

**CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO BILINGÜE INTERCULTURAL
NUEVA ESPERANZA, RIO NEGRO
RABINAL, BAJA VERAPAZ**

CUIDANDO NUESTRA SALUD Y NUESTRA NUTRICIÓN



Canada 

**Elaborado por:
MEH. Silvia Tun**

PRESENTACIÓN

La Fundación Nueva Esperanza -Rio Negro-, con el apoyo del Fondo Canadá para Iniciativas Locales -FCIL- presenta este documento de apoyo para promover y fortalecer la soberanía y seguridad alimentaria, con el propósito de mejorar la calidad de vida personal y familiar de los estudiantes del Centro Educativo Comunitario Bilingüe Intercultural -CECBI-.

El documento incluye conceptos básicos de salud, nutrición y recetas para la preparación de alimentos nutritivos a fin de que los estudiantes y padres de familia aprovechen los recursos de su entorno; los temas se presentan de manera sencilla para que puedan ponerlos en práctica.

Esperamos que este documento provoque cambios de conducta en los hábitos higiénicos y alimenticios de las familias, y que pueda ser utilizado por los tutores del centro educativo como material de consulta y apoyo en su proceso de enseñanza en la formación de los estudiantes.

Fundación Nueva Esperanza -Rio Negro-

INDICE

Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	02
La higiene y su importancia.....	04
La higiene en la preparación de alimentos.....	08
Recetas nutritivas.....	10
Bibliografía.....	24

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La seguridad alimentaria y nutricional, se define como el “Derecho a toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa”. (Ley del Sistema Nacional Seguridad Alimentaria y Nutricional, Guatemala. Decreto 32-2005)



PILARES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

1. Disponibilidad de los alimentos.
2. Acceso a los alimentos.
3. Consumo de los alimentos.
4. Utilización biológica de los alimentos.

1. Disponibilidad de los alimentos

La disponibilidad es tener alimentos suficientes, variados y de buena calidad en nuestros hogares y comunidad. Por ejemplo cuando tenemos maíz, frijol u otros alimentos y podemos disponer de ellos para consumirlos diariamente.



2. Acceso a los alimentos

Es la posibilidad que tienen las personas o familias para adquirir los alimentos ya sea por su capacidad para producirlos o comprarlos. Para tener acceso se debe de tomar en cuenta otros factores como la tierra, agua, conocimientos, insumos.



3. Consumo de los alimentos

Es el proceso para decidir adecuadamente sobre la forma de seleccionar, almacenar, preparar, distribuir y consumir los alimentos a nivel individual, familiar y comunitario.

El consumo de los alimentos está muy relacionado con las costumbres, creencias, conocimientos, prácticas de alimentación y el nivel educativo de la población. Esto también incluye las condiciones higiénicas en los hogares, la preparación de los alimentos y su distribución con igualdad en el hogar.



4. Utilización biológica de los alimentos o aprovechamiento óptimo de los alimentos.

El aprovechamiento de los alimentos depende de nuestras condiciones de salud. El estado de salud de las personas permite ingerir, absorber y utilizar los alimentos de forma eficiente, si una persona está sana, su organismo aprovecha al máximo todos los nutrientes que contienen los alimentos. Es por eso la importancia de realizar buenas prácticas de higiene y hacer salud preventiva.

Los niños y niñas enfermos por parásitos, diarreas e infecciones respiratorias no van a utilizar apropiadamente los alimentos, lo que les ocasiona desnutrición o malnutrición. También existen aspectos de la nutrición que hacen que algunos, niños y niñas no presenten signos de desnutrición. Por ejemplo, mecanismos de adaptación que pasan cuando el organismo se adapta a consumir pocos alimentos o cuando las personas tienen menos actividad física.

LA HIGIENE Y SU IMPORTANCIA



Podemos entender a la higiene como el proceso que hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive. Los hábitos de higiene son responsabilidad de cada persona.

Las enfermedades diarreicas en niños menores de 5 años son por falta de higiene durante su cuidado y alimentación. Las buenas prácticas de higiene se deben aprender desde niños para asegurar un buen estado de salud durante toda la vida. Pequeñas acciones como lavarse las manos antes de comer, luego de salir del baño o al preparar nuestros alimentos pueden prevenir enfermedades.

LOS MICROBIOS

Los microbios son seres vivos que no son visibles a simple vista sino que solo se pueden ver con la ayuda de un microscópico; estos seres vivos se dividen en dos grandes grupos; las bacterias y los virus.

Las bacterias pueden producir tanto enfermedades básicas y de fácil curación como pestes que han provocado coyunturas en la historia de la humanidad. Las bacterias son una de las principales causas de enfermedad y mortalidad humana, causando infecciones tales como tétanos, la fiebre tifoidea, la difteria, la sífilis, el cólera, intoxicaciones alimentarias, la lepra y la tuberculosis.



Los virus son otro tipo de microbios muy distintos a las bacterias, le producen al paciente un profundo malestar, y muchos de ellos pueden complicarse y transformarse en algo muy serio. El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es sin duda, el virus que más preocupa a los médicos. Aun no existe cura que lo erradique por completo, y las víctimas son cada día más.

Todos estamos expuestos a las enfermedades causadas por alimentos contaminados. Pero los niños, las mujeres embarazadas, las personas de edad avanzada, y aquellas personas con deficiencias en el sistema de inmunidad, tales como los pacientes de cáncer o SIDA, pueden sufrir complicaciones severas.

Para evitar enfermedades es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Lavarse las manos frecuentemente:

Debemos lavarnos las manos antes de:	Debemos lavarnos las manos después de:
- Preparar alimentos - Servir la comida - Alimentar niños y niñas - Comer	- Limpiar o quitar pañales - Hacer la limpieza de la casa - Toser o estornudar - Tocar dinero, basura o insecticidas - Usar la letrina o sanitario - Fumar - Tocar la nariz u otra parte del cuerpo

Principales pasos para el lavado de manos:



- Los anillos, pulseras y relojes pueden atrapar pedazos de comida y permitir el crecimiento de bacterias. Estas bacterias pueden entonces ser transportadas en los anillos, pulseras y relojes a otros alimentos lo que puede causar contaminación de los otros alimentos
- Los utensilios de comer se deben agarrar por el mango para evitar que se contaminen



- No estornude o tosa sobre la comida. Muchos microbios se encuentran en la saliva y la boca. Al estornudar se contamina el alimento. Cúbrase siempre la boca cuando estornude o tosa



- Los animales domésticos también tienen microbios. Manténgalos alejados de los alimentos que va a servirle a su familia.



- Las moscas y otros insectos son portadores de microbios. Cubra los alimentos para evitar que las moscas y otros insectos los contaminen



- Lave la verdura y los vegetales de hoja antes de usarlos. Esto remueve los microbios que están en la superficie del alimento

Para prevenir enfermedades es necesario tener *BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE*:

Varias enfermedades se dan por falta de higiene personal. Las más frecuentes son las infecciones intestinales, infecciones de la piel, de los ojos y las causadas por los piojos. Estas enfermedades se contagian muy fácilmente, en especial cuando hay varias personas viviendo en una misma casa. Estas enfermedades se pueden prevenir



siguiendo prácticas higiénicas como el baño diario, el cuidado del pelo, el cepillado de los dientes, mantener limpia nuestra casa.

HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias que pueden causar intoxicaciones alimentarias. Desde su elaboración hasta el consumo, los alimentos están expuestos a posibles contaminaciones por agentes naturales o por consecuencia de la intervención humana.

Para prevenir daños a nuestra salud, al manipular los alimentos debemos de considerar las siguientes recomendaciones:

- Cuando compre los alimentos, elija los que sean sanos, frescos, limpios, en buen estado y que tengan olor agradable.



- Cuando los prepare debe de estar limpio el lugar, la mesa, estufa o comal, igualmente los trastos que utilice. Guarde los trastos boca abajo, protegidos del polvo, insectos o ratones
- Lave y desinfecte los alimentos que se comen crudos, como la lechuga y el berro.
- Cocine bien la comida, especialmente el pollo, carne y leche.
- Evite el contacto de la carne, pollo o pescado crudo con alimentos listos para comer como frutas, vegetales y tortilla.
- Sirva los alimentos cocidos, lo más caliente posible.
- El lugar donde se come, incluyendo la mesa, platos, vasos y cubiertos deben estar limpios.

- Guarde los alimentos sobrantes en un lugar frío (refrigeradora, hielera o en un recipiente con hielo).
- Cubra los alimentos, colóquelos en recipientes con tapadera.
- Conserve la leche, el queso, carne, pescado y huevos en un lugar frío (refrigeradora, hielera o recipiente con hielo) para evitar los microbios.
- Los alimentos como el arroz, azúcar, harinas y sal, guárdelos en envases cerrados y en lugares frescos y sin plagas.



RECETAS NUTRITIVAS



EL CHILATE

Ingrediente:

- Ceniza para cocer el maíz
- 20 Libras maíz
- 8 Unidades de orejuela
- 4 Onzas de Chile Cobanero (para la bebida tradicional)
- 2 Libras de Cacao (para la bebida ceremonial)
- 4 Libras de azúcar
- 4 Onzas de canela
- 1 Panela de dulce
- Agua

Preparación del Chilate

- Se deshace la ceniza en una cubeta con agua.
- Colar la ceniza en el bote para cocinar el maíz, al hervir el agua de ceniza se le deja caer el maíz.
- Revolverlo y esperar que hierva el agua de ceniza junto con el maíz. Cuando esté bien rojo el maíz no se saca todavía, está crudo, se espera que tome el color un poco blanco luego se saca del fuego

- Se deja reposar toda una noche. Al día siguiente por la mañana se lava el maíz, que ya no tenga ceniza. Luego se vacía en un baño grande y se lleva al molino
- Al regreso del molino, se deshace la masa con suficiente agua, luego se cuela en la manta en un baño grande de plástico, se deja reposar por 30 minutos hasta que se asiente la espesura.
- Se lava bien el tonel y se pone al fuego con el raxa, y se le agrega las orejuelas, se menea muy de vez en cuando, cuando ya esté hirviendo el raxa, se deshace la espesura y se le agrega al raxa hirviendo, se menea bien y se calcula el espesor del chilate.
- Se deja hervir otra vez, se retira leña, la brasa alrededor del tonel para que no se queme el atol.
- Probar que ya esté cocido y listo para servir. Puede servirlo con chile o con chocolate

Preparación del Chile Cobanero

- Se tuesta el chile en un comal.
- Luego se machuca en un guacal grande con un machucador de madera.
- Se le echa sal y agua hervida
- Colocarlo en un recipiente adecuado y según el gusto de la persona, agregar al chilate al momento de servirlo.

Preparación del Cacao:

- Se tuesta el cacao y la canela en comal.
- Se lleva al molino con el azúcar agregado.
- Se derrite la panela de dulce en una olla en el fuego
- Se mezcla con el cacao preparado, se bate constantemente hasta que hierva
- Se cuela para extraer el bagazo o shinga.
- Esta listo para servirlo con el atol blanco.

ATOL XUCO

Ingredientes:

- 7 Libras de Maíz negro
- 1 Onza de canela
- 10 Libras de azúcar
- 4 Onzas de pepita criolla



Preparación del Atol

- Se deshace la masa en un baño grande de plástico, luego se cuela en el colador de manta y se reciben en el baño grande de plástico.
- Se deja reposar por una noche.
- Al día siguiente por la mañana, se cose el raxa rosado en una olla de barro o de peltre grande, se le agrega la canela.
- Se espera que hierva el raxa, luego se le agrega la espesura.
- Cuando ya esté casi cocido el atol se le agrega sal para sazonar y el azúcar deseado.
- Luego se deja que se condimente bien, por unos 30 minutos.
- Se retira la leña y la brasa alrededor de la olla para que se termine de cocer, se cuela y está listo para tomar y se le puede agregar jugo de pepita.

Preparación de la Pepita

- Se tuesta la pepita criolla en comal.
- Luego se muele en la piedra de moler o en todo caso se lleva al molino.
- Se le añade agua hervida de tiempo, se cuela en el colador de cedazo de plástico, se le agrega sal al gusto y listo para añadirse al xuco

ARROZ EN LECHE

Ingredientes:

- 5 vasos de agua
- ½ libra de arroz quebrado
- 2 rodajas de canela ¼ de cucharadita de sal
- 4 vasos de leche
- Azúcar al gusto



Preparación:

- Limpiar y lavar ligeramente el arroz; dejarlo en remojo una noche antes de cocerlo.
- Al día siguiente cocer el arroz y la canela con los 5 vasos de agua.
- Cuando el arroz esté cocido agregarle sal, leche y azúcar al gusto; moverlo constantemente con la paleta para que no se pegue. Dejar que hierva por 8 minutos más, para que se espese y listo.

EL ATOL TZIAM TZI

Ingredientes para el Tziam

- Nixtamal
- Canela
- Agua
- Panela de dulce de mancuerna o azúcar
- Orejuela (opcional)



Preparación del Nixtamal

- Se pone agua en una olla de barro, se le echa cal calculando hasta que esté un poco amargo el agua, se deja caer el maíz para que se cosa, por un tiempo aproximado de 30 a 45 minutos.
- Ya cocido el nixtamal se retira del fuego y se deja reposar por una noche, al día siguiente se lava el nixtamal para molerlo en piedra o llevarlo al molino.

Preparación del Atol

- Se deshace la masa en agua de tiempo, de manera que esté espesa y se lleva al fuego, cuando ya esté hirviendo se deja caer la canela y la panela de dulce al gusto, siempre se mueve constantemente para que no se queme o se ahúme, se deja hervir por unos 30 minutos para su cocimiento.
- Se sirve caliente el atol de tziam en guacal para saborearlo como una refacción, pero también como alimento que da calorías al cuerpo, máxime cuando uno está enfermo o convaleciente puede sustituirse como una comida de tiempo.

ACELGA AL VAPOR

Ingredientes:

- 2 Manojos de acelga
- ½ barra de margarina
- 1 cebolla
- Sal al gusto
- ½ vaso de agua



Preparación

- Limpiar y lavar bien las hojas de acelga.
- Picar las hojas y el tallo tierno.
- Colocarlo en una olla o sartén hondo, agregarle el agua, la cebolla en rodajas, la margarina en pedacitos, sal al gusto, taparlo y dejarlo cocinar durante 5 minutos y listo.

ENVUELTOS DE BRÓCOLI

Ingredientes:

- 1 brócoli mediano
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- Sal al gusto



Preparación

- Partir el brócoli en pedazos regulares, limpiarlos y lavarlos bien.
- Coser los brócolis en poco agua (a vapor) y sal durante cinco minutos colocarlos parados para que se cuezan los troncos.
- Batir los huevos para el envuelto primero batir suficientemente las claras, a punto de nieve luego agregar las yemas y revolverlas bien.
- Escurrir los brócolis, calentar el aceite
- Pasar por el huevo batidlo, cada uno de los pedazos de brócoli y ponerlos a dorar en aceite.
- Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos, debe de quedar dorados de los dos lados. Servir con salsa de tomate.

EJOTE EN PEPITA

Ingredientes

- Ejotes
- Pepita criolla
- Tomate
- Chile
- Sal
- Agua



Preparación

- Se despenica la vaina del ejote y se lava bien.
- Poner agua al fuego y cuando este hirviendo, se dejan caer los ejotes, echar sal al gusto. Dejarlo cocer por una hora, luego se retira y se escurre en una canasta.

Preparación del Recado de pepita:

- Se tuesta la pepita criolla y se muele en la piedra de moler.
- Se cose el tomate y se muele en piedra.
- Se le agrega la sal y el chile cocido al gusto.
- Se le unta a los ejotes antes de servirlo y listo para degustarlo.

SOPA DE GUICOYITOS

Ingredientes

- 5 güicoyitos tiernos
- 2 tomates
- Tallos de cebolla,
- 4 ramitas de cilantro
- 4 vasos de agua, sal al gusto



Preparación:

- Lavar los güicoyitos y quitarles una rodaja de arriba y otra de abajo.
- Poner a hervir el agua
- Picar en cuadritos los güicoyitos y la cebolla partida en cruz.
- Pelar y picar finamente los tomates y cilantro.
- Agregar al agua hirviendo el picado de güicoy, tomates, y cilantro, junto con la sal
- Dejarlo hervir durante tres minutos y listo.

BLEDOS AL VAPOR

Ingredientes

- 8 manojos de bledos frescos
- ½ barra de margarita
- 1 cebolla grande
- ½ vaso de agua
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

- Deshojar los bledos lavarlos y escurrirlos
- Colocarlo en una olla o sartén hondo, agregarle el agua, la pimienta la cebolla en rodajas, la margarina en pedacitos, sal al gusto, taparlo y dejarlo cocinar durante 5 minutos y listo.



TORTA DE ACELGA

Ingredientes

- 2 manojo de acelga
- 1 tomate
- 4 huevos
- Aceite o margarina
- ½ cebolla
- Consomé, sal y pimienta



Preparación

- Limpiar, lavar y picar la acelga.
- Batir la clara de los huevos a punto de nieve, agregar las yemas.
- Colocar un poco de aceite o margarina en un sartén
- Mezclar el picado de acelga con el huevo batido y dejarlo caer en el aceite caliente
- Darle vuelta cuando ya esté cocido la parte de abajo, deben de quedar dorados los dos lados.
- Agregarle el tomate picado y la cebolla, sazonar con sal y pimienta
- Agregar media taza de agua taparlo y dejarlo cocinar y listo. El agua la puede reemplazar por salsa de tomate.

ARROZ CON LOROCO

Ingredientes

- ½ libra de arroz
- ½ de loroco
- Un poquito de cilantro picado
- Margarina
- Sal o consomé al gusto



Preparación

- Ponga a cocinar el arroz, con la cebolla picada y la margarina
- Limpie muy bien el loroco y cilantro
- Cuando esté a punto medio el arroz, agregue el loroco y el cilantro
- Sazone con sal o consomé, cocine muy bien y sirva caliente.

TAMALITOS DE CHIPILIN

Ingredientes

- 2 libras de masa
- 3 manojos de chipilín
- ½ taza de aceite
- ½ queso fresco
- tusas para envolver u hojas de platanar
- Sal al gusto



Preparación

- Deshojar el chipilín, lavarlo y escurrirlo
- Limpiar y remojar las tusas, por lo menos durante 5 minutos o bien hojas de banano, limpiarlas bien
- A la masa agregarle sal, aceite después amasarla bien
- Agregar el chipilín y el queso deshecho amasarlo nuevamente a modo que quede todo bien mezclado.
- Agregar un poquito de masa, hacer un tamalito regular y envolverlo bien.
- En la olla donde se van a coser los tamalitos hacer un colchón con retazos de tusa.
- Cocinar con un poco de agua, cuando la masa ya este cocida están listos para ser servidos y pueden acompañarse con salsa de tomate.

FRIJOLES NEGROS CON CHIPILIN.

Ingredientes.

- 1 libra de frijol negro
- 1 manojo de chipilín
- 1 cebolla con su tallo
- Sal al gusto



Preparación.

- Limpiar los frijoles, lavarlos y cocinarlos con sal al gusto
- Lavar las hojitas de chipilín y la cebolla
- Cuando los frijoles estén cocidos agregarles las hojitas de chipilín y la cebolla
- Dejarla hervir, hasta que el chipilín ya esté cocido y listo.

ENVUELTOS DE FLOR DE IZOTE

Ingredientes.

- 3 flores medianas de izote
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- Tomates para la salsa
- Sal al gusto



Preparación

- Despenicar, limpiar, lavar las flores de izote. Poner a hervir un poquito de agua con sal; luego agregarle las flores y dejarle hervir durante 8 minutos, escurrirla.
- Batir los huevos primero la clara hasta que este apunto de nieve, agregar las yemas y revolver bien.
- Escurrir las flores y luego calentarlas en el sartén, y un poco de aceite.
- Pasar las flores por el huevo formando tortas y luego colocarlas en el aceite.
- Esperar que los envueltos se doren para poder voltearlos, debe de quedar dorado de los dos lados, y servir con salsa de tomate

ENVUELTOS DE PUNTAS DE GUISQUIL

Ingredientes

- Suficientes puntas tiernas de güisquil
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- Sal al gusto
- Tomates para la salsa



Preparación

- Escoger los tallos y hojas de las puntas del güisquil y lavarlas, picar las puntas del güisquil y las cebollas. Batir los huevos, primero la clara hasta punto de nieve, agregar las yemas y revolverlo bien.
- Revolver con el huevo el picado de las puntas y el picado de cebolla, calentar en la sartén un poco de aceite. Echar por cucharadas la mezcla anterior tratando de formar tortitas, luego colocarlas en el aceite, esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos, debe de quedar dorados de los dos lados, servir con salsa de tomate.

SOPA DE VERDURAS

Ingredientes

- 2 papas
- 2 güicoyitos tiernos
- 2 zanahorias medianas
- 3 tomates
- Tallos de cebolla
- 4 ramitas de cilantro
- 1 apio
- Sal al gusto



Preparación

- Lavar las verduras, poner a hervir el agua. Pelar y picar en cuadritos las verduras, el apio con sus hojas, tomate y el cilantro picarlo finamente.
- Agregarle al agua hirviendo el picado de zanahoria, güicoy, papa, tomates y cilantro junto con la sal, dejarlo hervir durante 10 minutos y listo.

EJOTES ENVUELTOS EN HUEVO

Ingredientes

- 1 libra de ejote
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- Tomates para la salsa



Preparación

- Deshilar y lavar los ejotes enteros echarlos con agua hirviendo y dejarlos coser en sal durante 10 minutos.
- Batir los huevos primero la clara hasta que estén a punto de nieve. Agregar las yemas y envolverlo bien.
- Escurrir los ejotes luego calentar en la sartén con un poco de aceite. pasar los ejotes por el huevo formando tortas y luego colocarlas en el aceite.
- Esperar que los envueltos se doren, de un lado para poder voltearlos deben de quedar dorados de los dos lados, servir con salsa.

ENVUELTOS DE HOJA DE RABANO

Ingredientes

- Suficientes hojas de rábanos
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- Sal al gusto
- Tomates para la salsa



Preparación

- Escoger y lavar bien las hojas de rábano, escurrirlas y picarlas,
- Picar también la cebolla
- Batir los huevos, primero la clara hasta que estén a punto de nieve agregar las yemas y envolverlos bien.
- Revolver con el huevo el picado de las hojas con la cebolla.
- Calentar el satén con un poco de aceite
- Echar por cucharadas la mezcla anterior tratando de formar tortitas, luego colocarlas en el aceite.
- Esperar que los envueltos se doren, de un lado para poder voltearlos, debe de quedar dorados de los dos lados.
- Tener lista la salsa agregársela al envuelto, dejarla hervir por 3 minutos y listo.

ENVUELTOS DE ICHINTAL

Ingredientes

- 1 ½ Libra de ichintal
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- Sal al gusto
- Tomate para la salsa



Preparación

- Lavar y pelar el ichintal, luego partirlo en rodajas, cocer las rodajas en poquita agua con sal.
- Batir los huevos, primero la clara hasta que estén a punto de nieve, agregar las yemas y revolverlos bien.
- Escurrir las rodajas de ichintal y luego calentar la sartén con un poco de aceite.
- Pasar las rodajas de ichintal una por una y colocarlas en el aceite.
- Esperar que los envueltos se doren, de un lado para poder voltearlos, debe de quedar dorados de los dos lados.
- Servir con la salsa de tomate

ENVUELTOS DE YUCA

Ingredientes

- Yuca
- 3 huevos
- Aceite
- 1 cebolla mediana
- Sal al gusto
- Tomate para la salsa



Preparación

- Lavar y pelar la yuca, luego partirlo en rodajas.
- Cocer las rodajas en poquita agua con sal.
- Batir los huevos, primero la clara hasta que esté a punto de nieve, agregar las yemas y revolverlos bien.
- Escurrir las rodajas de yuca y luego calentar en la sartén un poco de aceite.
- Pasar las rodajas de yuca una por una en el huevo batido y colarlas en el aceite, luego esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos, debe de quedar dorados de los dos lados.
- Servir con salsa de tomate

DOBLADA DE LOROCO CON REQUESON

Ingredientes

- ½ libra de lorocos
- 1 taza de requesón
- 20 tortillas
- 1 botella de aceite
- 1 libra de tomate



Preparación

- Prepare requesón y mezcle con lorocos ya limpios.
- En cada tortilla eche un poquito de la mezcla preparada y doble a la mitad, coloque en una sartén con aceite y dore de un lado, de vuelta y dore; escurra el exceso de grasa en un plato.
- Sirva con salsa de tomate.
- También se pueden hacer las tortillas de masa al momento pero se consume más grasa.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ CADENA: Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación
- ✓ INCAP/OPS.Guatemala.2004

- ✓ Modelo de abordaje de promoción de la salud. Dirección General de Promoción de la Salud 2006.

- ✓ Proyecto A4N, Recetario de Cocina. CARITAS VERAPAZ
- ✓ Guía de Seguridad Alimentaria y Nutricional
- ✓ Fundación de la Caficultura -FUNCAFE-

- ✓ <http://www.importancia.org/higiene>.
- ✓ www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vivamos_mejor/
- ✓ <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20APDiet%C3%A9ticaWeb.pdf>