

RICO Y CASERO



Para compartir y disfrutar
recetas saludables

AUTORIDADES

PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

Luis Lacalle Pou

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Pablo da Silveira

DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Gonzalo Baroni Boces

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Karina Rando

MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

Martín Lema

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Virginia Cáceres

BANCO DE PREVISIÓN SOCIAL

Alfredo Cabrera

INTENDENCIA DE MONTEVIDEO

Carolina Cosse

Compilación y Edición: Laura Barcia y Lylieth Varela

Educación Ambiental

Dirección Nacional de Educación, MEC

Diseño gráfico y fotografía

Comunicación

Dirección Nacional de Educación, MEC

Dicembre 2023

ISBN - Formato impreso: 978-9974-36-502-5

ISBN - Formato digital: 978-9974-36-503-2

Organizan:



Ministerio
de Educación
y Cultura



Dirección Nacional
de Educación



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Desarrollo
Social

Instituto
Nacional de
Alimentación



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



PROGRAMA
IBIRAPITÁ
Navegá, aprendé, compartí



Intendencia
Montevideo

Apoyan:



SMARTLIFE
ENCIENDE EMOCIONES

Tata

CEUTA

PRÓLOGO

“Rico y casero” es un concurso sobre prácticas de alimentación más saludables y sostenibles, y también sobre nuestras tradiciones y sobre la cultura que llega y nos enriquece. Se presentaron 114 recetas, de equipos de todo el país y de todas las edades. Más de 1200 participantes de centros educativos de todos los niveles, de la educación formal y no formal, de colectivos comunitarios, de adultos mayores y de organizaciones de la salud.

Este tipo de iniciativas promueven instancias de aprendizaje diferentes, que invitan a los participantes a redescubrir su propio entorno, a mirar con más atención la identidad cultural de cada familia y comunidad, a trabajar en equipo y estimular la creatividad, privilegiando lo vivencial y el hacer. En este caso, además, se procuró estimular la reflexión en torno a nuestras conductas de consumo, fomentando estrategias más sustentables e inclusivas, adecuadas para todas las personas y que disminuyan los desperdicios.

Agradecemos a cada una de las instituciones y organismos que se sumaron a esta iniciativa liderada por el programa de Educación Ambiental de la Dirección Nacional de Educación, con el aporte de los Programas de Lectura y Educación Lingüística y de Educación Intercultural y Migrantes.

En las próximas páginas van a encontrar recetas innovadoras y creativas, recetas que proponen un mejor aprovechamiento de los ingredientes, otras que proponen un nuevo giro a recetas “de toda la vida” y algunas más que nos invitan a descubrir nuevos sabores, aromas y tradiciones gastronómicas de diversos orígenes.

¡Los invitamos a probar estas recetas y a sorprenderse!

Gonzalo Baroni Boces
Director Nacional de Educación

AGRADECIMIENTOS

El concurso de recetas saludables Rico y casero 2.^a edición es el resultado de un proceso colectivo al que se han sumado varias instituciones del Estado para promover la comida hecha en casa, disfrutarla, compartirla y pensar sobre los acervos culturales gastronómicos que forman parte de nuestra identidad. Los aportes a la cultura también provienen de las corrientes migratorias que enriquecen nuestra variedad alimentaria y que acercan nuevas propuestas a la gastronomía uruguaya.

Este concurso se reconoce en un proceso de recuperación y transformación del acervo culinario, heterogéneo, teñido de los colores de las corrientes migratorias y de los sabores más emotivos de la infancia, junto con el desafío de ir transitando hacia nuevas apuestas gastronómicas hechas con productos locales.

La reflexión sobre una vida saludable es una preocupación presente en la agenda de los organismos participantes y un compromiso asumido por las instituciones educativas. Asimismo, existe la necesidad de minimizar los índices de enfermedades asociadas a la presencia de hábitos perjudiciales, tanto en lo que comemos, en cómo lo hacemos o el tiempo que le asignamos a la preparación y al consumo de los alimentos. También es de suma importancia reconocer el acto de alimentarnos como una experiencia profundamente social y afectiva.

Con la organización de esta actividad hemos conversado sobre lo óptimo y lo posible en cuanto a una alimentación saludable y la importancia de una atención sostenida a nuestros hábitos de vida. Sin embargo, como en muchos aspectos de la vida, los medios de comunicación influyen sobre nuestras decisiones: una dialéctica silenciosa entre los criterios de venta y la necesidad de una vida saludable. Elijamos lo mejor para disfrutar, compartir y recuperar los sabores originales de los alimentos y los olores de la cocina que envuelven la memoria colectiva.

Agradecemos a cada una de las instituciones que ha colaborado en la organización del concurso, a sus representantes y a quienes contribuyeron en la construcción de un proceso que celebramos por sus resultados.

Queremos saludar especialmente a las y los integrantes del equipo interinstitucional. En primer lugar, a Verónica Olaizola del Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la ciudadanía de la Intendencia de Montevideo, quien además dispuso todo su equipo docente para la elaboración de las 23 recetas ganadoras para su testeo: Analía Martínez, Camila Arrascaeta, Diego Olivera, Fanny Larraura, Mariana Pazos, Mariana Sosa y Mauro Pirán Lampariello. En este testeo también acompañó generosamente Alejandra Almada, docente de CECAP Toledo. Agradecemos también a Virginia Natero y Ximena Moratorio, del Programa de Nutrición del Ministerio de Salud Pública, a María Rosa Curuchet y Luciana Bonilla del Instituto Nacional de Alimentación (INDA)

del Ministerio de Desarrollo Social; a Elsa Yrigoyen de la Dirección General de Educación Inicial y Primaria; a Natalia Ronqui y Eugenia Romero del Programa Ibirapitá del Banco de Previsión Social; a Romina Lema y Lylieth Varela, de los Programas de Educación Intercultural y Migrantes y de Educación Ambiental, de la Dirección Nacional de Educación .

A todos ellos, un placer compartir el trabajo en la elaboración de la propuesta conceptual, la convocatoria del concurso y la fructífera discusión sobre conceptos, valores e ideas. Gracias, por acompañar con rapidez los desafíos planteados por la logística de un concurso nacional y, finalmente, por construir juntos el día de la premiación.

También a todos quienes se sumaron al equipo interinstitucional para formar parte del tribunal evaluador con compromiso y dedicación: Victoria Batista, Manuel Barrios, Lorena Cousillas, Elisa Bandeira y Alejandra Olivera.

Un reconocimiento especial al equipo de Comunicación de la Dirección Nacional de Educación del MEC: Christian Macias, Federico Pignatta, Florencia Balbi y Nataly Reggio, por habernos regalado una preciosa identidad y estar siempre a las órdenes para ir diseñando y sacando en tiempo y forma todos los productos del concurso y, muy en especial, a Rodrigo López, por la creación del presente recetario.

A todos quienes confiaron en esta aventura y nos apoyaron desde sus posibilidades: al MAM (Mercado Agrícola de Montevideo) en donde realizamos el testeo y la degustación final de las recetas, quien además recibió cálida y profesionalmente a todos los ganadores el día de la Premiación en un escenario ideal para celebrar esta segunda edición del Rico y Casero. A Ta-Ta SA y Smartlife por su compromiso y responsabilidad social en apoyarnos con los premios. Finalmente, un gracias muy especial a los estudiantes y docentes del proyecto de Gastronomía del CECAP Brazo Oriental, por el trabajo y la dedicada elaboración y presentación de una riquísima merienda, y a Codicen por el aporte generoso de aguas saborizadas, que permitieron un broche de oro a la premiación. Nuestro reconocimiento también al aporte de ANEP para imprimir los marcalibros que nos permitirán la difusión masiva de la versión digital de este recetario.

Desde los Programas de Educación Ambiental y de Lectura y Educación Lingüística de la Dirección Nacional de Educación del MEC no queda más que agradecer a las más de mil doscientas personas participantes por su respuesta, por su entusiasmo y compromiso en sumarse a esta propuesta. Y a quienes nos han acompañado en este proceso, porque es desde el trabajo conjunto, los saberes compartidos y las experiencias transitadas donde se originan los mejores resultados.

Laura Barcia y Evelyn Aixalá
Equipo Educación Ambiental y Lectura y Educación Lingüística

ÍNDICE

Recetario	11
Recetas para almuerzos o cenas	12
Canelones cero desperdicio.....	12
Envueltos de pesca artesanal.....	14
Quinoa con pollo	17
Hamburguesas de carne y vegetales.....	18
Hamburguesas de garbanzo, verduras y quinoa	20
Matambre de papa.....	22
Ñoquis coloridos.....	25
Ñoquis mentirosos.....	26
Raviolones de verduras y queso	28
Tarta de maíz y atún.....	30
Recetas para desayunos o meriendas	32
Budín agridulce de nuestra huerta	32
Budín de mandarinas	34
Explosión de aromas (muffins).....	36
Galletitas de mijo con arándanos	38
Leche y Galletitas Vegetarianas.....	40
Molletes Gratinados	42
Sandwich de pollo.....	45
Recetas para postres	46
Mermelada de papa del aire	46
Mermelada de zapallo y tangerina.....	48
Tentación de café.....	50
Recetas para entremeses	52
El fainá verde de los Martínez	52
Manzanas asadas	54
Pencas de acelga al escabeche	56

Sección didáctica	59
Las 11 claves: para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera.....	61
Guía de alimentación saludable, algunas reflexiones.....	68
Buenas prácticas para manipular alimentos.....	70
Lista inteligente	72
Calendario de estación.....	74
Actividad física en las diferentes etapas.....	76
Etiquetado frontal de alimentos.....	77
Frutos nativos del Uruguay	78
Lecturas para saborear	82
Contenidos Programáticos sobre nutrición en el ciclo escolar	84
Aprovechamiento integral de los alimentos	88
La creatividad en la cocina	92
Sinonimia migrante	94
Derecho a una alimentación adecuada.....	96

RECETARIO

CANELONES CERO DESPERDICIO

Categoría temática de la receta
Todo se transforma

Edad
12 a 17 años

Característica de la receta
Almuerzo o cena



PREMIO

Autores

Canarios,
Liceo N.º 4 "Vivián Trías",
Las Piedras, Canelones



COCCIÓN

Panqueques, relleno y salsa:
cocción en hornalla.

Canelones
(horno a 180°C)

Tiempo de cocción

20 minutos



CANTIDAD

5 porciones

Ingredientes

Para los panqueques

2 huevos
1 taza de harina
1 taza de leche
1 remolacha chica hervida
1 cucharadita de sal

Para el relleno

1 cucharada aceite
1 cebolla
1 diente de ajo
1 morrón
1 zanahoria
1 atado de hojas de remolacha
1 cucharadita de sal

Condimentos

(orégano, pimentón, pimienta)

Para la salsa

1 cucharada aceite
1 cebolla
1 diente de ajo
1 morrón
3 tomates maduros
1 cucharadita de sal

Descripción de los pasos para la preparación

Panqueques

Licuar todos los ingredientes (huevos, harina, leche, remolacha, sal). Calentar una sartén y apenas pincelar con aceite; colocar la preparación con cucharón y cocinar de ambos lados.

Relleno

Hervir las hojas de remolacha y reservar (cortar la cocción con agua fría). Saltear la cebolla, el ajo, el morrón y la zanahoria rallada. Incorporar las hojas de remolacha bien escurridas y picadas. Condimentar.

Salsa

Cocinar en una ollita la cebolla, el ajo y el morrón. Incorporar el tomate entero picado. Cocinar por 15 minutos y condimentar. Licuar la preparación para mejorar la textura. Rellenar los panqueques, cubrir con parte de la salsa y llevar a horno precalentado a 180°C por espacio de 20 minutos.

Receta con ingredientes aptos para:

Hipertensión, dietas veganas, dietas vegetarianas

Sugerencias

Para adaptarla a hipertensos quitar la sal. Se pueden agregar otras verduras al relleno (zuchinis, berenjenas, zapallitos, etc.).

Relato

Para realizar esta receta nos inspiramos en el abuelo de Facundo (un compañero de nuestro equipo) que nos abandonó físicamente hace un mes. Él realizaba habitualmente canelones para compartir en familia, por lo que nos genera un muy lindo recuerdo. A partir de esta receta queremos que se registre y se vuelvan a cocinar cada domingo.

Quisimos reversionar la receta utilizando la totalidad de las verduras, ya que somos de una zona agrícola donde se realiza semanalmente una feria vecinal todos los domingos. A ella concurren productores de la zona que llevan productos muy frescos y una gran variedad de frutas y verduras de estación. Concurrir a la feria es una actividad que realizamos a menudo, pero lo que observamos como negativo es que se generan muchos deshechos, como, por ejemplo, las hojas de remolacha, entre otros. Debido a esto, vimos la importancia de respetar el producto y utilizarlo en su totalidad sin generar desperdicios.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

ENVUELTOS DE PESCA ARTESANAL

Categoría temática de la receta
Tradiciones reinventadas

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Almuerzo o cena



PREMIO

Autores

De mar y río,
Pescando transformaciones,
Bella Vista, Maldonado



COCCIÓN

Horno a 180°C

Tiempo de cocción

30 minutos



CANTIDAD

6 porciones

Ingredientes

6 hojas grandes de repollo blanco

1 kg. de picada o pulpa de congrio (ver
observaciones abajo)

4 cebollas de verdeo medianas

1 morrón rojo

4 papas medianas

2 zanahorias

6 tomates maduros (o tomates en conserva,
fuera de estación)

4 dientes de ajo

1 puñado de perejil fresco

sal y pimienta

pimentón

aceite de oliva (o girasol)

1 vasito de vino blanco (aprox. 50 cc.)
(opcional)

caldo de pescado o de verdura (2 a 3 tazas)

Descripción de los pasos para la preparación

Retirar el tronco del repollo con un cuchillo fino evitando cortar las hojas y separarlas. Colocar las hojas ordenadas en una cacerola con agua fría hasta cubrir las, tapar y cocinar a fuego medio hasta que se ablanden, sin romperse. Escurrir, secar y mantener ordenadas en una bandeja cubierta con papel film o repasador húmedo. Cortar las cebollas, morrones, ajo en cubos pequeños; separar en dos partes iguales y reservar para 2 cocciones diferentes (relleno y estofado).

Relleno

Calentar una cacerola con aceite de oliva y cocinar la mitad de los vegetales reservados. Agregar el pescado procesado, pimentón, vino blanco (opcional) y cocinar totalmente. Condimentar con sal fina, pimienta y perejil picado. Si se desea se puede ligar con miga de pan y crema doble. Estirar las hojas sobre la tabla de cocina, condimentar con sal fina y pimienta. Colocar el relleno en el centro, cerrar los extremos y envolver hasta lograr un cilindro con el cierre hacia abajo para evitar que se abran durante la cocción. Enfriar en heladera.

Estofado

Lavar, pelar y cortar las papas y las zanahorias en rodajas de 1 cm de espesor. Cortar al medio los tomates y rallarlos gruesos, desechar la cáscara y reservar. Calentar una cacerola con aceite de oliva, cocinar la otra mitad de los vegetales reservados.

Cocción y emplatado

Colocar en una bandeja de horno las papas y las zanahorias, cubrir con caldo de pescado y el tomate rallado. Colocar los cilindros de congrio ordenados con el cierre hacia abajo y cocinar en horno precalentado a 180°C hasta que las papas estén cocidas. Servir, cubrir con el estofado de vegetales y terminar con perejil picado.

Observaciones

Esta receta utiliza picada de congrio (pez de agua salada, no popular comercialmente), pero puede adaptarse a cualquier especie de pesca artesanal. En forma alternativa, el relleno puede realizarse con pulpa de tararira (especie de río), como la producida por la Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito, Flores. Si no se consigue la picada en los puestos de venta, se puede elaborar con procesadora o máquina de picar carnes o se puede preparar pulpa de pescado cortando filetes frescos bien chicos y en cubos con cuchillo. A la hora de elegir el pescado, es fundamental consumir pesca local que nos garantiza frescura y calidad óptima del producto.

Relato

Aunque los productos de costas, ríos y lagunas resultan secundarios en la dieta uruguaya, son pilares de tradiciones, experiencias gastronómicas y sustento de varias comunidades del país. ►

ENVUELTOS DE PESCA ARTESANAL

En el colectivo Pescando Transformaciones, creemos que la revitalización de la pesca artesanal abre oportunidades para mejorar la salud, potenciar el turismo y la economía local, empoderar a las mujeres pescadoras, conservar la biodiversidad y los saberes y costumbres locales, además de contribuir a asegurar un ambiente sano. De esta manera, buscamos explorar cómo combinar la tradición y la innovación a través de la creatividad colectiva. Decidimos partir de especies poco populares, pero abundantes como el congrio (mar) o la tararira (río), para remover las *espinas* o barreras que limitan su consumo, y visibilizar o imaginar su potencial.

En el proceso de construir la receta de forma conjunta, descubrimos que nuestros propios encuentros con el congrio habían dejado huellas firmes en nuestra memoria: tras ser convidados con chupín en el puerto, al probarlo frito encima de una barca en alta mar, o por el susto que causaba su aparición en la orilla cuando intentábamos pescar a la encandilada. Salvo pescadores o lobos marinos, casi nadie logra degustar esta nutritiva especie (que aporta proteínas, hierro, calcio y más). Con esta receta, queremos reimaginar las tradiciones del futuro. En base a la innovación de la picada de congrio o pulpa de tararira (productos emergentes) y verduras muy accesibles, queremos inspirar a reconectarnos con la tierra y el mar, envolviéndonos un poco más en el mundo de la pesca artesanal.

QUINOA CON POLLO

Categoría temática de la receta
Saborear otros colores, aromas
y condimentos

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Almuerzo o cena



PREMIO

Autores

Color y sabor, Expo Perú,
Montevideo



COCCIÓN

Horno a 180°C

Tiempo de cocción

50 minutos



CANTIDAD

6 porciones

Ingredientes

2 tazas de quinoa

1 pollo

2 dientes de ajo

1 cebolla

1 catalán dulce/palillo

1 cucharada de soja

1 cucharada de pimentón

½ taza de tomate

1 pizca de azúcar

pizca de Sal

pizca de canela molida

aceite

1 taza de agua o caldo

papel metálico

Descripción de los pasos para la preparación

Aderezar el pollo con el pimentón, la salsa de soja, el tomate, una pizca de azúcar, sal a gusto y los ajos. Dejar reposar. Cortar la cebolla, los ajos, licuar el catalán, poner aceite y aderezar. Luego, agregar la quinoa y llevar a hervor. Después, volcar sobre el pollo y llevar todo al horno, tapar con papel metálico y dejar cocinar.

Receta con ingredientes aptos para: Celiaquía

Relato

Es un plato del sur andino, en todas partes de Perú se consume dulce o salado en la merienda.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

HAMBURGUESAS DE CARNE Y VEGETALES

Categoría temática de la receta
Sugerencias para el chef

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Almuerzo o cena



PREMIO

Autores

Los Fachas, Escuela Rural N.º 51,
Barra de los Chanchos, Lavalleja



COCCIÓN

Horno a 180°C

Tiempo de cocción

Aproximadamente
15 minutos



CANTIDAD

15 porciones

Ingredientes

- 1 kg carne picada (vacuna, cerdo o de pollo)
- 1 berenjena
- 1 zucchin
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 morrón
- 1 cebolla
- perejil
- albahaca
- ciboulete
- 50 g queso rallado
- 50 g semillas surtidas (sésamo, lino, girasol)

Incorpora hierbas aromáticas para saborizar la comida y utiliza menos sal.

Descripción de los pasos para la preparación

En un recipiente colocar la carne. Rallar todas las verduras y agregarlas. Añadir a la preparación las hierbas picadas finamente. Mezclar todos los ingredientes y formar las hamburguesas. Darle forma con un peso aproximado de entre 80 y 100 g y colocarlas en una asadera. Llevar a un horno a 180 grados.

Se pueden acompañar con puré de zanahoria, remolacha o brócoli y espinaca. (Se lavan todas las verduras y se cocinan, por separado; una vez cocidas se forman los diferentes purés). El plato queda extremadamente colorido.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, hipertensión

Sugerencias

Variantes en las carnes y verduras

Relato

En primer lugar, a las hamburguesas de carne tradicional se les agrega una variante de verduras importante, lo cual conlleva a la nutrición total del alimento. Por otro lado, los colores en el plato despiertan la motivación e interés al ojo humano, sobre todo a los niños.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

HAMBURGUESAS DE GARBANZO, VERDURAS Y QUINOA

Categoría temática de la receta
Tradiciones reinventadas

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Almuerzo o cena



MENCIÓN

Autores

Picahierbas, CAIF La Pedrera,
Trinidad, Flores



COCCIÓN

Horno a 180°C

Tiempo de cocción

20 minutos



CANTIDAD

15 unidades

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de morrón rojo
- 2 unidades de zanahorias
- ½ zapallo calabacín
- 1 puerro
- 1 taza de quinoa
- 3 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1½ taza de avena
- 1 taza de mix de semillas
- 1 taza de pan rallado

Descripción de los pasos para la preparación

Hidratar los garbanzos y cocinar hasta que estén tiernos; procesar y reservar. Lavar la quinoa hasta que deje de salir espuma, cocinar de quince a veinte minutos o hasta que el grano se abra. Picar las verduras en juliana y saltearlas al vapor a fuego moderado. En un bowl colocar los garbanzos, la verdura, la quinoa, la avena, los huevos, la sal y saborizar con las hierbas aromáticas. Formar bolitas, rebozar con la mezcla saludable y proceder al armado de las hamburguesas. Colocarlas en placa ligeramente aceitada. Cocinar en horno moderado de ambos lados.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, dietas veganas, dietas vegetarianas

Sugerencias

Para celiaquía se utilizan garbanzos sin TAAC, avena sin TAAC (nitter), el pan rallado se sustituye por harina de maíz. Para dieta vegana los huevos se sustituyen por dos bananas.

Relato

El origen de esta receta comienza con la necesidad de incorporar en la alimentación del CAIF las legumbres, comenzamos a investigar en las familias cuáles consumían. Entre ellas, las más comunes eran las lentejas y las arvejas. Solo la familia de Josefina conocía y utilizaba los garbanzos cuando hacían guisos. Cuando hablamos en la sala de los garbanzos Josefina dijo que los conocía y que su abuela le leía un cuento de un garbanzo peligroso. Le pedimos que invitara a su abuela a la sala a leernos el cuento. A partir de ahí surge el interés de los niños/as por los garbanzos, los observamos en diferentes momentos, crudos, hidratados y cocidos. Utilizamos lupas y registramos en la pizarra lo observado. Hicimos trasvasado, enhebrado y por último le pedimos una receta a Adriana e invitamos a la mamá de Bianca a preparar las hamburguesas de garbanzo para compartir en el almuerzo del CAIF. Todos muy emocionados le contaron a la mamá lo que habían aprendido y el cuento que les había contado la abuela de Josefina.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

MATAMBRE DE PAPA

Categoría temática de la receta
Tradiciones reinventadas

Edad
18 años en adelante

Característica de la receta
Almuerzo o cena



MENCIÓN

Autores

Las 4 mosqueteras, Huerta Comunitaria
y Vivero Arazá, Montevideo



COCCIÓN

Hervido

Tiempo de cocción

30 minutos
a fuego lento



CANTIDAD

4 porciones

Ingredientes

- 5 Papas grandes
- 1 atado de acelga
- 2 zanahorias medianas
- 3 huevos caseros
- 1 cebolla mediana
- 1 morrón rojo

Condimentos: sal a gusto, una rayadita
de nuez moscada

Aceite en cantidad necesaria para el
sofrito de cebolla y morrón

Descripción de los pasos para la preparación

Pelar y cortar las papas en cubos, colocar en una olla con agua y sal. Hervir durante 30 minutos a fuego lento para luego hacer un puré, con pisapapas o puretera, al cual se añadirá nuez moscada a gusto. Extender sobre papel de estraza o nylon film y reservar. Cocinar la acelga, la zanahoria y los huevos aparte. Luego sofritar la acelga con cebolla y morrón y reservar. Luego colocar la acelga sobre el puré, pelar los huevos y colocarlos sobre la acelga, finalmente, colocar los bastones de zanahoria. Luego arrollar ayudándose con el papel o el film. Después dividir en porciones y servir, tibio o frío.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, hipertensión, diabetes y dietas vegetarianas

Sugerencias

Se pueden incorporar otras hortalizas y también algunos derivados animales, por ejemplo, jamón y queso.

Relato

Esta receta fue aportada por una de las integrantes del grupo y es heredada de su abuela materna, doña Clotilde Benítez, alias La Tota, pobladora del barrio Tres Ombúes, nacida en el año 1923, o sea que estaría cumpliendo su centenario en este año. Se trata de una receta sencilla y casera, basada en un contexto de pobreza donde el Estado repartía bolsas de papa gratuitamente en el complejo INVE de La Teja, para aprovechar de distintas maneras este producto en el ámbito familiar. A su vez, con frecuencia los niños recogían acelgas de las cunetas, donde había aún calles de tierra.

Esta receta está situada en la memoria de las familias, en los años ochenta, y remite a recuerdos y vivencias familiares de varias generaciones en el barrio Tres Ombúes, en la calle Alaska, entre Ameghino y Real. En ese contexto de pobreza era necesario aprovechar al máximo los recursos disponibles, sobre todo los vegetales que sustituían la carne, ya que los ingresos no permitían acceder a ella con frecuencia. Tota trabajaba como empleada doméstica en casas de familia de la zona.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

ÑOQUIS COLORIDOS

Categoría temática de la receta
Saborear otros colores, aromas y
condimentos

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Almuerzo o cena



MENCIÓN

Autores

Paso Garúa, Escuela N.º 63,
Aguas Corrientes, Canelones



COCCIÓN

Hervido

Tiempo de cocción

10 minutos



CANTIDAD

6 porciones

Ingredientes

Pasta

zapallo 280 g
papas 600 g
remolacha 240 g
espinaca 280 g
zanahoria 280 g
3 huevos
harina 5 tazas
aceite 5 ml -1 cdtá
sal 4 g - media cdtá
agua 2,3 litros

Salsa

suprema de pollo 400 g
brócoli 360 g
zanahoria 240 g
cebolla 80 g

puerro 120 g
morrón 90 g
aceite 30 ml
sal 3 g
queso rallado 40 g
agua 1550 ml

Salsa blanca

leche fluida 550 ml
leche en polvo 550 ml
almidón de maíz 25 g
nuez moscada 0,5 g
sal 1,4 g

Opciones de acompañamiento

Pollo con salsa blanca y verduras o *verdusalsa*.

Variantes: Brócoli por espinaca o zapallito.

Tip: servir la salsa por encima de la pasta a temperatura de servicio caliente.

Descripción de los pasos para la preparación

Pasta

Pelar, lavar y picar la verdura. hacer puré de cada una y reservar. Condimentar. Incorporar la harina y formar la masa, estirar formando bastones, cortar de un cm de longitud y pasar por tenedor para darle la forma de ñoquis.

Salsa

Pelar, lavar y picar la verdura, también el pollo en cubos. Rehogar en una olla. incorporar salsa blanca. Condimentar.

Receta con ingredientes aptos para:

Dietas veganas

Sugerencias

Verdusalsa, salsa blanca con queso

Relato

Recordamos que, en nuestra infancia, cuando comíamos ñoquis, poníamos una moneda bajo el plato. Los ñoquis para mi son una tradición familiar, porque mi bisabuela italiana los 29 de cada mes hacía ñoquis caseros y cuando los servía, debajo del plato, colocaba una moneda o un billete. Mi abuela y mi madre los hacen y mi hermana y yo las ayudamos.

La anécdota que tengo para contar es que cuando mamá va a hacer los ñoquis, nos invita a mi hermana y a mí para que la ayudemos y, mientras lo hacemos, conversamos y escuchamos música. Luego preparamos los platos y debajo colocamos los billetes; papá nos esconde el dinero y esa broma nos causa mucha gracia.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

LOS ÑOQUIS MENTIROSOS

Categoría temática de la receta
Sugerencias para el chef

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Almuerzo o cena



MENCIÓN

Autores

Burucuyá, Centro de día Pasionaria
Paysandú SNC, Paysandú



COCCIÓN

Hervir a 100°C

Tiempo de cocción

20 minutos



CANTIDAD

6 porciones

Ingredientes

2 atados de espinaca
3 huevos
2 tazas de harina de trigo
½ taza de queso parmesano rallado
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
sal y pimienta
nuez moscada
aceite 1 cda
Salsa pesto y queso colonia o parmesano
rallado c/n

Descripción de los pasos para la preparación

Se pica muy pequeña la cebolla y también el ajo, se sofríen en muy poco aceite, al transparentar, retirar y reservar. Aparte se pasa la espinaca solo 2 minutos por el agua caliente (lavada previamente), se le extrae muy bien el agua y se licúa. Luego se le agregan los 3 huevos, el queso rallado, las dos tazas de harina y los condimentos, con cuidado de que la masa quede consistente, pero no seca. Se arman bolitas de 1-2 cm de diámetro. Se pone el agua a hervir con sal y cuando esté en su punto de hervor se van colocando los ñoquis directamente a la olla, en tandas de 10-12 para que no se peguen.

Se hierve por un máximo de 20 min. Se sirven acompañados con pesto verde de albahaca o perejil y se le suma queso parmesano rallado por encima de la pasta.

Receta con ingredientes aptos para:

Diabetes, dietas vegetarianas

Sugerencias

Harina de arroz por harina de trigo

Relato

En una pequeña casa de campo de una zona rural en Paysandú se vivía un carnaval de colores y de aromas, árboles frutales y una próspera huerta que asomaba por un costado del fondo multicolor de la vivienda. Ir a lo de mi tía Pocha era sinónimo de buen paladar y mimos que se generaban en esa pequeña cocina con aroma a leña, ajo y limón. Mi comida preferida eran estos ñoquis mentirosos, la receta comenzaba cuando recogíamos de su huerta las verduras y los condimentos para elaborarlo. Mientras los degustábamos, mi tío contaba historias divertidas y anécdotas de su juventud. Quedan hoy, después de 55 años, marcadas en mi memoria y en mi corazón, por lo que comparto esta receta para transmitir el cariño que recibí entonces.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

RAVIOLONES DE VERDURAS Y QUESO

Categoría temática de la receta
Todo se transforma

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Almuerzo o cena



PREMIO

Autores

Los alquimistas,
Escuela Técnica Superior
de Rivera, Rivera



COCCIÓN

Escaldar

Tiempo de cocción

2 a 3 minutos



CANTIDAD

3 porciones

Ingredientes

Masa raviolones

Harina 300 g
Huevos 3 unidades
Aceite 2 cucharadas
Maní 50 g
Sal a gusto
Agua c/n

Relleno de las pastas

Hojas de remolacha 1 unidad
Ricota 350 g
Mozzarella 100 g
Cebolla 1 unidad
Dientes de ajo 2 unidades
Sal a gusto
Pimienta a gusto

Para la salsa

Tomates maduros sin
semillas 750 g
Dientes de ajo 3 unidades
Cebolla 1/2 unidad
Azúcar 1 cdta

Descripción de los pasos para la preparación

Preparación de la masa

Procesar el maní. Mezclar todo en un bol e ir agregando, de a poco, agua fría hasta formar un bollo. Amasar aprox. unos 20 min. Dejar descansar 30 min. Amasar nuevamente y dividir en dos partes iguales. Estirar finamente y colocar el relleno en porciones iguales para formar los raviolos. Mojar a su alrededor y cubrir con la otra masa, presionando el contorno del relleno.

Preparación del relleno

Lavar y cocinar ligeramente las hojas de remolacha.

Rallar la ricota y reservar.

Cortar la mozzarella en cubos pequeños.

Saltear ligeramente la cebolla y el ajo.

Adicionar las hojas, previamente cortadas, saltear nuevamente. Salpimentar a gusto si es necesario. Agregar la ricota y mezclar durante 5 minutos hasta reducir el líquido. Añadir la mozzarella. Corregir la sal nuevamente y reservar.

Para la salsa

Freír la cebolla cortada en cubos pequeños.

Adicionar el ajo cortado finamente.

Saltear hasta que la cebolla quede transparente.

Agregar los tomates previamente procesados.

Salpimentar a gusto y añadir la cucharadita de azúcar.

Dejar reducir a la mitad y reservar.

Proceso de cocción de la pasta

Cocinar en agua caliente por 2 a 3 minutos o hasta que suba la pasta a la superficie.

Una vez cocidos volcar en la sartén con la salsa y mezclar ligeramente.

¡A degustar!

Receta con ingredientes aptos para:

Hipertensión, diabetes.

Sugerencias

Cambiar la harina de trigo por la harina de arroz para celíacos.

Relato

Nuestros raviolones de verduras y queso son parte de la memoria afectiva de la cocina de la abuela. La matrona de la familia... a la que siempre le gustó innovar, deleitarse y saborear nuevos sabores, y que, así como el alquimista buscaba el misterio y la magia, ella buscaba llenar la casa de aroma y amor por la cocina. Una pasta hecha en casa nos recuerda un domingo en familia, cuando, entre conversaciones y risas, íbamos preparando estos raviolones.

Su lema era: «hay que enseñar y educar a través del paladar», como nada se desperdicia... todo se transforma, debemos, al menos una vez, intentarlo.

RECETAS PARA ALMUERZOS
O CENAS

TARTA DE MAÍZ Y ATÚN

Categoría temática de la receta
Sugerencias para el chef

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Almuerzo o cena



PREMIO

Autores

Mary III, Escuela Rural N.º 106 de Tacuarembó,
Tacuarembó



COCCIÓN

Horneado 180° Celsius

Tiempo de cocción

10 minutos



CANTIDAD

12 porciones

Ingredientes

2 cebollas
3 dientes de ajo
medio morrón
cebolla de verdeo o perejil a gusto
500 g de atún
1 taza de pulpa de tomate
1 taza y media de harina de maíz
5 tazas de leche
nuez moscada a gusto
fetas de queso para cubrir o queso rallado

Descripción de los pasos para la preparación

Preparación de la torta

Saltear en aceite la cebolla, el ajo y el morrón. Desmenuzar el atún. Mezclar todo. Agregar pulpa de tomate y condimentar a gusto. Cocinar la harina de maíz en leche y colocarla luego en una fuente para horno. Añadir la mezcla ya pronta y colocarla en fuente o asadera. Cubrir con fetas de queso muzzarella y darle un toque de horno hasta gratinar.

Receta con ingredientes aptos para:

Hipertensión, diabetes

Relato

Somos un equipo docente y no docente de una escuela rural unidocente. Tenemos en cuenta los recetarios de Primaria, los cursos realizados sobre Alimentación Saludable y, por otro lado, somos conscientes de que los alumnos consumen alimentos que no incluyen ni verduras ni carne blanca ni otras harinas que no sean de trigo. Por esa razón, y buscando siempre que la preparación sea del agrado de todos, es que juntas buscamos innovar con nuevos ingredientes, condimentos y sabores diferentes que reemplacen la sal en un gran porcentaje. El rechazo hacia la harina de maíz en la receta tradicional tenía un alto porcentaje, tampoco el atún lo comían los niños. A partir de un relevamiento sobre lo que preparaban en sus hogares, se supo que mayoritariamente eran: guisos, ensopados, tucos y también arroz con huevo o salchichas (panchos).

Ante el rechazo por lo nuevo decidimos buscar la forma de lograr que se incluyeran en el menú recetas nuevas con menos sal y harinas, más carnes blancas que rojas, agradable a la vista y de buen sabor. Creemos que esta receta cumple con estos requisitos.

RECETAS PARA DESAYUNOS
O MERIENDAS

BUDÍN AGRIDULCE DE NUESTRA HUERTA

Categoría temática de la receta
Tradiciones reinventadas

Edad
12 a 17 años

Característica de la receta
Merienda



MENCIÓN

Autores

Los divinos cocineros, Escuela
especial N.º 107, Libertad, San José



COCCIÓN

Horneado a 180°C
Tiempo de cocción
15 a 20 minutos



CANTIDAD

20 porciones
(10 por budinera)

Ingredientes

1 zanahoria
10 a 12 hojas de acelga
1 manzana mediana
2 tazas de harina de arroz
1 ¼ tazas de avena
2 huevos grandes
¾ tazas de azúcar
2 cucharadas de polvo de hornear
¼ taza de aceite
1 cucharadita de vainilla

Si no tenes alguna de las verduras de la receta podrás reemplazar por otra de textura y color similar.

Descripción de los pasos para la preparación

Lavar y blanquear las acelgas. Dejar enfriar y picar bien chiquita.

Rallar la zanahoria y la manzana con cáscara. Reservar.

Batir los huevos, agregar aceite y la vainilla. Reservar.

Aparte mezclar los ingredientes secos.

Mezclar todo.

Colocar en budinera aceitada o en moldes de aluminio.

Cocinar en horno precalentado a 180°C, durante 15-20 minutos.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía

Sugerencias

Podemos colocarlos en pirotines. Se puede sustituir la harina de arroz por harina de trigo 0000.

También se puede sustituir la acelga por espinaca, zapallito u otra verdura verde.

Relato

Esta receta surge luego de leer el cuento *Quepo quito* del libro *El gato sin botas* de editorial Santillana. Nuestra idea es unir lo producido en nuestra huerta escolar con los recuerdos que evoca cocinar budines, como los hacían nuestras abuelas, a los cuales llamaban *panes*.

RECETAS PARA DESAYUNOS
O MERIENDAS

BUDÍN DE MANDARINAS

Categoría temática de la receta
Todo se transforma

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Desayuno- merienda



PREMIO

Autores

Picahierbas, CAIF La Pedrera,
Trinidad, Flores



COCCIÓN

180°C

Tiempo de cocción

30 minutos



CANTIDAD

15 porciones

Ingredientes

- 4 mandarinas con cáscara y sin semillas
- 2 huevos
- ½ taza de aceite
- 15 dátiles hidratados y procesados (pasta)
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de frutos secos picados
- coco rallado cantidad necesaria

Descripción de los pasos para la preparación

Licuar todos los ingredientes líquidos y reservar. En un bowl cernir la harina y el polvo de hornear; una vez pronto incorporar a los ingredientes líquidos, agregar los frutos secos y la pasta de dátiles a la preparación. Reservar dos cucharadas aparte.

Llevar a horno en molde previamente untado con aceite y espolvoreado con harina. Una vez pronto dejar enfriar y untar con la pasta de dátiles y agregar el coco rallado por encima.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, dietas veganas, dietas vegetarianas.

Sugerencias

Para celiacía utilizamos la mezcla de harinas (arroz, fécula de mandioca y maicena), polvo de hornear y el coco rallado sin TAAC. Para dieta vegana, en lugar de huevos utilizar bananas.

Relato

Con motivo de la primavera realizamos una recorrida por el entorno y llegamos hasta la frutería de la abuela de Kylian que nos invitó a pasar y observamos las diferentes frutas. La abuela nos dio una bolsa de mandarinas para compartir en el CAIF. Cuando llegamos le contamos muy emocionados a Adriana lo que habíamos visto y el regalo que nos había hecho la abuela. Como eran muchas mandarinas, Adriana nos propuso realizar una receta que ella conocía para compartir con todos los niños/as del CAIF.

Al día siguiente invitamos a la mamá de Nicolás y de Sofía a preparar un delicioso budín de mandarinas y para nuestra sorpresa en la elaboración también se usaba la cáscara que, por lo general, se descarta. Fue tanta nuestra sorpresa que quisimos compartir esta receta con todas las familias. Y así el interés creció y generó más entusiasmo en la sala, lo que nos llevó a trabajar toda la semana con esta fruta. Observamos su forma, color, aroma, textura y tamaño y con las semillas realizamos un germinador. Además, compartimos Rondas, puzzles y un Poema, *La buena mandarina* y la canción de *La mandarina* de Canticuénticos.

RECETAS PARA DESAYUNOS
O MERIENDAS

EXPLOSIÓN DE AROMAS (MUFFINS)

Categoría temática de la receta
Saborear otros colores, aromas y
condimentos

Edad
12 a 17 años

Característica de la receta
Merienda, entremeses



MENCIÓN

Autores

Microenergéticos, Escuela N.º 120
Salto, Salto



COCCIÓN

Horneado a 180°- 200°C

Tiempo de cocción

25-30 minutos



CANTIDAD

12 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de azúcar
- 1 y ½ taza de harina integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- 1 huevo grande
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de manteca derretida
- ¾ de taza de hierbas frescas picadas: perejil,
tomillo y ciboulette

Aprovechá al máximo las frutas y verduras de estación. Mejor sabor y precio.

Descripción de los pasos para la preparación

Precalentar el horno fuerte a 180°C.

Cernir juntos el azúcar, la harina integral, el polvo de hornear y la sal. Batir el huevo con la leche y agregar la manteca derretida. Agregar a la harina y mezclar con las hierbas. Colocar en moldes de muffins enmantecados. Hornear de 15 a 20 minutos y enfriar sobre una rejilla.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, hipertensión, dietas vegetarianas

Sugerencias

Cambiar las hierbas aromáticas por otras similares, azúcar por Stevia y sal común por sal reducida en sodio.

Relato

Esta receta se originó a partir del nacimiento de mi primer nieto al que pretendíamos alimentar *rico y saludable*. En la misma época investigábamos en la escuela cómo reducir el uso de sal de las meriendas que traían los niños, cargadas de sellos con excesos de sodio. Les pregunté a mis estudiantes qué hacían en sus casas las familias cuando había alguien que no podía consumir sodio en exceso y comentaron que usaban perejil, orégano o laurel, para usar menos sal y saborizar la comida. Así empezamos a investigar las hierbas aromáticas, sus usos y orígenes hasta que probamos armar una receta fácil y sabrosa para que pudieran hacer en casa meriendas saludables para traer a la escuela. ¡También se convirtió en la merienda preferida de mi nieto!

RECETAS PARA DESAYUNOS
O MERIENDAS

GALLETITAS DE MIJO CON ARÁNDANOS

Categoría temática de la receta
Sugerencias para el chef

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Desayuno y merienda



MENCIÓN

Autores

Los peques, Escuela especial N.º 86,
Sarandí del Yi, Durazno



COCCIÓN

Horneado 200°C

Tiempo de cocción

30 minutos



CANTIDAD

8 unidades

Ingredientes

- ¾ tazas de mijo
- 300 ml de leche
- 1 banana
- ¼ taza de pasas de arándanos
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita canela molida

Para comer sano, no hacen falta ingredientes raros, en lo simple también está lo saludable.

Descripción de los pasos para la preparación

En una cacerola a fuego bajo volcar la canela y el mijo previamente lavado. Tostar los granos por unos segundos hasta que se vean dorados.

Incorporar la leche y cocinar de 15 a 20 minutos, hasta que el mijo absorba toda la leche. En un cuenco aplastar la banana con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré.

Incorporar el mijo cocido a las bananas junto a las pasas de arándanos, previamente hidratadas en agua tibia, hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorporar el azúcar y mezclar.

Con ayuda de 2 cucharitas tomar porciones de la masa y colocarlas sobre chapa aceitada.

Cocinar en horno a 200°C por 30 minutos.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía

Relato

Esta receta surge de un proyecto de centro de nuestra escuela: Interculturalidad, Alimentación y Bienestar, en el marco del Año Internacional del Mijo, que despertó el interés de los alumnos para investigar sobre dicho cereal y sus usos posibles. Descubrieron que no contiene gluten, algo muy importante en estos tiempos ya que hay mucha población con trastornos ocasionados por esa proteína, y vieron los grandes beneficios que tiene para la salud.

Esta receta la eligieron los alumnos, ya que para ellos fue novedoso y significó todo un desafío realizar elaboraciones solo con un cereal, sin utilizar harina.

RECETAS PARA DESAYUNOS
O MERIENDAS

LECHE Y GALLETITAS VEGETARIANAS

Categoría temática de la receta
Todo se transforma

Edad
12 a 17 años

Característica de la receta
Desayuno, merienda



MENCIÓN

Autores

Los chiquis de Norma,
Escuela del Hogar
Norma Elena Bachini Veiro,
Nueva Palmira, Colonia



COCCIÓN

Horno 180°C

Tiempo de cocción

10 minutos



CANTIDAD

4 porciones

Ingredientes

Para la leche

1 taza de almendras,
coco o avena

4 tazas de agua

1 cda de semillas de
sésamo blanco

1 cda de aceite (neutro
o de coco, según el
sabor)

1 cdta de azúcar o
edulcorante (sucralosa
o stevia) granulado

1 pizca de sal

¼ taza de azúcar o
edulcorante

1 taza de harina

½ taza de sobrante de la
leche (avena, almendras o
coco)

1 cdta polvo de hornear

1 pizca de sal

Para las galletitas

1 huevo

⅓ taza aceite

1 cdta vainilla

Descripción de los pasos para la preparación

Leche

Remojar con la mitad del agua el producto con que se realice la leche (ya sea coco o avena, remojar unas horas antes con agua tibia; las almendras 24 horas antes en heladera) y las semillas de sésamo. Este proceso activa las semillas y ayuda a ablandarlas.

Mixear o licuar hasta que la mezcla se vea fina y homogénea.

Filtrar con lienzo fino y extraer la mayor parte del líquido.

Agregar el resto de los ingredientes y volver a licuar o mixear.

Reservar en heladera 3 días como máximo.

Galletitas

Batir el huevo, agregar el aceite y la vainilla.

Agregar de a poco el azúcar o edulcorante.

Cernir y agregar la harina, polvo de hornear y sal.

Añadir el sobrante de la leche (avena, coco o almendras).

Colocar en chapa aceitada y enharinada por cucharaditas o montoncitos.

Cocinar en horno moderado, retirar sobre rejilla inmediatamente y deja enfriar.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, hipertensión, diabetes, dietas vegetarianas

Sugerencias

Se puede cambiar la harina de trigo por premezcla para celíacos (harina de arroz, fécula de mandioca y fécula de maíz), el azúcar por edulcorante, la sal se puede omitir.

Relato

Durante este año los alumnos del curso de Gastronomía Básico 2 hemos trabajado con bebidas y experimentamos con diversas leches vegetales caseras, por lo que en varias ocasiones las utilizamos en variadas recetas. También hablamos del sobrante de la leche y tuvimos presente el desperdicio cero, por lo que tratamos de incluirlo en recetas de galletitas, rellenos, panqueques, trufas, etc. Esta experiencia nos demostró que podemos realizar las leches vegetales de modo casero y mucho más económico y saludable, ya que no contienen conservantes ni otros químicos que acentúan sabor o dan texturas a las envasadas.

Estas leches pueden ser utilizadas en cualquier receta como sustituto de la leche animal, también pueden ser la base de bebidas tipo *smoothies*, batidos, licuados, chocolatadas, etc. Se pueden hacer helados, cremas e infinidad de recetas. Nada mejor que poder hacer nuestras leches en casa.

RECETAS PARA DESAYUNOS
O MERIENDAS

MOLLETES GRATINADOS

Categoría temática de la receta

Saborear otros colores, aromas y condimentos

Edad

18 en adelante

Característica de la receta

Desayuno



MENCIÓN

Autores

Porotos saltarines,
Red Global Mx Capítulo Uruguay,
Montevideo



COCCIÓN

Horno 180°C

Tiempo de cocción

5 minutos



CANTIDAD

4 porciones

Ingredientes

4 piezas de porteños crujientes. También puedes utilizar flauta, incluso la que te sobró del día anterior.

8 rebanadas de queso mozzarella (o el de tu preferencia, pero que se derrita).

4 tazas de frijoles refritos (porotos hervidos hechos puré sofritados con aceite, con la ayuda de una puretera (pisapapas), vas aplastándolos en una sartén con un chorrito de aceite hasta que te queden como una pasta suave). El tiempo de este paso, depende de la cocción previa de los porotos.

Salsa pico de gallo al gusto. (tomate, cebolla, chile jalapeño/ morrón verde, cilantro, picados en cubitos pequeños; sal y jugo de limón a gusto).

Opcional: trocitos de panceta, jamón o bondiola.

Descripción de los pasos para la preparación

Corta los porteños o la flauta por la mitad, de forma horizontal (acostados).

Unta el pan con los porotos refritos (hechos previamente).

Cúbrelos con una rebanada de queso o queso rallado.

Coloca en una fuente chata y llévalos al horno precalentado. Déjalos por unos minutos, hasta que el queso se gratine y el pan quede crujiente. (5 minutos a 180°C, aprox.).

Sírvelos en un plato y esparce la salsa pico de gallo encima, también puedes poner la salsa por separado y que cada quien le ponga a su antojo, lo mismo con los gustos opcionales como la panceta.

Quedan prontos para el desayuno, acompáñalos con un delicioso café negro. Buen provecho.

Receta con ingredientes aptos para:

Diabetes y dietas veganas

Sugerencias

Si se quiere una opción vegana se sustituye el queso por tofu, y los fiambres por trocitos de champiñones.

Relato

En México es un platillo muy famoso y querido, un abanderado en cuestiones de desayuno, no solo por ser sabroso sino porque contiene varios grupos de alimentos (lácteo, cereales, leguminosa, verduras, proteínas y grasa), lo cual lo hace un desayuno súper completo y saludable.

Un mollete debe sentirse crujiente tras la primera mordida que luego dará paso al sabor del pan, el queso y el frijol y cuando llegas a la salsa pico de gallo, su frescura te convencerá que estás ante una delicia.

Es entonces cuando tu mente conecta con esos momentos que te llenan de nostalgia, recuerdas cuando tu mamá te los preparaba, o cuando estabas en esa etapa universitaria, porque sí, este es uno de los platillos que más se ofertan en las cafeterías de las universidades en el país. Incluso en muchas localidades se lo conoce como *desayuno universitario*, por eso su sabor te llena de recuerdos, de alegrías y, naturalmente, de sabores deliciosos.

Si nunca has probado los molletes, si quieres saborear un pedacito de México o si quieres recordarlo, no dejes de hacer esta receta que estamos seguros te dejará con la «panza llena y corazón contento».

SÁNDWICH DE POLLO

Categoría temática de la receta
Saborear otros aromas, colores y condimentos

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Desayuno, merienda



PREMIO

Autores

Los alquimistas, Escuela
Técnica Superior de Rivera,
Rivera



COCCIÓN

Salteado y horneado
180° Celsius

Tiempo de cocción

Salteado 2 a 3 minutos
y horneado por
5 minutos



CANTIDAD

6 porciones

Ingredientes:

Para el Pan

Harina 2 y ½ taza
Cacao 100 %, ½ taza
Levadura instantánea 10 g
Miel 3 cucharadas
Agua tibia ½ taza
Sal 2 g
Aceite de oliva 10 ml
Agua c/n
Mix de semillas de quínoa
60 g

Para Macerar

Pechuga de pollo grande 1
unidad
Mostaza en polvo 20 g
Miel 2 cdas
Sal 5 g

Diente ajo picado 2
unidades
Jugo de naranja 1 unidad
Aceite c/n

Para Salsas de Rellenos:

Queso ricota 250 g
Queso Parmesano 100g
Crema de leche 100 ml
Pimientos maduros 3
unidades
Azúcar 150g
Pimienta a gusto
Lechuga 1 unidad
Tomates firmes 3 unidades
Manteca c/n

Descripción de los pasos para la preparación

Colocar 2 taza de harina y ½ taza de cacao 100 % en un bowl, 60 grs. de mix de quínoa.

Hacer una corona, colocar sal alrededor que no llegue al centro de la harina.

En un recipiente colocar levadura, miel, ½ taza de harina y el agua tibia.

Realizar la esponja (reposar 15').

Luego colocar el aceite y la esponja en el centro de la corona e integrar cuidadosamente

Colocar el agua a medida que lo pide la masa. Amasar por 20'. Descansar tapada por 30'.

Volvemos amasar. Amasar los panes. Descansar 20'. Luego se precalienta el horno a 200°C.

Luego de colocar la preparación, bajamos la temperatura a 180°C por 35 minutos.

Maceración de pechuga

Colocar las pechugas en una bolsa y adicionar los ingredientes.

Macerar un día en heladera.

Preparación de la pechuga

Colocar en una sartén, con una pequeña cantidad de aceite, y calentar.

Sellar la pechuga vuelta y vuelta.

Llevar al horno caliente, tapado con papel de aluminio por 15 minutos. Reservar.

Cortar en fetas finas y jugosas al momento de armar los sándwiches.

Preparación cremoso de queso

Llevar a fuego hasta unificar los ingredientes y espesar. Reservar.

Preparación de mermelada de pimientos

Cortar los pimientos maduros, llevarlos al fuego con el azúcar hasta reducir.

Opcional colocar una pisco de pimienta blanca.

Preparación final

Cortamos la lechuga finamente al momento de montar.

Saltear con manteca los tomates sin semilla y en cubos pequeños.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, hipertensión, diabetes.

Sugerencias

Para celíacos se puede sustituir la harina de trigo por harina de arroz.

Relato

La alimentación basada en preparaciones caseras está asociada a un buen nivel de salud y bienestar, por lo que consumir un sándwich hecho con pan casero permite obtener la energía que el organismo necesita para iniciar el día. Por esa razón, es que decidimos crear una propuesta nutritiva y atractiva, para captar el paladar de todos. A la vez que, a través de esta iniciativa, nuestro papel es contribuir al inicio de ofertas gastronómicas más saludables y ricas en ingredientes tradicionales, símbolo de nuestra identidad cultural.

RECETAS PARA POSTRES

MERMELADA DE PAPA DEL AIRE

Categoría temática de la receta
Tradiciones reinventadas

Edad
12 a 17 años

Característica de la receta
Postre



PREMIO

Autores

Los sabores del aire, Cecap
Paysandú, Paysandú



COCCIÓN

Cocción a fuego lento

Tiempo de cocción

Primera fase: tres horas

Segunda fase: tres horas



CANTIDAD

Un kilo de mermelada rinde
para 30 personas

Ingredientes

3 papas del aire
2 tazas y media de azúcar
media taza de agua
5 clavos de olor
jugo de 1 limón

Descripción de los pasos para la preparación

Pelar las papas del aire.

Lavarlas.

Cortalas en trozos pequeños.

Licuarlas con el agua.

Colocar la mezcla en una olla.

Agregar los demás ingredientes.

Cocinar por tres horas a fuego lento, revolviendo para que no se pegue.

Dejar reposar la preparación por 24 horas.

Volver a cocinar hasta que adquiera un color caramelo.

¡Disfrutala con pan tostado!

Receta con ingredientes aptos para:

La receta contiene una cantidad reducida de azúcar que es la que se usa comúnmente en la elaboración de los dulces caseros.

Relato

La receta de esta mermelada es elaborada con un ingrediente poco usual y conocido por la gastronomía uruguaya: la papa del aire, chayote o chuchu. Este fruto con un sabor suave y al mismo tiempo dulce es nuestro mayor descubrimiento. ¿Cómo imaginamos que un producto con un aspecto verde/blancuzco, nativo, de producción artesanal, agroecológico, y de crecimiento abundante, podría llevarnos a otro producto dulce, sabroso y sano?

Luego de la idea inicial y al momento de ponernos a trabajar en la cocina, nos dimos cuenta de que nos esperaba un arduo trabajo, pero también que cada uno podía colaborar con pequeñas acciones: pelar, lavar, cortar, cocinar o atender la preparación. Entonces, aprendimos que el trabajo en equipo es más fácil y divertido. Cocinar nos llevó a expresar nuestras emociones, a revivir momentos preciados de nuestro pasado, a conocer otras personas y a ser pacientes. Por otra parte, llevamos un frasco de mermelada a integrantes de UTEC, con intención de que lo probaran personas idóneas. Lo probaron y quedaron ¡encantados con el producto!, tanto es así que nos invitaron a elaborar el dulce en el espacio de la Cocina Comunitaria, nos otorgaron cupos para realizar el carnet de manipulación de alimentos y propusieron la construcción de una tabla nutricional.

¡Todo esto nos estimula a continuar, a confiar en nosotros y en la magia de la gastronomía!

RECETAS PARA POSTRES

MERMELADA DE ZAPALLO Y TANGERINA

Categoría temática de la receta
Sugerencias para el chef

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Postre



PREMIO

Autores

Mary III, Escuela Rural N.º 106 de Paso del
Manco, Tacuarembó

Ingredientes

650 g de zapallo cabutiá
3 tangerinas
¾ taza de azúcar
canela en polvo (cantidad necesaria)



COCCIÓN

Cocinado a fuego lento

Tiempo de cocción

30 minutos



CANTIDAD

12 porciones

Con ingredientes cotidianos también se hacen cosas ricas.

Descripción de los pasos para la preparación

Pelar y cortar en trozos el zapallo; hervirlo por 10 minutos y agregar las tangerinas, con los gomos cortados lo más chicos posible. Agregar el azúcar. Controlar el agua que quedó luego de cocinar el zapallo. Dejar poca agua y pisarlo con un puretero. Se lo deja hervir a fuego suave de 15 a 20 minutos.

Receta con ingredientes aptos para:

Hipertensión, dietas vegetarianas, dietas veganas.

Relato

Buscando una nueva opción de postre para nuestros niños que, por lo general, son elaborados con lácteos o harinas, decidimos buscar nuevas y novedosas recetas de postres con frutas y verduras. También tuvimos en cuenta los vegetales que tenemos a disposición, ya sea por donaciones u obtenidos de nuestra pequeña huerta orgánica. El dulce y la mermelada de zapallo son muy conocidos y son recetas muy tradicionales y conocidas. Por ese motivo, decidimos probar agregando otro ingrediente como la tangerina. No sabíamos cuál sería el resultado ya que la mezcla incluía un cítrico y el sabor nos podría desagradar o no resultar como esperábamos. Una vez finalizada la preparación la servimos a los niños sin decirles nada. Los comentarios fueron: ¡qué rico! ¡tiene un gustito riquísimo! ¿qué es, mae? ... y así descubrimos que lo podíamos agregar al recetario de postres. Por más que pensemos que no queda nada por crear, siempre habrá ingredientes para mezclar y combinar para obtener nuevos sabores. El mejor premio: la sonrisa de nuestros niños ... nada mejor como inspiración.

TENTACIÓN DE CAFÉ

Categoría temática de la receta

Saborear otros aromas, colores y condimentos

Edad

18 en adelante

Característica de la receta

Postre



PREMIO

Autores

Jóvenes al Dente, Cecap Toledo,
Canelones



COCCIÓN

Horneado a 180° Celsius

Tiempo de cocción

30 - 40 minutos



CANTIDAD

8 porciones

Ingredientes

Para la torta

- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 1 ¼ taza de harina
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de aceite
- ½ taza de miel
- ½ taza de café

Para la crema de café

- ¾ tazas de agua helada
- 3 cucharadas de café
- ½ taza de azúcar

Descripción de los pasos para la preparación

Preparación de la torta

En un bowl batir los huevos con la vainilla y el azúcar, agregar el aceite y la miel, batir con batidor de alambre. Aparte mezclar los ingredientes secos: harina, polvo de hornear, bicarbonato, sal y nuez moscada. Por último, mezclar las dos preparaciones alternando con el café.

Preparación de la crema de café

Poner en el bol de la batidora el agua helada con el azúcar y el café, batir hasta que tenga consistencia de crema.

Receta con ingredientes aptos para:

Dietas vegetarianas.

Sugerencias

Harina común de trigo se puede sustituir por harina integral.

Relato

Nuestra receta es un postre que tiene como base la torta de miel Licaj, tradicional en la cocina judía. Se prepara especialmente para la cena de Rosh Ashana (año nuevo judío) que, por su sabor dulce, simboliza el deseo de comenzar un año nuevo dulce como la miel.

Esta torta ha perdurado a lo largo de generaciones, pero este grupo de adolescentes y su profesora de gastronomía decidieron darle un giro creativo combinando la riqueza de la tradición con un toque moderno y sutil.

La incorporación de dátiles y nueces aportan una textura crujiente; optamos por cambiar el tradicional té por café para sumar sensaciones que estimulen el paladar. Agregamos a la presentación una crema de café a base de agua para incrementar sabores sin sumar calorías. Durante el proceso de creación los adolescentes combinaron diferentes procesos e ingredientes, investigaron sobre el origen de la receta, el proceso de producción de la miel y el café generando, experiencias de aprendizaje significativas.

EL FAINÁ VERDE DE LOS MARTÍNEZ

Categoría temática de la receta
Tradiciones reinventadas

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Entremeses



PREMIO

Autores

Pequeños Cocineros, Colegio
Instituto Fernandino, Maldonado,
Maldonado



COCCIÓN

Horneado a 180° Celsius

Tiempo de cocción

20 minutos



CANTIDAD

8 porciones

Ingredientes

1 taza de harina de trigo u otra apta para
celíacos

3 huevos

½ taza de aceite

½ taza de queso rallado

½ taza de leche

1 cucharada de polvo de hornear

½ atado de espinaca cruda

sal y pimienta a gusto

Al almuerzo y cena incluí siempre una ensalada compuesta de verduras frescas y verduras cocidas o guisadas.

Descripción de los pasos para la preparación

Colocar en el vaso de la licuadora el aceite, leche, huevos y las hojas de espinaca lavadas y cortadas. Luego, agregar el resto de los ingredientes y licuar hasta obtener una masa consistente y homogénea.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía

Sugerencias

Podemos adaptar esta masa para muffins salados de espinaca utilizando pirotines.

Relato

Nuestro Instituto Fernandino se encuentra en el centro de la capital departamental. Su edificio colonial resguarda el valor de las tradiciones y es un faro para las grandes innovaciones. Tiene una trayectoria de más de 40 años y es un referente en la comunidad fernandina. Hemos visto con cariño varias generaciones que se han formado en un ambiente familiar y comprometido con la educación.

Hace algunos años asistían los hermanos Martínez; en cada merienda compartida o celebración especial ellos traían el fainá verde que elaboraba su abuela. Este plato se caracterizaba por su intenso color verde, suave textura y exquisito sabor.

La curiosidad por saborear *el fainá verde de los Martínez* fue sumando seguidores año tras año. El tiempo pasó, la abuela compartió la receta familiar, los chicos crecieron y egresaron de nuestro colegio, pero *el fainá de los Martínez* se convirtió en uno de nuestros clásicos de los talleres de gastronomía que han dejado huellas en cada generación.

MANZANAS ASADAS

Categoría temática de la receta
Todo se transforma

Edad
3 a 11 años

Característica de la receta
Desayuno, merienda, postre, entremeses



MENCIÓN

Autores

Cocinandoando, Escuela
Especial N.º 80, San Carlos,
Maldonado



COCCIÓN

Horneado a 200°C

Tiempo de cocción

30 minutos



CANTIDAD

14 porciones

Ingredientes

- 14 manzanas
- 4 cucharadas de miel
- 1 taza de agua
- Una ramita de canela

Descripción de los pasos para la preparación

Lavamos bien las manzanas.

Las cortamos en cuatro, quitamos centro y semillas (no las tiramos, servirán para hacer un agua de manzana luego).

Colocamos los cuartos de manzanas en una asadera, con la miel por arriba y la ramita de canela en la asadera, agregamos el agua y llevamos todo al horno.

Agua de manzana

Los deshechos de las manzanas los colocamos en una ollita con cuatro tazas de agua y 4 cucharadas de azúcar; llevamos a hervir hasta que la manzana esté tierna. Colamos (este excedente va a la compostera de la escuela) y dejamos enfriar. Cuando las manzanas estén tiernas retiramos del horno, dejamos enfriar y servimos en un plato, junto con una taza de agua de manzana, decorada con hojitas de romero. A disfrutar bien frío.

Receta con ingredientes aptos para:

Celiaquía, hipertensión, diabetes, dietas veganas, dietas vegetarianas.

Sugerencia

Se puede suplantar la miel por edulcorante en polvo para horno.

Relato

Buscaba una receta deliciosa, saludable y fácil para convertirla en una lectura placentera, escrita con pictogramas y para que los alumnos fuesen quienes la escriban, mediante el programa *picto.selector*. Al final pudimos escribir la receta en lectura/escritura fácil, además utilizamos toda la manzana, trabajamos elementos de la compostera, compartimos criterios para la clasificación y toma de conciencia sobre reducción de deshechos.

RECETAS PARA ENTREMESSES

PENCAS DE ACELGA AL ESCABECHE

Categoría temática de la receta
Todo se transforma

Edad
18 en adelante

Característica de la receta
Entremeses



MENCIÓN

Autores

Rincón saludable 2, CAIF Norte,
Paysandú



COCCIÓN

Horno 180°C

Tiempo de cocción

15 minutos



CANTIDAD

4 porciones

Ingredientes

pencas de acelga
vinagre
aceite
laurel
tomillo
pimienta en grano
1 pizca de sal
1 pizca de azúcar

Descripción de los pasos para la preparación

Cortar pencas de acelga en trozos pequeños

Poner a hervir unos minutos

Preparar el escabeche con dos partes de aceite y una de vinagre

Laurel

Tomillo

Orégano

Colocar 1 pizca de sal y una de azúcar

Dejarlo macerar 24 horas

Receta con ingredientes aptos para:

Dietas veganas y vegetarianas

Sugerencias

En el escabeche se puede variar la verdura, ejemplo: berenjena, pepino.

Relato

La receta surge de los talleres que se realizan en el CAIF con los adultos referentes de los niños de forma quincenal. Este es un espacio creado para los referentes y la comunidad para que aprendan y compartan recetas tradicionales y económicas que se realizan en el Centro.

Es importante aclarar que el CAIF cuenta, desde el año 2022, con una huerta creada por los padres, donde se planta acelga, lechuga, zanahoria, etc.

Debido a que la institución se encuentra en una zona de chacras, periférica y de contexto, es necesario aprender a reutilizar, a cocinar casero, a consumir verduras y a no generar desperdicios.

A partir de que la educadora alimenticia concurreó a un taller, *Reciclar, Reutilizar y reducir los desperdicios de frutas de y hortalizas*, surge la idea de realizar en el CAIF un taller de cocina para enseñar a aprovechar las pencas de acelgas, no desperdiciarlas, y elaborar una rica y saludable comida.

SECCIÓN DIDÁCTICA

Las 11 claves

para alcanzar una alimentación
saludable, compartida y placentera



Ministerio
de Salud
Pública

Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacélo en compañía

Para alcanzar una alimentación saludable y placentera resulta primordial una adecuada selección, combinación y preparación de los alimentos. El comer, como encuentro social y cultural, es una oportunidad para compartir, dedicarle tiempo, atención y disfrutar. No solo importa qué comés sino ¡cómo lo comés! No te distraigas con el celular, la televisión o la computadora. **¡Disfrutá de la comida!**, y cuando puedas tratá de hacerlo en compañía.



Basá tu alimentación diaria en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados con alto contenido en grasas, azúcar y sal.

Los alimentos naturales o mínimamente procesados, empleados tradicionalmente en nuestras cocinas, son la base para una alimentación sana. Un buen nivel de salud y bienestar se alcanza consumiendo una gran variedad de alimentos de origen vegetal —como verduras, frutas, porotos, lentejas y garbanzos, fideos, arroz o polenta— combinados con alimentos de origen animal —como huevos y leche, y cantidades moderadas de carnes. Sin embargo, en el mercado, cada día, se ofrecen más productos que denominamos ultraprocesados, como snacks, cereales de desayuno, galletitas rellenas, alfajores, postres, mezclas para tortas, pastas instantáneas, helados, *nuggets*, panchos, hamburguesas, papas prefritas, caldos y sopas deshidratadas, refrescos y otras bebidas azucaradas. Estos productos están diseñados para ser consumidos en grandes cantidades, de modo impulsivo, prácticamente sin preparación y en cualquier lugar. En comparación con los alimentos naturales y las comidas caseras contienen más calorías, azúcar, grasas de mala calidad y sal. Por ello, te recomendamos que disminuyas su consumo.

¡Elegí para tu mesa lo natural!

Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas

Nuestras familias tradicionalmente compartían las comidas en un horario establecido; hoy, sin embargo, este hábito se ha modificado. Es frecuente que se omitan las comidas y se sustituyan por el picoteo. Cuando te salteas comidas, en especial el desayuno, disminuye la concentración de azúcar en sangre y se reduce tu capacidad de atención y rendimiento. Las comidas realizadas en horarios más o menos fijos, consumidas sin apuro, favorecen la digestión y que no se coma más de lo necesario. Por eso, intentá tomarte un tiempo cada mañana para comenzar con un rico desayuno en el que no falte el lácteo, el pan y la fruta que más te gusten y respetá un horario para las comidas. **¡Qué el picoteo sea la excepción!**

Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida

Quando cocinamos en casa podemos elegir con libertad los ingredientes y las formas de cocción de nuestros alimentos, así como aderezar con menos sal y azúcar. En otras palabras, preparar comida casera amplía el abanico de alternativas saludables. Compartir entre todos los integrantes del hogar la planificación, la compra y la preparación de las comidas, pensar las comidas con antelación y organizar las compras son elementos clave. No basta saber qué comer y por qué hacerlo, sino cómo hacerlo. Debemos contar con recetas fáciles, entretenidas, ricas y sanas, que llenen de ricos olores y recuerdos nuestro hogar. Y si tienes que comer fuera, **¡evitá la comida rápida!**



Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibís sobre alimentación

La mayor parte de los anuncios publicitarios de productos alimenticios van dirigidos a niños, niñas y adolescentes, estimulándolos a consumir diariamente, y en gran cantidad, refrescos y jugos artificiales, comida rápida, bolsitas de papitas y otros snacks, galletitas y alfajores, cereales de desayuno y golosinas. Por eso, es importante tener siempre presente que la función de la publicidad es favorecer los criterios de venta de las empresas, pero no informar, ni siquiera educar. Si tienes hijos, tratá de limitar la cantidad de tiempo que pasan viendo televisión y en internet, y recuerda que no existen los alimentos mágicos: solo a través de la combinación de alimentos naturales y variados se alcanza una alimentación saludable.

Acumulá al menos 2 horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado

Es imprescindible asociar y potenciar los beneficios de una alimentación saludable con la práctica de la actividad física. La actividad física es una vivencia personal y un momento para disfrutar del entorno e interactuar con otras personas. Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima, proporciona bienestar y es esencial para una buena salud. Agregá movimiento a lo largo de todo tu día en el hogar, en tu trabajo, en los traslados y en el tiempo libre. Además, es importante disminuir el tiempo que permanecés sentado, ya que esto te brinda beneficios extras.



Números
que importan

$$\begin{array}{c}
 \text{Icono de persona caminando} \\
 \text{10'}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \text{Icono de persona en silla de ruedas} \\
 \text{10'}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \text{Icono de persona corriendo} \\
 \text{10'}
 \end{array}
 =
 \begin{array}{c}
 \text{30'} \\
 \text{Actividad física diaria}
 \end{array}$$

Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas

El consumo suficiente de agua contribuye al bienestar y nos ayuda a rendir más, física y mentalmente. La cantidad de agua que necesitamos varía según la edad y el peso, así como también depende del clima y de la intensidad de la actividad física que realizamos. Los refrescos, los jugos artificiales, las aguas saborizadas, los jugos de fruta industrializados y las bebidas energizantes y para deportistas contienen azúcar y, muy frecuentemente, jarabe de maíz alto en fructosa. Ambos aportan calorías de manera innecesaria que contribuyen al aumento del peso corporal. Por eso, te aconsejamos que elijas siempre el agua y disminuyas cada día el consumo de otras bebidas. No esperes a tener sed, si tomás poca agua, disminuye tu rendimiento físico y mental, por eso recordá tomar agua. ¡Llevá contigo siempre una botella de agua fresca!

Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado

Las frutas y verduras ayudan a controlar el apetito y a alcanzar o mantener un peso adecuado. Además, te protegen de la mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan, como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes. Todas las frutas y verduras contienen fibras, vitaminas, minerales y diferentes sustancias bioactivas que protegen tu salud. Elegí verduras y frutas de distintos colores. Intentá que las verduras ocupen la mitad de tu plato e incluí tres frutas a lo largo del día. Si estás lejos de esta meta, animáte a sumar cada día alguna más, ya que obtendrás efectos positivos para tu salud, aún con pequeños aumentos .

Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans

Las grasas y aceites son componentes importantes de la alimentación y es muy cierto que, en cierta cantidad, son indispensables. Pero, en general, los uruguayos los utilizamos en exceso.

Además de moderar la cantidad que consumimos, también debemos cuidar su calidad, ya que existen grandes diferencias entre unos y otros y, por lo tanto, varían sus efectos en la salud. Los aceites que utilizamos habitualmente para cocinar son ricos en ácidos grasos insaturados que, consumidos en cantidades moderadas, protegen la salud. En cambio, el consumo elevado de algunas grasas saturadas y, aún más, de grasas trans aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Por eso, te recomendamos disminuir el consumo de fiambres, embutidos y hamburguesas, cortes de carnes gordos, grasa de vaca, cordero y cerdo, vísceras y achuras, productos como bizcochos, polvorones, ojitos, masitas, galletería y alfajores. Por otra parte, evitá consumir productos que en su lista de ingredientes figure grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado o grasa hidrogenada, ya que es probable que contengan grasas trans. Preferí cocinar a la plancha, hervido, al vapor, horno o parrilla y que la fritura ¡sea la excepción!



Incluí el pescado, al menos una vez a la semana, y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos

El consumo habitual de pescado es esencial para el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso infantil y para reducir el riesgo de muerte por enfermedad coronaria en la vida adulta. Por eso, te recomendamos que incorpores en tu dieta preparaciones con pescado, ya sea fresco, congelado o enlatado. Recuerda, el consumo excesivo de panchos, hamburguesas, *nuggets*, fiambres y embutidos se asocia a la aparición de enfermedades cardiovasculares y de cáncer.

Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor

Sin lugar a dudas, cuando cocinás y le agregas sal y azúcar a la comida realzas su sabor. Ni la sal, ni el azúcar son perjudiciales por sí mismas. El problema está en la cantidad que usamos y que en una gran proporción están ocultas en los productos procesados y ultraprocesados.



Consumir más de una cucharadita de sal y de 10 cucharaditas de azúcar al día se vinculan, respectivamente, con el desarrollo de hipertensión arterial y sobrepeso. Pero debés saber también que la preferencia por los sabores salado y dulce son adquiridos y pueden ser reeducados. Por ello, te recomendamos que disminuyas cada día:

- la cantidad de sal y de productos muy altos en sal como fiambres, embutidos, quesos, snacks, caldos concentrados, condimentos y salsas.
- la cantidad de azúcar, en galletitas dulces, alfajores y bebidas azucaradas.

¡Si los disminuí progresivamente no notarás el cambio!



Ministerio
de Salud
Pública



MEDIO PLATO
de verduras en el
almuerzo



MEDIO PLATO
de verduras en la
cena



3

frutas
en el día



= salud y
bienestar

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALGUNAS REFLEXIONES¹

- **Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hazelo en compañía.**
- **Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.**
- **Cocinar nuestros propios alimentos hace bien; descubrí el gusto por la cocina y porque sea una actividad compartida.**

El derecho a una alimentación adecuada está reconocido en diversos instrumentos del derecho internacional.

Alimentarse es mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. A través de la alimentación obtenemos placer y nos relacionamos con otros, por lo que tiene un importante significado cultural y social.

Debemos lograr una alimentación responsable, mediante una selección de alimentos variada, equilibrada y un consumo adecuado. Los alimentos proporcionan nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Por eso, es importante lo que comemos, pero también de qué manera lo hacemos, el tiempo que le dedicamos, el lugar en que lo hacemos y con quién comemos.

Lo ideal es que podamos comer en compañía, tranquilamente y despacio, saboreando y masticando la mayor cantidad de veces, disfrutando de la comida.

Al comer solos o solas y frente a una computadora o televisor no prestamos la atención necesaria a lo que comemos, lo hacemos más rápido, en mayor cantidad y en general se picotea comida rápida (snacks, bebidas azucaradas), lo cual aumenta la probabilidad de tener sobrepeso y obesidad.

El estilo de vida y los ritmos que estamos obligados a llevar, donde cada vez tenemos menos tiempo y más obligaciones, nos llevan a consumir alimentos ultraprocesados. Estos se caracterizan por ser muy sabrosos, ricos en grasas, sal y azúcar, prácticos, ya que están

listos para su consumo y presentes en todos lados por ser muy publicitados. Pero son muy perjudiciales para la salud, al punto que pueden determinar enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En cambio, la comida hecha en casa es más saludable y favorece una buena salud. Cuando se cocina en casa, se elige qué ingredientes utilizar, cómo cocinarlos y qué cantidad de sal y azúcar usar.

Por ello, es fundamental volver a la comida casera, disfrutar al momento de elaborarla, intentando que sea una actividad compartida, sin límite de género, para hacer la tarea más fácil y gratificante para toda la familia. Podemos cocinar con los más pequeños, para que sean partícipes e incentivarlos a que coman lo que cocinan.

Es recomendable comer varias veces al día, atender los tiempos de comida básicos (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y, además, alguna colación (comida entre horas). Luego de un prolongado ayuno nocturno, el cerebro necesita alimentos para poder funcionar adecuadamente.

No desayunar produce decaimiento, falta de concentración, bajo rendimiento y mal humor.

Para que un desayuno sea completo, debe estar presente un lácteo, el pan y la fruta que elijas:

- los lácteos (leche, yogures sin golosinas, quesos o preparaciones elaboradas con estos) aportan calcio, vitaminas A y D;
- los panes u otros cereales (tortas y galletas caseras) nos brindan la energía necesaria para iniciar el día.

Las frutas enteras, en ensaladas, combinadas con tortas o panes nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Es aconsejable optar por las frutas enteras y, en caso de elegir otras opciones, es recomendable consumir jugos caseros y no procesados (estos últimos, son altos en valores de azúcar y tienen muy poca fruta).

Algunos ejemplos de desayunos saludables:

- Leche con café o té, pan francés untado con mermelada y jugo de naranja o fruta.
- Crema casera o yogur con frutas y avena.
- Crema de arroz o arroz con leche y frutas.
- Mate, té o café, pan con queso y fruta.

BUENAS PRÁCTICAS PARA MANIPULAR LOS ALIMENTOS

Al elaborar nuestras propias comidas, sabemos qué alimentos e ingredientes utilizamos, podemos optar por lo más saludable, condimentar en la medida justa y asegurar, de esta manera, la higiene en las preparaciones.

- **Asegurate de contar con agua potable** (por cañería) dentro de la cocina, para cocinar e higienizar todos los utensilios y equipos.
- Lavá tus manos con agua y jabón **siempre antes** de comenzar a cocinar y **luego de** cualquier situación que implique que ellas se hayan contaminado.
- **Recogé tu cabello y sujetalo** con vincha, broche o similar, para evitar que caiga dentro de la comida.
- **Ponete ropa limpia** de uso diario (no cocines con la ropa que usaste para ir a trabajar o para desplazarte por la ciudad).
- **Evitá toser o estornudar sobre los alimentos**, si es inevitable cubrí tu boca con el antebrazo.
- **Lavá y desinfectá** previamente las superficies y equipos que estarán en contacto con los alimentos (tablas, recipientes, cuchillos, electrodomésticos, etc.).
- **Protegé los alimentos y áreas** de preparación de la presencia de insectos o plagas mediante el uso de mosquiteros, repasadores limpios.
- **Colocá los alimentos crudos, cocidos y listos** para comer en recipientes separados para evitar que entren en contacto entre ellos. De esta forma se previene la transferencia de microorganismos peligrosos de los alimentos crudos a los cocidos.
- **Usá equipos y utensilios diferentes** (como tablas, bowls, cuchillos) para alimentos crudos y cocidos.

- **Cocinó completamente los alimentos**, sobre todo las carnes rojas, ave, pescado y huevos (verificá que el calor llegue al centro del alimento y la carne pierda el color rojo)
- **Evitá dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente** por más de dos horas (esto favorece la proliferación de microorganismos nocivos).
- **Mantené los alimentos a temperaturas seguras:** por debajo de 5° C (bien frío) o por encima de 65° C (bien calientes).
- **Descongelá en forma segura** los alimentos, bajalos del freezer y colocalos en la heladera 24 horas antes de su uso, de manera que se descongelen a una temperatura adecuada. Si se tratara de verduras o carnes en porciones pequeñas, puedes descongelarlas directamente con la cocción.
- **Almacená ordenadamente los alimentos frescos** en la heladera; lo cocido en los estantes superiores y en recipientes tapados, los crudos por debajo de estos también en recipientes o bolsas bien selladas, para evitar derrame de jugos. Las verduras y frutas que requieran frío, en los cajones destinados a ellas.
- **Seleccioná alimentos naturales** o mínimamente procesados y corroborá que se encuentren en buen estado de conservación, **revisá la vida útil** de los envases, **usá primero lo que se vence** antes y **nunca consumas** alimentos cuya fecha de **vencimiento haya caducado**.
- **Inmediatamente después de la compra, guardá** en la heladera o en el freezer, aquellos alimentos que requieren frío y sacalos al momento de usarlos.
- **Lavá con agua potable las verduras y frutas** que consumas crudas: sumergilas por 15 minutos en una solución de hipoclorito y agua (en la siguiente proporción, 1 cucharadita de hipoclorito por litro de agua) y luego volvé a enjuagar con agua potable antes de consumirlos.

Fuente: Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud.

LISTA INTELIGENTE

¡Con esta selección ganamos todos!

Uruguay ofrece una amplia y variada oferta de frutas y hortalizas, compuesta por más de sesenta especies y más de ciento veinte tipos comerciales, producida, en su mayoría, a nivel nacional. El país también dispone de un potencial de producción muy superior al actual, cuyo techo lo determina la propia demanda establecida, fundamentalmente, por el propio consumo interno.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de 400 gramos de frutas o verduras en el día por persona, no obstante, en Uruguay solo se llega, en promedio, a consumir 287 gramos en el día y por persona. Nos encontramos frente a una oportunidad de mejora muy importante para alcanzar el mínimo recomendado por la OMS. Esa mejora, a su vez, puede incidir en un incremento de los niveles de salud de la población y, sin duda, en una reducción de la inversión social en salud, traducida en un ahorro para el país.

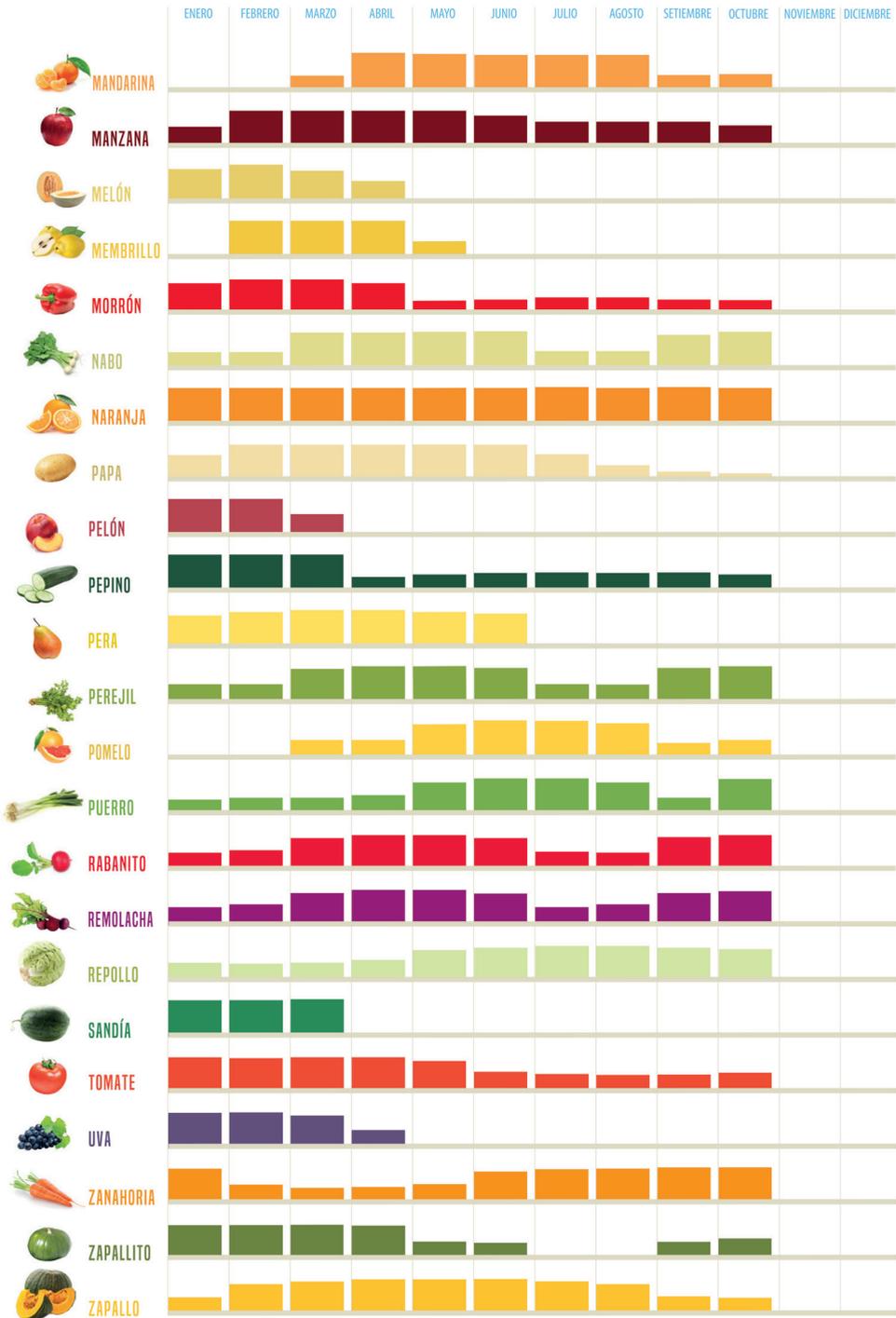
Por otro lado, el canal comercial frutihortícola genera trabajo y valor agregado. Este es de gran relevancia y, en particular, en su fase de producción primaria, constituye una de las opciones más generosas en la generación de trabajo, distribución de riquezas y mantenimiento del entramado social rural.

Todas estas son las principales razones para emprender una campaña de promoción del consumo de frutas y hortalizas impulsada por la Dirección General de la Granja (DIGEGRA) del Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca y la Comisión Administradora del Mercado Modelo. Para lograrlo, se lanzó la **Listo Inteligente**.

Se trata de un listado de productos recomendados que se seleccionan por razones de buena calidad y abundancia en la oferta, buen aporte nutricional y precios accesibles en la mayor parte de los comercios de frutas y hortalizas del país. Este listado se actualiza cada 15 días para contemplar los cambios de estacionalidad de los productos. Recordemos que las frutas y hortalizas son rubros cuyo comportamiento, en cuanto a precios, son altamente variables, dado los cambios en la cantidad y calidad de la oferta.

Seguí a **Mejor de Estación** en las redes sociales y conocé el listado quincenal, recomendaciones de elección en el punto de venta a la hora de comprar frutas y hortalizas, consejos para la conservación en casa y para la elaboración de preparaciones y recetas sencillas.

Ingresá a listaingeligente.uy



ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DIFERENTES ETAPAS¹

CADA MOVIMIENTO CUENTA

Los niños, niñas y adolescentes por razones físicas, fisiológicas, madurativas, psicológicas y sociológicas deben jugar libremente con su cuerpo. Es un momento de experimentar, autoafirmarse, de exigir a los músculos y huesos para que se desarrollen y fortalezcan.

Entenderemos a la actividad física como cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determinan un gasto energético y, además, una forma de promover conductas activas en niños y niñas.

Las actividades cotidianas como subir las escaleras, desplazarse caminando o en bicicleta, son fundamentales para evitar el sedentarismo. Es recomendable realizar actividades moderadas o intensas de una hora de duración.

Un espacio interesante para compartir juegos es el recreo, que puede transformarse en un recreo saludable. Por eso te invitamos a participar de diferentes juegos, junto a los demás compañeros, para divertirte y disfrutar desde el movimiento. Te proponemos que comiences por alguno de los juegos tradicionales: rayuela, manchas, elástico, juegos en rondas.

Un adulto mayor con una vida cotidiana activa, transitará por un envejecimiento más saludable con menor deterioro y mejor funcionamiento físico, mental y social. Es recomendable realizar actividad física al menos 3 veces por semana, en grupo, ya que esto colabora con aspectos sociales y emocionales. Realizar actividad física de manera regular es una de las maneras más eficaces de incorporarla como hábito de vida y una forma de prevenir enfermedades.

Podrás encontrar tips y recomendaciones en la Guía de Actividad Física del MSP y SND y del Programa Nacional de Educación Física para adultos mayores de la SND en:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-actividad-fisica-para-poblacion-uruguaya>

<http://www.deporte.gub.uy/institucional/sala-de-medios/todas-las-noticias/item/presentación-y-entrega-del-programa-nacional-de-educacion-fisica-para-personas-adultas-mayores.html>

1. Programa Nacional de Educación Física para personas Adultas Mayores– Área de Coordinación de Programas Especiales

ETIQUETADO FRONTAL DE ALIMENTOS¹

Decreto 272/018 y 34/021

¿Qué es el etiquetado de alimentos y para qué sirve?

El etiquetado o rotulado es toda inscripción, leyenda o imagen que contenga el envase de un alimento. Su función es la de brindar a los consumidores información sobre las características de los alimentos, su forma de preparación, manipulación y conservación, su contenido y también sus propiedades nutricionales. Por este motivo, la información que incluya debe ser simple y de fácil comprensión, para favorecer la interpretación de las propiedades de los alimentos y ayudar a los consumidores a tomar decisiones adecuadas.

A partir del 1.º de marzo de 2021, de acuerdo a lo estipulado en los Decretos 272/018 y 34/021, en nuestro país, los alimentos envasados que contengan exceso de sodio, azúcar, grasas o grasas saturadas deben incluir una advertencia en la cara frontal de su envase. El objetivo de esta política es otorgar a los consumidores información que permita identificar los productos con contenido excesivo de nutrientes cuyo consumo elevado se relaciona con el desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (como las cardiovasculares y la diabetes), las que constituyen el principal problema de salud pública en nuestro país.

En los centros educativos, el etiquetado frontal facilita la implementación de la ley 19.140, que tiene por finalidad proteger la salud de niños, niñas y adolescentes que asisten a los establecimientos y contribuir a la prevención de los problemas de salud, antes mencionados. Dicha ley fue recientemente modificada, y a partir del 1 de enero del 2024 entra en vigencia la prohibición en los centros educativos de la venta, publicidad, promoción y patrocinio de productos que contengan cantidades excesivas de azúcares, grasas, grasas saturadas y sodio (octógonos).

La presencia de la etiqueta frontal constituye una herramienta práctica, sencilla y accesible que facilita a los responsables de kioscos y cantinas la selección de alimentos adecuados para la oferta, brindando además a la comunidad educativa información útil para la toma de decisiones.

1. Programa Nacional de Nutrición-MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

FRUTOS NATIVOS DEL URUGUAY

Su importancia nutritiva, social, cultural, medicinal, ecológica y productiva

RESUMEN

Uruguay cuenta con unas 313 especies arbóreas y arbustivas nativas asociadas al Bioma Pampa (Haretche *et al.*, 2012), de las cuales una decena tienen potencial para utilizarse como especies frutales nativas. Estas han sido progresivamente analizadas por un grupo de investigadores y técnicos en el país (Vignale, 2017). Las especies frutales nativas crecen fácilmente, por lo general requieren poco cuidado y mantienen importantes funciones en nuestro ecosistema, crean nichos para algunos grupos de animales, insectos, aves de todo tipo, y restablecen los ciclos naturales de las especies locales. Son una fuente de alimento de calidad al poseer una mayor concentración de nutrientes, en comparación con las frutas convencionales. Al utilizar los frutos nativos colaboramos con el rescate cultural, otorgándole identidad a nuestra gastronomía. Así podemos fortalecer la resiliencia de nuestros ecosistemas productivos frente al cambio climático, pues promovemos un aumento en la biodiversidad y, al mismo tiempo, fomentamos la soberanía alimentaria.

LA AGROECOLOGÍA Y LOS FRUTOS NATIVOS

La agroecología es un enfoque que facilita los principios para el manejo de ecosistemas productivos para que también sean conservadores del recurso natural, culturalmente sensibles, socialmente justos y económicamente viables. Una herramienta para fortalecer los ecosistemas productivos son los sistemas agroforestales (SAFS) en los cuales se han incluido, en su diseño y manejo, comunidades de árboles y arbustos con diversos criterios y múltiples funciones que involucran lo ambiental, lo sociocultural y lo económico (Bizzozero, F. *et al.*, 2019). En las Zonas de Amortiguación (una aplicación de los SAFs) las especies frutales nativas cumplen doble propósito: retener los excesos de nutrientes y sedimentos de la agricultura aguas arriba y producir frutos para su posterior consumo en fresco o procesamiento (CEUTA, 2018). Son ejemplos de algunos frutos nativos con potencial comercial el guayabo del país (*Acca sellowiana*), el arazá (*Psidium cattleianum*), la pitanga (*Eugenia uniflora*), el butiá (*Butia capitata*), el ubajay (*Hexaclamys edulis*), la cereza de Monte (*Eugenia involucrata*) y el guaviyú (*Mircianthes pungens*), entre otros.

LA IMPORTANCIA DE LOS FRUTOS NATIVOS

Nutritiva - Según una investigación realizada por las Facultades de Química y Agronomía de la UdelaR, quienes analizaron el valor nutricional de los frutos nativos y los compararon con los valores reportados en frutos cuyo consumo es habitual en la población, concluyeron que los frutos nativos: «son una fuente rica de minerales que debería ser incorporada a la dieta uruguaya» (Martínez et al., 2010).

Social - Los frutos nativos, en su mayoría, provienen de predios gestionados por familias rurales del Uruguay, por lo que su consumo mejora la economía de los productores locales, su soberanía alimentaria y reduce la dependencia de la importación de alimentos.

Cultural - Se ha determinado que algunas especies de frutales nativos, como la palma de butiá (Butiá odorata), conocida popularmente como coquitos, tiene un uso de 2 500 años de antigüedad, ya que fueron hallados restos de «carozos de palma carbonizados en yacimientos arqueológicos», en el departamento de Rocha (Cardoso, 1995). Asimismo, el consumo de frutos nativos es «una forma de defender nuestro patrimonio cultural para las siguientes generaciones» (Rosano, 2012).

Medicinal - Entre las propiedades medicinales que poseen los frutos nativos tomamos como ejemplo el guayabo del país que mejora las funciones renales, previene la anemia y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares; otros frutos nativos tienen propiedades antioxidantes y diuréticas.

Ecológica - Las especies frutales nativas, en conjunción con otras especies nativas, pueden proteger la calidad del agua, prevenir la erosión del suelo y crear o mejorar hábitats para la fauna silvestre, entre otros.

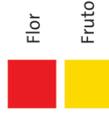
Productiva - Los frutos nativos son una fuente de nutrientes que aportan a la soberanía alimentaria en la producción familiar y una fuente potencial de renta para la producción familiar (Cabrera, 2019).

Mediante nuestro consumo responsable de frutos nativos promovemos y colaboramos con la conservación de saberes tradicionales. Te invitamos a conocerlos, degustarlos y compartirlos.

CALENDARIO DE FLORACIÓN Y FRUCTIFICACIÓN

FLORES Y FRUTO TODO EL AÑO

Nombre común	Nombre científico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC	Color de la flor	Comentarios
PITANGA	<i>Eugenia uniflora</i>													●	Con poda, cerca vivo. Propiedades medicas en la hoja. Fruto negro, antioxidante.
ARAZÁ	<i>Psidium cattleianum</i>													●	Aceite esencial de hojas controla hongos patógenos, producción de fruta precoz. Variedades de fruta roja y amarilla.
GUAYABO DEL PAÍS	<i>Acca sellowiana</i>													●	Fruto con alto contenido de vitamina C y Yodo. Regulador glándula tiroides. Pétalos comestibles.
AGUAÍ	<i>Pouteria gardeniana</i>													●	Fruto alimento de mamíferos y reptiles.
GUAYIVÚ	<i>Myrcianthes pungens</i>													●	Alta producción de fruta. Antioxidantes. Semilla comestible, atrae pájaros.
UBAJAY	<i>Hexachlamis edulis</i>													●	Variedades con fruto maduro de olor nauseabundo. Especie polinizadora. Productora de néctar y polen.
MBURUCUÁ	<i>Passiflora coerulea</i>													●	Hoja, fruto y raíz con propiedades sedantes. Atrae abejorros como polinizador, mariposas y pájaros.
BUTÍA	<i>Butia capitata</i>													●	Frutos con alto contenido en vitamina C y potasio. Atrae pájaros y mamíferos.
ARRAVÁN	<i>Blepharocalyx salicifolius</i>													●	Hoja con propiedad medicinal. Floración destacada, atrae mariposas y pájaros.
QUEBRACHO FLOJO	<i>Acamhosyris spinescens</i>													●	Utilizado con fines estéticos. Caduco.
CEREZA DE MONTE	<i>Eugenia involucrata</i>													●	Fruta fresca con propiedades antioxidantes.



REFERENCIAS: Recetario de frutos nativos del Uruguay. Año 2012.
 Flora Indígena del Uruguay. J. Muñoz, P. Ross, P. Cracco. Año 2007.
 Curso de Bosques Huerto Comestibles. Las cañadas, México. Año 2012.
 Valores Nutricionales de Frutos Nativos. Proyecto CSIC. N. Martínez, V. Marquez, E. Dellacassa.

Bibliografía

Bizzozero, F., Carro, G. y Guazzelli, M. (2018). Sistemas Agroforestales Agroecológicos: Bioma Pampa. p. 76.

Recuperado de: https://www.ceuta.org.uy/data/publicaciones/Libro_SAFs_CEUTA.pdf

Bizzozero, F. Carro, G. (2018). Zonas de Amortiguación Agroforestales: Diseños Agroecológicos para el cuidado del agua. p. 41. Uruguay.

Cabrera, D. (2019). 9.º Encuentro de Frutales Nativas. El cultivo del Guayabo del País Manejo – costos. Florida. Uruguay.

Cardoso, L. (1995). El palmar, la palma y el butiá. Uruguay: Productora Editorial.

CEUTA. (2018). Zonas de Amortiguación Agroforestales. Recupeprado de: https://www.ceuta.org.uy/data/publicaciones/Triptico_Zonas_de_Amortiguacion_CEUTA.pdf

Escobar, R. (2017). Beatriz Vignale y sus frutos: una entrevista nativa. Recuperado de: <http://www.fagro.edu.uy/index.php/noticias-principales/3103-beatriz-vignale-y-sus-frutos-una-entrevista-nativa>

Martínez, N., Vignale, B. et al (2010). Valor nutricional de frutos nativos del Uruguay. p. 2. Recuperado de: https://catalogo.latu.org.uy/opac_css/doc_num.php?explnum_id=625

Rosano, L. (2012). Recetario de frutos nativos de Uruguay. p. 103. Recuperado de: http://www.mgap.gub.uy/sites/default/files/recetario_de_frutos_nativos_del_uruguay.pdf

Material elaborado por:

Centro de Estudios Uruguayos de Tecnología Apropiaada (CEUTA)

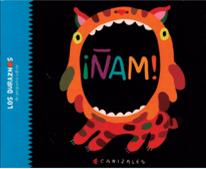
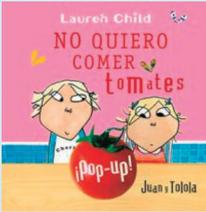
Web: ceuta.org.uy

Teléfono: 2902 8554

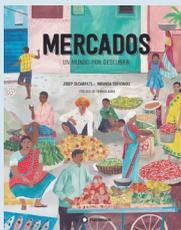
Agosto 2019

LECTURAS PARA SABOREAR¹

La literatura infantil y juvenil, apta para todo tipo de público, también habla sobre la comida y los hábitos saludables.

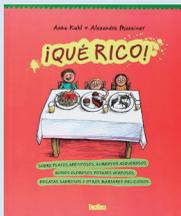
TÍTULO Y AUTOR/A	PORTADA	SINOPSIS
<p>Sopa de calabaza Helen Cooper</p>		<p>En medio de un bosque, en una bonita cabaña, viven el Gato, la Ardilla y el Pato. Cada día hacen sopa de calabaza para cenar: el Gato trocea la calabaza, la Ardilla remueve la sopa y el Pato le añade la sal. Viven los tres muy felices, teniendo cada uno su tarea diaria. Pero un día el pato decide cambiar los papeles y se arma un gran lío entre los tres amigos.</p>
<p>¡Nam! Canizales</p>		<p>Este libro dirigido a la primera infancia cuenta de la manera más divertida la cadena alimentaria desde el hambre de una oruguita ¡hasta los besos de mamá!</p>
<p>¡A comer sano! Patricia Geis</p>		<p>¿Por qué hay que comer verduras?, ¿no se puede comer solo macarrones? En este libro lo van a averiguar mientras preparan un menú completo para crecer sanos y fuertes.</p>
<p>No quiero comer tomates Lauren Child</p>		<p>Un divertidísimo libro de la colección Juan y Tolola. En esta ocasión, Juan se enfrenta al reto de dar de cenar a Tolola, su hermana menor, que es muy exigente con la comida. Pero él se las ingeniará para que coma sano y no deje nada en el plato.</p>

Mercados
Josep Sucarrats



Un paseo lleno de colores, aromas y sabores para conocer y disfrutar de los mercados más originales y bonitos del mundo.

¡Qué rico!
Anke Kuhl



A lo largo de la historia, diferentes sociedades han desarrollado distintos gustos y hábitos alimentarios, pero también dentro de nuestra sociedad y nuestra cultura hay hábitos alimentarios muy diferentes. Un libro informativo y divertido para conocer distintas realidades culinarias.

Una cocina tan grande como el mundo
Alain Serres



Este libro nos lleva a descubrir a la vez paisajes lejanos y sesenta recetas procedentes de los cinco continentes.

Un rico pastel
Christian Voltz



Que un pastel salga rico no es tarea sencilla cuando se trata de la primera vez, pero quizás se pueda mejorar siguiendo los consejos de las abuelas.

Intriga cocina...y otros cuentos sazonados
Helen Velando



Helen Velando escribe estos cuentos donde nos acerca a su amor por la cocina y la literatura.

Escarlatina, la cocinera cadáver
Leticia Costas



Para cerrar la sección, este divertidísimo libro de un niño que sueña con ser un prestigioso chef y pide un curso de cocina por su décimo aniversario. En su lugar recibe un ataúd negro con las instrucciones para activar a Escarlatina, una cocinera del siglo XIX.

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS SOBRE NUTRICIÓN EN EL CICLO ESCOLAR¹

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. La nutrición es importante para todos pero: ¿cómo enseñar en qué consiste una alimentación saludable para que ello se ponga en práctica?

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar, beneficios y/o perjuicios para el organismo, ¿cómo enseñar entonces para que nuestros alumnos puedan aprender conocimientos que le sean útiles para su cotidianidad, de manera de mantener su salud?

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona no sólo los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, sino que permita conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado, y, especialmente, garantizar una vida disfrutable y armoniosa. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Pero también, se deben incluir en esta lista los “otros” elementos indispensables: comer en familia disfrutando del momento de alimentarse, conocer y saborear diferentes texturas, aromas y colores, revalorizar la propia cultura y herencia familiar y gastronómica, compartiendo historias, relatos y recetas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

En el marco de la Transformación Curricular Integral (TCI), si analizamos los programas, específicamente el de biología, podemos decir que sus contenidos estructurantes son **“ser vivo, ambiente, salud.”**

El currículum actual abarca competencias y contenidos e incluye sugerencias metodológicas de manera que los conocimientos sean accesibles a todos los estudiantes para que sea significativo y relevante para la experiencia propia presente y futura.

Se busca que se realice un abordaje interdisciplinario para tener diferentes perspectivas de un mismo objeto de conocimiento de manera de enriquecerlo, con el uso de metodologías activas para la enseñanza vinculando el docente, su práctica, la reflexión, metodologías, trabajo colaborativo, interdisciplinario y multidisciplinario, buscando que los estudiantes logren pensamiento crítico y creativo además de toma de decisiones para la solución de problemas.

Contenidos específicos por grado

Grado	Contenidos estructurantes del tramo	Contenidos	Contenidos para la profundización y contextualización	Logros de aprendizaje
Nivel 4 años	Salud y alimentación	Clasificación de los alimentos.	El origen de los alimentos.	Observa e identifica diferentes tipos de alimentos para cuidar su salud en rutinas cotidianas.
		Salud bucal.		Adquiere hábitos en relación al cuidado de la salud bucal a través de rutinas cotidianas.
Nivel 5 años	Nutrición	Tipos de dentición y alimentación.		Establece relaciones entre los tipos de dientes y la dieta alimenticia de distintos animales con mediación.
1er. Grado	Nutrición humana y salud	Alimentación con relación a los tipos de órganos bucales, en diferentes seres vivos.	Importancia del aire para la vida.	Identifica el tipo de alimento y lo relaciona con los tipos de órganos bucales en ejemplos prácticos.
		La nutrición humana: estructura del sistema digestivo. Ingestión.		Secuencia las etapas del proceso digestivo con mediación, reconociendo los órganos que componen el sistema digestivo. Organiza la información analizando evidencias para crear explicaciones sobre nutrición.
		Característica de la cavidad bucal. Dieta saludable. Cuidado de la salud bucal.		Opina y da razones sobre el cuidado bucal en rutinas diarias.

Grado	Contenidos estructurantes del tramo	Contenidos	Contenidos para la profundización y contextualización	Logros de aprendizaje
2° Grado	Nutrición humana	Nutrición autótrofa y heterótrofa. Estudio de caso.	Sistema excretor.	Reconoce las modalidades de nutrición en animales y plantas.
		Transformación mecánica del alimento. Formación del bolo alimenticio. Movimiento peristáltico.		Secuencia las etapas de la digestión mecánica a partir de la observación.
3er. Grado	Nutrición	Funciones vitales en vegetales: - absorción, circulación. - pigmentos.	Seres vivos sin clorofila.	Organiza datos y reflexiona sobre los procesos vinculados a la nutrición con mediación del adulto.
		Nutrientes: - clasificación de nutrientes.	Cadenas tróficas.	Organiza información sobre nutrientes en colaboración con sus pares.
		Nutrición en animales: - omnívoros, carnívoros y herbívoros.		Comienza a reflexionar sobre procesos vinculados a la nutrición con relación al tipo de dieta con mediación del adulto.
4° Grado	Nutrición	Digestión - órganos, sistema y aparato. - Características, ubicación y funciones. - absorción intestinal.	Similitudes y diferencias entre herbívoros, carnívoros y omnívoros. - Prevención de enfermedades que afectan órganos del aparato digestivo.	Identifica y compara la función de los órganos que están implicados en la absorción intestinal, a través de la experimentación (práctica o con simuladores).
		Microorganismos: - enfermedades bucales agudas.		Compara y reflexiona sobre la relación entre los microorganismos y las enfermedades bucales con mediación de idóneos en el tema.
	Ecosistema y Conciencia Ambiental	Alimentos orgánicos. Biodiversidad: - agroecología. - Sustentabilidad.	Soberanía alimentaria.	Identifica la relación entre alimentos orgánicos, sustentabilidad y biodiversidad, vinculándolo con la salud humana.

Grado	Contenidos estructurantes del tramo	Contenidos	Contenidos para la profundización y contextualización	Logros de aprendizaje
5° Grado	Nutrición	Respiración: - En animales: los órganos y aparatos respiratorios y su relación con el ambiente donde vive. - En vegetales: los estomas en el intercambio gaseoso. Los nutrientes: - El transporte a través de la sangre hasta las células.	Dieta y salud.	Organiza y construye interpretaciones a partir de datos relevantes y evidencias sobre los diferentes procesos respiratorios. Argumenta y organiza la información referida al transporte de los nutrientes empleando lenguaje multimodal.
6° Grado	Nutrición	Autótrofa en vegetales: - Fotosíntesis.	Autótrofa en otros seres vivos.	Organiza, explica y expone las etapas de la fotosíntesis con autonomía.
		Heterótrofa: - Cadenas, redes y pirámides tróficas.		Reflexiona sobre redes tróficas asociando los seres presentes en cada nivel al tipo de nutrición.



APROVECHAMIENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS¹

Las pérdidas y desperdicios de alimentos constituyen un grave problema a nivel mundial con consecuencias sociales, económicas y ambientales, posicionándose en un lugar clave de la agenda global en la última década.

Este tema, forma parte de la Agenda 2030 y la meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), donde se busca acelerar el ritmo de reducción de las pérdidas y el desperdicio de alimentos. *“Meta 12.3 de los ODS: De aquí a 2030, reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores. Y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha”.*

Las pérdidas y desperdicios impactan la sostenibilidad de los sistemas alimentarios, reducen la disponibilidad local y mundial de alimentos, generan menores ingresos para los productores y aumentan los precios para los consumidores. Además, tienen un efecto negativo sobre el medio ambiente debido a la utilización no sostenible de los recursos naturales.

Los alimentos se desperdician en toda la cadena de alimentos, en el campo, en la producción, en el transporte, en el almacenamiento y en nuestras casas, al comprar más alimentos de lo que consumiremos.

En Uruguay según FAO, se desperdicia un 11 % de alimentos al año. De acuerdo a estimaciones realizadas por UDELAR e INDA-MIDES en 2022, en Uruguay se desperdicia un promedio de 36 kg de alimentos por persona anualmente, de los cuales aproximadamente 18 kg son verduras frescas y 11 kg son frutas frescas. A su vez, gran parte de este desperdicio está dado por alimentos que nos sobran y que nos quedan en mal estado por no consumirlos a tiempo.

Mientras se desperdicia una cantidad importante de alimentos, muchas personas aún no acceden a una alimentación suficiente y de calidad. Aproximadamente uno de cada cinco hogares tiene dificultades para acceder a la alimentación por falta de recursos.

Las decisiones que tomamos cuando compramos, preparamos y consumimos alimentos determinan la cantidad de desperdicio de nuestro hogar. Realizando algunos pequeños cambios en nuestra vida podemos lograr reducir la mayor parte de ese desperdicio. Sugerimos a continuación algunos ejemplos:

1. Planificar una dieta más saludable y sostenible

Pensar con anterioridad qué vamos a cocinar en la semana, armar un menú, verificando que alimentos tenemos disponibles en casa. De esta manera estaremos comiendo más saludablemente y reduciendo los desperdicios al evitar que los alimentos queden en mal estado.

2. Comprar solo lo que se necesita

Al planificar nuestra alimentación y armar una lista de compras, compraremos solo lo que necesitamos, sin tentarnos con ofertas ni comprando de más. De esta manera reducimos desperdicios y a su vez ahorraremos dinero.

3. Elegir también frutas y verduras grandes, pequeñas e imperfectas

Elijiendo frutas y verduras con algunos defectos y no solamente las estéticamente perfectas, también contribuimos a reducir el desperdicio de alimentos. Estas imperfecciones no alteran la calidad nutricional ni sensoriales del alimento y se pueden utilizar en otras preparaciones culinarias como conservas, licuados, postres.

4. Guardar los alimentos en condiciones óptimas

Al llegar a casa con las compras, primero debemos guardar aquellos que necesitan refrigeración para su conservación, y así evitar romper su cadena de frío (carnes, lácteos, comida elaborada)

Las frutas y hortalizas, en su mayoría se almacenan en la heladera. Es importante tener en cuenta de no aplastarlas, para ello aquellas que son más grandes y pesadas se deberán guardar primero y luego el resto.

Es importante siempre guardar los alimentos más antiguos en la parte delantera del armario o el frigorífico y colocar los nuevos en la parte trasera.

5. Aprovechar cada parte de los alimentos

Habitualmente utilizamos solamente algunas partes de las frutas y verduras, principalmente cocinamos con la pulpa y descartamos el resto.

Sin embargo, casi todo es comestible y contiene los nutrientes que necesitamos para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. Hojas, tallos, cáscaras y semillas pueden utilizarse en la cocina en muchas preparaciones. Al utilizar todas las partes de las frutas y las verduras podemos ahorrar dinero, mejorar la calidad de nuestra alimentación, y además contribuir a disminuir el impacto ambiental.

6. Porciones adecuadas

Servir en el plato la cantidad adecuada a ser consumida es fundamental para evitar generar sobras de alimentos.

A su vez en caso de elaborar demás, si no se consume todo, lo puedes congelar o reutilizar en otra preparación.

7. Manejo del uso de los alimentos desperdiciados

En nuestros hogares inevitablemente se generan algunos residuos orgánicos, como pueden ser cáscaras de algunas frutas o verduras que no son comestibles, cáscaras de huevos, semillas de frutas, yerba mate, café, té, entre otras. Lo recomendable es no tirar estos desperdicios a la basura, sino realizar un compost con ellos.

Bibliografía:

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/frutas-verduras-placer-bienestar-sustentabilidad>

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/documentos/publicaciones/Desperdicio2022%20.Udelar.pdf>

https://www.ei.udelar.edu.uy/sites/default/files/inline-files/TrabajoDonacionesINDA_UdelaR_V3.pdf

<https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1310221/>

FAO (2012) Pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo - Alcance, causas y prevención. Roma: FAO

1. Programa de Educación Alimentaria Cocina Uruguay- INTENDENCIA DE MONTEVIDEO. <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/educacion-y-formacion/cocina-uruguay>

LA CREATIVIDAD EN LA COCINA^{1,2}

Muchas veces sentimos que para cocinar tenemos que ser un gran chef, que debemos tener muchos conocimientos o seguir pasos exactos de recetas complicadas. Sin embargo, esto no es así. Cocinar en nuestras casas no implica imitar recetas al pie de la letra, valernos de equipamiento complejo, saber exactamente cómo tomar el cuchillo, o utilizar ingredientes poco familiares. Preparar nuestros propios alimentos puede ser una tarea sencilla, en la que no necesitamos ser expertos.

En la cocina cotidiana lo que más importa es la intuición; las recetas deberían ser solamente una base sobre la cual podemos construir. Podemos sacar o agregar algún ingrediente, cambiar la cantidad y simplemente ver qué resulta. A medida que nos animamos a involucrarnos más en la cocina, podemos conocer cada vez más ingredientes e ir desarrollando nuestras propias técnicas y recetas.

En la cocina, además de la intuición, la creatividad es clave, pues tiene que ver con la capacidad de resolver problemas y de adaptarnos a las circunstancias. Es abrir la heladera, observar todos los alimentos disponibles e imaginar distintas alternativas, para luego elegir una de ellas y poner manos a la obra. Ser creativos en la cocina fomenta la autonomía, de esta forma no dependemos de los ingredientes que tengamos o de la pauta de la receta para resolver una comida. La creatividad permite utilizar los alimentos de varias maneras, aprovecharlos en su totalidad, e inclusive buscar nuevas formas para comer lo que nos sobró de otra comida.

La creatividad habilita nuestra curiosidad sobre nuevos ingredientes y posibilidades de combinaciones, asegurando un menú más variado y divertido. Tomar la cocina como un espacio de exploración y juego es útil para darnos más confianza en nuestras habilidades, así como para ir aprendiendo en la experiencia y sacarle el peso que a veces se le da, como una tarea engorrosa o un mal necesario. Se trata de un espacio para conectar con nuestra creatividad todos los días. ¿Cuándo fue la última vez que jugaste? No hay soluciones acertadas o equivocadas. ¡Te invitamos a divertirte, tocar, oler, saborear, dejarte llevar y jugar!

Como toda habilidad, la creatividad se entrena.

1. Extraído de **BONILLA, L., CARRATO, S., CURUTCHET, M.R., et al.(2022) Frutas y verduras. Placer, bienestar y sustentabilidad. MIDES: Montevideo.**

2. Material elaborado por: Mides, INIA, Udelar, UAM , MGAP y Redalco

Te invitamos a descargar el libro³ donde proponemos algunas actividades para ejercitar tu pensamiento creativo en la cocina, para animarte a probar combinaciones nuevas, para salir de la rutina y descubrir nuevas inspiraciones y posibilidades. Sin recetas, sin conocimientos expertos y sin buscar el resultado perfecto.

3. Descargar en: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/frutas-verduras-placer-bienestar-sustentabilidad>.



SINONIMIA MIGRANTE¹

Migrar, movimiento de cuerpos, culturas y memorias que viajan de un país a otro.

Cuando se decide cambiar de un lugar a otro, en ese tránsito, no solo llevas tus pertenencias materiales, también viajan contigo saberes y sabores de prácticas gastronómicas que son una remembranza de tu historia familiar y cultural. Con la llegada de distintas nacionalidades a Uruguay, también arribaron estos conocimientos y, con ellos, la inclusión de nuevos ingredientes a las cocinas y, en algunos casos, también migraron otras formas de consumir estos ingredientes o cómo nombrarlos. Cada aroma, gusto o textura es un viaje a nuestros territorios, es un lenguaje para intercambiar y compartir, es traer un pedazo de nuestros lugares, una manifestación de sentidos y emociones para enriquecernos culturalmente. Es así entonces que en cada ingrediente, en cada preparación se teje memoria e identidad. Es un acto amoroso que relata la historia de ese movimiento entre naciones.

En el siguiente listado les ofrecemos algunos de los productos que podemos encontrar en las ferias y mercados del país y parte de los nombres comunes con que son conocidos.

A

Achicoria, escarola o endivia
 Ananá o piña
 Arazá o guayabilla
 Ají, picante o chile
 Albaricoque o damasco
 Alcachofa o alcaucil

B

Banana o banano
 Boniato o batata

C

Cilantro, culantro o coriandro
 Choclo, maíz o elote
 Chauchas, vainitas, habichuelas, ejotes o judías

D

Durazno o melocotón

F

Fécula de mandioca o almidón de Yuca
 Frutilla o fresa
 Fruta del dragón o pitahaya

G

Guayabo del país o feijoa

H

Harina de maíz para arepas o areparina
Higos o brevas

L

Lima o limón Tahití
Lino o linaza

M

Mandioca, tapioca o yuca
Maní, cacahuete o manduví
Morrón o pimentón

Ñ

Ñame o malanga

P

Palta o aguacate
Plátano verde o plátano macho
Plátano maduro
Poroto o fríjol
Poroto negro, judías negras, caraota o frijol negro
Papa del aire, cayote, chayote o guatila
Papaya, lechosa, fruta bomba, mamón.
Pomelo o toronja

Q

Queso llanero o queso campesino

R

Rábano blanco o rábano japonés
Rapadura, panela o papelón
Remolacha, betarraga o betabel

S

Sandía o patilla

U

Uchuva o aguaymanto

Z

Zapallo, calabaza o auyama
Zucchini o Calabacín

DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA^{1,2}

¿Qué es el derecho a la alimentación?

Aspectos fundamentales del derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación es un derecho incluyente. No es simplemente un derecho a una ración mínima de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. Es un derecho a todos los elementos nutritivos que una persona necesita para vivir una vida sana y activa, junto a los medios para tener acceso a ellos.

Se puede entender al derecho a la alimentación de la manera siguiente:

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

(Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales)

El derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

(Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la alimentación)

El vínculo entre el derecho a la alimentación y otros derechos humanos

Los derechos humanos son interdependientes, indivisibles e interrelacionados. Esto significa que la violación del derecho a la alimentación puede menoscabar el goce de otros derechos humanos, como a la educación o a la vida, y viceversa. A continuación, algunos ejemplos de esta correlación.

El derecho a la salud. La nutrición es un componente tanto del derecho a la salud como del derecho a la alimentación. Cuando una mujer embarazada o que está amamantando ve denegado su acceso a alimentos nutritivos, ella y su bebé pueden sufrir desnutrición aunque reciban atención prenatal y postnatal. Cuando un niño sufre de enfermedad diarreica pero se le niega el acceso a tratamiento médico, no puede disfrutar de una situación nutricional adecuada aunque tenga acceso a la alimentación.

El derecho a la vida. Cuando las personas no se pueden alimentar y enfrentan el riesgo de muerte por hambre, desnutrición o las enfermedades resultantes, se puede poner también en riesgo su derecho a la vida.

El derecho al agua. No se puede hacer efectivo el derecho a la alimentación si las personas carecen de acceso a agua limpia para su uso personal y doméstico, definida como agua potable, para lavar ropa, preparar alimentos y usar en la higiene personal y doméstica.

El derecho a la vivienda adecuada. Cuando una casa carece de elementos básicos, como para cocinar o almacenar alimentos, puede menoscabar el derecho a la alimentación adecuada de sus residentes. Además, cuando el costo de la vivienda es demasiado elevado, las personas pueden verse obligadas a reducir su gasto en alimentos.

El derecho a la educación. El hambre y la desnutrición afectan la capacidad de aprendizaje de los niños y pueden obligarlos a abandonar la escuela y a trabajar en lugar de educarse, con lo que se menoscaba el ejercicio del derecho a la educación. Además, para ser libres del hambre y la desnutrición las personas necesitan saber cómo mantener una dieta nutritiva y tener las aptitudes y la capacidad para producir u obtener alimentos como un medio de vida. De esta manera el acceso a la educación, incluida la educación profesional, es esencial para el ejercicio del derecho a la alimentación.

El derecho al trabajo y a la seguridad social. El empleo y la seguridad social suelen ser medios fundamentales para obtener alimentos. Por otra parte, los salarios mínimos y los beneficios de la seguridad social suelen determinarse tomando en cuenta el costo de los alimentos básicos en el mercado.

La libertad de asociación y el derecho a participar en los asuntos públicos son también importantes, en particular respecto de quienes están más marginados y excluidos, para hacer oír su voz y su opinión y para que su opinión se refleje en la política pública pertinente a la alimentación de manera de proteger su derecho a la alimentación.

El derecho a la información. La información es fundamental para el derecho a la alimentación. Permite a las personas conocer los alimentos y la nutrición, los mercados y la asignación de recursos. Refuerza la participación de las personas y la libertad de opción de los consumidores. La protección y la promoción del derecho a buscar, recibir e impartir información facilita de esta manera el ejercicio del derecho a la alimentación.

1. Programa de Educación Ambiental-Dirección Nacional de Educación-MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA.

2. Fuente: El derecho a la alimentación adecuada. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Disponible en: <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>

Organizan



Ministerio
de Educación
y Cultura



Dirección Nacional
de Educación



Ministerio
de Salud
Pública



Ministerio
de Desarrollo
Social

Instituto
Nacional de
Alimentación



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



PROGRAMA
IBIRAPITÁ
Navega, aprende, comparte



Intendencia
Montevideo

Apoyan



SMARTLIFE
ENCIENDE EMOCIONES

Tata

CEUTA