

Incaparina

origen,

valor nutritivo

y recetas

¿QUE ES LA INCAPARINA?

La INCAPARINA es un alimento de alto valor nutritivo fabricado a base de harinas, cuya fórmula ha sido desarrollada por el INCAP.

Contiene alimentos locales de origen vegetal más el agregado de sustancias minerales y vitamínicas.

Su consistencia es la de una harina fina de color amarillo tostado, parecido al pinol, y de olor y sabor muy semejante al de harina de habas.

Al cocinarse se comporta como una harina fina espesando los líquidos y dándole consistencia semisólida o sólida a las preparaciones, de acuerdo a la cantidad de agua que se le agregue y a los otros ingredientes que lleve la preparación.

¿CUAL ES EL VALOR NUTRITIVO DE LA INCAPARINA?

Su valor nutritivo es semejante al de la leche, huevo, carne o pescado, en cuanto a la calidad de su proteína, al de los granos en cuanto a carbohidratos y posee además cantidades adecuadas de calcio, hierro, vitamina "A", Riboflavina, Niacina, Tiamina y otros factores del complejo vitamínico B.

VALORES POR 100 GRAMOS DE POLVO

Calorías	370
Proteínas	27.5
Grasa	3.9
Calcio	0.4
Hierro	8.4 mg
Vitamina "A"	3300 U.I.
Tiamina	2.20 mg
Riboflavina	0.56 mg
Niacina	7.80 mg
Acido Ascórbico	— — —

¿A QUE DEBE SU ORIGEN LA INCAPARINA?

La INCAPARINA es el resultado de varios años de estudios dedicados a la búsqueda de un alimento de alto valor nutritivo que pudiera prevenir la desnutrición infantil y reparar la salud de personas desnutridas de cualquier edad. Esperándose además que el nuevo alimento fuera un polvo concentrado, de bajo costo, de fácil preparación y que pudiera conservarse por largo tiempo sin que fuera necesario refrigerarse, para que se pudiera transportar a los sitios más apartados del área rural.

¿QUE RESULTADOS SE HAN OBTENIDO CON LA INCAPARINA?

Una vez obtenido el alimento que reunía todas las características físicas y organolépticas deseadas fue necesario probar su eficacia y bondad en la alimentación de niños. Primero se utilizó la INCAPARINA en niños sanos; combiniéndola al principio con otros alimentos y luego como único alimento, en cantidad suficiente para llenar sus necesidades nutricionales. Los resultados fueron muy satisfactorios.

Luego se hicieron estudios en niños desnutridos. Unos recibieron leche y otros INCAPARINA, notándose una recuperación casi completa en el término de tres meses y medio, cuando se utilizaba leche. y cuatro meses y medio, cuando se les daba INCAPARINA.

Quedó así confirmada su eficacia como alimento de alto valor nutritivo capaz de recuperar al niño desnutrido y por consiguiente de prevenir la desnutrición infantil.

¿QUIENES PUEDEN TOMAR INCAPARINA?

A pesar de que los estudios se hicieron solamente en la edad pre-escolar que es cuando la desnutrición hace estragos en nuestras áreas, la INCAPARINA es un alimento de uso universal que puede ser consumido por todos, siendo más necesaria en períodos en que el crecimiento es más rápido, como es la infancia, la edad escolar y la adolescencia. La madre embarazada y la madre lactante también se benefician grandemente de su consumo. La INCAPARINA es una fuente económica de proteínas de buena calidad para todas las edades.

¿QUE CANTIDAD DE INCAPARINA SE RECOMIENDA CONSUMIR?

En la edad pre-escolar y escolar se recomienda que el niño consuma 75 gramos* de INCAPARINA preparada con tres vasos de líquido en forma de atole. El líquido puede ser agua o leche y el sabor que se agregue depende del gusto que se le quiera dar.

En la madre embarazada y en la madre que da de mamar se recomiendan 75 gramos diarios como cantidad mínima.

¿COMO SE PREPARA LA INCAPARINA?

Basta echar en una olla 3 vasos de agua y una bolsita de 75 gramos de INCAPARINA, revolver bien y poner a

* En el comercio la INCAPARINA se vende en bolsas de 75 gramos y de una libra.

hervir por 15 minutos. Se le puede agregar azúcar o sal, canela, vainilla, anís o cualquier otro sabor que se desee.

¿QUE OTROS USOS TIENE LA INCAPARINA?

La INCAPARINA reemplaza a las harinas en forma total o parcial en las distintas preparaciones. Puede utilizarse en la preparación de sopas, postres, refrescos, salsas, pasteles, panqueques, tortitas, platos mixtos de vegetales, carne, etc.

RECETAS CON INCAPARINA

SOPA DE BERRO CON INCAPARINA

Equipo

2 ollas
1 colador
1 paleta
1 machacador

Material

2 tazas de caldo o agua
3 onzas de berro
2 cucharadas de INCAPARINA
1 cucharada de crema, si se desea
-sal al gusto-

Preparación

- 1o. Se cocina el berro y la INCAPARINA en el líquido durante 20 minutos, o hasta que esté blando el berro.
- 2o. Se pasa por un colador fino, ayudándose con el machacador.
- 3o. Se hierva nuevamente durante 5 minutos más.
- 4o. Al momento de servir se le puede agregar una cucharada de crema por persona.

Nota: Suficiente para dos personas.

CREMA DE LECHE CON INCAPARINA

Equipo

- 2 ollas
- 1 paleta
- 1 taza para medir
- cucharas para medir

Material

- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de INCAPARINA
- 1-1/2 cucharadas de margarina
- sal o azúcar

Preparación

- 1o. Se derrite la margarina en una olla.
- 2o. Se le agrega la INCAPARINA y se cocina revolviendo bien hasta que forme flor. Se retira del fuego y se deja enfriar
- 3o. Se calienta la leche y se va agregando a la mezcla anterior fría, moviendo bien para que no se formen grumos.
- 4o. Se deja cocinar 10 minutos agregando la sal o el azúcar.

GUISO DE VEGETALES CON INCAPARINA

Equipo

- 1 olla**
- 1 sartén**
- 1 cuchillo**
- 1 paleta**
- 1 taza de medir**
- 1 plato**
- 1 tabla de picar**
- cucharas de medir**

Material

- 3 cucharadas de INCAPARINA**
- 2 zanahorias**
- 2 papas**
- 2 tazas de agua**
- 2 cucharadas de aceite o margarina**
- 1 cebolla pequeña picada**
- 1 tomate picado**
- sal al gusto**

Preparación

- 1o. Se cocinan las zanahorias y las papas en trozos pequeños con el agua.**
- 2o. Se sacan y en la misma agua se pone a cocer la INCAPARINA durante 10 minutos más.**
- 3o. En la sartén se fríen la cebolla y el tomate agregando luego las verduras picadas.**
- 4o. Se añade la INCAPARINA y se deja hervir durante 5 minutos agregándole la sal.**

Nota: Se pueden usar toda clase de vegetales o trozos de carne.

GALLETAS CON INCAPARINA

Equipo

- 1 tazón para mezclar
- 1 paleta
- 1 taza para medir
- 1 bandeja para galletas
- cucharas de medir

Material

- 3/4 taza de INCAPARINA
- 1/2 taza de harina (sin cernir)
- 1/2 taza de margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua fría
- 2 onzas de pasas (si se desea)

Preparación

- 1o. Medir la harina sin cernir, el polvo de hornear y la INCAPARINA. Cernirlo todo junto 3 veces.
- 2o. Batir la margarina y el azúcar hasta que estén cremosas. Poner el horno a 375°F.
- 3o. Agregar las pasas batiendo bien. Agregar los ingredientes secos alternando con el agua. Batir la mezcla muy bien durante 3 minutos.
- 4o. Poner la masa por cucharaditas sobre la bandeja de galletas dejando 1-1/2 pulgadas entre cada una.
- 5o. Hornear durante 20 minutos hasta que las galletas estén doradas.

Nota: En lugar de pasas se pueden añadir nueces, almendras, dátiles, pedacitos de chocolate o cualquier fruta cristalizada o seca.

TORTITAS DE CARNE MOLIDA CON INCAPARINA

Equipo	Material
1 tazón para mezclar	1/2 libra de carne molida
1 cuchara de madera	1 huevo
1 sartén	1/2 taza de INCAPARINA
1 taza para medir	1/2 taza de tomate picado o jugo de tomate
1 espátula	2 cebollas medianas bien picadas
cucharas para medir	4 cucharadas de aceite sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1o. Se pone la carne en el tazón y se le agregan todos los ingredientes mezclando bien.
- 2o. Se pone a calentar la grasa en el sartén. Se moldea la carne en forma de tortitas y se fríen en la grasa caliente, dándoles vuelta con la espátula.

En resumen, INCAPARINA es un alimento de alto valor nutritivo y puede ser consumido en todas las edades en forma de atole, refrescos, postres, sopas, pasteles, salsas y platos mixtos.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración; a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada País Miembro.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA y PANAMA.