



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Del huerto familiar a la mesa

RECETAS SALUDABLES UTILIZANDO LOS PRODUCTOS CULTIVADOS EN LAS ESCUELAS DE CAMPO



Mesoamérica
sin
Hambre
Cooperación y políticas
para la seguridad alimentaria

AMEXCID
AGENCIA MEXICANA DE COOPERACIÓN
INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO

Del huerto familiar a la mesa

RECETAS SALUDABLES UTILIZANDO LOS PRODUCTOS CULTIVADOS EN LAS ESCUELAS DE CAMPO

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
San Salvador, 2022

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

ISBN 978-92-5-136556-4

© FAO, 2022



Algunos derechos reservados. Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: “La presente traducción no es obra de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La FAO no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en [idioma] será el texto autorizado”.

Todo litigio que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación vigentes serán el reglamento de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de manera conforme al reglamento de arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org.

ÍNDICE

Resumen	1
1. El papel del huerto en la seguridad alimentaria y nutricional de la familia	2
2. Valor nutricional de los alimentos cultivados en un huerto o escuela de campo	4
3. Resumen de las funciones de los nutrientes en el organismo	5
4. Importancia de la higiene durante la preparación de alimentos	6
5. Recetas saludables utilizando los productos que pueden promoverse en las escuelas de campo	8
6. Recomendaciones para el aprovechamiento de los nutrientes	28
7. Recomendaciones de alimentación de las familias salvadoreñas	29
Bibliografía	31

INTRODUCCIÓN

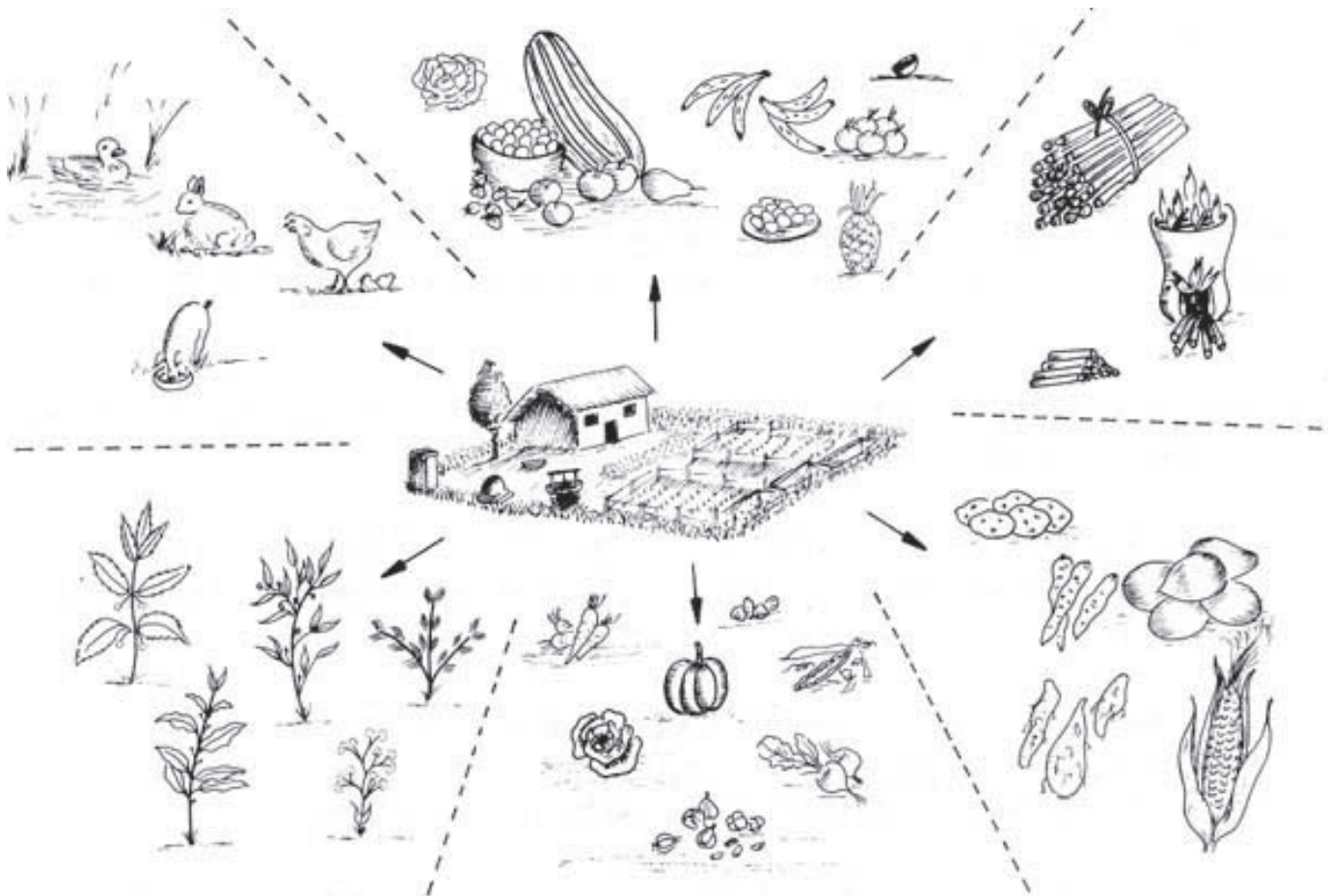
Mesoamérica sin Hambre AMEXCID-FAO es una iniciativa conjunta del Gobierno de México, a través de la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AMEXCID), y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El programa se implementa en estrecha colaboración con diversas instituciones públicas de Belice, Colombia, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá y República Dominicana, con el objetivo de fortalecer políticas públicas dirigidas a superar el hambre y la pobreza, a través de la mejora de las condiciones de vida de la población rural.

En el marco de las acciones de Mesoamérica sin Hambre AMEXCID-FAO en El Salvador, en coordinación con el Ministerio de Agricultura y Ganadería a través del Centro Nacional de Tecnología Agropecuaria y Forestal (CENTA), cientos de familias han fortalecido y diversificado su producción gracias a su participación en las escuelas de campo para agricultores (ECA).

El objetivo de este documento es promover el aprovechamiento de los recursos producidos en los huertos establecidos en el marco de las ECA implementadas por las unidades de seguridad alimentaria y nutricional o agrícolas de los gobiernos locales que se han adherido al programa. De esta forma, se pretende contribuir a mejorar la alimentación y nutrición de todos los miembros del hogar de quienes participan en las escuelas de campo. El documento, a su vez, representa un complemento de otros materiales como rotafolios de nutrición y guías metodológicas, que han sido elaborados para que el personal técnico de las alcaldías pueda promover una cultura alimentaria más sana, con el aprovechamiento integral de los recursos producidos.

1. EL PAPEL DEL HUERTO EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LA FAMILIA

Para aumentar la disponibilidad de alimentos, las familias, además de producir alimentos básicos como maíz y frijol, pueden producir pequeñas parcelas de hortalizas y especies menores. Esto contribuirá, en primer lugar, a mejorar el consumo de alimentos saludables, y, en un segundo momento, a la comercialización de parte de la cosecha para la generación de ingresos familiares.



Fuente: FAO, *Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y El Caribe* (Roma: FAO, 2000).

El huerto puede proporcionar a la familia diferentes complementos como:

PLANTAS MEDICINALES	CONDIMENTOS	HOJAS VERDES	HORTALIZAS
Menta Romero Orégano Jengibre Sábila y otros	Cilantro Hierbabuena Cebollín Perejil Albahaca y otros	Chipilín Mora Espinaca Mostaza Chaya Hojas de rábano y otros	Tomate Chile Berenjena Pepino Ejote Ayote y otras

Por tanto, el huerto puede representar un medio para abastecer a la familia con alimentos complementarios y, si se desarrollan en forma integral con especies menores, representa un sistema agrícola completo.



2. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS CULTIVADOS EN UN HUERTO Y A TRAVÉS DE LO APRENDIDO EN LA ESCUELA DE CAMPO

A continuación, se muestra un resumen de los principales nutrientes presentes en los productos que se promueven en los huertos familiares. El valor nutricional se presenta por 100 gramos de producto crudo.

		PEPINO: Calcio, fósforo, potasio	RÁBANO incluyendo hojas: Calcio, hierro, vitamina C y A, potasio y magnesio	REMOLACHA: Potasio, magnesio, fósforo, sodio y folatos
	BERENJENA: Potasio, magnesio, folatos	PEREJIL: Calcio, fósforo, hierro, niacina, vitamina A y C	EJOTE: Calcio, fósforo, vitamina A, potasio	CILANTRO: Calcio, fósforo, niacina, vitamina C y A, potasio, folatos
REPOLLO: fibra y potasio	AYOTE: Calcio, fósforo, vitamina A, potasio	OCRA: Calcio, fósforo, magnesio, folatos y potasio	HIERBABUENA: Calcio, fósforo y potasio	CEBOLLÍN: Calcio, vitaminas C y A, potasio
TOMATE: Vitamina C, A, fósforo y potasio	CHIPILÍN: Vitamina A, C, calcio, fósforo, hierro	HOJAS DE CHAYA: Calcio, fósforo, vitamina A y C	CHILE DULCE: Vitamina C y potasio	HOJAS DE MOSTAZA: Vitamina C y A, calcio, folatos y potasio

3. RESUMEN DE LAS FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO

Una alimentación saludable es aquella que contiene una variedad de alimentos en calidad y cantidad suficientes que le permitan a cada persona cubrir diariamente las necesidades de energía y nutrientes para mantenerse sana y activa. En este sentido, un solo alimento no posee todos los nutrientes que el organismo requiere, y por ello es necesario variar lo que se consume.

A continuación, se describe la función de los nutrientes en el organismo, presentes en los productos que se promueven en los huertos familiares.



4. IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

La higiene hace referencia al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener las condiciones de limpieza y aseo, a fin de mantener la salud. La higiene de la persona que manipula los alimentos es de vital importancia. Las manos pueden convertirse en el principal vehículo de transmisión de gérmenes.

En este contexto, la higiene tiene cuatro componentes esenciales:



Higiene personal

Incluye todas aquellas prácticas cotidianas que se deben realizar antes de preparar los alimentos, como:

- Darse un baño diario con una adecuada limpieza del cuerpo.
- Utilizar ropa limpia (ropa personal y delantal).
- Retirar joyas u otros accesorios personales.
- Mantener uñas cortas, limpias y sin pintura.
- Evitar manipular alimentos cuando se está enfermo o se tengan heridas en las manos o infecciones en la piel
- Mantener el pelo recogido y protegido.
- Realizar el lavado de manos de forma constante, pero especialmente:
 - **antes** de empezar a preparar alimentos y de comer o dar de comer; y
 - **después** de tocar alimentos diferentes (especialmente crudos), usar el servicio sanitario, cambiar pañales, tocarse el cabello o la cara, estar en contacto con cualquier animal, toser o estornudar en sus manos o limpiarse la nariz, recoger algo del suelo o tocar implementos de limpieza, o tocar basura o superficies sucias.



Higiene del lugar de la cocina o lugar donde se preparen los alimentos

- El piso debe limpiarse todos los días.
- Cualquier basura que caiga al piso debe recogerse y botarse en el basurero.
- El basurero debe mantenerse limpio, tapado y alejado del lugar donde se preparan los alimentos, para evitar contaminación por moscas y ratas.
- Las paredes, rincones y techo deben limpiarse frecuentemente.
- Los animales domésticos no deben entrar al lugar donde se preparan los alimentos.



Higiene de los utensilios y del equipo de cocina

Los utensilios de cocina incluyen cucharas, ollas, sartenes, cocina, fogón, toallas para limpieza, entre otros elementos que se emplean en la preparación de los alimentos. Es necesario:

- No dejar los utensilios sucios por mucho tiempo.
- Aunque no presenten manchas visibles, deben lavarse antes de usarse.
- Las toallas de limpieza deben lavarse con una pequeña cantidad de cloro y agua.
- Al cocinar, las cucharas y utensilios deben colocarse sobre un plato y no en la superficie de los mesones.



Higiene de los alimentos

La limpieza de los alimentos consiste en eliminar materiales extraños, como tierra, impurezas y otros, así como de separar partes no comestibles de los alimentos.

- Para su limpieza, debe siempre utilizarse agua, jabón y puriagua para su desinfección.
- Todas las hojas y tallos deben lavarse uno por uno.
- Los alimentos de cáscara delgada se frotan con las yemas de los dedos y los de cáscara gruesa deben frotarse siempre con un cepillo.



**5. RECETAS SALUDABLES UTILIZANDO LOS
PRODUCTOS QUE PUEDEN PROMOVERSE
EN LAS ESCUELAS DE CAMPO**

Refresco de sandía con hierbabuena

INGREDIENTES:

- 4 tazas de sandía picada
- 10 hojas de hierbabuena
- 1 ½ litro de agua
- Azúcar

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y pelar la sandía.
2. Cortar en trozos pequeños la sandía, retirar las semillas.
3. Seguidamente lavar una por una las hojas de hierbabuena y desinfectarlas.
4. Colocar la sandía en la licuadora, junto con las hojas de hierbabuena, azúcar y agua.
5. Vaciar la mezcla en un recipiente y mover hasta disolver el azúcar completamente.
6. Decorar con unas hojitas de hierbabuena.
7. Servir con cubos de hielo y disfrutar.





Arroz con vegetales

INGREDIENTES:

- 1 libra de arroz
- 1 chile verde
- 1 tomate
- 1/4 de cebolla o cebollines
- 1/2 ayote mediano
- 1/2 zanahoria
- 1/2 taza de granos de elote
- 1 taza de ejotes cocidos
- Pizca de sal y aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar todos los ingredientes con abundante agua y jabón.
2. Picar en cuadros pequeños el ayote, zanahoria, y ejotes y reservar.
3. Desgranar los elotes y reservar.
4. Picar finamente los condimentos: cebollín o cebolla, tomate y chile, y reservar.
5. Colocar el arroz en un huacal y lavarlo varias veces hasta que el agua esté clara.
6. Luego, en una cacerola, agregar el aceite y freír el arroz.
7. Seguidamente colocar aproximadamente dos litros de agua, y dejar que hierva el agua. Usar una cucharita cafetera para la sal.
8. Una vez que esté hirviendo, agregar todos los vegetales y rectificar la sal.
9. Dejarlo que seque, enfriar y disfrutar.

Ejotes con huevo

INGREDIENTES:

- 1 libra de ejotes
- 1 chile verde
- 1/4 de cebolla o cebollines
- 1 tomate
- Pizca de sal y aceite
- 6 huevos

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar todos los vegetales con suficiente agua y desinfectarlos.
2. Quitar la vena de cada ejote y luego cortarlos en trozos pequeños.
3. Colocar agua con sal y dejar hervir. Cuando el agua esté a punto de ebullición, agregar los ejotes y dejar cocinar por unos 10 minutos o hasta que estén blandos.
4. Cuando estén listos los ejotes, poner a escurrir.
5. Picar finamente el cebollín y el tomate.
6. Colocar aceite y sofreír el tomate y cebollín a fuego lento.
7. Agregar los ejotes, sofreír por unos minutos, agregar los huevos y revolver.
8. Agregar sal al gusto y servir.

Berenjena empanizada

INGREDIENTES:

- 3 berenjenas medianas
- 1 taza de harina de arroz o maíz
- 2 huevos
- Aceite
- Sal
- Pizca de pimienta (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar la berenjena con agua y jabón.
2. Cortar la cáscara únicamente en las dos puntas y luego cortar en rebanadas muy delgadas a lo largo.
3. A la taza de harina (de maíz o arroz) agregarle sal y pimienta. Puede sazonarla con hierbas finamente picadas como cilantro, orégano o laurel si lo desea.
4. Mezclar el huevo y batirlo ligeramente en un recipiente largo.
5. Remojar la berenjena en el huevo y posteriormente pasarla por ambos lados en la harina sazonada.
6. Freír las porciones de ambos lados a fuego medio. Cuando estén de color café, se sacan y se dejan escurrir en un recipiente. Servir calientes.

Tortitas de berenjena

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas medianas
- 1/2 taza de harina de arroz o maíz
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1/2 cebolla o cebollines
- 1 chile verde
- 3 huevos

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar con agua y jabón los vegetales.
2. Picar finamente el tomate, el chile y la cebolla.
3. Cortar en cuadros medianos la berenjena, luego licuarla o molerla.
4. Mezclar todos los ingredientes (vegetales y berenjena) e incorporar poco a poco la harina, sal, pimienta y huevos.
5. Mezclar bien todos los ingredientes y hacer bolitas o tortitas.
6. Freír las porciones de ambos lados a fuego medio. Cuando estén de color café, se escurren en un recipiente y se sirven calientes.





MADE IN ITALY

Vegetales asados

INGREDIENTES:

- 1 berenjena mediana
- 1 ayote o pipianes
- 1 zanahoria
- 2 chiles verdes
- 5 tomates
- 1 cebolla o cebollines
- Aceite
- Sal
- Pizca de pimienta (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar con agua y jabón los vegetales.
2. Cortar ambas puntas de todos los vegetales.
3. Seguidamente, cortar en rebanadas delgadas todos los vegetales.
4. Encender el fuego y en un comal o cacerola colocar una pizca de aceite y distribuir de forma ordenada todos los vegetales.
5. Agregar en el fuego sal y pimienta.
6. Asar las porciones de ambos lados a fuego medio. Cuando estén crujientes, se sacan del fuego y se colocan en un recipiente. Servir calientes.

Crema de espinaca

INGREDIENTES:

- 8 tazas de agua
- 2 manojos de hojas verdes (espinacas, chipilín).
- 1 tomate
- 1/4 de cebolla o cebollín
- 1/2 chile
- 1 ayote mediano
- 3 cucharadas de harina de arroz
- Orégano o cualquier otra hierba del huerto
- 1/2 taza de crema (opcional)
- 2 cucharadas de queso rallado (opcional)
- 1 pizca de aceite
- 2 ajos
- Aceite
- Sal
- Pizca de pimienta (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Picar las hojas verdes en tiras largas finamente. El tomate, chile, ajos y cebolla se cortan en cuadros finos y se reservan para luego adicionarlos.
3. Cortar en cuadros pequeños el ayote.
4. Poner a calentar el agua hasta que hierva
5. En otra cacerola, colocar el aceite y sofreír el tomate, el cebollín y el chile; incorporar por último las hojas verdes y el ayote.
6. Seguidamente, licuar o moler dicho guisado e incorporarlo al agua cuando esté hirviendo.
7. Deshacer la harina en una pizca de agua al tiempo para evitar que se hagan grumos y luego adicionarla a la olla.
8. Dejar hervir revolviendo un poco para lograr una mezcla homogénea. Agrega sal y otro condimento disponible en el huerto, como orégano, cilantro, hierbabuena.
9. Diluir la crema hasta que no queden grumos.





Ensalada de remolacha

INGREDIENTES:

- 1 remolacha grande cruda
- 1 zanahoria
- 2 pepinos
- 1 limón
- Cilantro
- Sal

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Pelar la zanahoria y la remolacha.
3. Cortar finamente el cilantro.
4. En un recipiente, rallar en tiras finas la remolacha y la zanahoria.
5. Retirar las semillas del pepino y cortarlo en julianas (tiras largas y finas).
6. Mezclar todos los ingredientes.
7. Agregar el jugo de limón y mezclar.

Ensalada de frijoles

INGREDIENTES:

- 3 tazas de frijoles cocidos
- 2 tomates cortados en cuadros
- 1/2 cebolla morada cortada en cuadros
- 2 aguacates cortados en cuadros
- 1 Limón
- Cilantro
- 1/2 taza de elote amarillo dulce
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y desinfectar los vegetales. El cilantro debe lavarse separando cada tallo de la raíz.
2. Pasar los frijoles por un colador para retirar el exceso de sopa.
3. Cortar los tomates y la cebolla en cuadros.
4. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes excepto el aguacate.
5. Agregar el jugo de limón y mezclar.
6. Partir el aguacate y cortarlo en cuadros, luego incorporarlo encima para decorar y finalmente agregar el cilantro.

Ensalada de arroz

INGREDIENTES:

- 8 cdas. de arroz cocido a temperatura ambiente
- 4 cucharadas de frijoles cocidos a temperatura ambiente
- 4 tomates
- 2 pepinos medianos
- 4 rábanos medianos
- 1/2 manojo de cilantro
- 2 limones
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar todos los vegetales.
2. Picar finamente el pepino, el tomate, el rábano y el cilantro.
3. Cuando ya estén listos los ingredientes, mezclar cada uno junto con el arroz y los frijoles.
4. Antes de servir, agregar unas gotas de limón y sal al gusto.

Tortitas de ayote

INGREDIENTES:

- 1 ayote
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1/2 taza de queso en trocitos
- 1/2 taza de harina de arroz
- 2 ajos
- 3 huevos

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar con agua y jabón los vegetales.
2. Rallar el ayote y zanahoria finamente.
3. Picar el tomate, ajos y la cebolla en cuadros.
4. En otro recipiente batir los huevos y agregar el queso.
5. Incorporar los huevos y harina a los vegetales y mezclar homogéneamente.
6. Agregar sal al gusto y orégano.
7. Hacer tortitas medianas e incorporarlas en una cacerola en aceite caliente.
8. Cocinar por unos minutos a fuego medio, hasta que tome una consistencia firme. Luego dorar del otro lado.

Nota: esta receta puede realizarse con güisquil, zanahoria, hojas verdes (espinaca).
En lugar del orégano puede añadirse también laurel, tomillo y alcapate.





Dip de aguacate

INGREDIENTES:

- 4 aguacates
- 3 tomates
- 1/2 manojo de cilantro
- 1 chile jalapeño (opcional)
- 1/4 de manojo de cebollín
- Sal y limón al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar los aguacates y el resto de vegetales.
2. Cortar el tomate en cuadros pequeños y reservar.
3. Picar finamente el cebollín, cilantro y chile jalapeño y reservar.
4. Partir los aguacates por la mitad, eliminar la cáscara y en un recipiente mediano picar hasta lograr una pasta homogénea.
5. Incorporar el resto de vegetales (tomate, cilantro, cebollín y chile).
6. Agregar el jugo de dos limones para evitar la oxidación del aguacate, agregar sal.
7. Servir y disfrutar.

Tortitas de hojas verdes con queso

INGREDIENTES:

- 1/2 manojo de hojas verdes (mora, rábano)
- 2 tomates
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 taza de harina de pan
- 3 huevos grandes
- 4 onzas de queso fresco
- Pizca de bicarbonato
- Sal al gusto
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y picar la cebolla y el tomate finamente.
2. Lavar y picar finamente las hojas verdes. Cuando estén listas, se mezclan todos los ingredientes.
3. Agregar la harina y mezclar bien.
4. Agregar los huevos hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y formar las tortitas.
5. Ponerlas a freír en aceite bien caliente. Cuando tomen un color dorado, ya están listas. Escurrir y servir.

Tortitas de loroco

INGREDIENTES:

- 2 tazas de flor de loroco
- 1 tomate mediano
- 1/2 manojo de cebollín
- 1/2 chile verde
- 1 ajo
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar todos los ingredientes con agua y jabón
2. Retirar el tallo del loroco y luego picar finamente, junto con el resto de ingredientes
3. Seguidamente en un recipiente hondo mezclar todos los vegetales e incorporar los huevos con sal y pimienta
4. Poner una cacerola al fuego con aceite, hacer bolitas y ponerlas a freír
5. Dorar las tortitas por ambos lados
6. Retirar el exceso de aceite, servir y disfrutar.

Sopa de tomate

INGREDIENTES:

- 12 tomates
- 2 ajos
- 1/2 chile verde
- 1/2 manojo de cebollín
- 1/4 de manojo de cilantro
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 5 tazas de agua de 8 onzas

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar todos los ingredientes, teniendo el cuidado de lavar el cebollín y cilantro tallo por tallo
2. Poner al fuego una taza de agua hasta que hierva; una vez que esté en ebullición, introducir los tomates, y dejarlos por un minuto
3. Luego sacarlos, dejar que se enfríen y cortarlos en cuadros más pequeños
4. Seguidamente cortar finamente el cebollín, chile verde, ajos y cilantro
5. Colocar el aceite en una cacerola y sofreír todos los ingredientes juntos (incorporar aquí la hoja de laurel) y incorporar la sal y pimienta al gusto
6. Luego dejar enfriar y licuar la mezcla solo teniendo el cuidado de sacar la hoja de laurel previamente.
7. Luego colocar en una olla, las 4 tazas de agua restantes (o utilizar algún caldo de vegetales existentes) y añadir toda la mezcla y colocar a fuego medio.
8. Dejar que hierva y rectificar de sal





Coditos deliciosos

INGREDIENTES:

- 1 libra de coditos
- 8 tomates
- 1 manojo de cilantro
- 1/4 de crema
- Sal al gusto
- Pizca de aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar un litro de agua en un recipiente y ponerlo al fuego a que hierva.
2. Lavar y desinfectar bien los tomates y el cilantro.
3. Seguidamente picar en cuadros pequeños el tomate y picar finamente el cilantro.
4. Cuando el agua esté hirviendo, incorporar los coditos y añadir sal. Dejarlos cocer por 7 minutos.
5. Sacar del fuego y retirar el exceso de agua. Pasarlos por agua fría para evitar que se sigan cocinando.
6. Luego, en una cacerola colocar una pizca de aceite o mantequilla, e incorporar el tomate y el cilantro. Después de un rato agregar los coditos.
7. Adicionar la crema, esperar a que hierva y servir. Puede acompañarse de pipianes sudados.

Arroz con hojas verdes

INGREDIENTES:

- 1 libra de arroz
- 1 chile verde
- 1/4 de cebolla o cebollines
- 1 manojo de hojas de mora o chipilin
- Pizca de sal y aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar todos los vegetales con suficiente agua.
2. Picar finamente el cebollín, sofreír con aceite y agregar el arroz. Luego añadir agua y sal para su cocción.
3. Picar finamente las hojas verdes (otra opción es licuarlas).
4. Cuando el arroz esté casi listo, agregar las hojas verdes. Para finalizar, revolver y servir. Si usa la opción de licuar las hojas, agregar esta mezcla en vez de agua.

Refresco de guayaba con jengibre

INGREDIENTES:

- 3 guayabas
- 1/2 cucharada de jengibre
- 6 tazas de agua
- 1 pizca de azúcar o miel para endulzar

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar las guayabas.
2. Lavar con un cepillo el jengibre y cortarlo en trozos pequeños.
3. Cortar en trozos la guayaba para luego licuarla con agua y jengibre.
4. Colar y endulzar el jugo con azúcar, remover hasta que se disuelva.
5. Combinar el jugo de guayaba con hielo y servir frío.

Limonada con hierbabuena o albahaca

INGREDIENTES:

- 7 limones
- 3 litros de agua
- Hojas de hierbabuena, albahaca o romero
- Azúcar

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar bien los limones y hojas verdes (una por una).
2. Partir los limones a la mitad.
3. Exprimir el jugo de los limones y combinar con el agua.
4. Picar finamente las hojas y agregarlas al agua.
5. Agregar el azúcar y servir con hielo.



6. RECOMENDACIONES PARA EL APROVECHAMIENTO DE LOS NUTRIENTES

Para garantizar el mejor aprovechamiento de los nutrientes contenidos en los alimentos cosechados, se recomienda:

- Cocinar los vegetales por tiempos cortos y utilizando la menor cantidad de agua posible, a fin de evitar pérdidas de vitaminas del complejo B y C que se diluyen y pierden en el agua.
- Evitar el recalentado frecuente de los alimentos. Esto hace que pierdan sus vitaminas y minerales y que, por tanto, el organismo no los aproveche adecuadamente.
- Utilizar poca agua durante la cocción. En el caso de sopas, se recomienda que estas lleven poca agua, para que tengan una consistencia espesa.
- Incorporar las verduras cuando el agua está hirviendo, a fin de evitar el cambio de color principalmente de las hojas verdes y condimentos como cilantro, perejil, etc.
- Para aprovechar los nutrientes de las hojas verdes, procurar su utilización en preparaciones que contengan aceite. De esta manera se aprovecha mejor la vitamina A.
- La vitamina C mejora la absorción del hierro. Por tanto, es recomendable combinar alimentos fuentes de hierro y vitamina C. Además, para aprovechar el hierro presente en las hojas verdes (chipilín, mora, espinaca, chaya, etc.) deben prepararse utilizando un poco de aceite, como en arroz frito, tortitas o con huevo.
- Pelar y/o cortar la fruta justo cuando se va a consumir. El calor destruye hasta en un 50% de la vitamina C, por lo cual el tiempo de cocción debe ser lo más breve posible.
- La práctica del remojo provoca la pérdida de vitaminas del complejo B, como sucede con el lavado excesivo del arroz antes de prepararse.
- Utilizar el agua de la cocción de vegetales para hacer otro tipo de preparaciones como arroz, a fin de aprovechar los nutrientes disueltos.
- Aprovechar las hojas verdes locales, como chaya, moringa, chipilín, mora, hojas de rábanos, con la finalidad de incrementar el valor nutricional de lo que consume el grupo familiar, de disminuir desperdicios y, sobre todo, para mejorar el sabor de las diversas preparaciones.

7. RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN DE LAS FAMILIAS SALVADOREÑAS

Con el propósito de promover la salud y la nutrición, el Ministerio de Salud de El Salvador ha establecido las siguientes recomendaciones de alimentación para las familias salvadoreñas:

- **Prepare diariamente comidas variadas utilizando alimentos de los diferentes grupos.**
- **Consuma como mínimo 3 porciones de verduras y 2 de frutas frescas al día.** Una porción de vegetales equivale a ½ taza de vegetales cocidos (como ejote, pipián, ayote, etc.) o 1 taza de ensalada fresca o chimol.
- **Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo.** Estos son fuente importante de proteínas, vitaminas (A, D, Riboflavina) y calcio, mineral esencial para la formación de huesos y dientes, y para la prevención de la osteoporosis. Se recomienda el consumo de queso fresco, cuajada o requesón, ya que, a diferencia de los otros quesos, contienen bajo porcentaje de grasa.
- **Consuma al menos dos veces por semana carne de aves, pescado, res, vísceras o menudos.** Estos alimentos son fuentes de proteínas y otros nutrientes, como hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas del complejo B.
- **Al cocinar, utilice aceite vegetal en pequeñas cantidades y evite el uso de mantecas y margarinas.** Las grasas son nutrientes esenciales para el organismo, ya que son fuente de energía concentrada. Además, ayudan en la formación de estructuras como las membranas de las células, entre otras funciones. Sin embargo, deben consumirse en pequeñas cantidades, ya que un consumo en exceso trae complicaciones para la salud, como el engrosamiento de las arterias.
- **Sazonar las comidas con hierbas y especias naturales, sustituyendo el uso de condimentos, sazonadores artificiales, salsas procesadas.** Para sazonar y dar olor a las comidas, deben utilizarse hierbas y especias naturales como cilantro, orégano, apio, perejil, epazote, albahaca, romero; o especias como achiote, canela, curry, ajo, cebolla molida, jengibre, entre otras. Además, cabe recordar que todos los alimentos contienen sal en su forma natural y por esta razón no es necesario agregar a cada preparación grandes cantidades de condimentos y sazonadores. Una cucharadita de sal al día es lo que el cuerpo humano necesita para cubrir la cantidad de sodio requerida. Por ello, es recomendable suprimir el salero de la mesa si la comida ya contiene la cantidad necesaria.

- **Evite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, frituras, embufidos, golosinas, comidas rápidas y alimentos enlatados.** Estos alimentos aportan grandes cantidades de grasas saturadas y energía, por lo cual al consumirlas frecuentemente pueden producir sobrepeso y obesidad. Éstas a su vez conllevan al apareamiento de algunas enfermedades crónicas como azúcar en la sangre, presión alta, caries dentales, algunos tipos de cánceres, entre otras.
- **Consuma por lo menos de 6 a 8 vasos de agua al día.** El agua es necesaria para el buen funcionamiento del organismo y no debe ser sustituida por ninguna otra bebida. Se recomienda tomar por lo menos 8 vasos de agua segura diariamente para el caso de los adultos. Para los niños y niñas, se recomiendan 6 vasos al día.
- **Realice actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.** La actividad física regular tiene muchos beneficios para el organismo: i) libera sustancias en el cerebro que proporcionan sensación de bienestar; ii) tonifica los músculos; iii) fortalece huesos; iv) ayuda en la flexibilidad de las articulaciones; v) aumenta las defensas del organismo; vi) evita el estreñimiento; y vii) mejora los niveles de azúcar y grasas en la sangre.

Fuente: Ministerio de Salud Pública, *Guía Alimentaria para las Familias Salvadoreñas* (El Salvador: MINSAL, 2012).



BIBLIOGRAFÍA

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y el Caribe*. Roma: FAO, 2000.
- FAO. *Recetas Nutritivas para Refrigerio y Tienda Escolar Saludable Proyecto de Huertos Escolares, Fase II*. 2012.
- FAO. *Recetario de Escuelas Sostenibles, menús reforzados a partir de las compras de la agricultura familiar*. 2015.
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*, editado por MT. Menchú y H. Méndez. Guatemala: INCAP/OPS, 2007.
- INCAP y Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). “Higiene en la preparación y manipulación de alimentos”. Módulo II, *Contenidos actualizados de nutrición y alimentación*.
- INCAP y OPS/OMS. “Producción alimentaria Familiar”. Módulo III, *Contenidos actualizados de nutrición y alimentación*.
- Ministerio de Salud Pública (MINSAL). *Guía Alimentaria para las Familias Salvadoreñas*. El Salvador: MINSAL, 2012.

Representación de la FAO en El Salvador

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
San Salvador, El Salvador

