



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



UNIÓN EUROPEA

OPS



Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición

Guía para la demostración de alimentos



Contextualizada para la atención primaria de salud

Guía para la demostración de alimentos contextualizada para la atención primaria de salud

Guatemala, 2025

El Proyecto APS y Nutrición fue implementado por la OPS/OMS en Guatemala en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, autoridades municipales y ancestrales.

El Proyecto busca contribuir a la reducción de la malnutrición en menores de 5 años, adolescentes, mujeres en edad reproductiva, con énfasis en los primeros 1000 días de vida, en 22 municipios priorizados de los departamentos de Huehuetenango, Quiché, Chiquimula, y Alta Verapaz.

Esta iniciativa busca apoyar la implementación y ampliación de un Modelo Integral de Atención Primaria de Salud que permita el acceso, cobertura, pertinencia cultural y calidad de la atención en salud y nutrición con la participación de la comunidad.

La revisión técnica y edición estuvo a cargo del equipo del Proyecto APS y Nutrición y de la Representación de la OPS/OMS en Guatemala.

Esta publicación constituye un bien público internacional. Se autoriza su reproducción total o parcial bajo los términos de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO), siempre que se cite la fuente de manera apropiada.

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

FICHA CATALOGRÁFICA

Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición (APS y Nutrición)

Guía para la demostración de alimentos: Contextualizada para la atención primaria de salud. Guatemala: OPS/OMS; 2025

72 p.: il.; recetas

1. Atención Primaria de Salud. 2. Nutrición. 3. Desnutrición. 4. Salud de la Familia. 5. Personal de Salud. 6. Asistencia Alimentaria. 7. Guías Alimentarias. 8. Grupos de Población. 9. Guatemala

Cita recomendada: Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición (APS y Nutrición). ***Guía para la demostración de alimentos: Contextualizada para la atención primaria de salud.*** Guatemala: Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); 2025



UNIÓN EUROPEA



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas

OPS

Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición

Esta publicación ha sido elaborada con la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y con el apoyo financiero de la Unión Europea (UE). Su contenido es responsabilidad exclusiva de la OPS/OMS y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UE.

Contenido

PRESENTACIÓN	7
Antes de empezar	9
A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA GUÍA	11
Cómo se usa esta guía	13
Qué debo comer	15
De dónde vienen los alimentos	16
El listado de alimentos de la comunidad	17
LA ALIMENTACIÓN EN CADA ETAPA DE LA VIDA	25
Conocer la comunidad	31
El croquis	32
El conteo poblacional	36
ANTES DE COCINAR	40
Un poquito de legislación sobre nutrición	40
Las diez reglas de oro	43
A COCINAR	47
La olla familiar	50
Funciones y fuentes de las vitaminas	54
Funciones y fuentes de los minerales	55
LAS RECETAS	56
Puré de verduras con yema de huevo	57
Tortillas multicolores	58
Frijol con chatate	59
Tortitas de papa y macuy	60
Bistec de hígado de res	61
Atol de trigo y durazno	62
Boxboles de hojas verdes	63
Atol de amaranto y soya	64
Recado de hierbas	65
Chilate	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67

Presentación

La **Guía para la demostración de alimentos contextualizada para la atención primaria de salud** se presenta como una herramienta clave para fortalecer las capacidades del personal de salud del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Esta guía ha sido elaborada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) con el apoyo financiero de la Unión Europea (UE), en el marco del Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición, ejecutado en 22 municipios priorizados de Alta Verapaz, Chiquimula, Huehuetenango y el área Ixil, Quiché.

La guía busca empoderar a las comunidades para:

- Identificar los alimentos saludables que se producen dentro y fuera de sus territorios.
- Comprender las necesidades nutricionales de acuerdo con cada etapa del ciclo de vida.
- Adoptar hábitos de higiene esenciales para prevenir enfermedades.
- Implementar recetas contextualizadas como ejemplos prácticos para la demostración de alimentos.

Esta herramienta es un recurso que busca fortalecer la labor del personal de salud en las comunidades, dotándole de herramientas que le permitan promover acciones concretas para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación y nutrición de las personas.

El contenido de esta guía tiene como propósito principal ofrecer orientaciones prácticas que contribuyan a prevenir la desnutrición aguda y crónica, fomentar hábitos de alimentación saludable y generar conciencia sobre la importancia de la seguridad y la soberanía alimentaria.

El esfuerzo conjunto entre el Ministerio de Salud Pública, UE y OPS reafirma el compromiso con la salud familiar y comunitaria, además del trabajo en favor de un futuro más saludable y equitativo.



Antes de empezar

¡Hola! ¿Cómo están?

Mi nombre es Julia y soy auxiliar de enfermería desde hace 12 años, durante ese tiempo me ha tocado visitar a muchas familias, aconsejar y muchas veces ayudar a que personas enfermas se curen. Es mi trabajo y me gusta hacerlo.

En esas visitas que hago a las casas de las familias de las comunidades del territorio que atiendo, he visto que no siempre tienen las condiciones para vivir de una manera sana, sobre todo cuando en la casa hay una mujer embarazada, un niño recién nacido o un niño enfermo o con desnutrición. La falta de dinero para comprar alimentos o medicinas es algo que afecta mucho a todas y todos en las comunidades, sobre todo en las más lejanas donde a veces no hay agua potable o energía eléctrica.

He aprendido, además, que la malnutrición es un problema muy grave en toda Guatemala y que surge no solamente porque no podemos comprar alimentos sanos o simplemente tener alimentos en la mesa cuando lo necesitamos.

En todos estos años he estado en muchas casas de familias que no comen sano, pero yo sé que no es porque quieran enfermarse o sentirse mal, sino que hay otras razones y, cuando les pregunto saben bien que deberían comer cosas distintas, pero el dinero no les alcanza, tienen trabajo solo una vez al año o no tienen trabajo, no tienen tierra donde sembrar y cosechar, no tienen agua potable, no han recibido educación sexual y reproductiva o sufren violencia por diferentes razones. Ahora entiendo que vivir sano no es solamente no estar enfermo sino la unión de factores sociales y económicos desde los cuales se garantiza el derecho humano a la salud.

Nos toca a nosotros como equipos de salud, primero, entender que no se debe culpabilizar a las personas por la forma que comen o lo que comen, segundo apoyar en la transformación social para que esta sea integral. Observemos a nuestras comunidades, identifiquemos los problemas y cómo afectan a las familias que atendemos, pero, sobre todo, seamos parte del cambio.





A quien está dirigida esta guía

La labor de las y los enfermeros, auxiliares de enfermería, técnicos en salud rural, trabajadores sociales y nutricionistas, ha sido y es muy importante para la salud familiar y comunitaria, sobre todo en la prevención de enfermedades. Cada visita domiciliaria o consulta que damos está sustentada y apoyada por las instituciones que desde el Estado de Guatemala y de la cooperación internacional proponen acciones de promoción y prevención.

Nuestro trabajo como enfermeras y enfermeros auxiliares, en particular, tiene dos partes, esto lo podemos ver mucho mejor en el Modelo de Atención y Gestión (Gobierno de Guatemala, 2018a) , pero podemos decir de manera resumida que los equipos de salud hacemos trabajo intramuros y extramuros, el primero es aquel que hacemos antes de salir a visitar familias o comunidades, es en el que planificamos, registramos información, hacemos análisis de la situación de salud e identificamos casos especiales.

La segunda, la extramuros, es la que se hace fuera de los establecimientos de salud en el primer y segundo nivel de atención, es decir, la que se hace en comunidades y sirve para identificar las necesidades que tienen y poner en práctica medidas preventivas para mejorar su salud.

Esta guía, entonces, está dirigida en especial al personal de salud que hace acciones extramuros. En ella veremos, paso a paso, algunos elementos para trabajar promoción de la salud y prevención desde la nutrición, esto lo haremos pensando que **“...Para poder crecer bien, trabajar duro y tener buena salud, es necesario comer bien. Muchas enfermedades comunes vienen de no comer suficiente”** (David Werner, 2012) .

Cómo se usa esta guía

Esta es una guía de consulta, es decir, que nos puede servir en casos de duda sobre el tema de alimentación relacionada a nutrición. A partir de acá encontraremos cinco capítulos:



1. Qué debo comer: aquí veremos algunos consejos para entender de dónde vienen los alimentos, cuáles tenemos disponibles cerca y haremos un primer ejercicio que nos ayudará a orientar mejor a las comunidades y familias que visitamos.



2. La alimentación en cada etapa de la vida: este capítulo nos ayudará a entender las diferencias y cosas específicas que tiene la alimentación en las etapas de nuestras vidas, porque no es lo mismo lo que come o debe comer un niño de un año a lo que debe comer un adulto que tiene trabajo duro de ocho horas en el campo. También se propone acá un ejercicio que muchos ya conocemos: el croquis o mapa de la comunidad, herramienta que, junto con las de conteo poblacional, nos servirán para identificar a quienes atendemos y planificar nuestras visitas y acciones concretas.



3. Antes de cocinar: esta es una sección con datos muy importantes que debemos saber antes de meternos a la cocina, entre ellos hay generalidades sobre las Reglas de Oro de higiene y manejo de los alimentos donde trataremos de ser muy específicos y concretos porque sabemos que las cosas cambian lentamente y hay lugares donde tener acceso a agua limpia, no digamos agua potable, es muy difícil y por lo tanto se raciona mucho su uso para evitar desperdiciarla.



4. A cocinar: acá vamos a planificar cómo usaremos las recetas como un insumo de educación y por tanto de promoción de la salud y prevención. Los procedimientos generales para cocinar nos servirán para evaluar lo aprendido en los apartados anteriores y poner los cimientos a nuevos conocimientos y habilidades en las familias que visitamos.



5. Las recetas: Cada una de las recetas que se incluyen en este apartado está pensada para llenar necesidades nutricionales. El paso a paso es muy importante, así como la posibilidad de poder intercambiar ingredientes dependiendo de la disponibilidad. Hay que leerlas bien y despacio para poder luego llevarlas a las demostraciones.

Les sugiero que lean la guía completa antes de ir a visitar una familia o comunidad, si lo hacen tendrán una mejor comprensión de cómo usar la información y dónde encontrar respuestas a sus dudas. También sería muy bueno que los ejercicios que se proponen los hagan de manera grupal para ver si sirven y puedan, si así lo desean, darnos sugerencias para corregirlos y mejorarlos. Para complementar y aprender sería muy bueno leer los siguientes libros y folletos:

- **Modelo de Atención y Gestión para áreas de salud**
- **Normas de atención en salud integral para primero y segundo nivel**
- **Guía de acercamiento y negociación**
- **Guía para la elaboración de un croquis**
- **Guía de conteo poblacional**
- **Guía de acciones intramuros**
- **Guía de acciones extramuros**
- **Guías alimentarias para Guatemala y**
- **Capítulo 11 del libro Donde no hay doctor**

Cada uno de esos libros les ayudará a entender mejor este texto, haremos referencia a algunos de ellos en capítulos siguientes. Yo bajo mi mochila un rato, me siento debajo de este árbol y voy a leer con ustedes lo que viene a continuación ¿vamos?



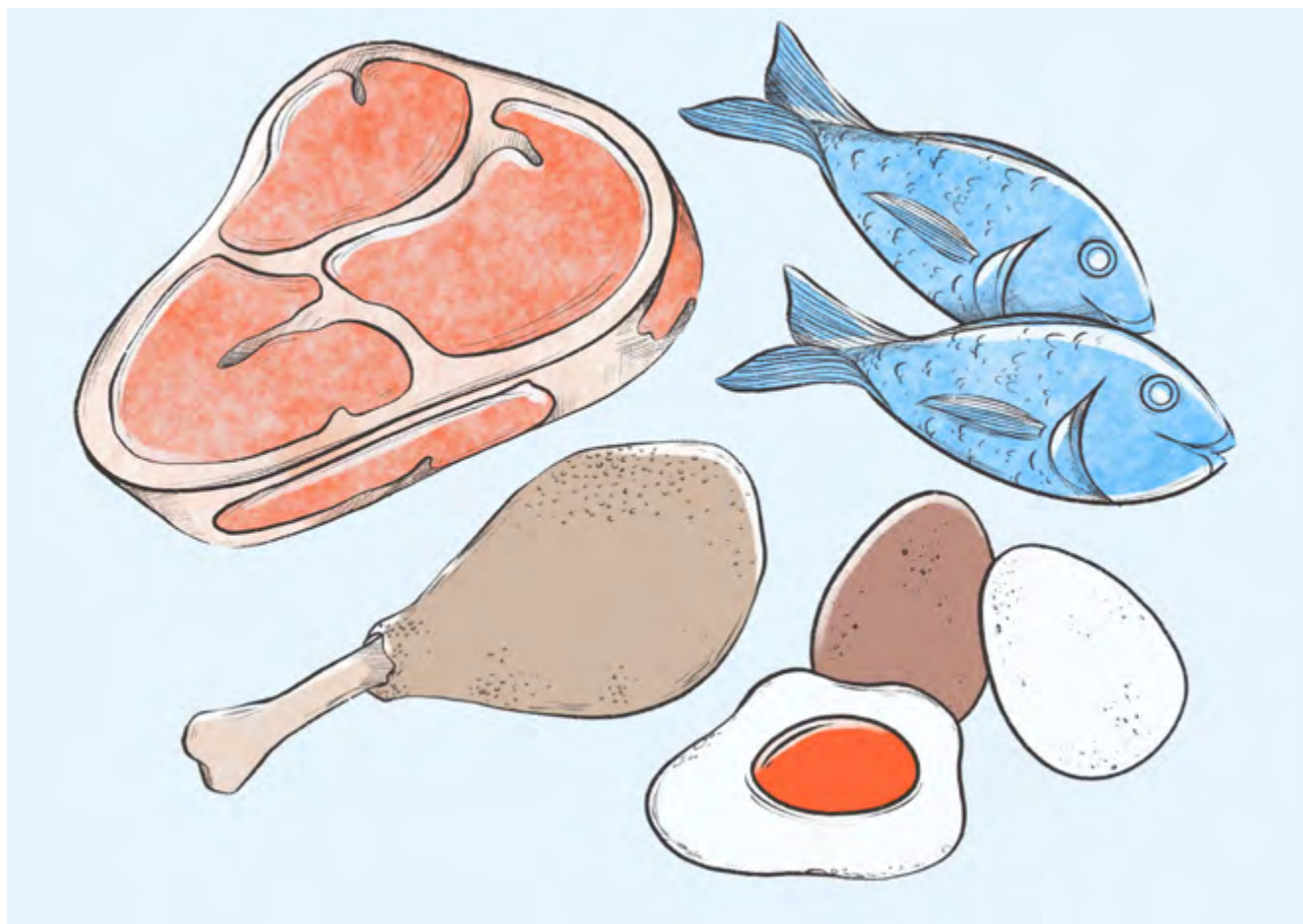


Qué debo comer

Alguna vez le pregunté a un vecino de una aldea si sabía de dónde vienen los alimentos que comen él y su familia, me contestó que venían del mercado, que ahí compra la mayoría y que el resto lo traía de la parcela que siembra cada año. En esa conversación nos dimos cuenta de que a veces le ponemos poca atención a qué tipo de alimentos tenemos y que su origen, de manera muy general, puede ser animal o vegetal y que cada uno nos da diferentes beneficios si sabemos convertirlos en comidas. En general, ya sea que los compremos en el mercado o que se produzcan por las familias de la comunidad, los alimentos son de origen vegetal o de origen animal.

Los alimentos de origen vegetal a veces son los más abundantes porque son más baratos y eso los hace más accesibles, aunque muchas veces las familias prefieren comprar otros alimentos baratos como las sopas instantáneas, salchichas o frituras de bolsitas para comer ellos y sus hijos, esto, como ya decíamos no lo hacen por maldad hacia sus hijos o por querer enfermarse sino porque, a veces desconocen las propiedades que puede tener, por ejemplo, un tipo de vegetal que es accesible sobre estos alimentos procesados.

Cuando hablamos de los alimentos de origen animal es posible que nos digan que los comen solo una vez por semana o una vez cada quince días. En las casas de la comunidad que visito más seguido es común que me digan que comen huevos, pero no todos en la familia, les dan prioridad a los niños o al hombre adulto que sale a trabajar en el campo. Comer carne de pollo, de res o de marrano o pescado es muy raro porque el dinero no alcanza.



Si al llegar a una casa de familia les preguntamos qué es lo que tienen para comer ese día podremos darnos cuenta y pensar cuál será el beneficio que tendrán sus cuerpos, cómo se van a nutrir, eso nos servirá para saber cuál es la disponibilidad que tienen en ese momento y de dónde proviene lo que comen o comerán. Lo más común es que tengan tortillas de maíz, pan, azúcar, frijol, café o algún atol, sal y algún tipo de grasa como margarina, manteca o aceite vegetal.

Pensar que puedan tener frutas como bananos, papaya, melón, piña, manzanas, limones o naranjas, hortalizas como la zanahoria o la papa, hierbas como los quiletes o bledos, animales de patio como pollos, patos o gallinas ponedoras y que estos estén disponibles para su consumo es a lo que deberíamos aspirar.



Conseguir alimentos, como ya dijimos, es una tarea que a veces nos obliga a salir de nuestras comunidades, viajar al día de mercado en el pueblo y comprar lo que vamos a usar hasta que volvamos a tener dinero para surtir nuestra despensa. Les propongo que hagamos un ejercicio junto con nuestros compañeros de servicio y con las familias que visitamos, este está dividido en dos partes y consiste en, primero, responder unas preguntas y, segundo, llenar unas tablas que nos servirán para saber cuáles alimentos vienen de fuera y cuáles se pueden conseguir en la comunidad.



De dónde vienen los alimentos

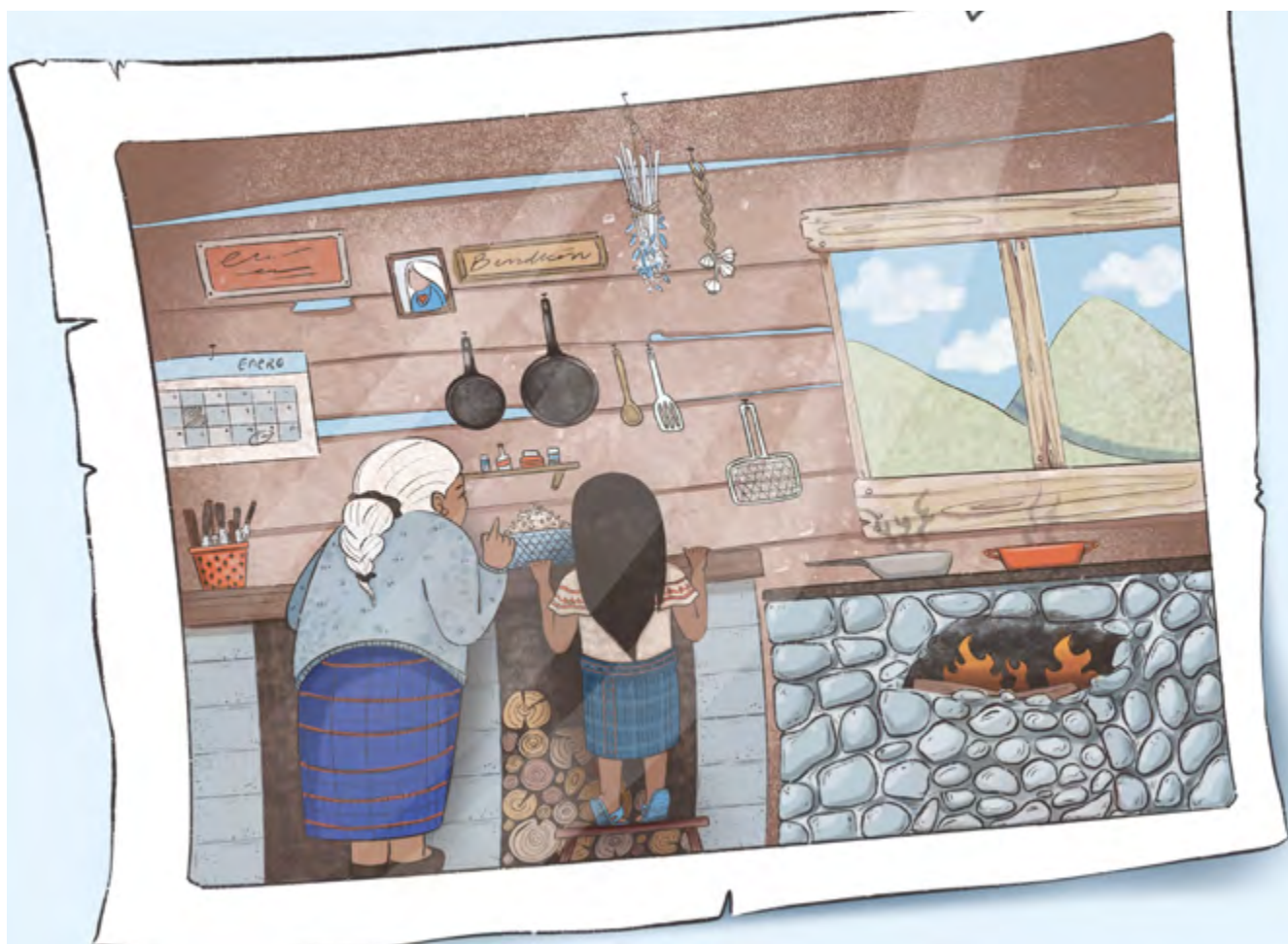
Bueno, como primera parte de este ejercicio pensemos y tratemos de responder las siguientes preguntas, anotemos las respuestas en un cuaderno, discutamos lo que hemos dicho y pongámonos de acuerdo, verán que nos serán de mucha utilidad para el paso siguiente, el listado de alimentos. En estas preguntas veremos si los alimentos que tenemos en mente:

- **¿Son naturales o no?** Un alimento es natural cuando lo conseguimos directamente de lo que lo produce, como cuando cortamos la planta del suelo o tenemos las gallinas que ponen los huevos o los pollos para comer su carne. Los que no son naturales ya vienen preparados o traen mezclas que pueden no ser saludables, como las sopas instantáneas o las chucherías que vienen en bolsitas.
- **¿Son saludables?** Para algunos, comida es comida y no importa tanto de si es natural o no y a veces tampoco si son saludables. Pero es importante que veamos si las personas con las que trabajamos o nosotros mismos tenemos claro cuál comida es saludable y cuál no.

- **¿Ha variado su consumo o accesibilidad? ¿por qué?** Hay cosas que se comían antes y ahora ya no, algunas porque la gente grande era la que sabía cómo hacerlas y los jóvenes o adultos no aprendieron cómo hacerlas o porque ya no se consiguen. Alguna vez me dijeron en una aldea que hace tiempo comían unos hongos muy sabrosos en época de lluvia y ahora ya no se encuentran, cuando pregunté por qué me dijeron que era tal vez porque el dueño de la arboleda donde crecían los hongos mandó a que la quitaran para que creciera zacate para pastorear sus vacas.

- **¿En qué momento se comen o comían esas comidas y alimentos? ¿Dónde?** Hay comidas que son de fiesta o muy especiales o que se preparan distinto para una ocasión como, por ejemplo, la siembra o la cosecha del maíz, otras son las comunes las que se comen todos los días como las tortillas que luchamos porque no falten en la mesa.

- **¿Quién o quiénes las preparan o preparaban?** Algunas comidas las preparan los mayores o ancianos, mejor dicho, las ancianas. Acá hay otra pregunta ¿hay alguna comida que preparen o preparaban los hombres? ¿Por qué ellos no preparan la comida de todos los días?



- **¿Cómo se aprendía o se aprende a comer algo o a prepararlo y dónde?** Hay una receta con frijoles blancos que nunca se me va a olvidar porque me la enseñó mi bisabuela, ella ya era una ancianita cuando vivió con nosotros y le gustaba cocinar, ella me enseñó “los secretos” para saber qué echarle y qué no, en cuánto tiempo se cocina y cómo saber cuándo ya está listo. Y lo aprendí paso a paso enfrente del fogón, con ella a la par.

- **¿Quién las produce o producía, dónde, cómo?** Las parcelas llenas de mazorcas de maíz, frijol, calabazas o ayotes, quiletes, naranjas, limones y bananos fueron las que yo conocí hace ya buen rato, ahí se producía casi todo lo que comíamos en la casa, en las comunidades no es o no fue distinto, pero, ahora ¿quién produce y cómo produce lo que comemos?

- **¿Las comen o comían todas y todos por igual?** Me recuerdo que mi mamá, que era comadrona, decía que había comida especial para las mujeres que estaban empezando a dar pecho a su recién nacido o recién nacida y alguna vez escuché que había que dar más comida a los hombres cuando iban a trabajar al campo porque necesitaban la fuerza que da la comida. A mí me parece que en las comunidades se le da de comer más a los hombres sean niños o adultos, que las niñas comen menos en cantidad o menos saludable ¿me equivoco?

- **¿Son accesibles económicamente?** Queramos o no, casi todo o todo lo que comemos necesita que tengamos dinero para comprarlo o prepararlo y aquí no importa si es natural o saludable: pensar si tenemos dinero para comprar comida para nuestros hijos y para nosotros es algo que nos pasa día con día.

La pregunta también nos ayudará a pensar si tenemos un presupuesto y qué podemos comprar con el dinero que tenemos disponible y lograr que lo que se consiga sea saludable.



- **¿Son ricas?** Una vez me dijo una señora que sus hijos no se comían lo que ella les cocinaba, yo vi cómo lo preparaba, los ingredientes que le ponía, todo natural y saludable, pero no tenía sabor ni dulce ni salado ¡con razón no se lo comen los niños! -pensé. El sabor de la comida importa, aunque sea que la hagamos con los ingredientes más baratos o lo poco que tengamos, hacer atractiva la comida es algo que debemos tener en mente siempre.

- **¿Tienen distintas formas de nombrarse estos alimentos?** Un ejemplo que siempre tengo en la punta de la lengua es el *Quilete*, yo le digo así desde niña, lo veo en manojos en el mercado o floreado en la orilla del camino cuando voy a las aldeas y rápido me salta el nombre, aunque no lo diga en voz alta lo pienso y a veces me sonrío. Pero esta dichosa mata tiene otros nombres y en algunos lugares le dicen *Hierba Mora*, en otros le dicen *Macuy* y conocí a un señor de El Quiché que le decía *Imu't*. No es obligación saberse todos los nombres que tenga una planta, pero ayuda cuando platicamos y queremos conocer qué plantas hay en la región.



Y eso es lo que vamos a hacer a continuación: nombrar los alimentos para saber qué hay y qué no hay. No tiene que ser el listado definitivo, lo construiremos poco a poco con observación constante, hay cambios que no notamos fácilmente, por ejemplo, hoy podemos decir que en la comunidad no hay carne de cerdo, pero en unos meses un vecino comprará lechones o gallinas ponedoras y pronto venderá la carne o los huevos, eso es un beneficio que tendremos que conocer para saber si eso cambia la nutrición de las familias de la comunidad.

La alimentación en cada etapa de la vida

Esa vez que visité a doña Amalia me dijo que no tenía ganas de hacer nada, no porque fuera haraganería sino porque sentía que le faltaban las fuerzas, su piel se miraba reseca y sus ojos hundidos con color oscuro a su alrededor. Ella había dado a luz cinco meses antes pero rápido se tuvo que ir con su esposo a cortar café a una finca de la costa. Se fue con sus niños y con apenas un poco de dinero para pasajes y comer algo.

Todo ese tiempo no pudo comer bien ni ella ni sus hijos ni su esposo, con el poco dinero que ganaron regresaron a su comunidad, pagaron una parte de una deuda que tenían y trataron de guardar el otro poco para comprar semilla y comida. Ya venían enfermos cuando los vi otra vez y rápido los referimos para que fueran al hospital y los trataran.

Ahora, cada vez que los visito, pienso en lo difícil que es mantener la salud cuando no comemos bien o cuando comemos cosas que no son saludables ya sea porque no tenemos dinero o porque es lo único para lo que nos alcanza, a veces es porque ni siquiera tenemos con que encender fuego y cocinar al menos una sopita de macuy. Y la otra cosa que pienso es que seguro nadie se fija en las diferentes necesidades que tenemos dependiendo de la edad o del momento de nuestras vidas porque no es lo mismo lo que come un niño pequeño a lo que come una señora embarazada o que está dando pecho, tampoco lo que come el niño o niña que va a la escuela o el señor mayor que va a la parcela o a cortar café o caña de azúcar o lo que lo come un señor ya grande de unos ochenta o noventa años.



Pensemos, por ejemplo, en los niños, pero hagamos una diferenciación: están los niños y las niñas que acaban de nacer o menores de seis meses y los que ya son mayores de esa edad hasta los cinco años. Los primeros, de ser posible, deben alimentarse solo con la leche de la mamá, ese es el mejor alimento que pueden tener, incluso desde que acaban de nacer y, aunque parezca que a la mamá solo le sale una agüita amarilla por sus pechos, esa primera leche les da protección contra las enfermedades que puedan tener en esos primeros días cuando su cuerpo se debe adaptar a estar fuera del vientre de su mamá. En este tiempo hay que evitar darles pacha.



Y de ahí en adelante que tomen leche del pecho de su mamá hasta que agarren el peso adecuado, eso ayudará a que no se enfermen porque si le empezamos a dar otra cosa, como agua, cosas con grasa o con azúcar, por ejemplo, esta puede estar contaminada y provocar que le dé diarrea y que ya enfermo pueda empeorar y llegar a la desnutrición. Que tome leche materna hasta que así lo quiera, algunos dicen que a partir de los seis meses puede empezar a comer alimentos más sólidos, pero, si lo hace así, no deje de darle pecho, al menos hasta que cumpla dos años.

Los niños y niñas de seis meses a dos años deben comer al menos cinco veces al día y de ser posible, como ya dijimos, que no dejen de tomar pecho, poco a poco ya no les sustentará y cambiarán su dieta a los alimentos sólidos, eso sí, hay que tener más cuidado con lo que comen, asegurarnos que la comida esté limpia y recién preparada, filtrar, hervir o purificar el agua que toma, cuidar mucho el aseo del niño y de la casa en general.



Van a crecer y sus cuerpos van a necesitar otros alimentos o en distintas cantidades, hay que cuidar que no coman tantas cosas con azúcar o grasas y que tengan comidas regulares y en un horario más o menos parejo. También hay que ser conscientes para llevarlos al puesto de salud cuando les toque control de peso y talla además de sus vacunas. Cuando ya les toque ir a la escuela van a rendir mejor porque cuando comen bien también se alimenta su cerebro.

Muchos muchachos y muchachas empiezan a trabajar muy jóvenes para poder ayudar con los ingresos de la casa, a ellos hay que ponerles también mucha atención porque por no comer de manera adecuada pueden tener malnutrición y bajar o subir mucho de peso, también es una edad adecuada para hablarles de la necesidad de evitar embarazos tempranos y que cuiden su dieta durante ese tiempo, en especial las jovencitas que tendrán o tuvieron ya su primera menstruación. La educación sexual y reproductiva ayuda a vivir mejor.

Las mujeres jóvenes deben comer bien y sano y cuidar su peso, si trabajan en el campo o en la casa seguro sufrirán de agotamiento si no comen bien y esto puede llevarlas a tener anemias o enfermedades como la gastritis o úlceras. Sé por experiencia que trabajar desde joven es muy difícil y que hay días en que comemos lo que podemos y regresamos a la casa con dolor de cabeza, de estómago, mal humor y solo ganas de ir a dormir, comer algo que nos sustente ayuda a evitar esas sensaciones.

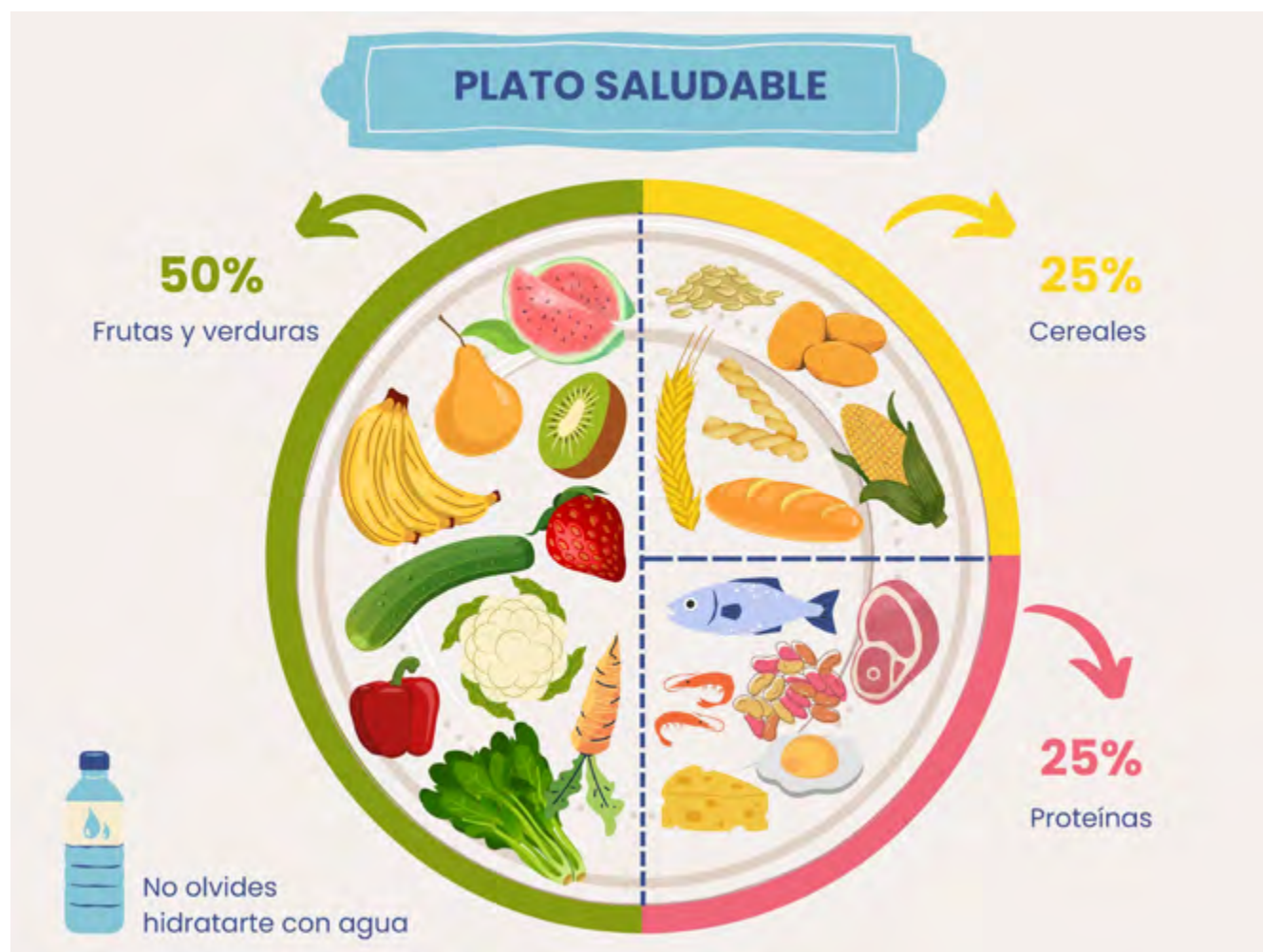
Si las mujeres jóvenes cuidan la dieta también podrán cuidar su salud reproductiva, tener un ciclo menstrual más regular que les permitirá también evitar, permitir o espaciar embarazos, y si llegan a embarazarse poder mantener una dieta balanceada que ayudará a su salud y a la de su hijo o hija en su vientre. ¿Qué debe comer una mujer embarazada? ¡Debe comer de todo! Además de tomar suplementos de vitaminas como el ácido fólico o las pastillas prenatales.

Hay lugares donde, por cultura, se evita que las mujeres embarazadas coman alimentos que les dicen “fríos” o “calientes” y no por la temperatura que tienen al comerlo sino por otras razones culturales y porque pueden dañarlas a ellas o a sus hijos. Hay que preguntar a las comadronas, a las ancianas de la comunidad o a las mismas señoras para saber si tienen algún problema con comer algo para entender si se lo podemos recomendar o no.



¿Y, al dar a luz y estar dando pecho, qué deben comer? La respuesta tendría que ser la misma ¡de todo! Pero, igual, no olvidemos preguntar si sus mayores les aconsejan algún alimento en especial. Lo que sí es cierto es que cuando se está dando pecho no se debe descuidar la dieta. Es importante consultar y ver cuáles alimentos están disponibles en la comunidad, cómo reconocerlos, en qué cantidad comerlos y cómo prepararlos. Pensemos que la dieta de la mujer que da pecho es como un plato que dividimos en cuatro partes, dos de ellas tendrían que estar llenas de frutas, verduras y vegetales de todos los colores, una cuarta parte con granos y cereales y la otra cuarta parte con carne, pollo y huevos, también es importante tomar agua para mantenerse hidratada, así se cuida la salud de la madre y la del bebé.

Otra pregunta: Y los señores, hombres adultos ¿qué comen? La respuesta puede ser "de todo", pero creo que es necesario que lo discutamos seriamente en las casas y en las comunidades, porque parece que los hombres tienen privilegios y la comida aparece de manera mágica en la mesa cuando llegan de trabajar ¿es esto cierto?



Hay otras personas en las comunidades que a veces no sabemos qué comen o si comen o no, por ejemplo: los ancianos, las personas enfermas, las personas con discapacidad. A veces no sabemos si hay una persona con discapacidad en una casa porque la familia siente vergüenza de él o ella y la esconde y puede que ni siquiera haya tenido oportunidad de recibir una vacuna o medicina, a veces están con desnutrición y nunca se les ayudó.

Por eso es importante que sepamos quiénes son, cuántos son y dónde están, eso lo tendremos más claro con el croquis de la comunidad y el conteo poblacional, herramientas que seguramente usamos en los servicios pero que hay que mantener actualizadas.





Conocer a la comunidad

Los grupos de población que mencionamos antes (niños y niñas, jóvenes, adultos, mujeres embarazadas, puérperas, ancianos, personas con discapacidad, enfermos crónicos, convalecientes) ¿sabemos quiénes son y en dónde están? ¿Contamos con un listado de recursos en caso de alguna emergencia de cualquier tipo?

Me ha pasado un par de veces que llego a una comunidad que no conozco para buscar a una familia en especial y no sé dónde queda su casa, o me dicen que hay una embarazada y voy a buscarla y no sabía que había que cruzar un río para llegar a su casa. Otras veces necesitamos dar un mensaje y no sabemos a qué número llamar o a quién recurrir para hacerlo llegar. El croquis (*Gobierno de Guatemala, 2019e*), es el primero de varios pasos que daremos y no es más que un mapa muy sencillo de la o las comunidades que atendemos, al hacerlo lo que queremos es que en él se dibujen las principales características y recursos (*casas, puentes, caminos, ríos, lagos, bosques, pozos, etc.*) por medio de símbolos para que todo aquel que lo vea lo pueda interpretar.

El croquis

Un croquis debe cumplir con las siguientes características y ser:

- **Sencillo:** debe ser entendible, estar hecho de forma clara y que muestre las características propias de la comunidad.
- **Completo:** debe garantizar que la totalidad de las estructuras de la comunidad sean cubiertas, de tal forma que no se omita ninguna ya sea que estén habitadas o no.
- **Ordenado:** tiene que seguir una secuencia lógica y un proceso de desarrollo claro para evitar errores y confusiones.
- **Económico:** debe evitarse hacer gastos excesivos de recursos, tanto materiales como humanos al elaborarlo. Materiales que se necesitan para elaborar un croquis:

Materiales que se necesitan para elaborar un croquis:

Si ya existe un **croquis anterior** es bueno que lo tengamos y que podamos usarlo para actualizarlo y saber qué tanto ha cambiado la comunidad, qué hay que añadir y qué hay que quitar.



- Si ya existe un **croquis anterior** es bueno que lo tengamos y que podamos usarlo para actualizarlo y saber qué tanto ha cambiado la comunidad, qué hay que añadir y qué hay que quitar.
- **Hojas de papel en blanco** para dibujar y hacer anotaciones, no importa tanto el tamaño que tengan las hojas siempre y cuando las podamos transportar y utilizar sin problemas.
- **Dos formatos para apuntar información:** El primero es el de registro para jefes de familia y el segundo es para anotar embarazadas, puérperas y recién nacidos estos los podremos encontrar en los anexos 7 y 8 de la Guía para la elaboración del croquis del MSPAS.
- **Una tabla** donde apoyar nuestras hojas de papel para escribir mientras estamos en la comunidad; hay un tipo de tabla que tiene un clip o pinza con la que podemos tener seguro el papel mientras escribimos, el nombre que le dan a esta es “tabla Shannon”, tenerla sería muy útil, pero podemos usar la que tengamos a mano.
- Es mejor hacer las anotaciones con **lápiz** para tener la posibilidad de corregirlo si nos equivocamos o si el dato cambia, también será necesario que llevemos **un borrador y un sacapuntas o navaja**.
- En el croquis vamos a poner símbolos para cada cosa, es decir, si hay una casa haremos un símbolo para diferenciarla, será distinto el símbolo para la escuela, la iglesia, el salón comunal, etc.



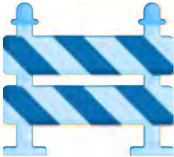
*Para esto necesitamos la **Hoja de simbología** que está en el **anexo 6** de la Guía para la elaboración del croquis.*



Orientarnos dentro de la comunidad.



Identificar el número de viviendas que hay.



Establecer los límites y colindancias. Identificar y señalar las carreteras, veredas, calles, avenidas y accesos del barrio, zona o comunidad.



Identificar y señalar los servicios y recursos de la comunidad como puestos de salud, centros comunitarios, iglesias, escuelas, sitios culturales y sagrados, fuentes de agua, alcaldía auxiliar, entre otros.



Ubicar territorios y sectores con riesgos ambientales y de desastres socio naturales para gestionar con la comunidad las acciones preventivas.



Disponer de rutas para realizar acciones extramuros integrales, integradas y continuas.



Identificar espacios adecuados para, en el futuro, ubicar servicios de salud.



Identificar y señalar población en riesgo como niños pendientes de vacuna, población susceptible, embarazadas, puérperas, neonatos, niños con desnutrición aguda y crónica, pacientes con enfermedades crónicas, personas con discapacidad, entre otros.



Facilitar las acciones de vigilancia epidemiológica.



Identificar donde viven las y los líderes, terapeutas tradicionales, guías espirituales, personal comunitario clave e institucional dentro de la comunidad.



Orientar la recolección de datos del conteo poblacional.

El conteo poblacional

Es importante recordar que el croquis debe actualizarse cada año y hacerlo antes de que hagamos la actualización del conteo poblacional, porque así tendremos mejor información y podremos identificar viviendas nuevas, deshabitadas, nueva infraestructura, introducción de nuevos servicios y otros.

El conteo poblacional (*Gobierno de Guatemala, 2019d*), dicho de una manera sencilla, es ir casa por casa para recolectar los datos de las personas, identificar familias, comunidades, sectores, territorios y usar la información para un mejor acceso a servicios de salud relacionando las condiciones de vida, los problemas de salud, los determinantes sociales y factores de riesgo presentes en ellas.



Cuando hacemos el conteo debemos tener claro que en una comunidad todo cambia muy rápido y que es necesario actualizarlo cada año porque así tendremos más claro a quién, cómo y cuándo llevar servicios y acciones de salud. Esta actualización anual hace que el conteo sea diferente de un censo de población porque este último se hace con mucho tiempo entre uno y otro y tiene otros objetivos para levantar otro tipo de información.

Haremos el conteo para fines de atención en salud, por eso se espera que la información que logremos recolectar sea usada por nosotros, por las autoridades y por la cooperación internacional para:



Planificar, administrar y asignar presupuesto a los planes, programas, proyectos y servicios que darán los equipos de salud.



Desarrollar investigaciones sobre los servicios existentes en las comunidades, calidad de vida, nivel de escolaridad, modelos de atención y estado nutricional, entre otros.



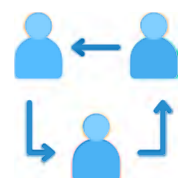
Identificar determinantes sociales y sus factores de riesgo existentes en las comunidades.



Promover la organización comunitaria para el desarrollo de acciones conjuntas de intervención, así como fortalecer factores protectores de la salud.



Promover proyectos de desarrollo que benefician la salud de la comunidad, familia e individuo.



Conocer y caracterizar la población, quiénes y cuántos son los miembros de las familias, edad, sexo entre otros y su dinámica migratoria.



Conocer las condiciones de las viviendas y sus características, así como el estado de saneamiento ambiental.



Evaluar los cambios dinámicos de la población y viviendas a lo largo del tiempo.

Igual que con el croquis, para lograr recopilar la información, primero hay que hacer uso de la Guía de acercamiento y negociación para tener una idea de cómo lograr que las comunidades nos den su permiso y, además, que nos acompañen las autoridades locales. Es importante que quien sea el responsable del conteo poblacional, con apoyo del responsable de territorio sector, informe a la comunidad del proceso a realizar, para lo cual debe:

a) Coordinar con el COCODE, comités, líderes, comisiones comunitarias, alcalde comunitario y otros que la comunidad reconozca, para realizar reuniones donde se informará a la población el objetivo del conteo, quienes lo realizarán, fechas y metodología.

b) Explicar a los líderes y organizaciones de la comunidad que la información será utilizada únicamente con fines sanitarios y que el manejo de esta estará a cargo de personal de los equipos de salud.

c) Solicitar el acompañamiento permanente de algún líder de la comunidad durante el desarrollo de las acciones de campo.



La boleta de conteo poblacional que utilizaremos nos la da el MSPAS y ha sido diseñada para ser utilizada en un período de 5 años; el primer año corresponde al desarrollo de acciones de campo para la recolección de datos y del segundo al quinto año a la actualización de datos. Posterior a los cinco años debe utilizarse una nueva boleta para continuar el proceso de actualización de datos. La boleta debe ser llenada únicamente con lápiz, utilizando una por cada familia, enumerando los integrantes de esta con sus respectivas características, debe completar todos los datos que se solicitan.

Y ¿a quiénes se va a contar? Se incluirá en el conteo poblacional a todas las personas que residen en la vivienda al momento de realizar el conteo, incluyendo aquellas que, por motivos de estudio, trabajo, salud u otras causas no se encuentren presentes al momento de la entrevista, siempre y cuando el período de ausencia sea inferior a los nueve meses continuos. No se debe incluir a los huéspedes, amigos o visitantes.

Ahora que hemos puesto en práctica ambas herramientas y sabemos quiénes son y dónde están, es mucho más fácil que pensemos en todo aquello que desde su entorno comunitario, familiar y personal, los puede llevar a tener una mala dieta y por lo tanto una mala nutrición.

Todos los datos que hemos logrado levantar con el croquis y el conteo poblacional nos ayudan, así, a tener una mejor intervención desde el punto de vista de la salud familiar y comunitaria.



Antes de cocinar

Hay una comunidad en la que desde hace tiempo trabajamos para que todas las familias mejoren. No ha sido fácil, pero, hemos logrado que, no haya muerte materna ni infantil, enfermedades transmisibles, los niños reciben sus vacunas, las mujeres embarazadas su chequeo y sus refuerzos y hace poco hemos intentado que, juntos, veamos la importancia de la promoción de la salud y la prevención desde la nutrición.

Como tenemos todos los datos necesarios de cada familia de la comunidad y los posibles riesgos a los que se enfrentan porque hemos elaborado y actualizado nuestro croquis y el conteo poblacional, se nos hace más fácil saber de qué manera platicar con ellas y ellos para animarlos a continuar o cambiar sus hábitos alimenticios.



Un poquito de legislación sobre nutrición

Yo siempre he pensado que todo debe llevar un orden y, por eso, les digo a las personas de la comunidad que, antes de meterse a la cocina a preparar los alimentos, debemos tener claro que hay cosas que necesitamos conocer como:

Primero: es muy importante de recordar que acá, en Guatemala, la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional reconoce que:

“El Estado tiene la obligación de velar por el derecho fundamental de todo ciudadano(a) de estar protegido(a) contra el hambre. Por mandato constitucional todas y todos los guatemaltecos tienen derecho a una alimentación y nutrición dignas, basadas en la disponibilidad suficiente de alimentos en cantidad y calidad, dentro de un marco de condiciones socioeconómicas y políticas, que les permitan su acceso físico, económico y social, y su adecuado aprovechamiento biológico” (Gobierno de Guatemala, 2019f) .

Cuando menciona que la alimentación debe ser digna se refiere a el derecho de tener acceso continuo a recursos como trabajo, vivienda, tierra o salud que le permitirán producir, ganar o poder comprar suficientes alimentos, y no solamente para prevenir el hambre sino también para asegurar la salud y el bienestar por un tiempo largo y no solo por temporadas (*Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO, 2007*).

También se menciona la disponibilidad de alimentos en calidad, es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. Las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones, y la asistencia alimentaria. Otro punto importante es la calidad de los alimentos, porque se debe garantizar que estos sean de provecho para las personas, o sea que les den los nutrientes necesarios para su desarrollo en cada etapa de la vida. Los alimentos de calidad no propician las enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, artritis, asma, cáncer, enfermedades pulmonares, etc., sino todo lo contrario: son fuente de salud y bienestar.



También se debe agregar a los anteriores el derecho a que la alimentación sea adecuada o pertinente a la cultura de las comunidades, es decir que se debe garantizar que esta no sea impuesta, sino que la propongan las comunidades desde sus saberes y preferencias alimentarias tanto por lo geográfico como por lo cultural.

Todo lo anterior sirve para que entendamos que hay una obligación de parte del Estado de Guatemala para que se cumpla el derecho a la alimentación y que desde nuestro trabajo como personal de salud debemos ayudar para que esto se cumpla.

Las diez reglas de oro

Segundo: Asegurar ese derecho desde el punto de vista de la calidad es muy importante, por eso, ahora sí, antes de meternos a la cocina, es importante que tengamos claro que hay cosas que se hacen antes. Para esto vamos a seguir diez pasos, las Diez Reglas de Oro (*Gobierno de Guatemala, 2018a*), que nos ayudarán mucho para evitar enfermedades transmitidas por alimentos y agua:



1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua clorada. Hay que tener en cuenta que los alimentos no sólo se tratan para que se conserven mejor, sino también para que resulten más seguros para nuestra salud. Algunos de los que se comen crudos, como las lechugas, deben lavarse cuidadosamente.



2. Hierva el agua que use para tomar y preparar alimentos. El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si la fuente de donde nos abastecemos de agua no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los niños.



3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño, letrina o cambiar pañales. Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción, en especial si se hace para cambiar pañales o para ir al retrete. Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios.

No hay que olvidar que ciertos animales que son nuestras mascotas como los perros, gatos, pájaros, tienen microbios en su saliva o tienen su pelo o plumas con suciedad porque han estado en la tierra o en el piso, los microbios que van en esa suciedad pueden pasar a las manos de las personas y de éstas a los alimentos.



4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. Muchos alimentos crudos como el pollo, la carne y la leche se descomponen muy rápido y eso genera microorganismos que nos pueden enfermar, pero estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento. Hay que tener mucho cuidado con la cocción y, por ejemplo, si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que ponerlo al fuego otra vez hasta que esté bien hecho. Los alimentos congelados deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.



5. Evite el contacto entre alimentos crudos y cocinados. Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando cualquier carne cruda entra en contacto con alimentos cocinados. No hay que cortar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla de picar y el mismo cuchillo para cortar otro alimento cocido porque podrían reaparecer todos los posibles riesgos de contaminación y de enfermedad que había antes de cocinar el pollo.



6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos. Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo. Para no correr peligros inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.



7. Guarde los alimentos que sobren en el refrigerador. Si se quiere tener en reserva alimentos cocinados, o simplemente, guardar lo que quedó, hay que anticipar su almacenamiento en condiciones de calor o de frío. Esto es muy importante si se pretende guardar comida más de cuatro o cinco horas. No en todas las casas tienen refrigerador y por eso no se puede guardar comida por mucho tiempo, por eso se cocina a diario y en una cantidad que asegure que no habrá sobrantes, pero en caso se deba guardar comida sin refrigerador, se pueden colocar en lugar fresco, a la sombra, o dentro de un traste con agua fresca y limpia; evitar los cambios de temperatura bruscos ayuda a conservar el pollo u otras carnes o lácteos.



8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien. Esta regla es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber crecido durante el almacenamiento. También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento alcancen una temperatura alta, no necesariamente que hiervan, para no recocerlos porque algunos pierden con el calor sus nutrientes, pero sí lo suficiente para matar los microorganismos.



9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales. Los animales suelen transportar microorganismos que originan enfermedades. La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes bien cerrados. Revise constantemente los lugares donde guarda alimentos como frijol, maíz, arroz, harina, etc., estos son de los preferidos por ratones y cucarachas, tener el lugar bien limpio y todo en recipientes es lo mejor.



10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies. El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Es importante, sobre todo, tener cuidado con el agua que usamos para preparar la comida de los niños mayores de seis meses que empiezan a comer alimentos sólidos, porque el agua contaminada puede provocarles enfermedades estomacales y diarreas que, mal controladas, pueden llevarlos a procesos de desnutrición.

10 Reglas de Oro



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



OPS



Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición

1 Lave frutas y verduras con agua clorada

6 Sirva y consuma de inmediato los alimentos que cocine

2 Hierva el agua para tomar y preparar los alimentos

7 Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos

3 Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño

8 Desinfecte los utensilios de cocina con cloro

4 Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos

9 Mantenga los alimentos bien tapados

5 Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos

10 Antes de comer los alimentos caliéntelos bien

Fuente: Normas de Atención en Salud Integral para primero y segundo nivel (2018).

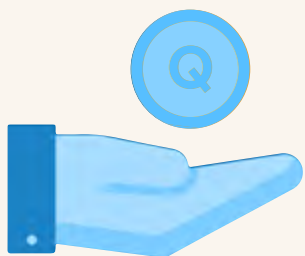
A cocinar

Si hay algo que funciona muy bien es cuando compartimos nuestros saberes desde el ejemplo, por eso, las demostraciones de alimentos o de recetas de cocina funcionan muy bien, porque permiten que todos aprendamos, no es algo que yo llego a enseñar sino a proponer, además, todo se hace en la casa de la familia con sus recursos, así se demuestra y se comprueba que la receta sí se puede hacer e incluso probar para ver si el sabor les gusta a todas y todos.

Entonces, para una demostración de alimentos debemos tener en cuenta que:



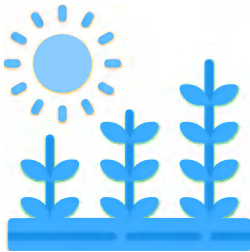
1. Las recetas que proponemos tienen la función de mantener la salud de la familia o de ayudar a que la recuperen. Como vimos en el capítulo de las etapas de la vida, hay necesidades específicas por cada persona en cada edad y por lo tanto que su salud no se vea afectada. Si llegara el caso de una enfermedad es nuestra obligación proponer recetas que ayuden a que la persona recupere la salud o que su enfermedad no lo lleve a condiciones como la desnutrición.



2. Debemos proponer recetas que sean accesibles a las familias tanto en sus ingredientes como en los recursos que tienen en casa y en lo económico. En este punto es importante el conocimiento que se genera del croquis y del conteo poblacional, porque conocemos la situación de la familia, conocemos su casa y qué hay en ella, cuántos son en la familia y sus necesidades de alimentación. Por eso, por ejemplo, si sabemos que en la casa no hay horno y se cocina con leña, no propondremos recetas horneadas sino las que puedan ser hechas en olla o sartén en el fuego del polletón.



3. Las recetas deben contener ingredientes de calidad y debendar un producto de cantidad adecuada. Como también dijimos antes, no propondremos recetas que sabemos que van a provocar enfermedades o que estén hechas con productos ultra procesados, sino en lo posible, lo más natural que se tenga a la mano y lo más adecuado, de nuevo, a las necesidades nutricionales de la familia. La cantidad importa, porque debemos dejar recetas medidas para que alcancen para todos y todas en la casa para que cada ración cumpla su cometido en la salud de la persona.



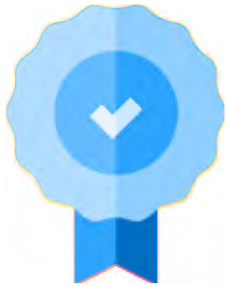
4. Como regla general debemos usar los ingredientes que sean accesibles o que la misma familia produzca. Cuando hicimos el listado de alimentos nos dimos cuenta de que hay algunos comestibles que no se consiguen fácilmente en la comunidad o que por su precio no se pueden adquirir en la cantidad necesaria y hay otros que, al contrario, son de buena calidad, hay en cantidad y se producen por la comunidad o por la familia. Aunque no podemos evitar usar ingredientes externos, se debe dar prioridad a los locales.



5. Los ingredientes deben ser, también, culturalmente aceptados en lo general y en circunstancias específicas. Aceptados en lo general por la familia y la comunidad quiere decir que no hay razón para dejarlos fuera de la lista de ingredientes, por ejemplo, hay familias que por razones religiosas no comen carne de cerdo y otras que no tienen esa prohibición, por tanto, con ellas ese ingrediente se puede usar sin restricciones. Cuando decimos en lo específico nos referimos a, por ejemplo, la prohibición de comer alimentos fríos o calientes durante el embarazo o por una enfermedad.



6. La actitud cuando estamos en la demostración es de aprendizaje mutuo, es decir, voy con la idea de aprender algo y de dejar algo que yo sé. Algunas veces es más lo que aprendemos que lo que enseñamos, siempre hay un secreto que se aprendió de la mamá, de la abuela, que nos ayuda a entender que la comida también es algo muy personal pero que se comparte muy fácil y con gusto.



7. En todo momento tener presentes las 10 reglas de oro. De nuevo: no hacemos nada que provoque que la familia se enferme, cada regla de las enlistadas es importante cuando cocinamos y después de cocinar, insistir en ellas también es promover la salud.

La olla familiar

Las recetas que utilizaremos comparten el propósito de las Guías alimentaria para Guatemala (Gobierno de Guatemala, 2012, pág. 7): “...promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos”.

Las Guías también nos dan como ejemplo la “Olla Familiar”, que es un dibujo de una olla de barro que contiene siete grupos de alimentos:



- **Grupo 1. Cereales, granos y tubérculos:** este grupo de alimentos debe consumirse en una proporción adecuada todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la franja inferior de la olla, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.



- **Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras:** de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.



- **Grupo 4. Leche y derivados:** además de la leche y atoles, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta por encima del grupo de frutas. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.



- **Grupo 5. Carnes:** en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.



- **Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas:** estos grupos se localizan en la parte superior de la olla; deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas como: manías, pepitoria, etcétera son fuente de grasa.

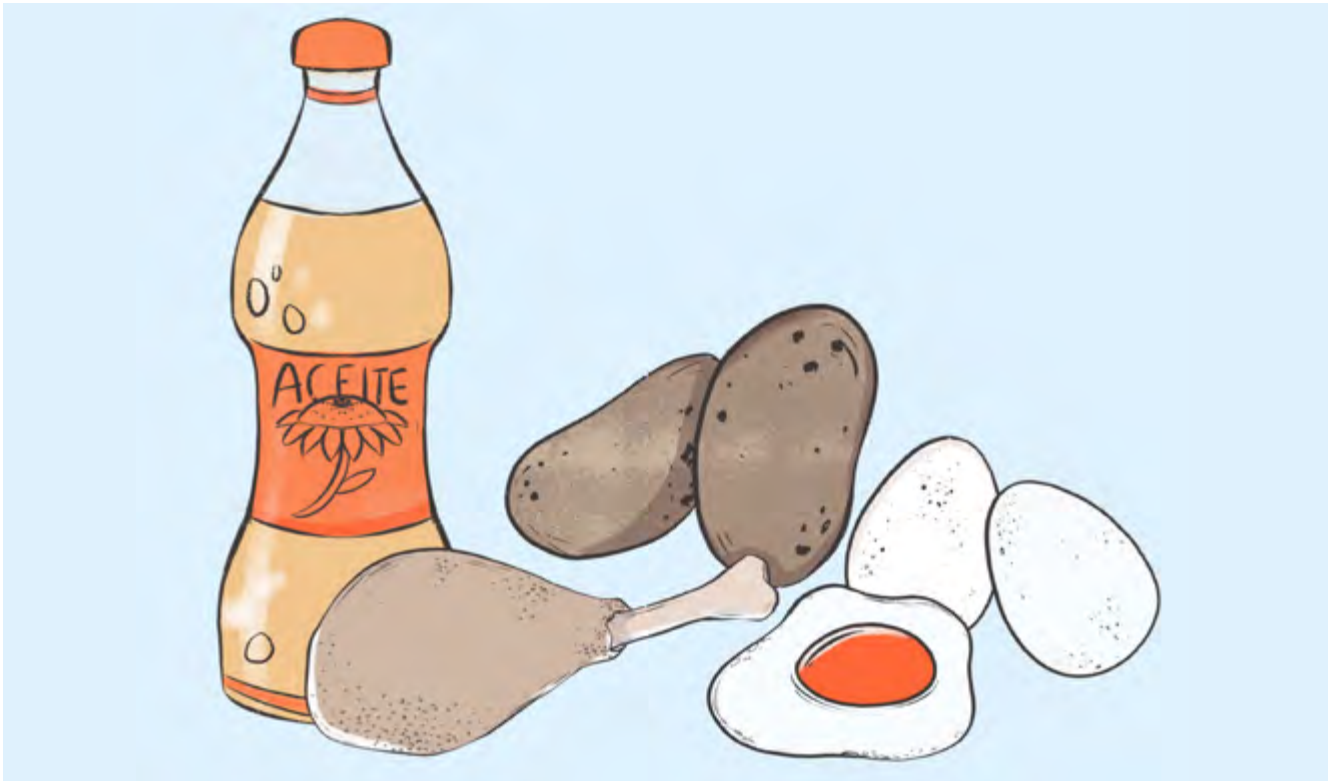
El agua es muy importante para el cuerpo. Ayuda a mantener la temperatura, llevar los nutrientes a donde se necesitan y sacar lo que no sirve. Por eso, se recomienda que jóvenes y adultos tomen al menos ocho vasos de agua al día. También, hacer ejercicio todos los días ayuda a prevenir enfermedades como problemas del corazón, diabetes, obesidad, cáncer o presión alta.



Fuente: Guías Alimentarias para Guatemala (2012).

En esos grupos vemos que se mencionan:

- **Nutrientes mayores:** son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.
- **Nutrientes menores:** los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.



Los nutrientes mayores son:

1. Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo la energía indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias como, por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos como el frijol, cereales como el maíz, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

2. Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

- *Animal:* entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
- *Vegetal:* frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).

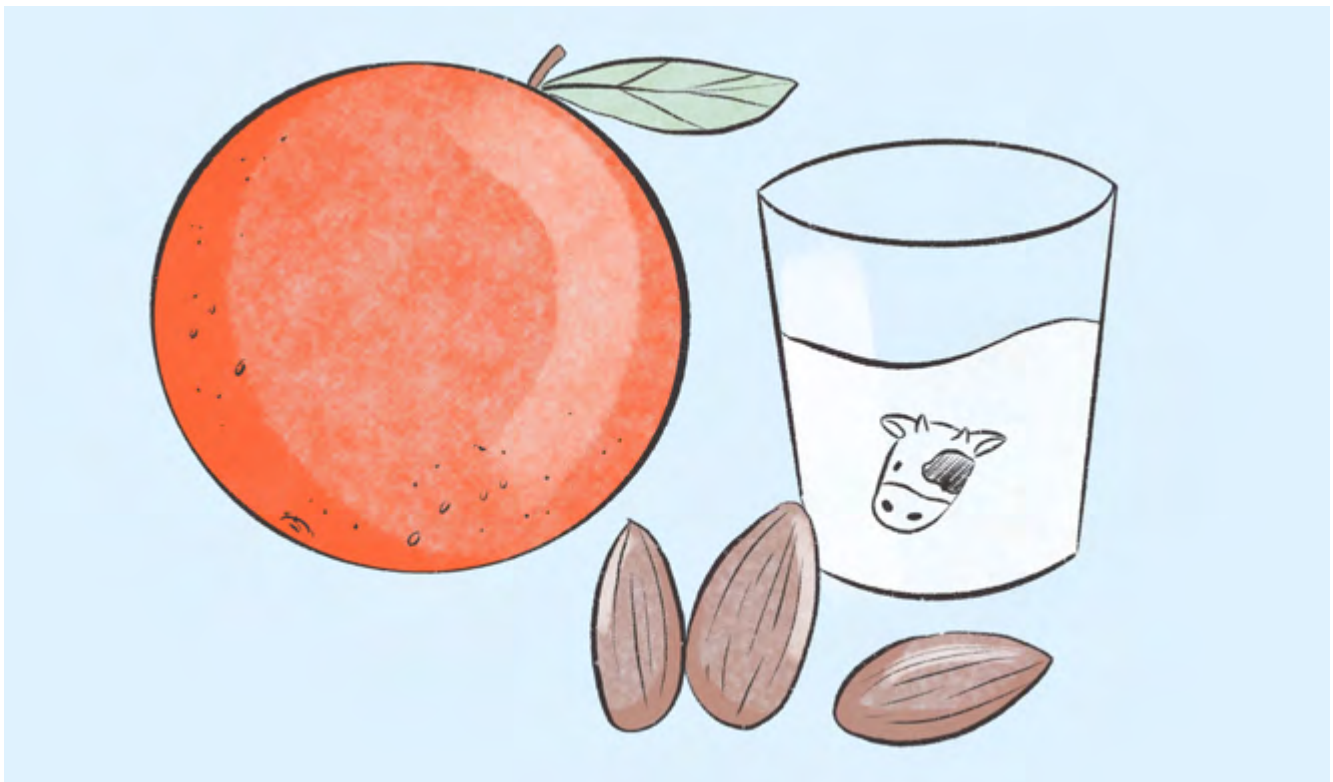
3. Grasas: son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:

- *Animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.*
- *Vegetal: aceites y margarina.*

Los nutrientes menores son:

1. Vitaminas: Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal.

2. Minerales: Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.



Tomar en cuenta la presencia de nutrientes mayores o menores en los ingredientes de las recetas que proponemos es muy importante, sobre todo cuando sabemos las necesidades de la familia con la que cocinamos. También es muy importante que hablemos sobre el contenido nutricional de cada ingrediente y su importancia mientras hacemos la demostración.

Funciones y fuentes de las vitaminas

Vitaminas	Funciones	Fuentes
A	Ayuda a la vista, la salud de la piel y la defensa del organismo contra infecciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y vísceras • Frutas y vegetales de color verde intenso, amarillo y anaranjados tales como: papaya, melón, mango maduro, banano, berro, macuy, brócoli, espinaca, zanahoria, güicoy amarillo • Productos lácteos: leche, quesos, mantequilla, yogurt, entre otros • Azúcar fortificada con vitamina A • Yema de huevo
B1	Esencial en la liberación de energía a partir de carbohidratos y en el funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Cereales integrales, nueces y semillas como: manía, pepitoria, ajonjolí, etcétera • Leguminosas: frijoles, arvejas, etcétera
B2	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Productos lácteos y huevo • Carnes • Granos • Hojas verdes: macuy, espinaca, quixtán, etc.
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Productos lácteos y huevo • Hígado y otras vísceras • Cereales integrales • Carnes • Leguminosas
B6	Regula el metabolismo de las proteínas.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pollo y pescado • Hígado y otras vísceras • Cereales integrales • Yema de huevo • Plátano, papa • Aguate
B12	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pollo y pescado • Hígado y otras vísceras • Productos lácteos • Cereales fortificados con vitamina B12
C	Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones y ayuda a la cicatrización de las heridas.	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, coliflor y repollo • Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja y mandarina) piña
D	Favorece la absorción del calcio y regula la utilización del fósforo y calcio por el cuerpo, ayudando así a la formación de huesos y dientes sanos.	<ul style="list-style-type: none"> • Yema de huevo • Hígado y otras vísceras • Aceite de pescado • Leche fortificada y mantequilla
E	Su función principal es actuar como antioxidante. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo • Aceite de maíz, algodón y soya
Ácido fólico	Antes y durante el embarazo es esencial para la formación del nuevo ser. Es un constituyente de la sangre.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y otras vísceras • Vegetales verdes, cítricos • Nueces y leguminosas

Fuente: Guías alimentarias para Guatemala (2012).

Funciones y fuentes de los minerales

Minerales	Funciones	Fuentes
Hierro	Forman parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia, principalmente en mujeres en edad reproductiva y niños pequeños	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes rojas, hígado y otras vísceras • Morcilla (moronga) • Hierbas de color verde intenso • Leguminosas • Alimentos fortificados con hierro
Calcio	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis)	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y queso • Carne y sardinas • Yema de huevo • Leguminosas de grano • Nueces y hojas verde oscuro • Tortillas de maíz tratadas con cal
Yodo	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños (retardo físico y mental)	<ul style="list-style-type: none"> • Sal yodada • Pescado y mariscos
Zinc	Importante en la defensa del organismo contra infecciones y en el crecimiento y desarrollo de los niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, hígado, huevos y mariscos • Alimentos fortificados con zinc

Fuente: *Guías alimentarias para Guatemala (2012)*.

Las recetas

A continuación, encontrarán algunas recetas que nos pueden ayudar para hacer las demostraciones de alimentos con las familias en las comunidades. Todas ellas tienen la misma estructura para que no nos perdamos al momento de realizarlas. Es importante seguir algunos pasos antes, durante y después de la demostración:



Antes:

- Recordemos a la familia las 10 reglas de oro y hagamos una inspección rápida de la cocina o del lugar donde haremos la demostración para ver si se cumplen todas.
- Revisemos si contamos con todos los ingredientes, de no ser así pensemos cuál o cuáles pueden sustituir al faltante.
- También revisemos si contamos con todos los utensilios para cocinar: ollas, cucharas, cuchillos.
- Veamos la fuente del agua que usaremos o pongamos a hervir o a clorar la necesaria.



Durante:

- Mantengamos ciertas reglas de seguridad para evitar cortes, quemaduras u otros accidentes comunes en la cocina.
- Si hay niños colaborando en la preparación de la receta mantengamos la atención puesta en ellos para evitar accidentes.
- Expliquemos todos los procedimientos que se harán al preparar la receta, todo con voz clara y, de ser posible, en el idioma local.

Después:

- Expliquemos la necesidad de limpiar bien el lugar donde se cocinó.
- También hagamos conciencia sobre la importancia de disponer de manera consciente la basura que se produjo, explicar la diferencia entre basura orgánica e inorgánica.



Las mujeres embarazadas y en período de lactancia pueden consumir todas las recetas.

Puré de verduras con yema de huevo



Tiempo de preparación: 30 minutos.

Porciones: 2 porciones.

Uso recomendado: inicio de alimentación complementaria.

Edad recomendada: 6 a 8 meses.



Mira el video
aquí

INGREDIENTES:

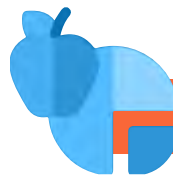
- ¼ güicoy amarillo pequeño
- ½ güisquil pequeño
- ½ papa
- 1 cucharada de Incaparina

- 1 huevo duro
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de agua

Se puede reemplazar el güicoy sazón por zanahoria.

PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar el güicoy.
- 2. Lavar, pelar y cortar el güisquil y la papa.**
3. Cocer las verduras en 2 tazas de agua de 15 a 20 minutos, hasta que estén cocidas.
- 4. Machacar el huevo duro y las verduras hasta obtener la consistencia de un puré.**
5. Disolver la Incaparina en 1/3 de taza de agua junto al aceite y agregarlo al pure de verduras.
- 6. Cocinarlo por 5 minutos más, revolviendo constantemente.**
7. Servir (enfriar un poco antes de dar al niño o niña).



BENEFICIO/FUNCIÓN:

El güicoy amarillo es una excelente fuente de vitamina C, vitamina A y fibra. Estos nutrientes son importantes para la salud de las defensas, la visión y la digestión. El güisquil ayuda a mantener la salud del corazón, regular la presión arterial y mejorar la salud digestiva. Las papas proporcionan energía y apoyan la función muscular, la salud del sistema nervioso y las defensas. Los huevos son esenciales para la reparación y el crecimiento de los tejidos, así como para la salud de los huesos y la función cerebral.

Tortillas Multicolores



Tiempo de preparación: 20 minutos.

Porciones: 1 porción 2-3 unidades.

Uso recomendado: Toda la familia.

Edad recomendada: 6 a 8 meses.



Mira el video
aquí

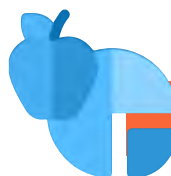
INGREDIENTES:

- 2 tazas de maíz cocido para moler
- 3 cucharadas de puré de vegetales como remolacha, zanahoria, acelga
- Agua hervida en cantidad necesaria

Para aumentar el aporte nutricional puede sustituir el maíz por Alimento Complementario Fortificado o agregar al maíz 5 cucharadas de Incaparina.

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente combinar el maíz molido y mezclar con el puré de vegetales a seleccionar y comenzar a amasar.
2. **Agregar la cantidad de agua necesaria hasta alcanzar la consistencia de masa ideal para preparar las tortillas.**
3. Utilizar las tortillas para acompañar las comidas o alimentos al gusto.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Remolacha: Es rica en hierro, que es importante para transportar oxígeno en el cuerpo y prevenir la anemia. También contiene vitamina C, que aumenta la absorción de hierro, y antioxidantes que protegen contra enfermedades del corazón.

Zanahoria: Es una excelente fuente de vitamina A, que es esencial para la salud de la vista y la piel.

Acelga: Es rica en vitamina K, que es necesaria para la coagulación de la sangre y para la salud de los huesos. También proporciona vitamina A, que es importante para la visión y el sistema inmunológico, y ácido fólico, que es crucial para el desarrollo del bebé en mujeres embarazadas.

El Maíz: cocido es una excelente fuente de fibra, que ayuda a mantener el sistema digestivo saludable y a prevenir el estreñimiento. Además, el maíz es rico en vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico, y en antioxidantes, que reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

Frijol con chatate



Tiempo de preparación: 1 hora
Porciones: 5 porciones

Uso recomendado: Para toda la familia.
Edad recomendada: 9 a 11 meses.



INGREDIENTES:

- 1 manojo de hojas de chatate
- 2 litros de agua
- 1 libra de frijol
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- Sal al gusto

El chatate se puede sustituir por quilete o acelga.

PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir el agua en una olla que NO sea de aluminio.

2. Lavar y cortar en trozos las hojas de chatate.

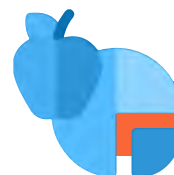
3. Agregar las hojas de chatate en el agua hirviendo y dejar cocinar por 15 minutos.

4. Cuando ya esté suave, sacar las hojas de chatate del agua y ponerlas en un colador a escurrir.

5. En otra olla cocine los frijoles como de costumbre.

6. En un sartén, agregar el aceite y sofreír la cebolla picada, las hojas de chatate cocido y los dientes de ajo picados. Agregar sal al gusto.

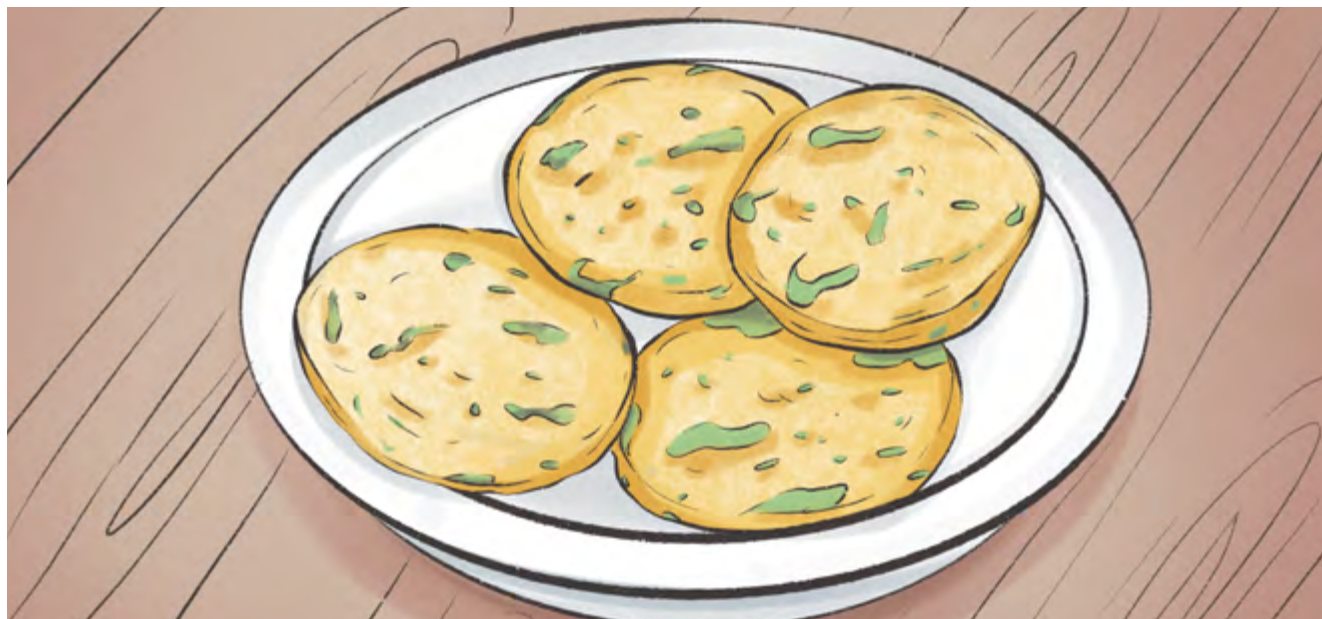
7. Servir dos cucharadas soperas de frijoles y colocarle encima una cucharada soperas de chatate sofrido.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

El frijol aporta nutrientes como el hierro que nos ayuda a tener energía y hace que la sangre transporte oxígeno a todo nuestro cuerpo. El chatate tiene vitaminas que cuidan nuestro sistema nervioso y ayudan a evitar que nos enfermemos.

Tortitas de papa y macuy



Tiempo de preparación: 30 minutos.

Porciones: una porción.

Uso recomendado: Nos ayudará a mejorar la digestión, fortalecer los músculos y la salud de nuestros niños.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



Mira el video
aquí

INGREDIENTES:

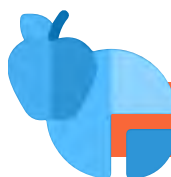
- 1 papa mediana
- 1 huevo grande
- 1 manojo de hojas de macuy

- Aceite vegetal
- Sal, pimienta y especias al gusto

Reemplazar el macuy por espinaca o cualquier otra hierba.

PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cocer la papa.
- 2. Machacar la papa (pueden quedar trozos).**
3. Lavar, picar y cocer las hojas de macuy.
- 4. En un recipiente hondo, mezclar la papa con el huevo crudo y las hojas de macuy. Sazonar al gusto.**
5. Con las manos limpias, hacer tortitas de la mezcla.
- 6. Poner a cocinar sobre un comal o un sartén con poco aceite vegetal.**
7. Se pueden comer con recado.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Las papas son una excelente fuente de energía para el cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades como la diabetes y la presión alta. Los huevos son esenciales para la reparación y el crecimiento de los tejidos, así como para la salud de los huesos y la función cerebral.

El macuy ayuda a mantener la salud del sentido de la vista, la piel y fortalece las defensas, previene la anemia.

Bistec de hígado de res



Tiempo de preparación: 45 minutos.
Porciones: 4 porciones.

Uso recomendado: Niñas y niños que deben ganar peso, embarazadas y mujeres en lactancia materna.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



Mira el video
aquí

INGREDIENTES:

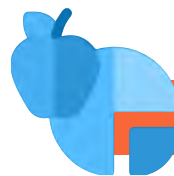
- 1 libra de hígado de res
- 1 libra de tomate
- 1 cebolla grande
- Unas ramitas de tomillo
- Sal

- Dos hojas de laurel
- 4 dientes de ajo
- 1 litro de agua

Puedes cambiar el hígado de res por riñones o panza de res, ya que su costo es similar y el aporte de proteínas y hierro es el mismo.

PREPARACIÓN:

1. Coloca el agua en la olla y ponla a hervir.
2. Mientras, corta el hígado en trozos medianos.
3. Cuando el agua esté hirviendo es momento de poner el hígado a cocer. Incluye el ajo, las ramitas de tomillo y el laurel.
4. Déjalo al fuego durante 20 minutos o hasta que el hígado esté bien cocido.
5. Luego vamos a cortar la cebolla en tiras y el tomate en rodajas.
6. Después agrega los vegetales en la olla y sazonar con sal al gusto.
7. Déjalo hervir por 10 minutos más.
8. Este platillo puedes acompañarlo con tortillas o tamalitos de maíz.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Los ingredientes de esta receta ayudan a la recuperación de niños con bajo peso, promueven el desarrollo de sus músculos y ayudan a mantener la buena salud de toda la familia.

Atol de trigo y durazno



Tiempo de preparación: 30 minutos.

Porciones: 4 tazas.

Uso recomendado: Ayuda contra la gripe y para que las heridas sanen rápido.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



Mira el video
aquí

INGREDIENTES:

- 1 taza de trigo dorado
- 5 tazas de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 duraznos

- Canela
- Una pizca de sal

Puedes sustituir el durazno por manzana o por la fruta de tu preferencia. Puedes usar trigo entero.

PREPARACIÓN:

1. Lávate las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar.

2. También lava las frutas y asegúrate que la cocina esté limpia.

3. En una olla vierte las 4 tazas de agua y la canela, ponlo a fuego medio y déjalo hervir tres minutos.

4. Agrega el trigo molido lentamente mientras revuelves para evitar que se pegue.

5. Cocina durante 10 a 15 minutos y verifica que el trigo se ablande.

6. Mientras tanto, pela los duraznos, y córtalos en trozos pequeños.

7. Agrega la fruta lentamente al atol, también el azúcar y una pizca de sal.

8. Dejarlo hervir durante 10 a 15 minutos más, hasta que la fruta esté suave y el atol tenga una consistencia espesa.

9. Para niños pequeños, puedes colar la preparación ya cocinada y procura evitar quemaduras.

10. Sírvelo en tazas soperas.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Los ingredientes de esta receta ayudan a fortalecer las defensas, nos llena de energía y nos brinda confort. Está especialmente sugerido para niños mayores de un año, madres que dan lactancia y para toda la familia. Las frutas aportan fibra y son buenas para la salud de nuestro estómago.

Boxboles de hojas verdes



Tiempo de preparación: 45 minutos.
Porciones: 4 porciones.

Uso recomendado: Mejorar la digestión, fortalecer los músculos y la salud de nuestros niños.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



Mira el video aquí

INGREDIENTES:

- 2 manojos de hojas de amaranto
- 2 libras de masa de maíz
- 6 cucharadas de harina fortificada (*Incaparina* o *Nutriniños*)
- 6 cucharadas de aceite vegetal

- 2 tazas de agua
- Sal al gusto

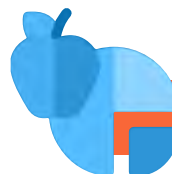
Puedes sustituir las hojas de amaranto por punta de güisquil o acelga.

PREPARACIÓN:

1. Deshoja las ramas de amaranto y desinfectalas dejándolas 10 minutos en agua con sal. Después, escúrrelas.
2. Mientras, coloca la masa en un recipiente y agrega la harina fortificada de tu preferencia.
3. Añade sal al gusto, aceite y mezcla todo hasta que se integre.
4. Coloca unas hojas de amaranto sobre la palma de tu mano y ponle encima un poco de la mezcla que acabamos de hacer.
5. Enrolla las hojas procurando que la masa quede adentro.
6. Repite este procedimiento las veces que sea necesario.
7. Luego, en una olla coloca los boxboles, vierte sobre ellos las 2 tazas de agua, tápala y déjala a fuego medio durante 30 minutos.
8. Cuando estén listos, sírvelos con salsa de tomate natural.

9. Si quieres incrementar los beneficios de este platillo, agrégale queso fresco.

10. También puede agregar a la masa, tiras de pollo o verduras cocidas como zanahoria.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Los ingredientes de este platillo ayudan a desarrollar los músculos, mejoran la digestión y fortalecen nuestras defensas. Si en tu familia o en tu comunidad hay un niño mayor de 9 meses con desnutrición aguda o una embarazada con bajo peso, recomiéndale esta receta.

Atol de amaranto y soya



Tiempo de preparación: 30 minutos.

Porciones: 6 tazas.

Uso recomendado: Para toda la familia.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



INGREDIENTES:

- ½ libra de amaranto
- 2 onzas de soya
- 6 tazas de agua
- 6 cucharadas de azúcar o miel

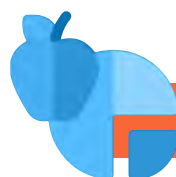
PREPARACIÓN:

1. Calienta un sartén con tapadera a fuego medio.
- 2. Agrega pequeñas cantidades de amaranto al sartén caliente y cubrirlo con la tapadera.**
3. Mover el amaranto continuamente mientras poporopea (hace pequeños estallidos).
- 4. En un sartén limpio, agrega 2 onzas de soya y ponerla a tostar hasta que se desprenda la cáscara.**
5. Cuando el amaranto esté tostado colócalo en una licuadora o muélelo en una piedra hasta obtener la textura deseada.
- 6. Cuando la soya esté tostada y la cáscara desprendida, colarla para separar las cáscaras sueltas de los granos.**
7. En una olla grande, agrega el amaranto y la soya molida.
- 8. Añade suficiente agua para cubrir los ingredientes y un poco más** (aproximadamente 4 tazas de agua).

9. Cocina a fuego medio-alto hasta que hierva.

10. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 10-15 minutos o hasta que los ingredientes estén completamente cocidos.

11. Endulza al gusto con azúcar, miel u otro endulzante de tu preferencia.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Es una excelente fuente de proteína, fibra, vitaminas B y E, contiene los aminoácidos esenciales lo que la convierte en una proteína completa, lo que ayuda a aumentar la masa muscular de un niño.

Recado de hierbas



Tiempo de preparación: 30 minutos.
Porciones: 5 porciones.

Uso recomendado: Las hierbas verdes ricas en hierro que pueden ayudar a prevenir anemia.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



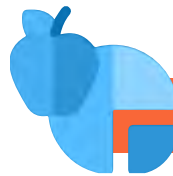
INGREDIENTES:

- 1/2 taza de Protemás
- 1 manojo de hierba Santa Catarina u otro tipo de hierba
- 2 tomates rojos
- 2 cucharadas de pepitoria
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 chile pasa
- 1 chile guaque
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de masa
- 1 cucharada de Incaparina

El Protemás se puede cambiar por huevo duro o en torta.

PREPARACIÓN:

1. Lavar y Desinfectar las hierbas y todos los ingredientes.
2. **Dorar la pepitoria, ajonjolí, chiles, ajo, tomate.**
3. Moler o licuar los ingredientes dorados.
4. **Agregar 1/2 taza de agua, a los ingredientes molidos.**
5. Poner a cocinar en una olla grande.
6. **Agregar al recado las hierbas y dejar hervir por 10 minutos.**
7. Agregar la masa, el Protemás, Incaparina al recado hirviendo y dejar cocinar por 10 minutos más.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

El Protemás es un ingrediente de alto valor biológico, fuente de proteína.

Chilate



Tiempo de preparación: 20 minutos.

Porciones: 4 vasos.

Uso recomendado: Toda la familia.

Edad recomendada: 1 año en adelante.



INGREDIENTES:

- 1 taza de maíz para tostar
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 rajita de canela.
- 1 litro de agua hervida, filtrada o clorada y hielos si se tuvieran

PREPARACIÓN:

1. En un comal tostar el maíz hasta obtener un color café claro.

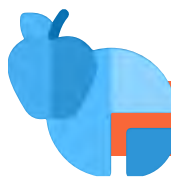
2. Moler el maíz tostado junto con la canela hasta obtener polvo tipo harina.

3. En un pichel agregar el agua a temperatura ambiente (hervida, filtrada o clorada), las 3 cucharadas de azúcar y mezclar.

4. Luego agregar el polvo de maíz con canela y remover.

5. Agregar hielos (opcional).

6. Servir.



BENEFICIO/FUNCIÓN:

Es una excelente fuente de fibra, que ayuda a mantener el sistema digestivo saludable y a prevenir el estreñimiento. Es, además, una bebida refrescante, saludable de acceso económico.

Referencias bibliográficas

David Werner, C. T. (2012). *Donde no hay doctor. Estados Unidos: Hesperian Guías de Salud.*

Gobierno de Guatemala. (2012). *Guías alimentarias para Guatemala. Guatemala: Ministerio de Salud Pública, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá.*

Gobierno de Guatemala. (2018a). *Modelo de atención y gestión para áreas de salud. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.*

Gobierno de Guatemala. (2018b). *Normas de Atención en Salud Integral para primero y segundo nivel. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.*

Gobierno de Guatemala. (2019a). *Guía de acciones extramuros. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala.*

Gobierno de Guatemala. (2019b). *Guía de acciones intramuros. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.*

Gobierno de Guatemala. (2019c). *Guía de acercamiento y negociación. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.*

Gobierno de Guatemala. (2019d). *Guía de conteo poblacional. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.*

Gobierno de Guatemala. (2019e). *Guía para la elaboración de un croquis. Guatemala: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.*

Gobierno de Guatemala. (2019f). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Reglamento de la Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Guatemala: Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República.*

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. (2007). *¿Qué es el derecho a la alimentación? Roma: Unidad para el derecho a la alimentación.*



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas

Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición