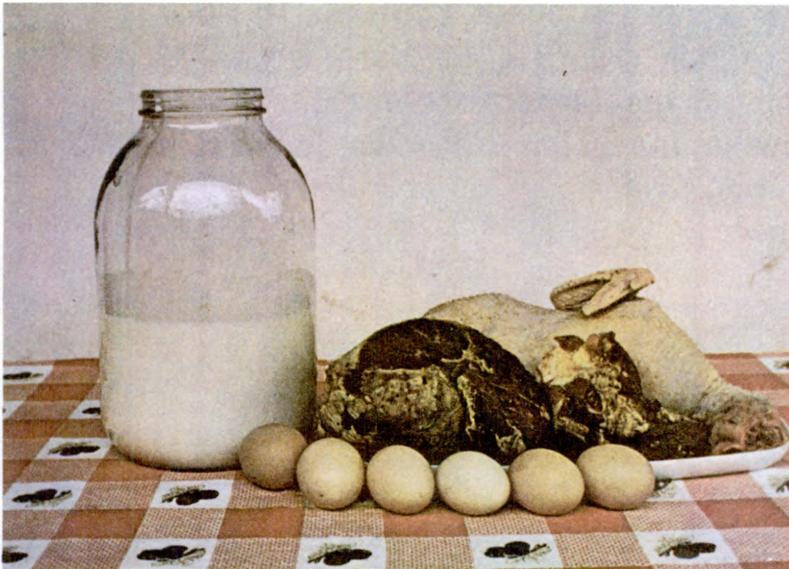


24 Con la preparación y el consumo de verduras, frutas y leche, estamos contribuyendo a que el organismo reciba diferentes clases de alimentos en los cuales se encuentran las sustancias nutritivas que necesita diariamente para formarse, para su buen funcionamiento y para protegerse contra las enfermedades.



LAS CARNES

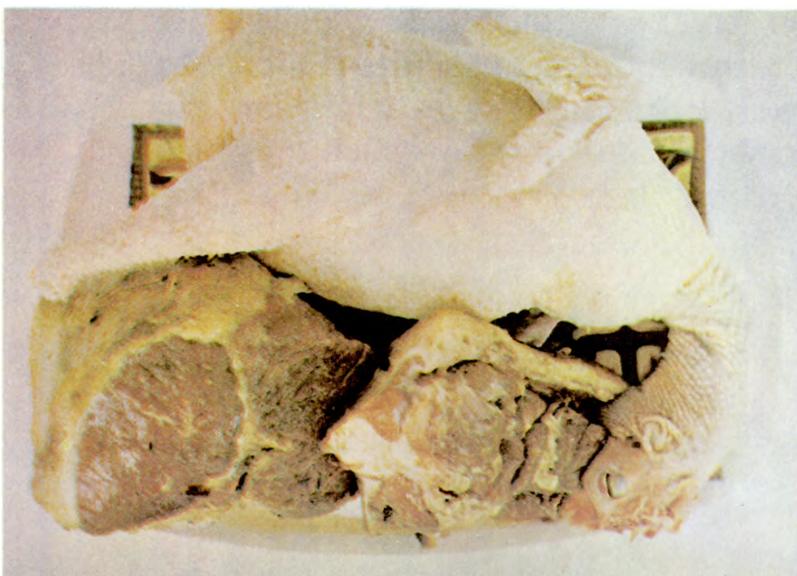
25 Los alimentos anteriores también deben prepararse o combinarse con otros como la carne, los huevos, los granos y las harinas que le aportan al organismo el calor y la energía necesarios para el trabajo, el estudio, los ejercicios y el deporte.



26. Al preparar estos alimentos se debe tener en cuenta que algunos preparados con huevos, leche, carne, aves y pescado, duran menos tiempo y se dañan más fácil que otros.



27 Al preparar estos alimentos, tenga en cuenta guardarlos el menor tiempo posible, cocinarlos todo el tiempo que sea necesario, servirlos inmediatamente y no guardar para el otro día lo que sobra.



28 La ama de casa puede combinar las hortalizas, los granos y las harinas con las carnes, o sea, la parte comestible y sana de los animales como la vaca, los cerdos, los conejos, las aves de corral y también los peces.

29 Las sustancias nutritivas que contiene la carne, ayudan a mantener sanos los músculos, al crecimiento y desarrollo de todo ser humano, a la transformación de la sangre y a formar defensas en el organismo. Por eso debemos consumir carne diariamente.

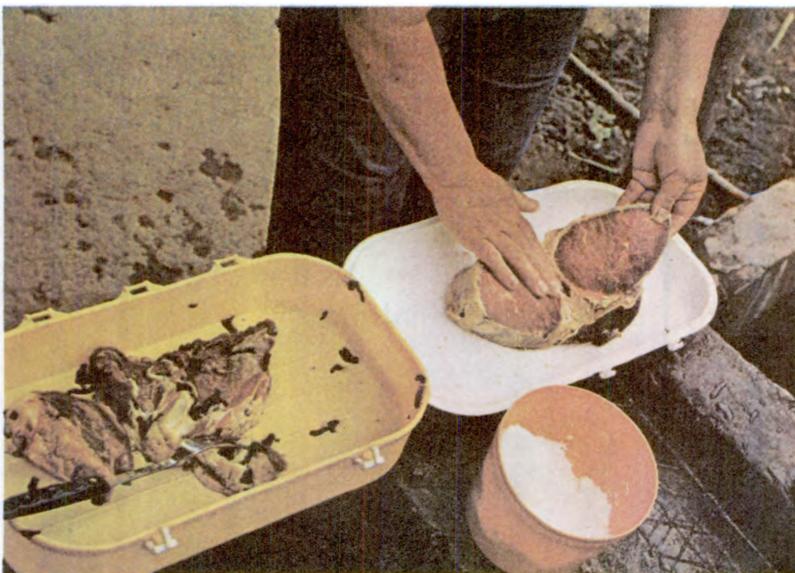




30 La carne debe estar limpia y fresca. Por eso la carne de res, del pescado y de las aves se debe lavar antes de partirla y cocinarla, colocándola bajo un chorro de agua fría. No la deje entre agua y menos en agua caliente. Luego de pasada por el chorro, se seca con un trapo o lienzo limpio.



- 31 La carne se debe cocinar antes de consumirla para mejorar su color, volverla más blanda y destruir los microbios que pueda tener. Cuando la carne se cocina en agua queda más jugosa y retiene las sustancias nutritivas si la agrega en el agua hirviendo.**



- 32 Cuando la carne no se consume fresca, deberá conservarse agregándole sal o secándola al sol en tiras delgadas. Luego debe colocarse en lugar fresco y cubierto y no dejarla colgada libremente, pues es un gran atractivo para las moscas y demás insectos que le pueden traer enfermedades a su hogar.**



LOS GRANOS

33 Los granos y las harinas son otros alimentos ricos en sustancias nutritivas que mezclados con las carnes y hortalizas aumentan el valor nutritivo de los alimentos.



34 Los granos y las harinas se pueden almacenar por largo tiempo sin que se dañen. Sin embargo, se deben guardar en lugares secos y frescos porque el calor y la humedad los pueden dañar. Debemos también evitar que sean atacados por los gorgojos y otras plagas para que estos productos no pierdan la calidad.



CUIDADOS CON LOS ALIMENTOS

35 Los alimentos que se consumen en la familia pueden ser producidos en la finca o en la parcela y otros pueden ser comprados. En ambos casos, es necesario aprender a escoger los alimentos de buena calidad eliminando los productos dañados o podridos, los que tengan golpes o cortaduras y daños de pájaros, gusanos e insectos.



36 Cuando compre los alimentos en el mercado, busque sitios que estén limpios y que los alimentos que vendan sean productos de calidad y estén en condiciones higiénicas.



37 Recordemos que para aprovechar mejor los alimentos es necesario:

- * Seleccionarlos, almacenarlos y conservarlos bajo ciertas condiciones especiales, según el tipo de alimento.**



- * Tener higiene y cuidado en su preparación, es decir, lavarlos con agua limpia antes de prepararlos, sobre todo cuando se consumen crudas algunas hortalizas y frutas.**
- * Utilizar agua limpia para preparar las comidas y para tomar toda la familia. En esta forma, el organismo aprovecha mejor los alimentos que consume y se conserva sano.**

SEÑORA CAMPESINA

- 38** Los alimentos que consumimos cumplen en el organismo la función de nutrirlo, pero cuando no se tienen los cuidados higiénicos en su preparación y conservación, el organismo no los utiliza bien y aumenta la desnutrición de nuestras familias.



- 39** Los alimentos son fuente de salud y de bienestar y la desnutrición es un problema de la familia y de la comunidad que debemos atacar y buscarle respuesta entre todos.

AL PREPARAR ALIMENTOS:

1. Seleccione, almacene y conserve las normas de higiene en la preparación y consumo de los alimentos.
2. Utilice las hortalizas y frutales que más se dan en la región y compre aquellos productos necesarios para tener una alimentación variada y balanceada.
3. La leche es uno de nuestros mejores alimentos. Ayuda al crecimiento y desarrollo del organismo y debe provenir de animales sanos y limpios. Consúmlala hervida.
4. Las sustancias que contiene la carne ayudan a mantener sanos los músculos, al crecimiento y desarrollo y a la transformación de la sangre. La carne forma defensas en el organismo, por eso la debemos consumir diariamente. Consérvela ahumada, salada o refrigerada y en vasija tapada.
5. Los granos y harinas, mezclados con carne y hortalizas aumentan el valor nutritivo de los alimentos.
6. Tenga en cuenta que algunos alimentos deben guardarse el menor tiempo posible. Cocínelos el tiempo que sea necesario, sívalos inmediatamente y no guarde las sobras para el otro día.
7. Las vasijas y utensilios que utilice para guardar y preparar los alimentos deben estar limpios, bien lavados e higiénicos.
8. Utilice agua limpia para preparar las comidas y para que tome toda la familia. Así, el organismo aprovecha mejor los alimentos que consume y se conserva sano.

“La propiedad intelectual de este material pertenece al Instituto Colombiano Agropecuario, ICA. El ICA autoriza la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite el título y la página de esta publicación y se indique que la obra se puede obtener directamente en el ICA, apartado aéreo 51764 de Medellín. PROHIBIDA SU REPRODUCCION PARA FINES COMERCIALES”. (Resolución No. 758 de mayo 6 de 1976)

**PUBLICACION DEL ICA
Sección de Comunicación.
Apartado aéreo 51764 de Medellín
Se terminó de imprimir en julio de 1983.**

Impresión: IMPRESIONES QUIRAMA LTDA