





TALLER

Alimentación sana y accesible



Somos una **organización sin fines de lucro**, que trabaja hace más de **20 años** para aliviar la **malnutrición en comunidades de todo el país**, mediante la **construcción de huertas** junto a escuelas y familias en zonas rurales, urbanas y peri-urbanas.



Nuestro objetivo es que cada vez más personas tengan una alimentación sana y diversa a partir de la huerta.



Proponemos que las huertas sean **agroecológicas**, que son las que producen alimentos de manera **sustentable**, cuidando el medioambiente y nuestra salud.





¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

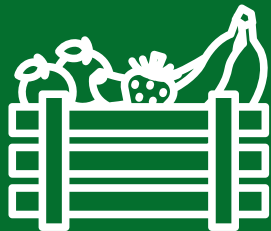
- ✓ Recursos para alcanzar una alimentación sana y económica.
- ✓ Planificación de la alimentación.
- ✓ Compra de alimentos.
- ✓ Conservación de alimentos.
- ✓ Aprovechamiento de nutrientes.
- ✓ Pérdidas y desperdicios de alimentos.



Alimentación sana y económica

Un primer paso es hacer una buena **planificación** de la alimentación familiar o del comedor de la escuela y así realizar una **compra de alimentos responsable** en cuanto a calidad y precio.





Planificar la alimentación

Planificar la alimentación

Ventajas

- Agilizar tiempos
- Organizar compras
- Reducir desperdicios
- Ahorrar
- Tener una alimentación variada y saludable



Planificar la alimentación

Para planificar debemos pensar y **organizar la alimentación** de un período.

Permite:

- ✓ Reducir costos.
- ✓ Hacer mejores elecciones.

el Menú DE LA SEMANA

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA	COMPRAR
L					
M					
M					
J					
V					
S					
D					

© GRAPICAZ.COM @GRAPICAZ

Planificar la alimentación

¿Qué debemos tener en cuenta?

- ✓ La cantidad de personas que comen y las comidas que realizan.
- ✓ La calidad de diferentes alimentos (incluir alimentos de todos los grupos para lograr variedad).
- ✓ Disponibilidad de alimentos en la zona en la que vivimos y la importancia de comprar a productores locales.
- ✓ La estacionalidad de frutas y verduras.
- ✓ Las ofertas y promociones de lugares cercanos.
- ✓ La posibilidad de producir en casa algunos alimentos y/o condimentos.



Planificar la alimentación

Lista de compras

- ✓ Tener a mano el menú y hacer una lista con los alimentos que se necesitan.
- ✓ Chequear en la alacena y la heladera que alimentos faltan y agregarlos a la lista.
- ✓ Conocer y evaluar las promociones de los distintos mercados del barrio.
- ✓ Hacer compras al por mayor, juntándose con otras personas para comprar en ferias, supermercados mayoristas y/o mercados zonales.



Planificar la alimentación

¿Qué sería bueno tener en la alacena?



Cereales y legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, arroz integral, mijo, quínoa, amaranto y avena. Fideos integrales, semolados o de trigo candeal.



Frutas secas y semillas: con poca cantidad se mejora la calidad nutricional de las comidas.



Aceite: de girasol, soja, mezcla, oliva, maíz, etc.



Planificar la alimentación

¿Qué deberíamos tener en la heladera?



Leche: de cualquier marca.



Yogur: se puede hacer en casa.



Quesos: preferentemente blandos y/o untables de bajo contenido graso.



Huevos de gallina: Nutricionalmente son muy completos, se cocinan rápidamente y sirven para múltiples preparaciones.



Frutas y verduras: variedad de tipos y colores.



Carnes: variadas.



Planificar la alimentación

A la hora de comprar...

- ✓ Limitarse a comprar solo lo que está en la lista. Ser cuidadoso con las ofertas.
- ✓ Chequear en alimentos similares o iguales los precios por unidad / kilo / litro.
- ✓ Elegir alimentos en envases o paquetes de menor durabilidad o menor costo. También los envases familiares.
- ✓ Realizar una compra medida de los alimentos perecederos.
- ✓ Revisar la fecha de vencimiento.
- ✓ Tratar de limitar la compra de alimentos congelados, rápidos o industrializados.
- ✓ Tener en cuenta los productos de estación. Incluir frutas y verduras “feas”.





**¿Cómo conservar
frescos los
productos de
la huerta?**

¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Verduras de hoja

- ✓ 1. Lavar bien todas las hojas y secar.
- ✓ 2. En un recipiente con tapa colocar una servilleta de papel en el fondo, ubicar parte de la verdura y cubrir con otra servilleta, repetir hasta completar el recipiente.
- ✓ 3. Guardar en la heladera.



Papas

- ✓ Fuera de la heladera, en un lugar fresco e idealmente en bolsa de papel.
- ✓ Se puede poner una manzana en el mismo recipiente.
- ✓ Alejar las cebollas.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Cebollas

- ✓ Fuera de la heladera.
- ✓ En bolsas de papel perforadas o en medias de nylon, intercalando una cebolla y con un nudo.



Tomates y ajo

- ✓ Fuera de la heladera en un lugar seco, fresco y oscuro.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Morrones

- ✓ Conservar en bolsa en la heladera.
- ✓ O picar y conservar en el freezer.



Pepinos

- ✓ Conservar envueltos en servilleta de papel humedecida, manteniendo la servilleta húmeda.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Calabazas y zapallos

- ✓ En una alacena fresca y oscura.



Paltas

- ✓ Conservar envueltas en papel de diario.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Chauchas

- ✓ Hervirlas de 8 - 10 minutos.
- ✓ Enfriarlas y conservarlas en bolsas en el freezer o recipientes herméticos en la heladera.



Berenjenas

- ✓ Mantenerlas alejadas de otras verduras.
- ✓ Idealmente en la heladera, no amontonada y sin bolsas.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Perejil

- ✓ Sumergir los tallos en un recipiente con agua, mantener en la mesada y cambiar el agua cada dos o tres días.



Hierbas aromáticas

- ✓ Hacer cubos saborizados colocándolas picadas en cubeteras, cubrir con aceite y congelar.
- ✓ Usar para saborizar salsas, ensaladas, caldos, preparaciones.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Bananas

- ✓ Conservar en la heladera en recipientes herméticos, se pondrán negras por fuera pero por dentro conserva sus características.



Cítricos

- ✓ Almacenar en lugares frescos con buena circulación de aire.



¿Cómo conservar frescos los productos de la huerta?

Ensaladas

- ✓ La ensalada se mantiene fresca por aproximadamente 5 días al guardarla en recipientes de vidrio herméticos en la heladera.
- ✓ Podemos armar diferentes ensaladas para la semana y conservarlas de esta manera.





**Sugerencias a la
hora de cocinar
y preparar
nuestros platos**

- ✓ La mejor forma de consumir las frutas y verduras es crudas y en lo posible con su cáscara.
- ✓ Los métodos de cocción más recomendados son al vapor, grilladas o a la plancha.
- ✓ Si se las hierva, se puede usar el agua de cocción para preparar sopas, guisos y salsas.



- ✓ Usar **todas las partes de las verduras** como relleno en tartas, tortillas, croquetas, bocaditos, hamburguesas, albóndigas, ensaladas, sopas.
- ✓ Hacer bastones de algunas verduras para picadas saludables.
- ✓ Consumir las frutas de estación en las comidas principales. También se pueden cortar en trozos y llevarlas en recipientes para colaciones.



- ✓ Combinando cereales y legumbres con alimentos de otros grupos se pueden preparar platos económicos y de buen valor nutricional.
- ✓ Con las harinas de cereales y legumbres se pueden hacer preparaciones económicas y rendidoras como pastas, panes, empanadas, tartas, tortas.
- ✓ Combinando verduras, legumbres y cereales se pueden elaborar croquetas, hamburguesas, budines.



- ✓ Todos los tipos de carnes tienen similar valor nutricional.
- ✓ Seleccionar los de menor precio por parte comestible y teniendo en cuenta su porcentaje de grasa.
- ✓ En pequeñas cantidades, la carne sirve para enriquecer guisos y otros platos. No hace falta usar grandes cantidades.
- ✓ Los cortes duros pueden usarse para preparar pucheros o guisos, cocinándolos a fuego lento.



- ✓ **Ave:** Las partes más convenientes son las que tienen poco hueso y mayor cantidad de carne (pechuga y muslo).
- ✓ **Cerdo:** Requiere menos tiempo de cocción que la carne de vaca y es más económica. Conserva ternura y sabor. El carré es un corte magro y conveniente.
- ✓ **Pescado:** En zonas de poca disponibilidad el atún enlatado, las sardinas o la caballa, pueden ser una opción más económica para enriquecer ensaladas o utilizarlos en rellenos de tartas, empanadas, salsas.
- ✓ **Huevos:** enriquece ensaladas o preparaciones como tortillas, purés, rellenos, croquetas, omelettes, budines.



- ✓ Leche en pequeñas cantidades puede enriquecer y darle gusto a preparaciones como polenta, purés y sopas. Podemos utilizarla para hacer postres económicos y con alto valor nutricional como el arroz con leche, postres frutales, almidón con leche.
- ✓ Los quesos pueden enriquecer preparaciones como rellenos, revueltos, purés, polenta, pastas, croquetas, hamburguesas, budines.
- ✓ Yogurt: La opción más económica es elaborarlo en forma casera sin agregado de azúcar. Se le puede agregar cereales, semillas y frutas.





**Otros consejos
para aprovechar
los alimentos y
sus nutrientes**



OTROS CONSEJOS

para aprovechar los alimentos y sus nutrientes

- ✓ Usar las semillas de las verduras.
- ✓ Utilizar los huesos.
- ✓ Usar las hojas y tallos.
- ✓ Realizar panificados.
- ✓ Reutilizar los sobrantes de alimentos.





Combinación de cereales y legumbres

- ✓ Las legumbres aportan un alto contenido de proteínas, fibra y una serie de micronutrientes necesarios para la construcción de hábitos saludables y prevención de enfermedades metabólicas. Además son muy económicas.
- ✓ Una opción nutritiva es combinar 3 partes de cereales con 1 de legumbres para conseguir una proteína vegetal de mejor calidad.





Pérdidas y desperdicios de alimentos

¿Cuál es la diferencia
entre ambas?

Pérdidas

- ✓ Se produce durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución.
- ✓ Estos alimentos no llegan a la venta por ser de menor calidad, por daños mecánicos, prácticas inadecuadas, derrames y elevados estándares estéticos como tamaño, color, forma, etc.

Desperdicios

- ✓ Se producen en la venta minorista y en los hogares. Suelen ser alimentos de buena calidad que son descartados.
- ✓ Por falta de infraestructura, pérdida de la cadena de frío, oferta de productos sin una demanda equivalente, falta de planificación en la compra, no prestar atención a la fecha de vencimiento o cuestiones estéticas.

Pérdidas y desperdicios de alimentos

¿Cómo reducirlos?

- Organizar la cocina.
- Reutilizar los alimentos.
- Comprar de forma consciente.
- Llevar lo que sobra.



Pérdidas y desperdicios de alimentos

Llevar los alimentos que sobran

- ✓ Si cocinamos más de lo que necesitábamos se puede aprovechar lo que no se consumió llevando una vianda al trabajo o freezandolo en porciones para consumir en otras oportunidades.
- ✓ Cuando se come fuera de casa y sobró comida, podemos pedir que nos envuelvan el sobrante y llevarlas a casa para comer después.
- ✓ Si en un encuentro quedó mucha comida, podemos armar viandas para repartir.
- ✓ En la organización de reuniones debemos considerar que vamos a hacer con el sobrante teniendo en cuenta la cantidad de comensales.



¡GRACIAS!



 www.mihuerta.org.ar |  info@mihuerta.org.ar

  SEMBRA FUTURO