

Esp
INCAP
MDE
092
c.2

MINISTERIO DE SALUD PUBLICA (MSP)
ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA (INCAP)

RECETAS A BASE DE ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINA " A "



**MINISTERIO DE SALUD PUBLICA (MSP)
ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA (INCAP)**

**RECETAS A BASE DE ALIMENTOS
FUENTE DE VITAMINA " A "**



RECETAS A BASE DE ALIMENTOS FUENTES DE VITAMINA "A"

Elaborado por: Elsa Victoria López (INCAP/OPS)
Doris Chinchilla (INCAP/OPS)
Geña Mejía (Ministerio Salud Pública)

Revisado por: Hilda Fanny Mejía (INCAP/OPS)
Rossany Auca (OPS)

Diseño y Dibujos: Esdras Cárcamo

Esta publicación fue financiada
por ROCAP/AID mediante
el proyecto 596-0169

**Tegucigalpa, Honduras
Mayo, 1994**

AGRADECIMIENTO

La elaboración del presente recetario fue posible gracias a la valiosa colaboración del personal del Centro de Salud "Ramón Villeda Morales" de la Aldea La Cuesta, perteneciente a la Región Sanitaria Metropolitana del Ministerio de Salud Pública, en la preparación y validación de las recetas.

Asimismo, un especial reconocimiento a la invaluable colaboración de la Sra. Lourdes Méndez, por haber facilitado las condiciones para la realización de las preparaciones; al grupo de voluntarias de salud de la comunidad de La Cuesta y a los alumnos de la Escuela "Felipe Cálix" por haber participado como panelistas durante las pruebas de aceptabilidad de las recetas.

CONTENIDO

	Página
Introducción	1
Receta No.1 Tortitas de Zanahoria	2
Receta No.2 Hojas de Chaya con Huevo	4
Receta No.3 Hojas de Rábano con Huevo	6
Receta No.4 Hojas de Mostaza Sudadas	8
Receta No.5 Puntas de Guías de Patate Sudadas	10
Receta No.6 Arroz con Ayote	12
Receta No.7 Flan de Ayote	14
Receta No.8 Puré de Camote	16
Receta No.9 Fritas de Camote	18
Receta No.10 Dulce de Mango	20
Receta No.11 Camote en Miel	22
Receta No.12 Plátanos en Gloria	24
Receta No.13 Arroz con Chaya	26
Bibliografía	28

INTRODUCCION

En Honduras existe un bajo nivel de consumo de hortalizas y frutas fuente de vitamina "A". El bajo consumo de esta vitamina produce una mayor frecuencia de infecciones respiratorias, enfermedades en la piel y problemas en la vista.

Para proveer a nuestro cuerpo de la cantidad de vitamina "A" que necesita, se recomienda consumir verduras y frutas de color verde y amarillo intenso. Estos vegetales, sobre todo los de tipo autóctono, se encuentran en abundancia en la naturaleza; sin embargo, su consumo no es frecuente.

En tal sentido nos unimos al esfuerzo para la promoción del cultivo y consumo de alimentos fuentes de vitamina "A", presentando este recetario, el cual se base en su mayoría en alimentos autóctonos del país.

Para la preparación de este recetario se llevó a cabo un trabajo que consistió en evaluar con madres y niños escolares la aceptación del sabor de cada una de las recetas, y luego analizar su contenido en vitamina "A". Este análisis fue efectuado en los laboratorios del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) en Guatemala.

Las recetas preparadas estan basadas en alimentos con alto valor en vitamina "A", de fácil preparación y disponibles en la comunidad; sin representar un costo alto de producción.

El recetario comprende trece preparaciones a base de zanahoria, ayote criollo sazón, camote anaranjado, hojas de mostaza, hojas de rábano, hojas de chaya, puntas de las guías del pataste, mango criollo y plátano maduro. Además de su riqueza en esta vitamina, estos alimentos aportan también otras sustancias nutritivas que el organismo necesita.

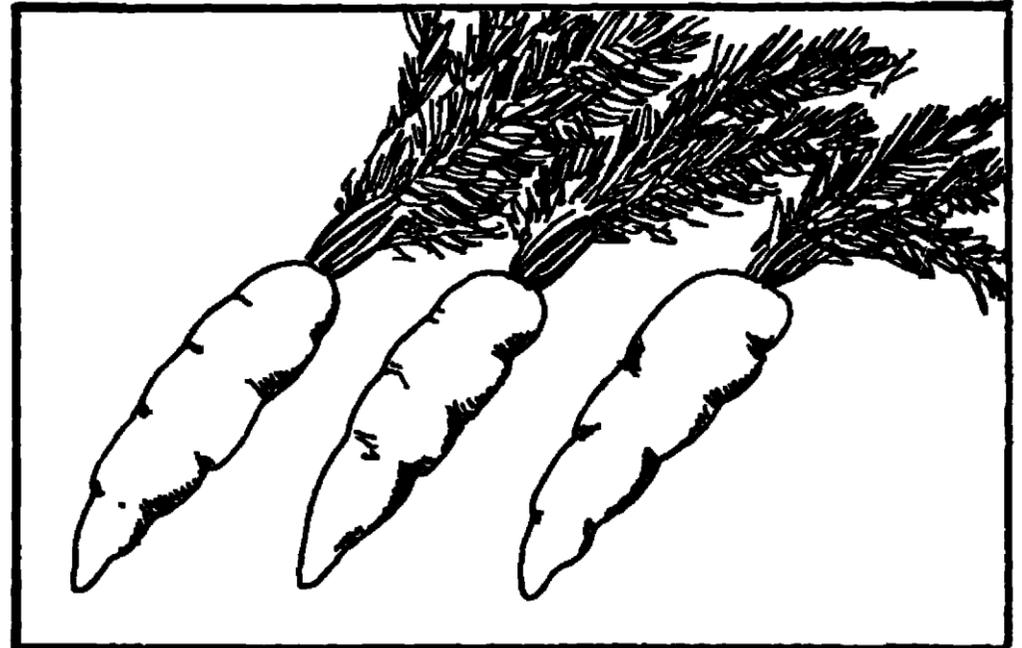
Esperamos que el mismo sea de mucha utilidad para las madres en la preparación de sus alimentos y de beneficio para las instituciones que promueven actividades de nutrición y agricultura. Con esta pequeña aportación, confiamos contribuir a mejorar la dieta de las familias hondureñas.

RECETA No. 1

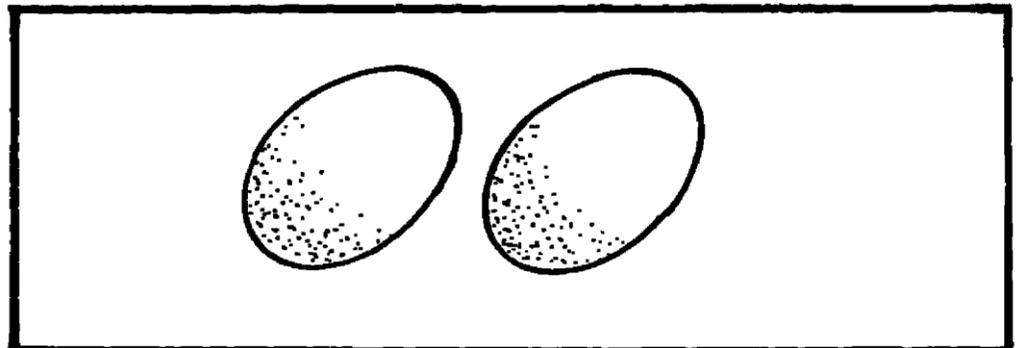
TORTITAS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

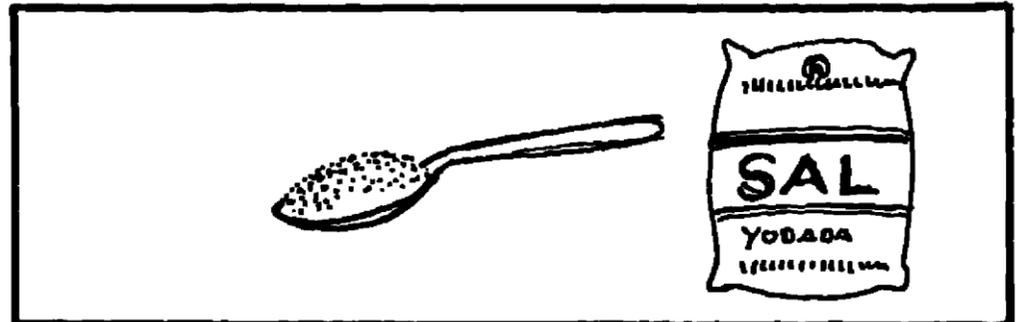
3 Zanahorias pequeñas



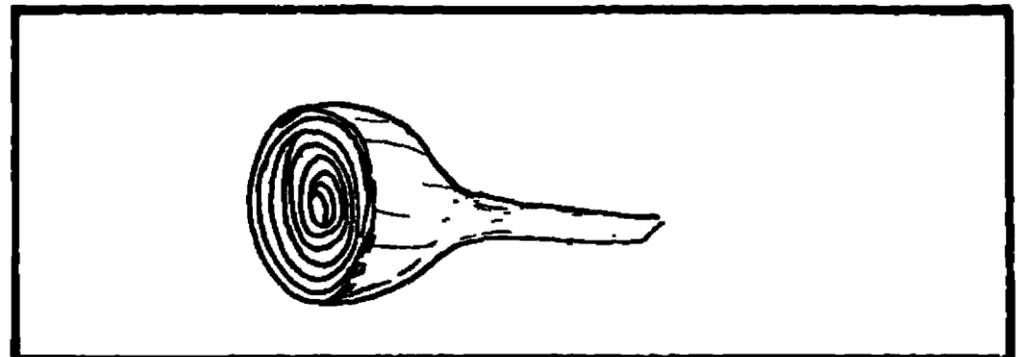
2 Huevos



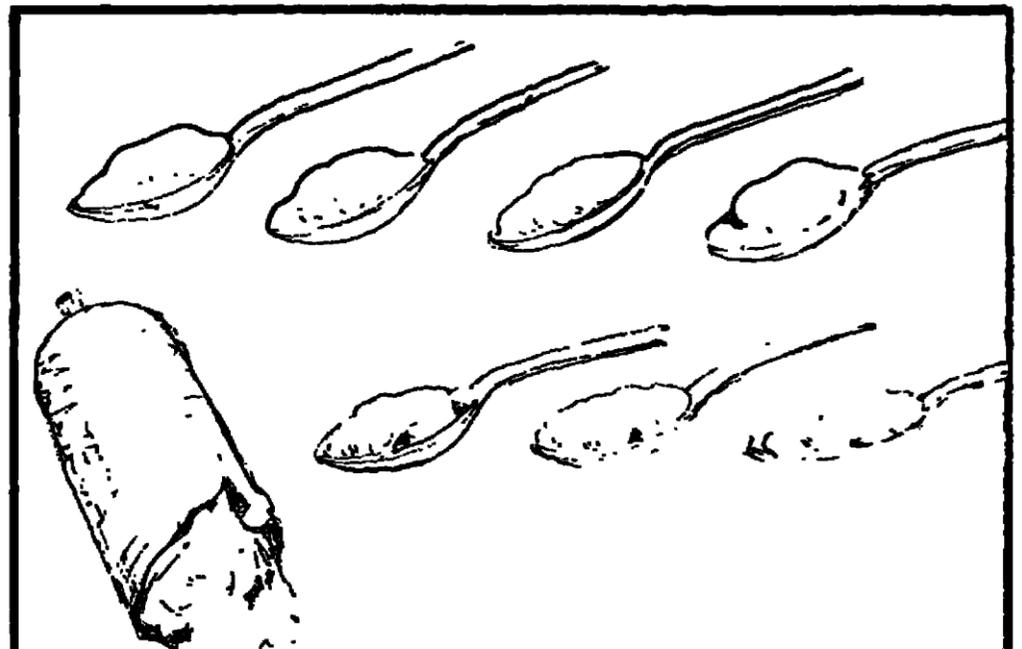
1 Cucharadita de sal



Media cebolla pequeña

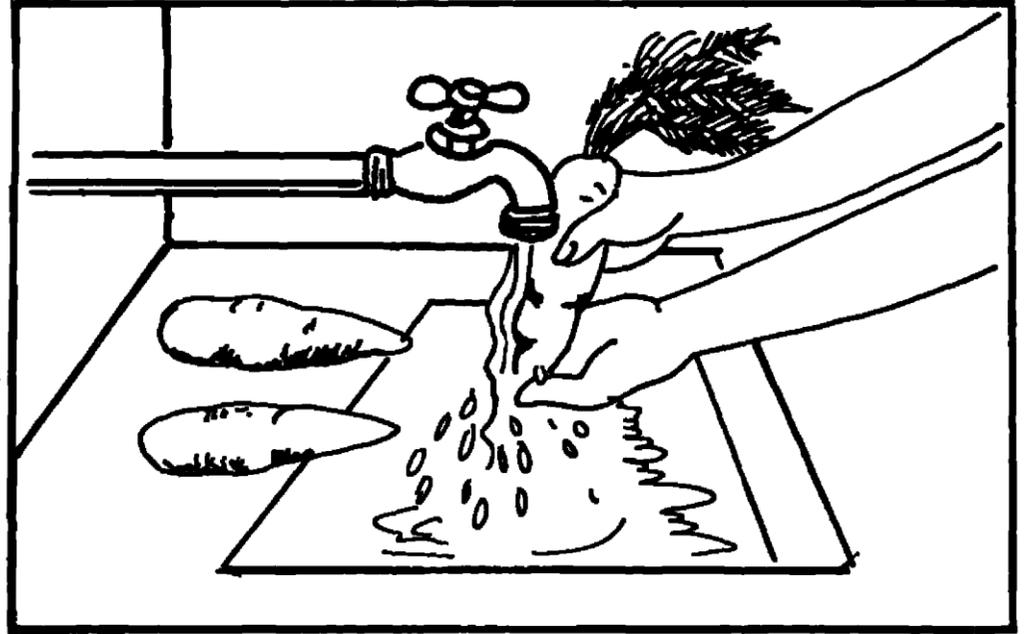


**Manteca para freír
(más o menos 7 cucharadas)**

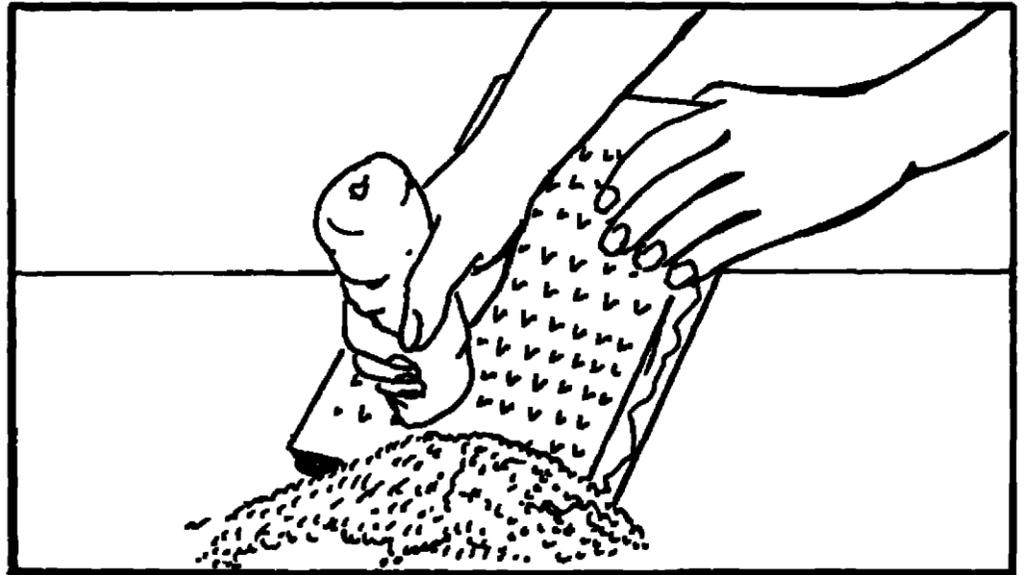


PREPARACION

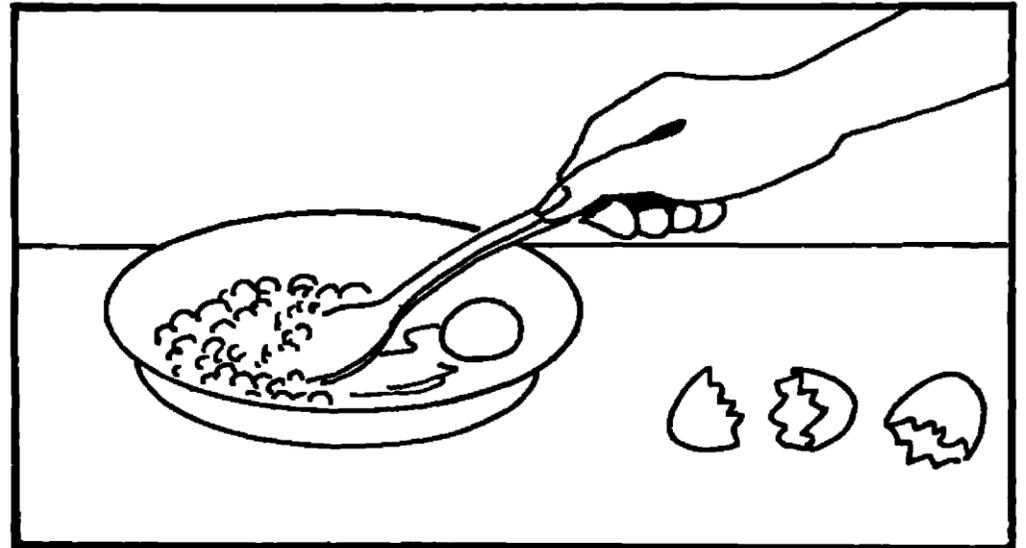
Lavar bien las zanahorias con agua clorada , limpiarlas y dejar que se escurran, (no se pelan, solo se limpia la cáscara con un cuchillo)



Rallarlas con rallador fino



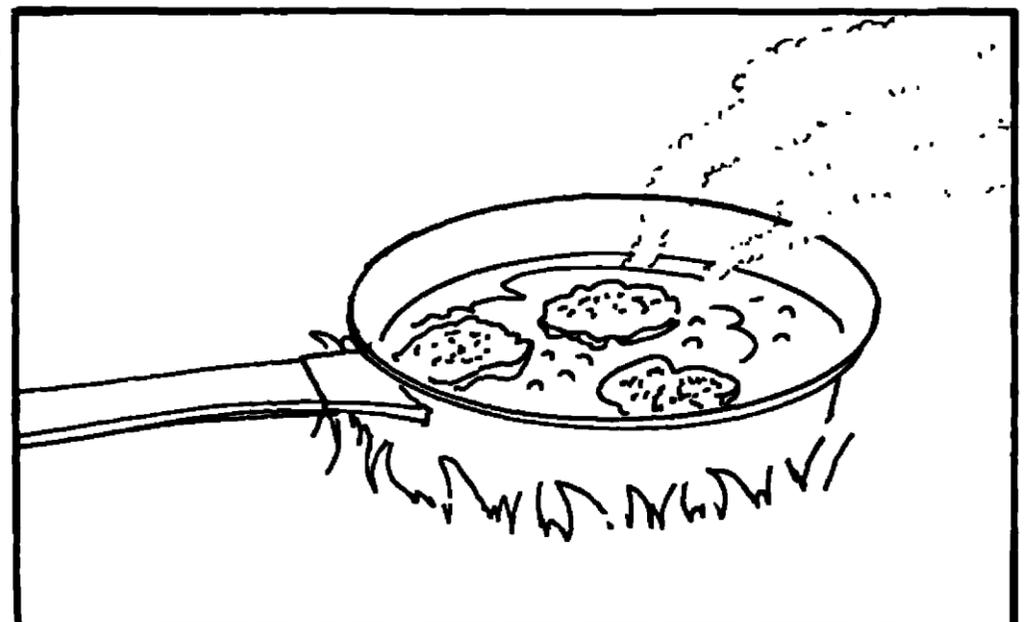
Batir los dos huevos a punto de nieve en un plato hondo, agregarles la zanahoria rallada, la cebolla picada, la sal, revolviendo bien.



Inmediatamente poner a calentar la manteca o aceite.

Al estar caliente la manteca, se va friendo esta mezcla por cucharadas, dándole forma de tortita a cada parte que se va cocinando

Dejar que se doren las tortitas por cada lado, sin que se quemem



Las tortitas que se van friendo se ponen a escurrir antes de servir las.

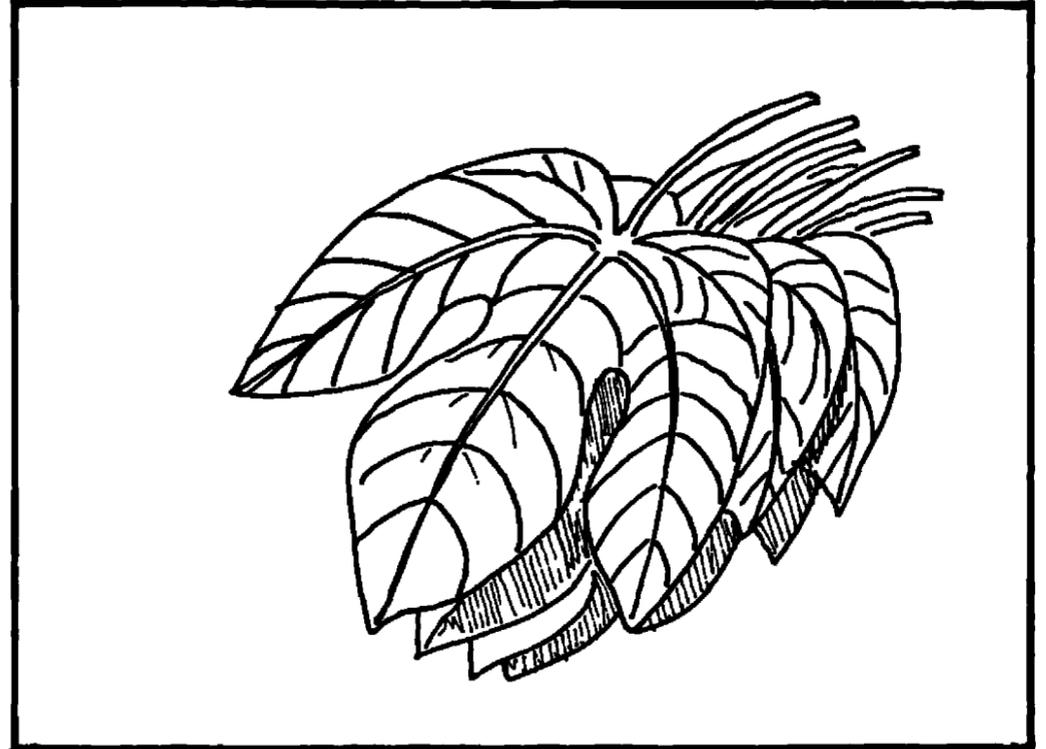
NOTA: El costo de la receta es de Lps.3.20. Se obtienen 8 porciones de dos tortitas cada una. La porción cubre la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 2

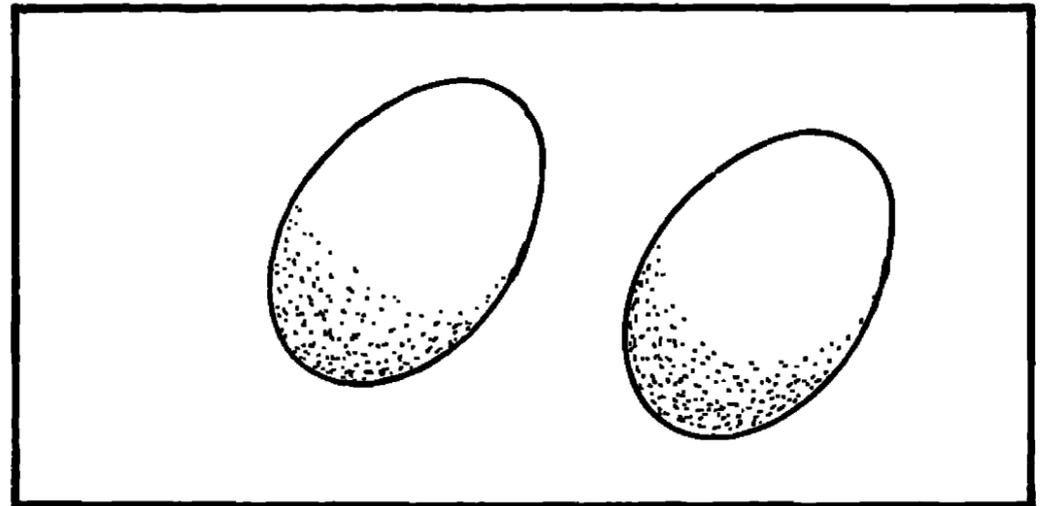
HOJAS DE CHAYA CON HUEVO

INGREDIENTES:

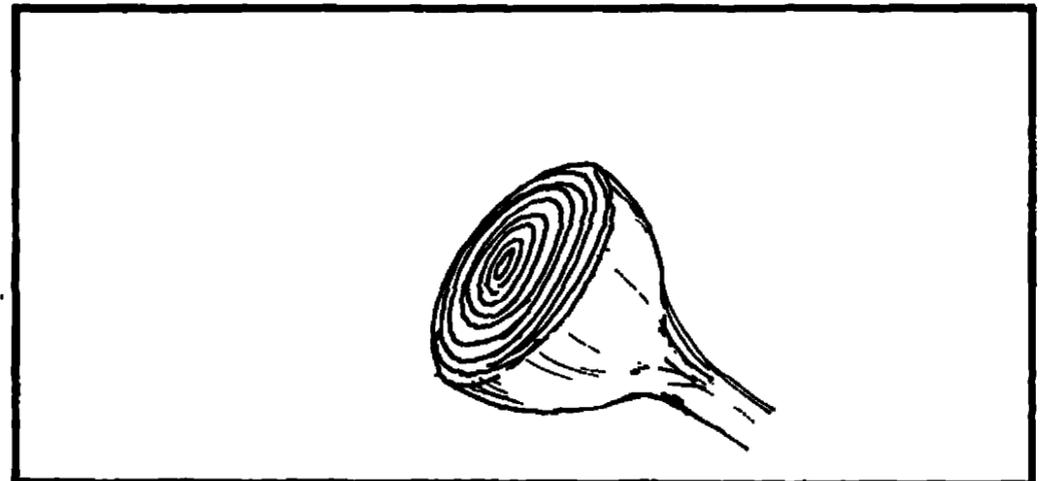
**1 manojo de hojas de chaya
(de 15 a 20 hojas no muy sazonas)**



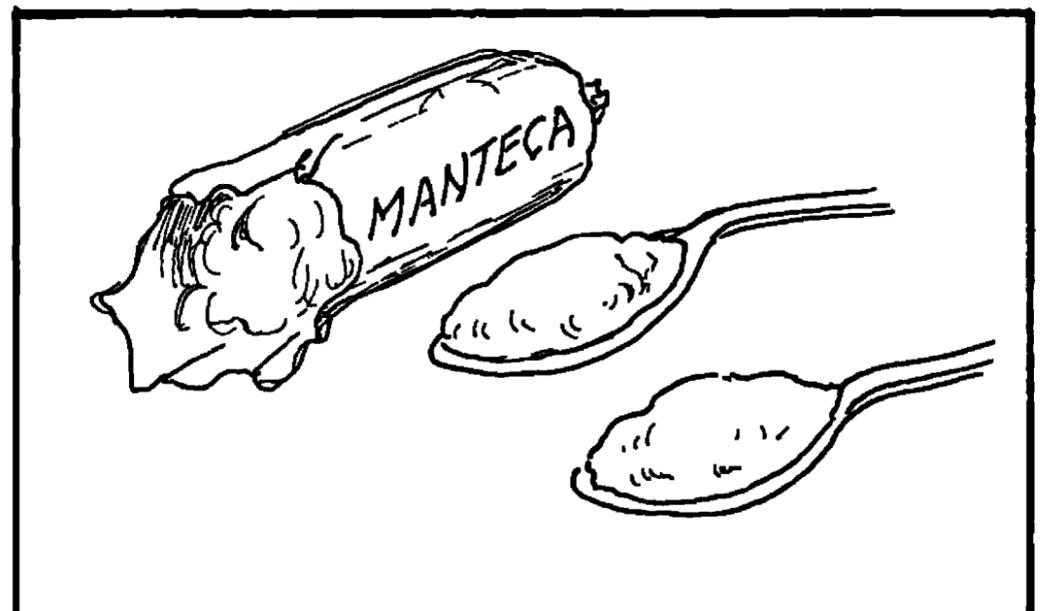
2 Huevos



Media cebolla pequeña



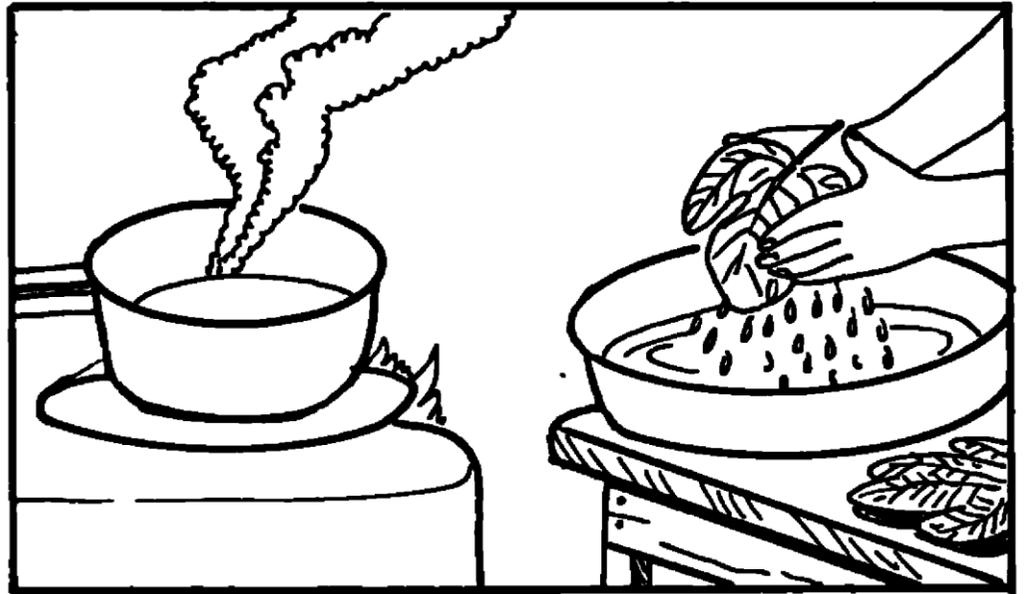
**2 Cucharadas de manteca llenas
Sal al gusto.**



PREPARACION

Lavar bien las hojas una por una con agua clorada y ponerlas a cocinar con poca agua.

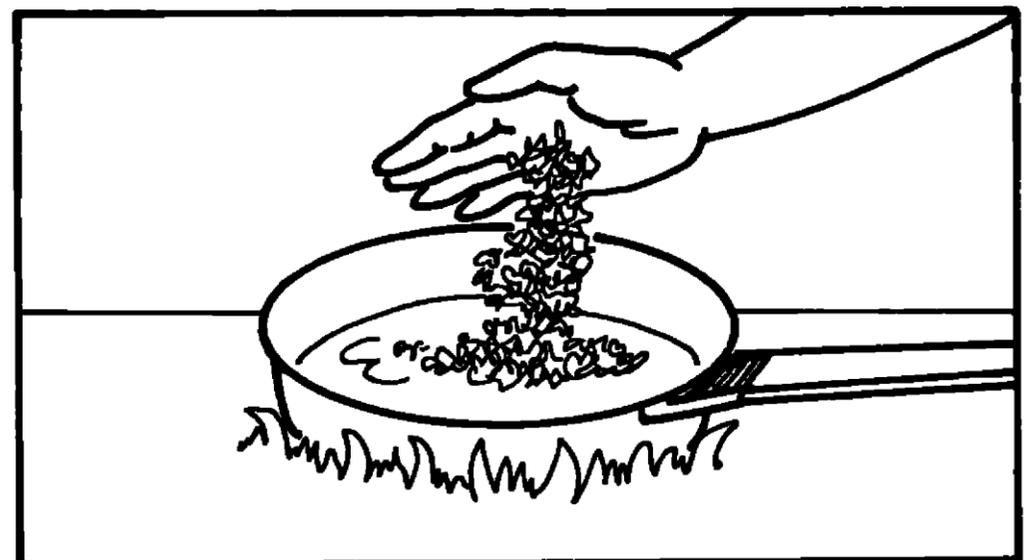
Al estar blandas, bajarlas del fuego.



Escurrirlas y picarlas bien.

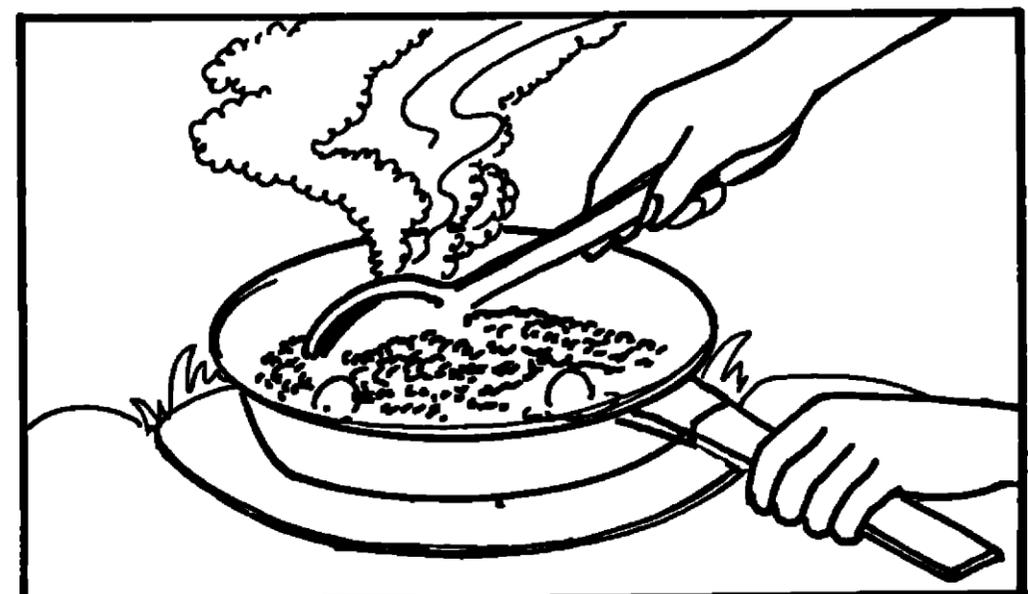


Poner a calentar la manteca y agregar las hojas picadas.



Agregar los huevos y la sal y mezclar para cocinarlas bien.

Al estar suficientemente frita la preparación, sacarla de la freidera y dejarla escurrir.



NOTA: El costo de la receta es de Lps.1.55. Se obtienen 4 porciones (3 cucharadas la porción). La porción cubre la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 3

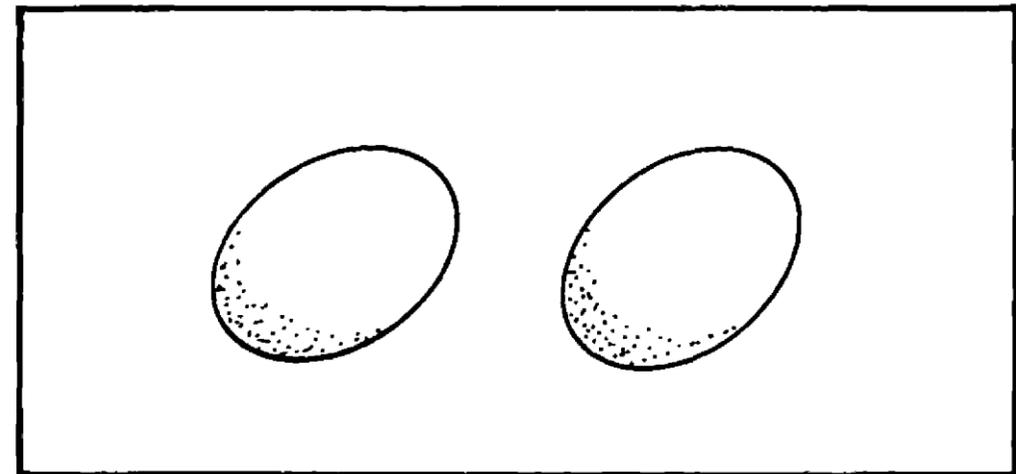
HOJAS DE RABANO CON HUEVO

INGREDIENTES

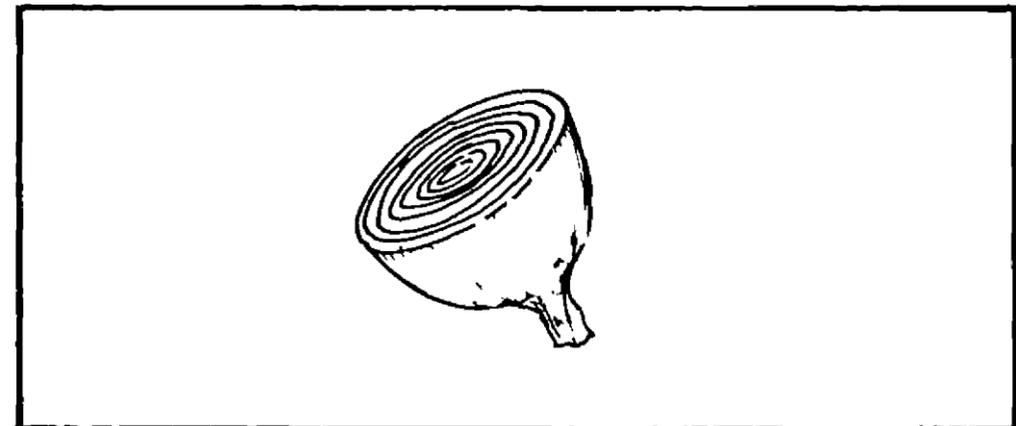
1 Mazo de hojas de rábanos frescas
(una y media taza caseras de las
hojas picadas)



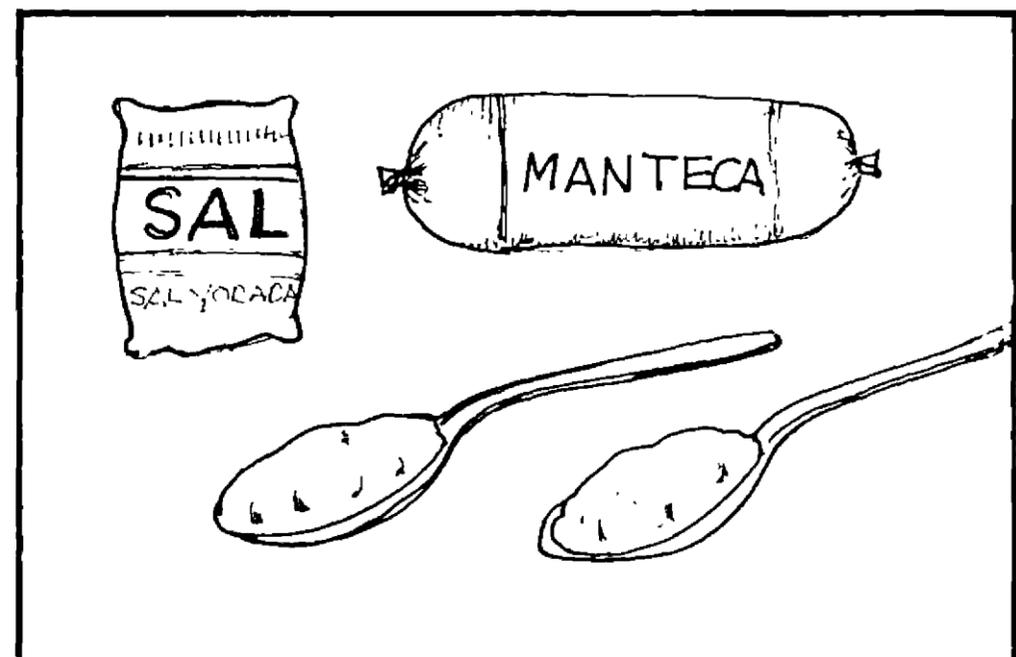
2 Huevos



Media cebolla pequeña

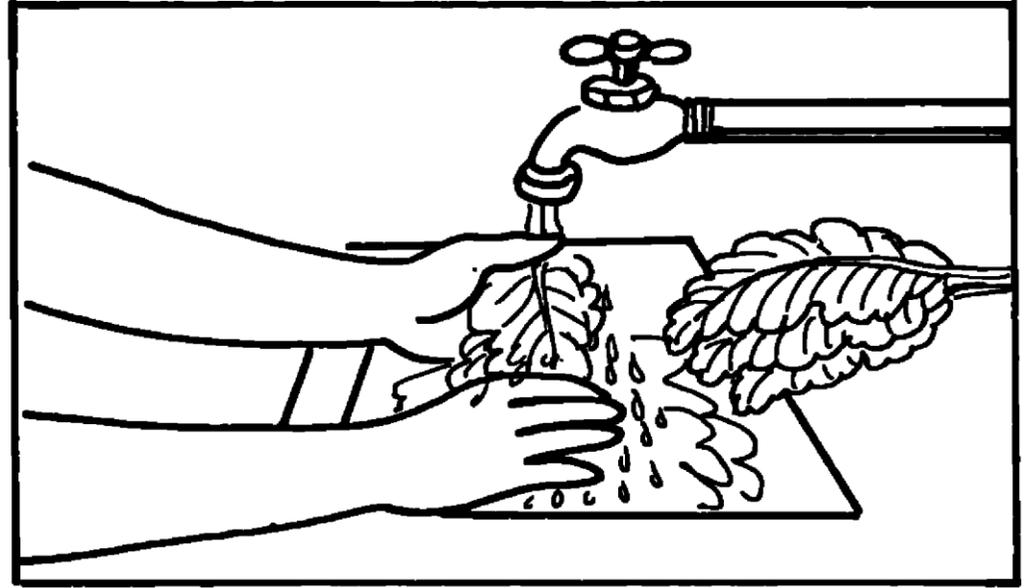


2 Cucharadas de manteca
Sal al gusto

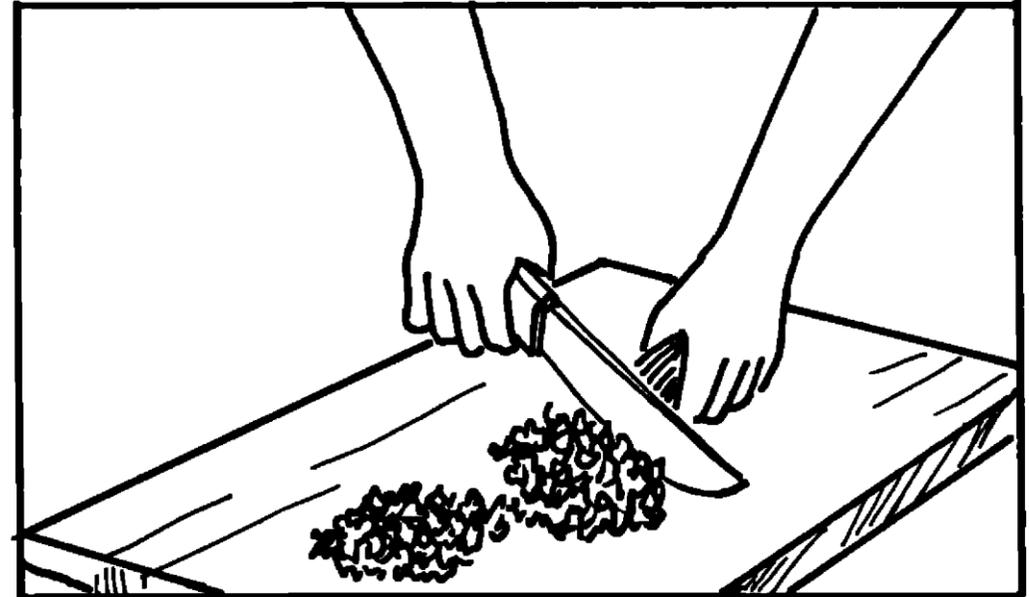


PREPARACION

Limpiar y lavar bien las hojas, una por una con agua clorada.

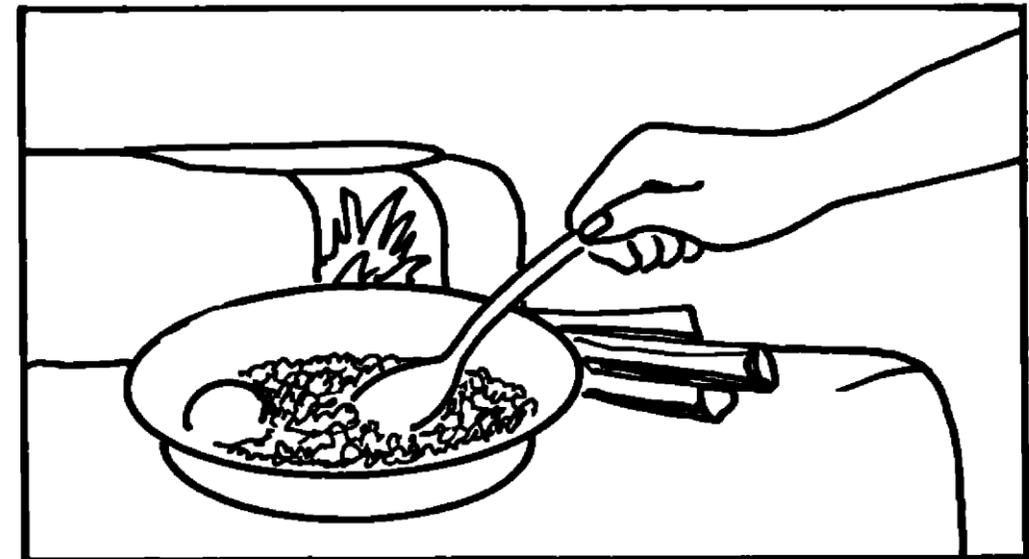


Dejarlas escurrir y picarlas finamente.



Batir los huevos en un plato hondo y agregar la sal.

Poner a calentar la manteca.



Agregar las hojas de rábano y la cebolla picada al huevo y echar a freír en la manteca caliente.

Revolver con cucharón o paleta de madera, hasta freír bien la preparación.

Bajar del fuego y dejar escurrir antes de servir.



NOTA: El costo de la receta es de Lps.1.80. Se obtienen 4 porciones. La porción cubre cerca de la mitad de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años. Esta receta también se prepara con hojas de mostaza, de acelga o de remolacha.

RECETA No. 4

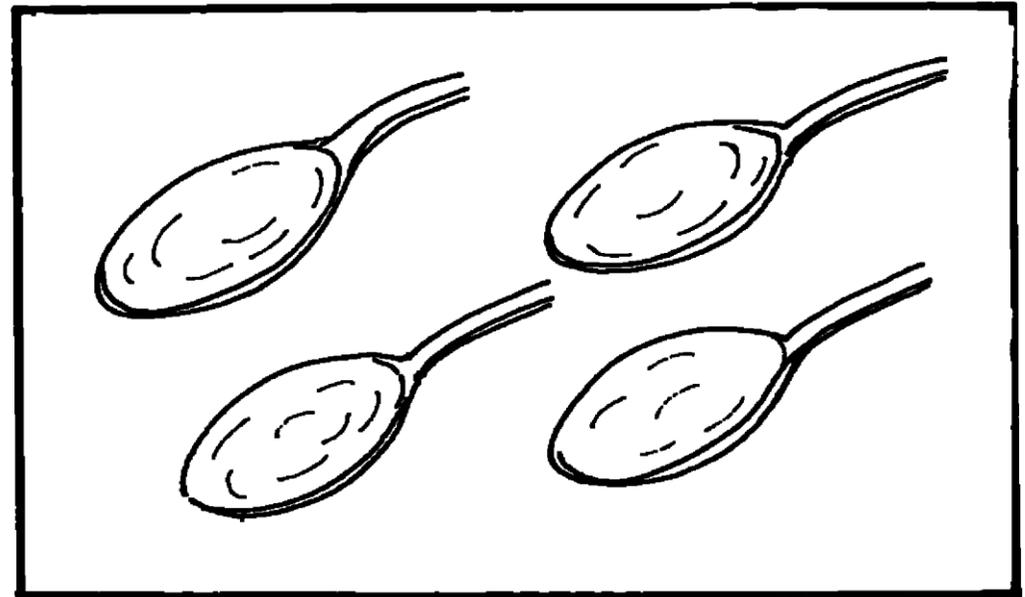
HOJAS DE MOSTAZA SUDADAS

INGREDIENTES:

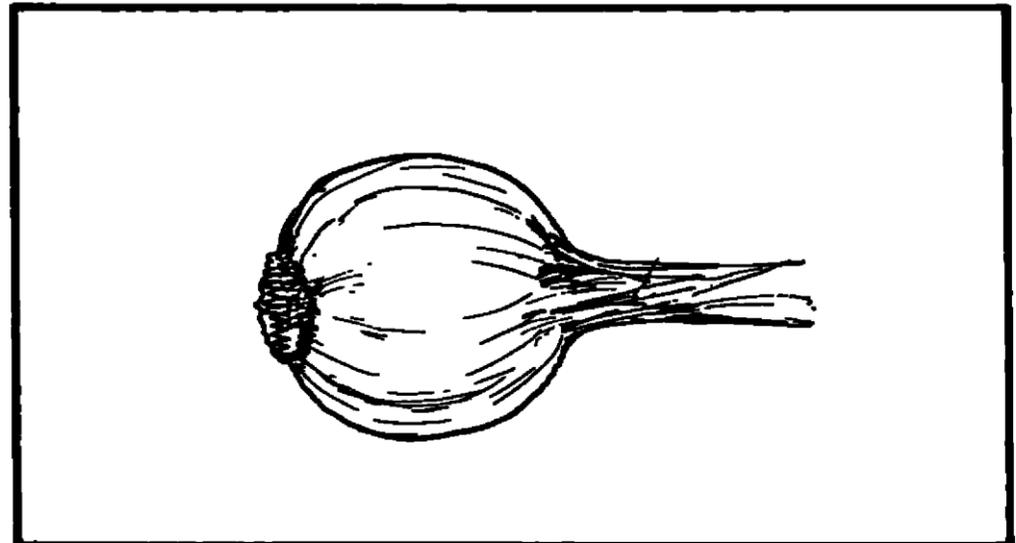
1 Mazo grande de mostaza o 3 tazas caseras de la mostaza ya picada



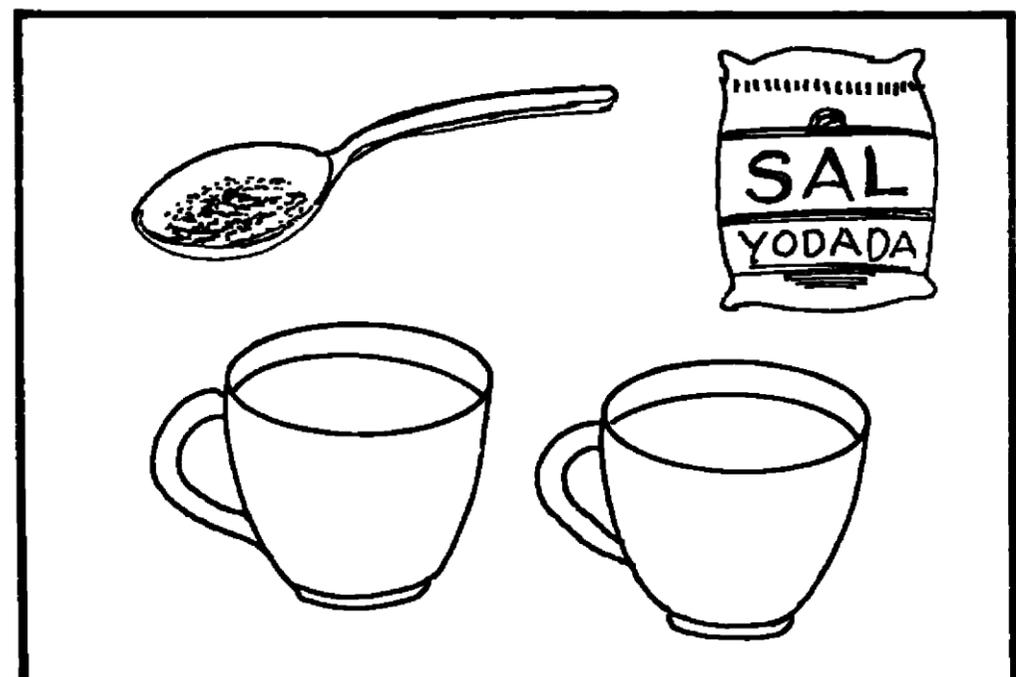
4 Cucharadas de mantequilla



1 Cebolla pequeña



Media cucharadita de sal



2 Tazas de agua

PREPARACION

Se lava la mostaza hoja por hoja con agua clorada.



Se pican las hojas finamente y se miden las 3 tazas.



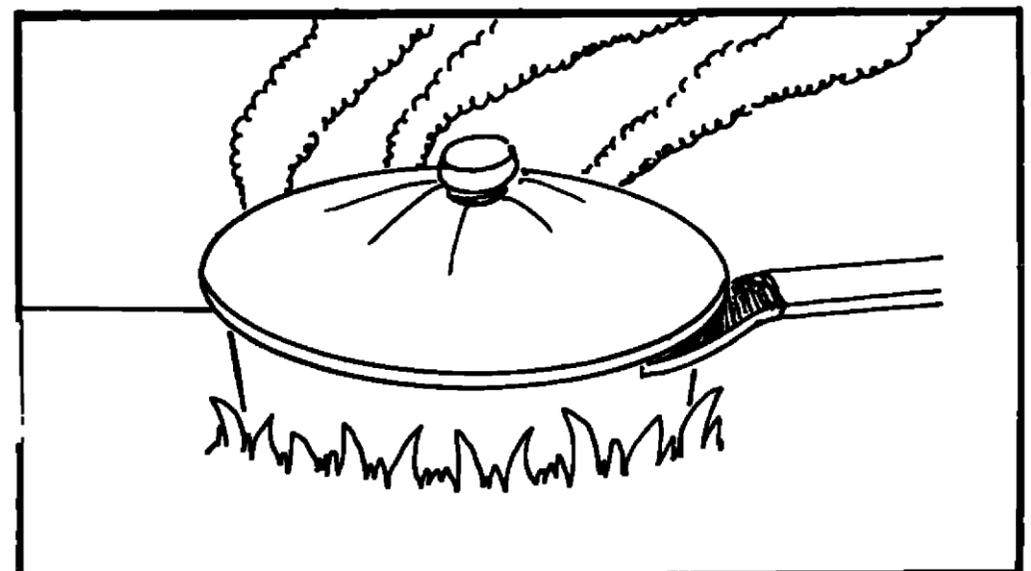
Se pone a hervir la cantidad de 2 tazas de agua; al estar hirviendo se agrega la mostaza a que se ablande.

Sacar las hojas del recipiente donde hirvieron y ponerlas a escurrir.



Ponerlas en una freidera y agregarles la mantequilla, la cebolla picada y la sal.

Se tapa la freidera y se deja que las hojas se cocinen un poco más con la mantequilla.



Se bajan del fuego y se sirven con el resto de la comida.

NOTA: El costo de la receta es de Lps. 1.80. Se obtienen 4 porciones. La porción cubre la tercera parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años. Las hojas de mostaza también se preparan con huevo igual que las hojas de rábano.

RECETA No. 5

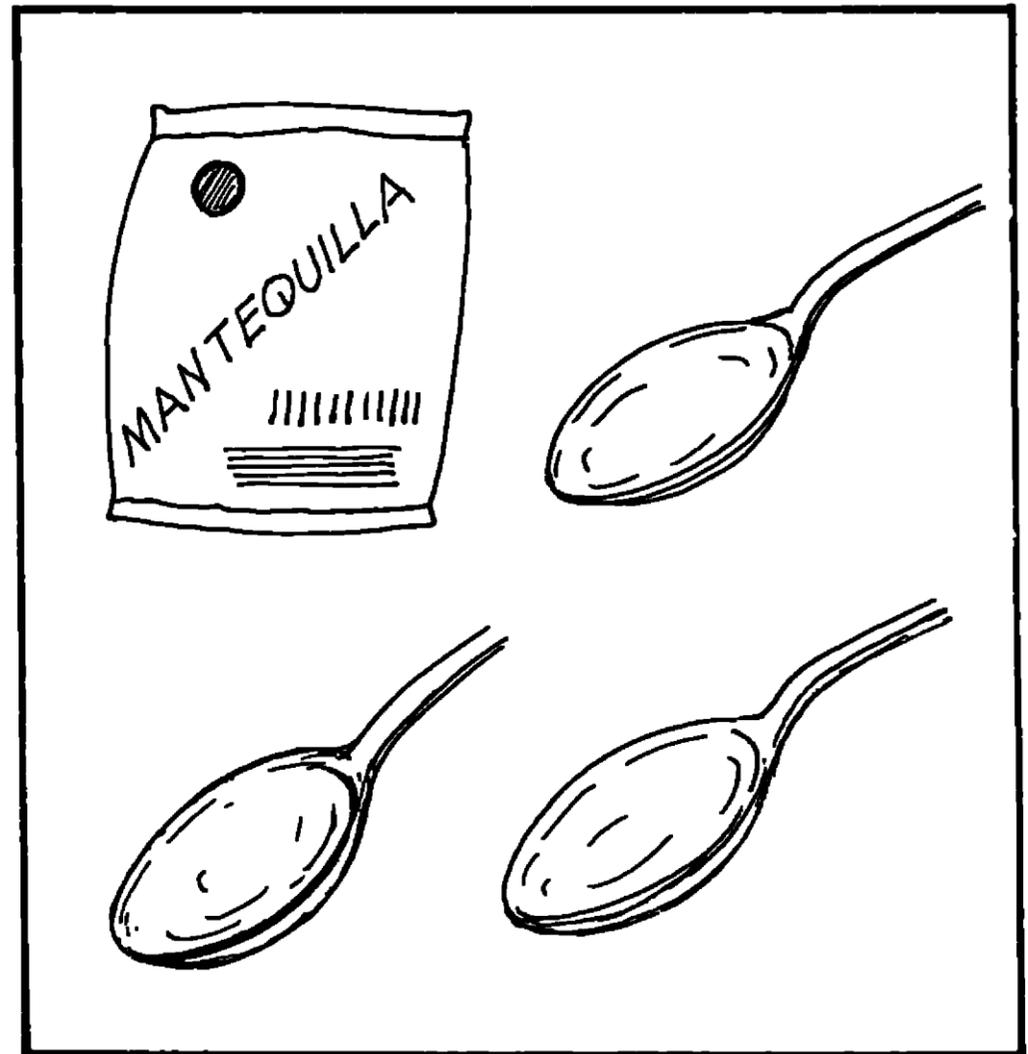
PUNTAS DE GUILAS DE PATASTE SUDADAS

INGREDIENTES

2 Tazas de puntas de pataste tiernas

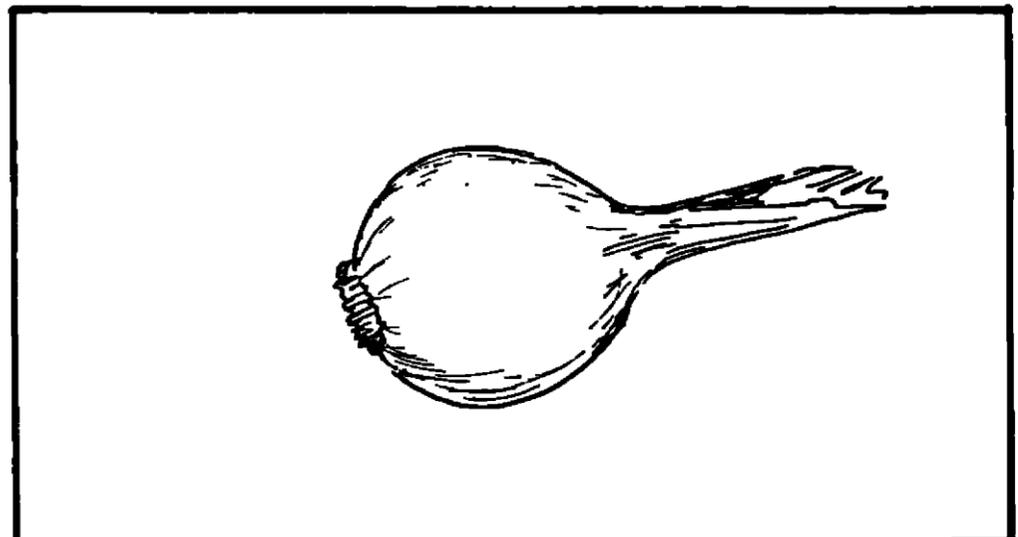


4 Cucharadas de mantequilla



1 Cebolla pequeña

Sal al gusto.



PREPARACION

Lavar bien con agua clorada las puntas de las guías del pataste.

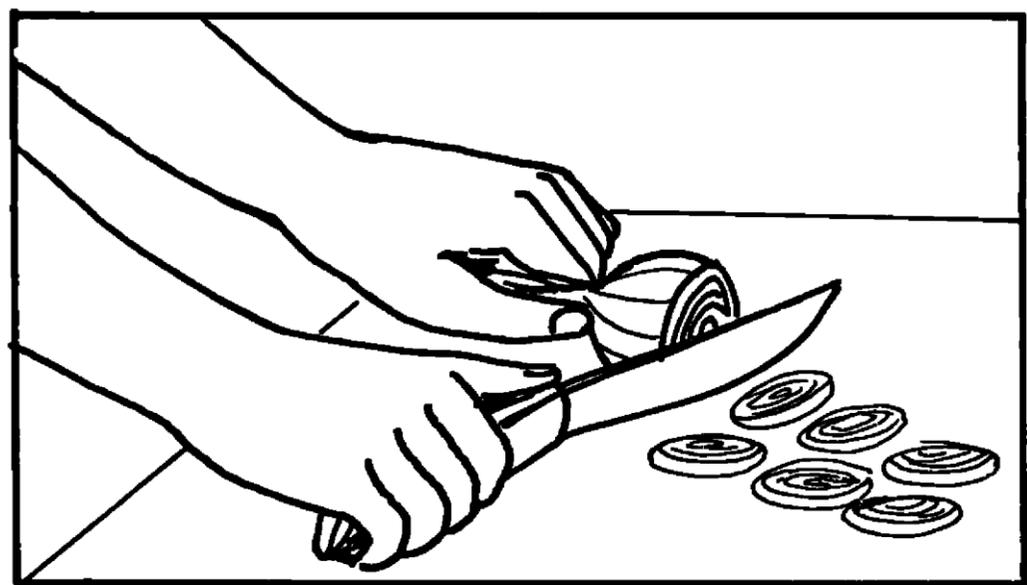


Picarlas y ponerlas a cocinar en poca agua a que den solamente un hervor.

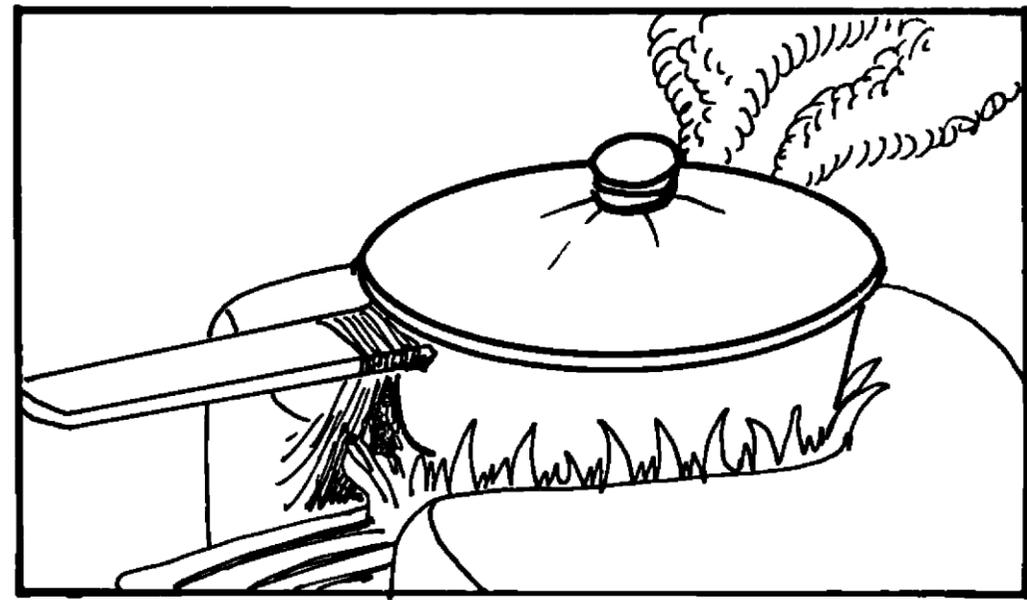


Bajarlas del fuego, escurrirlas bien

Picar finamente la cebolla.



Poner las puntas de pataste y la cebolla en una freidera, agregar la mantequilla y dejarlas sudar a fuego lento a que absorban el sabor de la mantequilla.



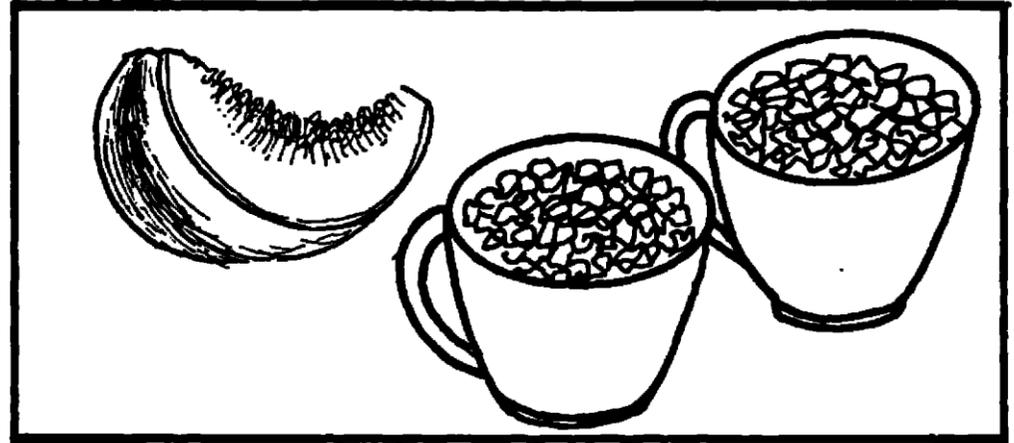
NOTA: El costo de la receta es de Lps.0.65. Se obtienen 4 porciones. La porción cubre la quinta parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 6

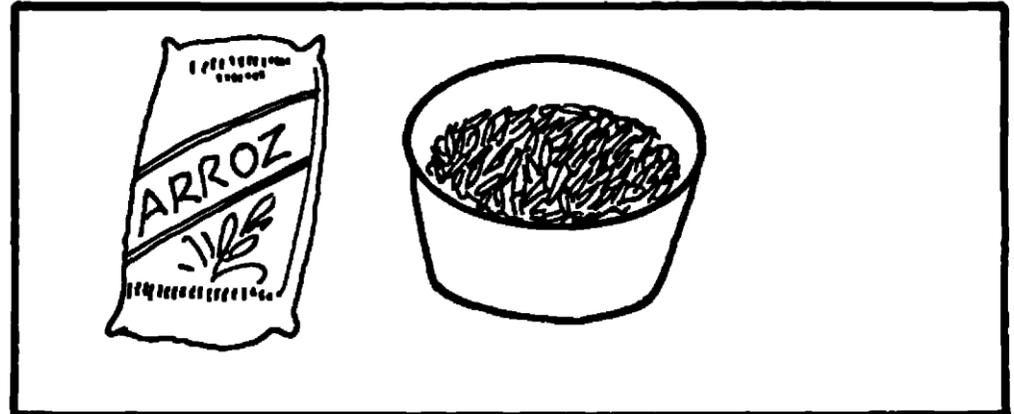
ARROZ CON AYOTE

INGREDIENTES:

1 Libra de ayote sazón (2 tazas y media partido en cuadritos)



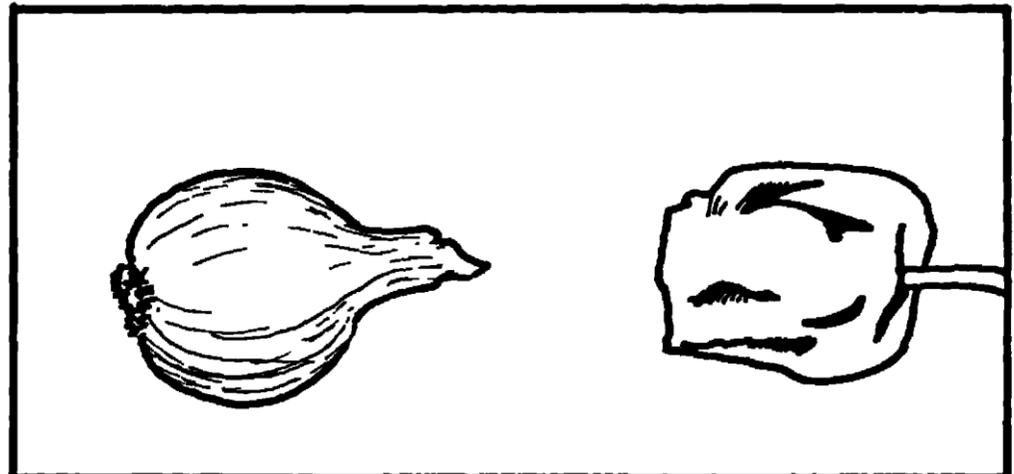
1 Libra de arroz



2 Cucharadas de manteca

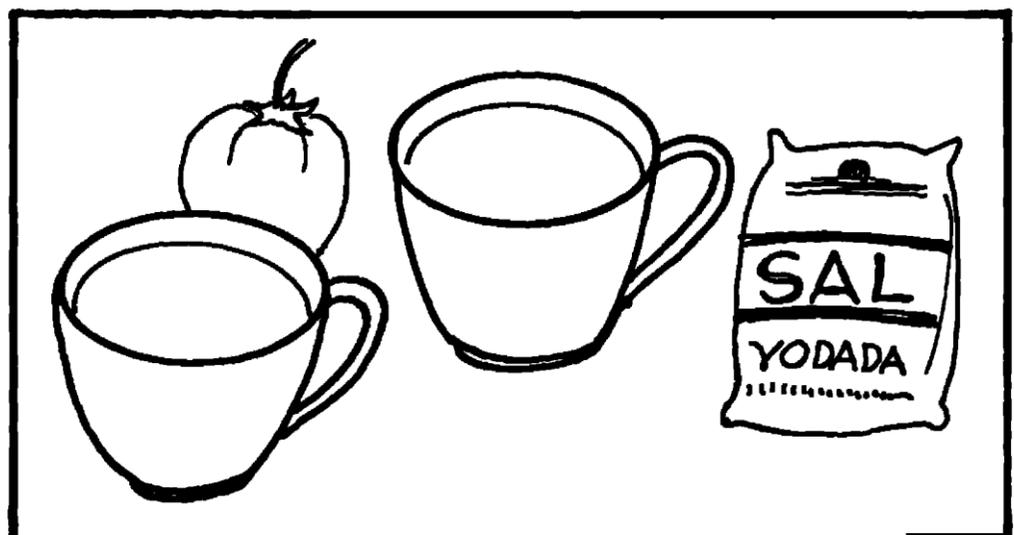


1 Cebolla pequeña



Medio chile dulce pequeño

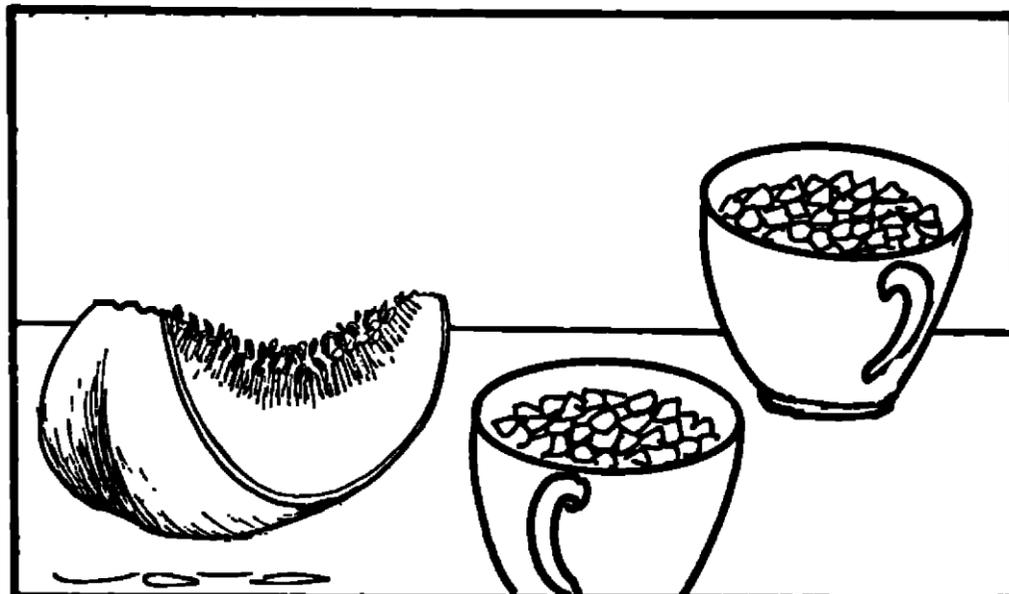
2 Tazas de agua



1 Tomate pequeño
Sal al gusto

PREPARACION

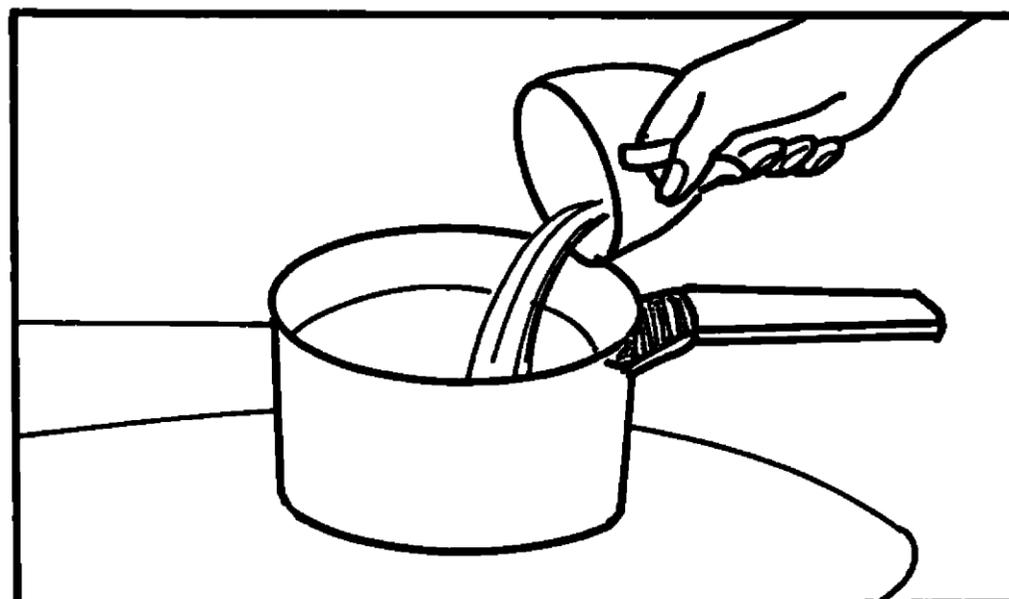
Lavar el ayote, pelarlo y partirlo en cuadritos.



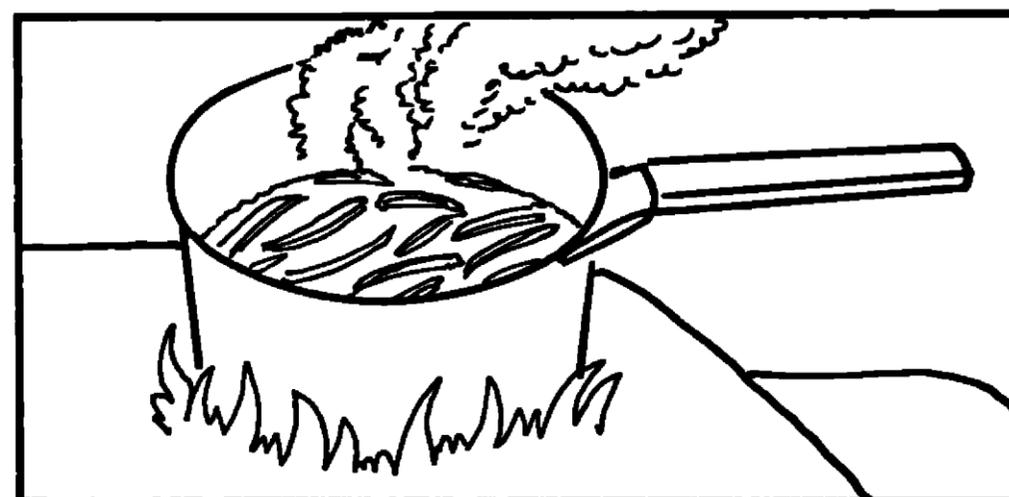
Partir el chile en tiritas, partir también el tomate y la cebolla y sofreirlos con las 2 cucharadas de manteca.

Limpiar el arroz y agregarlo a los condimentos a que se sofrió también.

Añada el agua hasta cubrir el arroz, también agregue la sal necesaria.

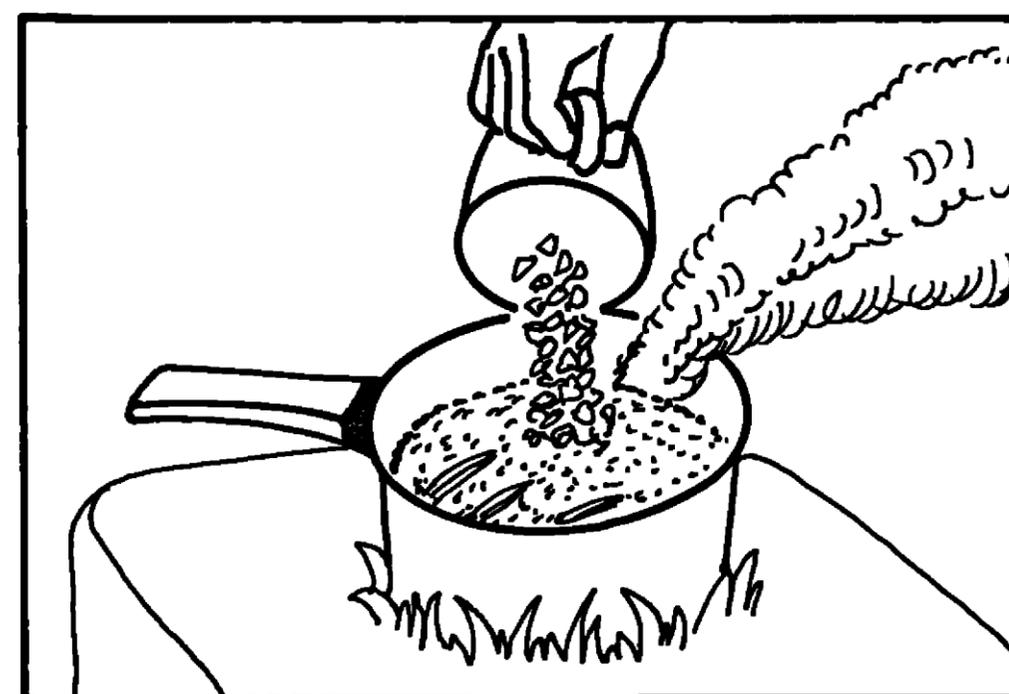


Revolver con una paleta de madera o cucharón a que se mezclen todos los ingredientes con el arroz.



Revuelva un poco el arroz y luego añada el ayote en cuadritos. Tape el recipiente y deje cocinar hasta que se ablande.

Bájelo del fuego y deje enfriar un poco, antes de servir.



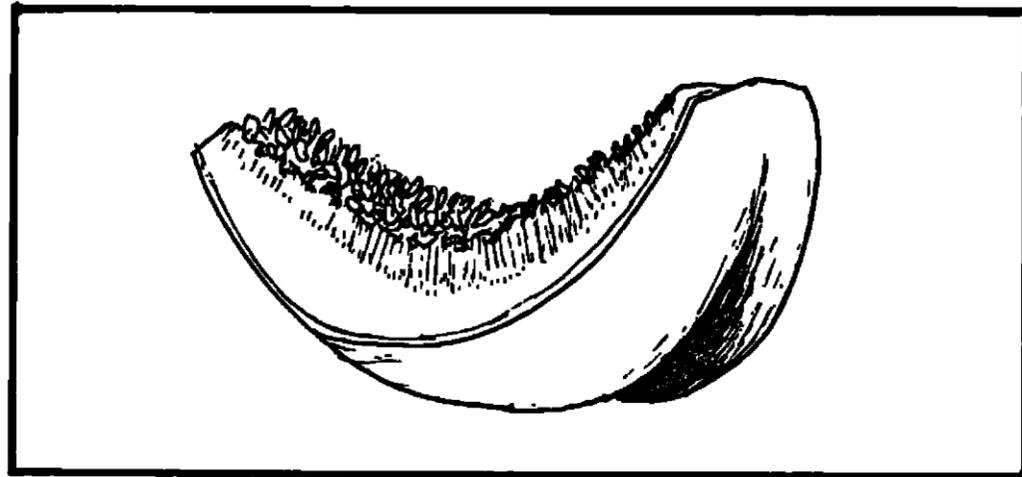
NOTA: El costo de la receta es de Lps.2.80. Se obtienen 8 porciones. La porción cubre la cuarta parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 7

FLAN DE AYOTE

INGREDIENTES

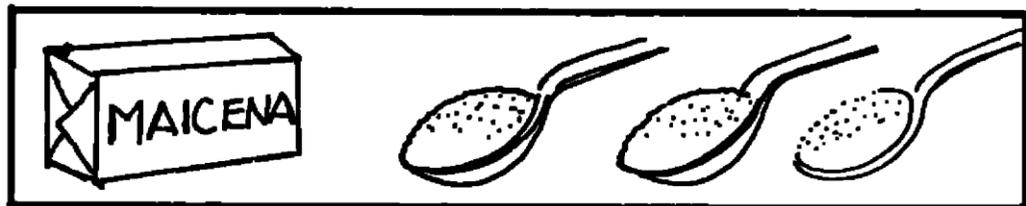
1 Libra de ayote criollo sazón



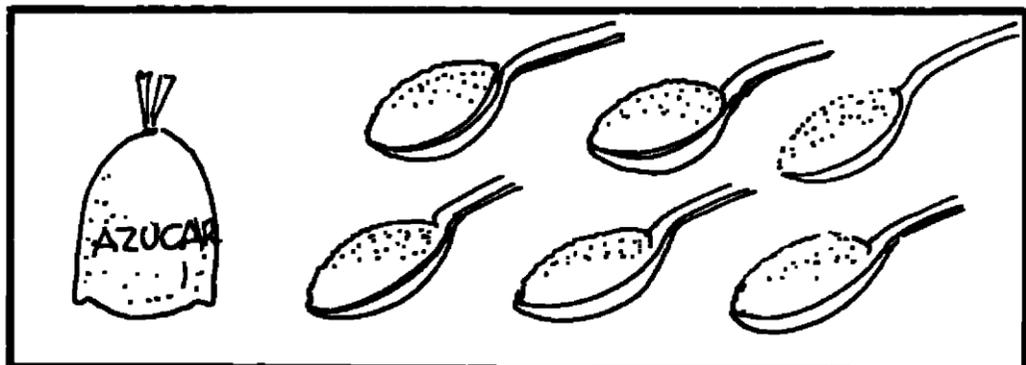
Una y media taza de leche
(tazas caseras)



3 Cucharadas de maicena

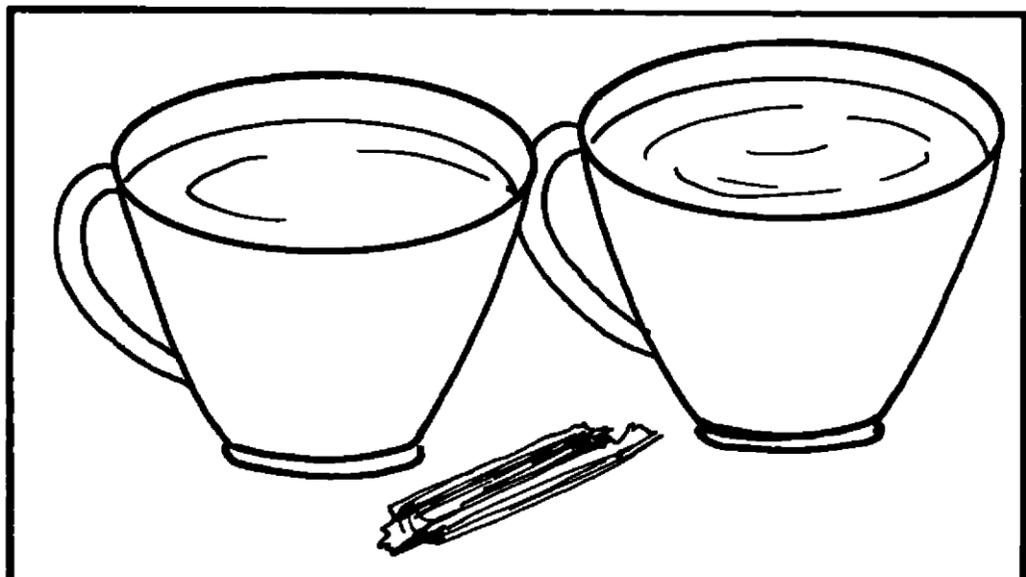


6 Cucharadas de azúcar



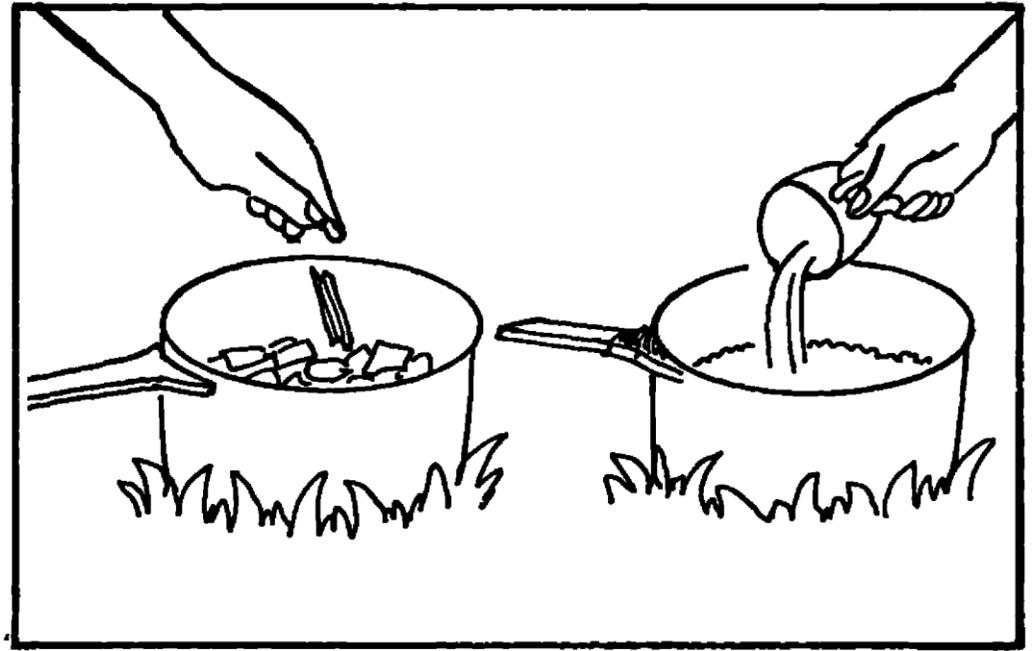
2 Tazas de agua

1 Rajita de canela

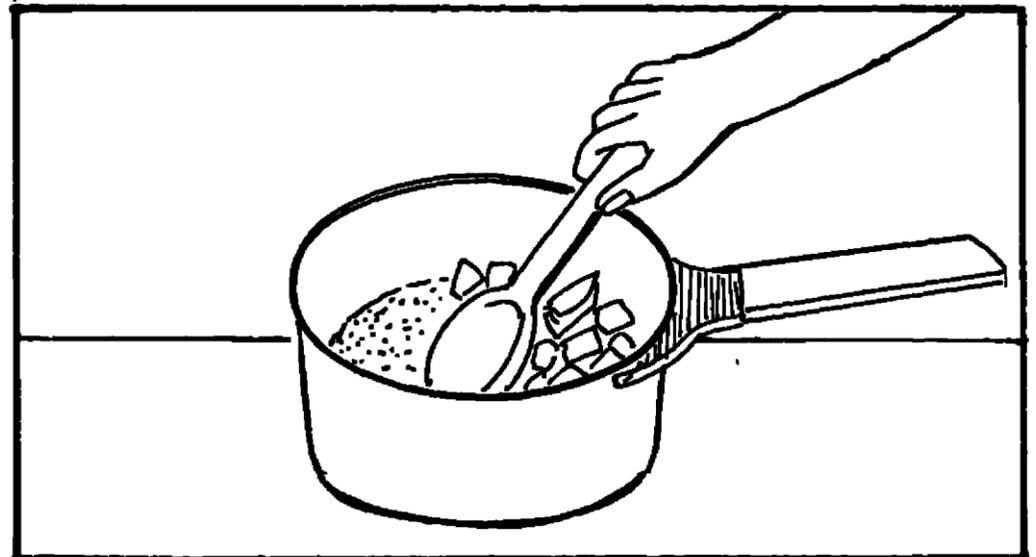


PREPARACION

Lavar el ayote con agua clorada, pelarlo y ponerlo a cocer con las dos tazas de agua, agregándole una rajita de canela

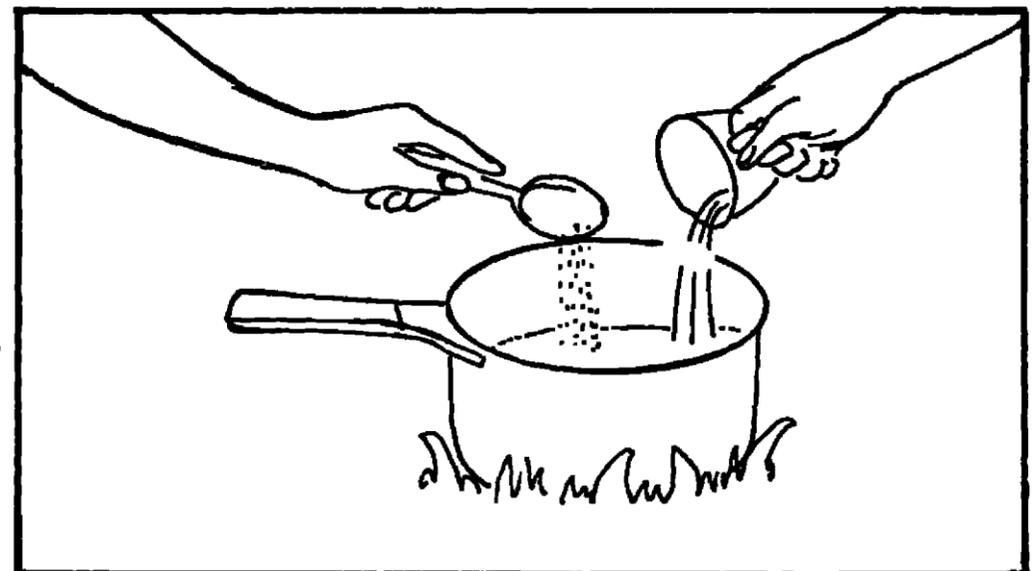


Cuando se ablande, bajar del fuego y deshacerlo hasta formar un puré.



Disolver la maicena en media taza de leche.

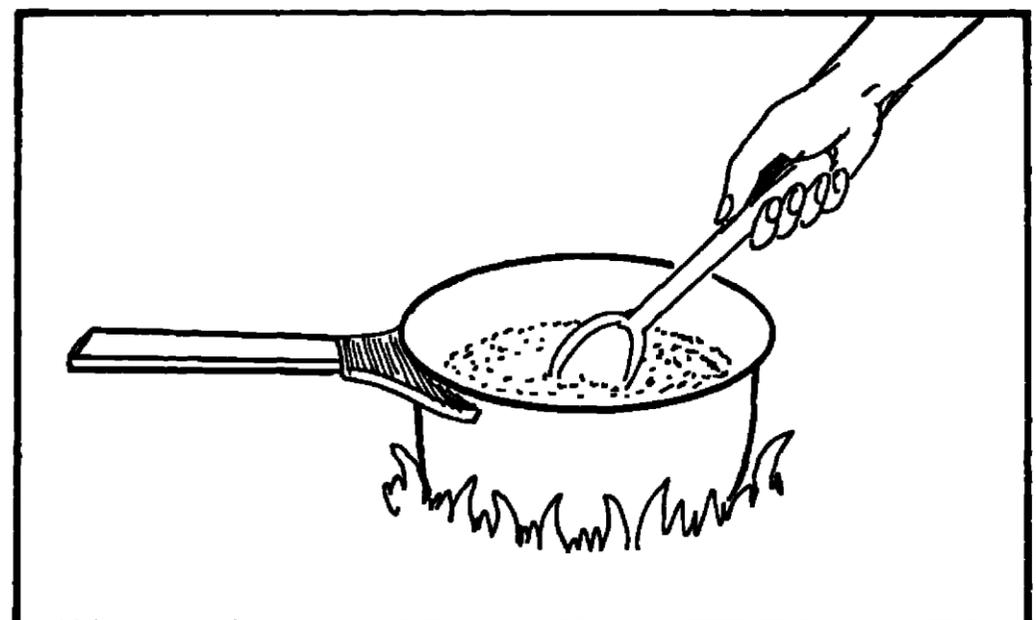
Mezclar el puré del ayote con la taza de leche restante y agregar el azúcar.



Dejar a que hierva la leche con el puré, sin dejar de mover para que no se ahume o pegue la preparación.

Agregar la maicena que se disolvió en la leche y revolver bien.

Dejar que se espese, sin dejar de mover, al obtener el espesor deseado se baja del fuego.



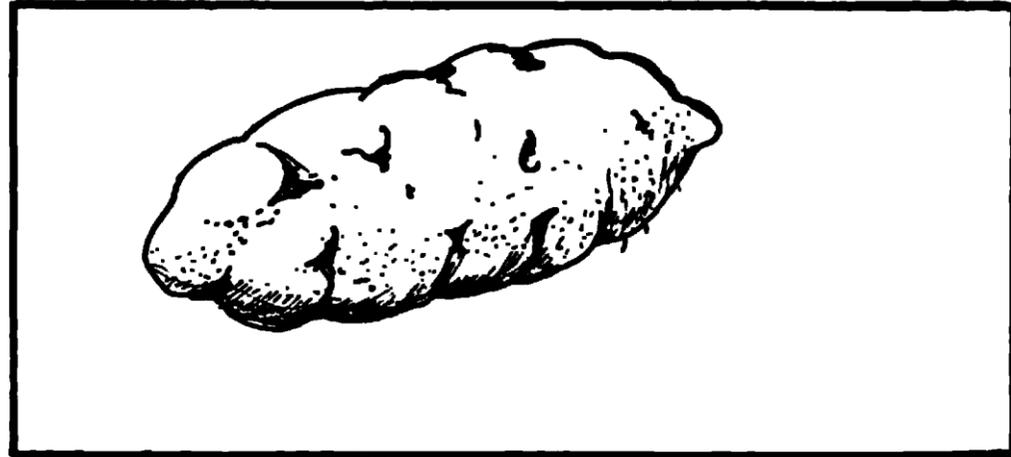
NOTA: El costo de la receta es de Lps.2.50. Se obtienen 5 porciones. La porción cubre la quinta parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 8

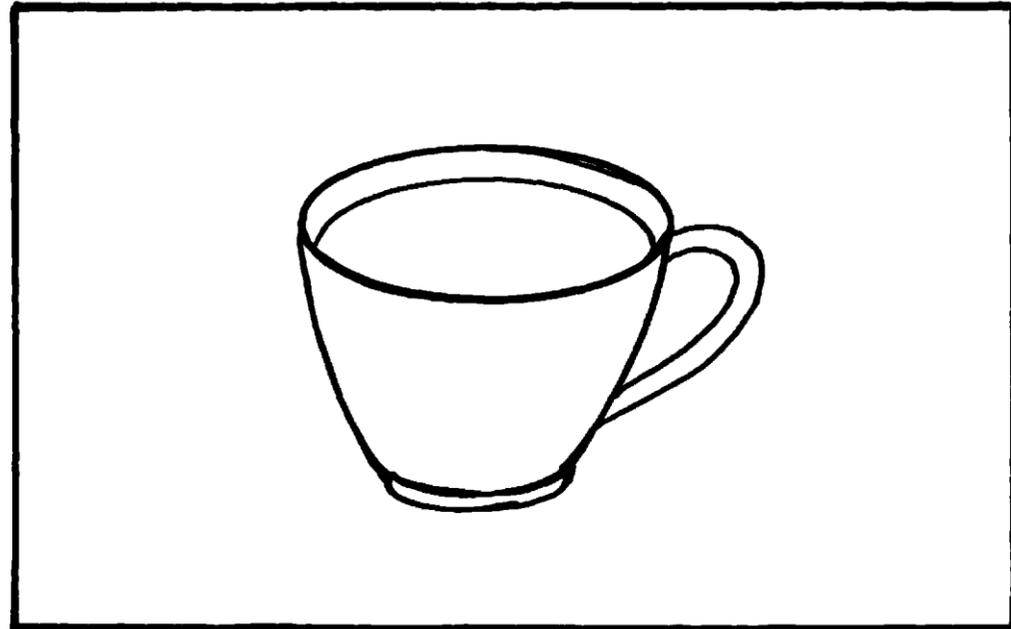
PURE DE CAMOTE

INGREDIENTES:

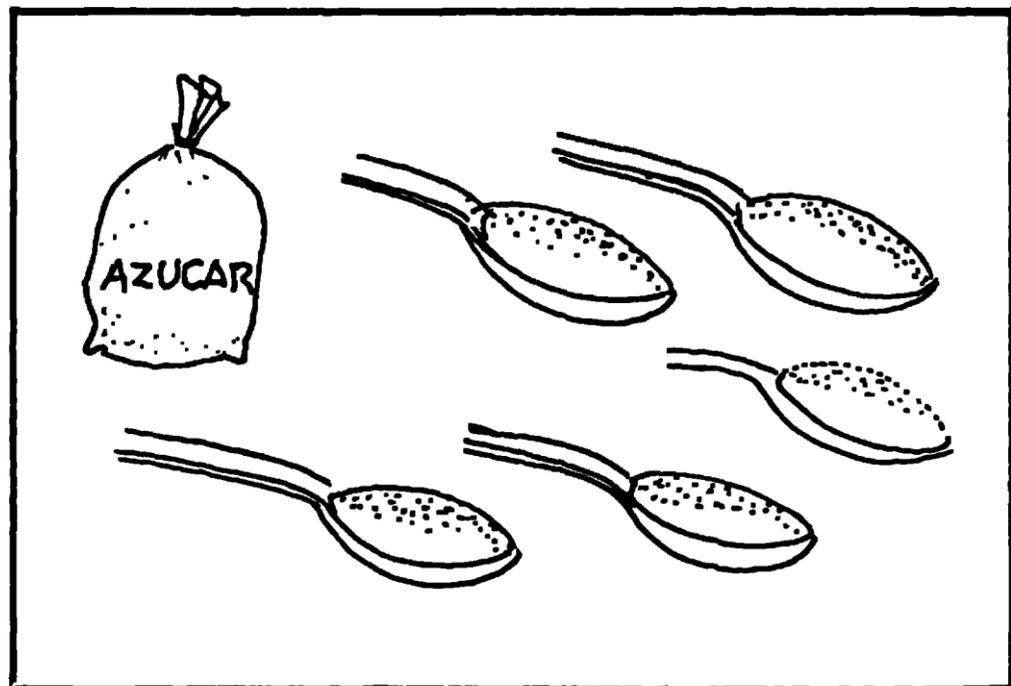
1 Camote anaranjado de más o menos una libra



1 Taza de leche

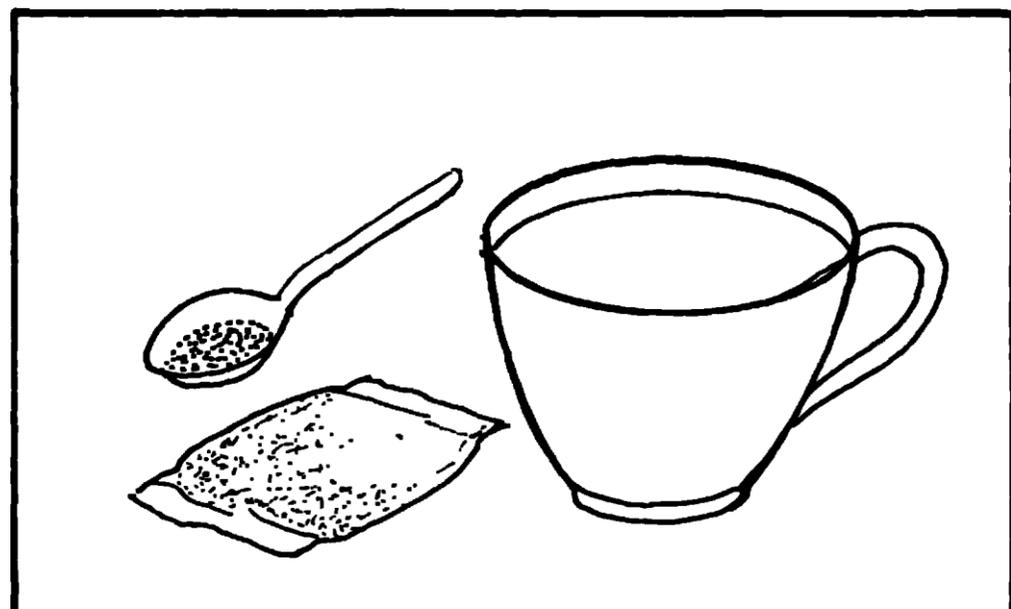


5 Cucharadas de azúcar



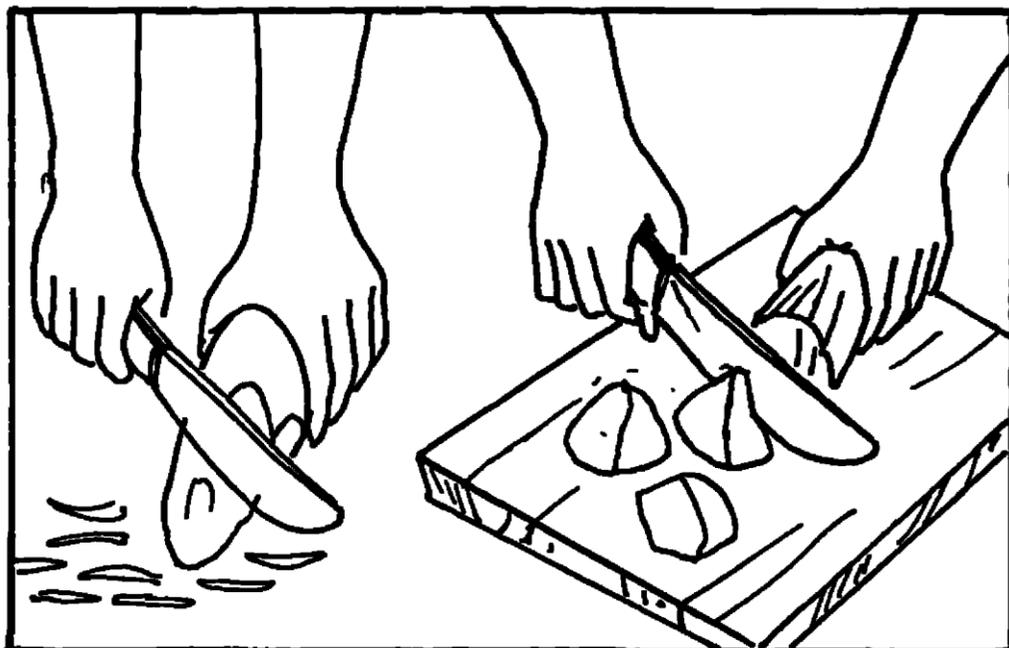
Cuarta cucharadita de canela en polvo

1 Taza de agua

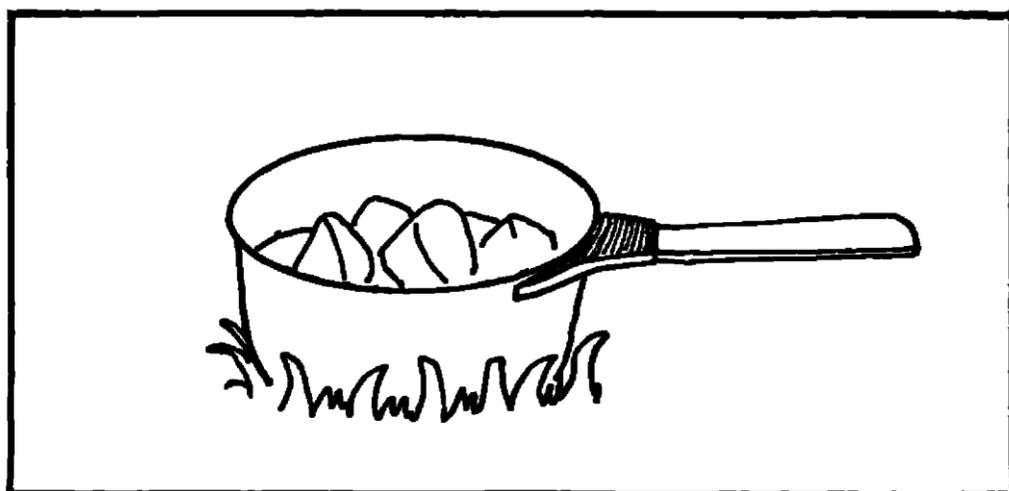


PREPARACION

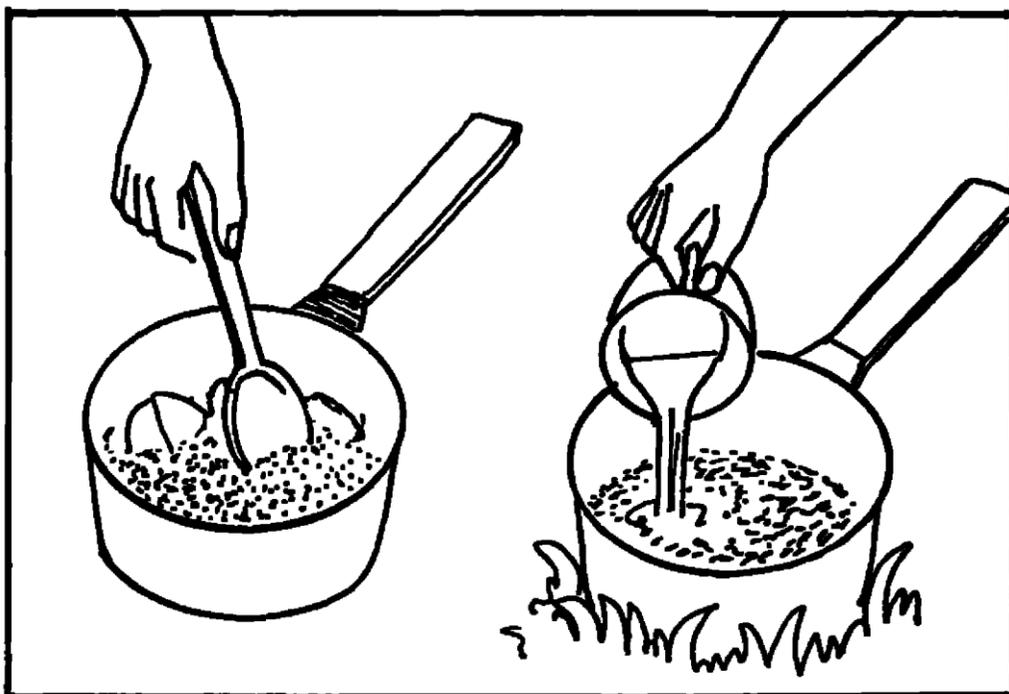
Lavar el camote con agua clorada y pelarlo, partirlo en pedazos no muy pequeños.



Ponerlo a cocinar con la taza de agua hasta que se ablande

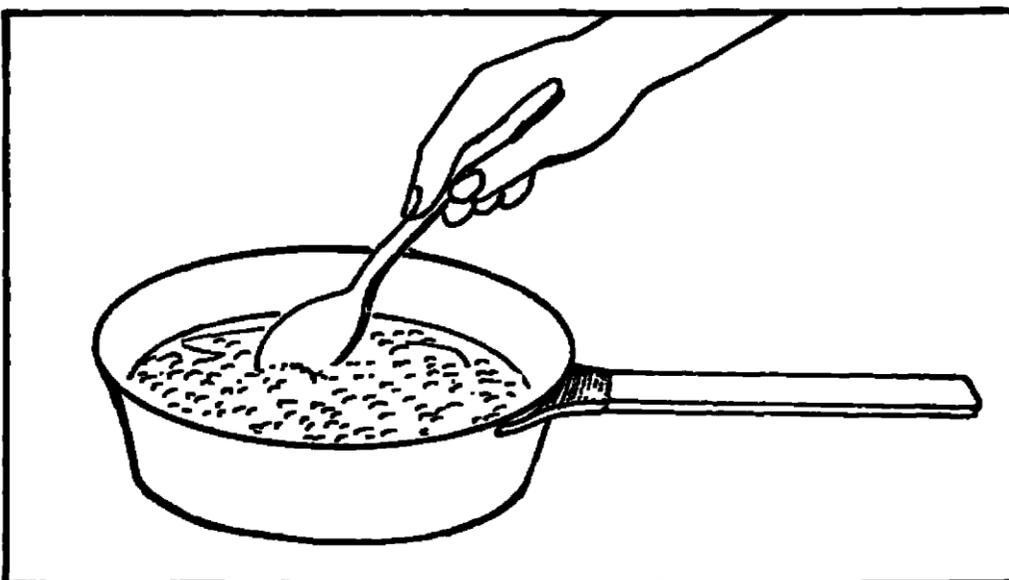


Bajarlo del fuego, machacarlo en el mismo recipiente que se cocinó hasta formar un puré.



Agregarle la leche y el azúcar y ponerlo a fuego lento a que hierva, sin dejar de moverlo para que no se pegue.

Bajarlo del fuego y dejarlo enfriar antes de servirlo.



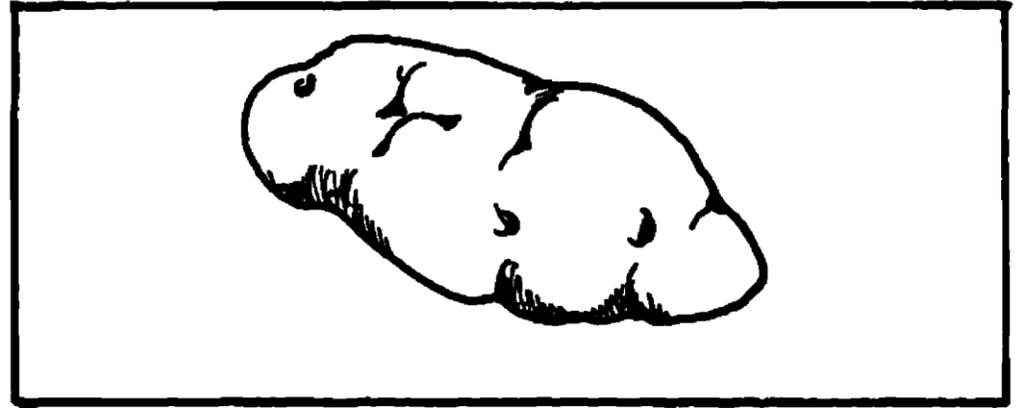
NOTA: El costo de la receta es de Lps.2.00. Se obtienen 10 porciones. La porción cubre la tercera parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 9

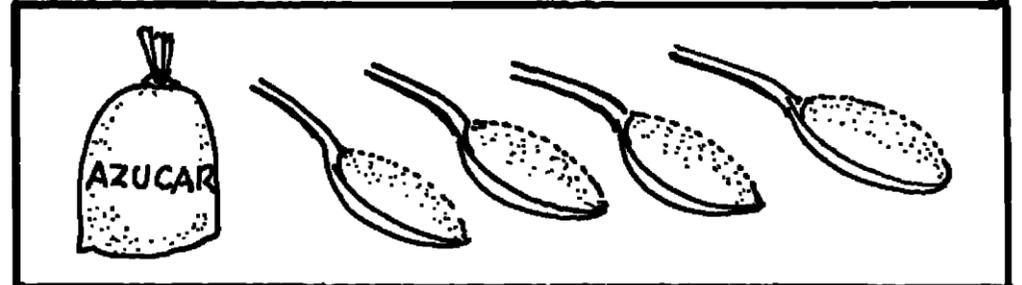
FRITAS DE CAMOTE

INGREDIENTES:

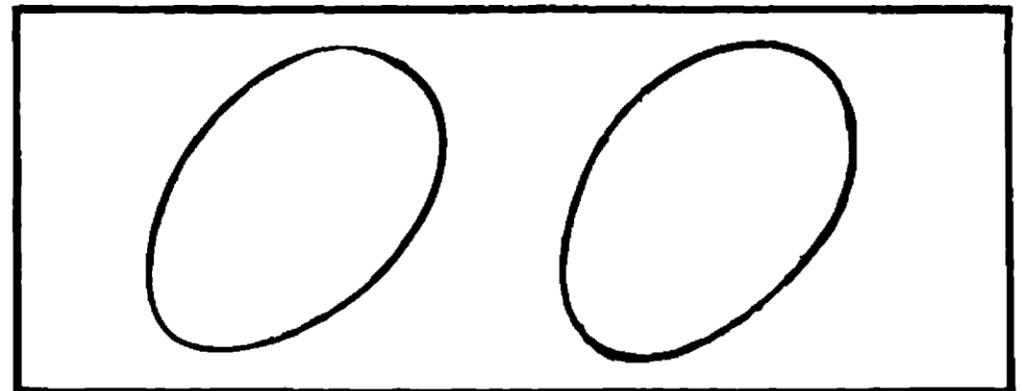
1 Camote anaranjado de más o menos una libra



4 Cucharadas de azúcar



2 Huevos



3 Cucharadas de harina

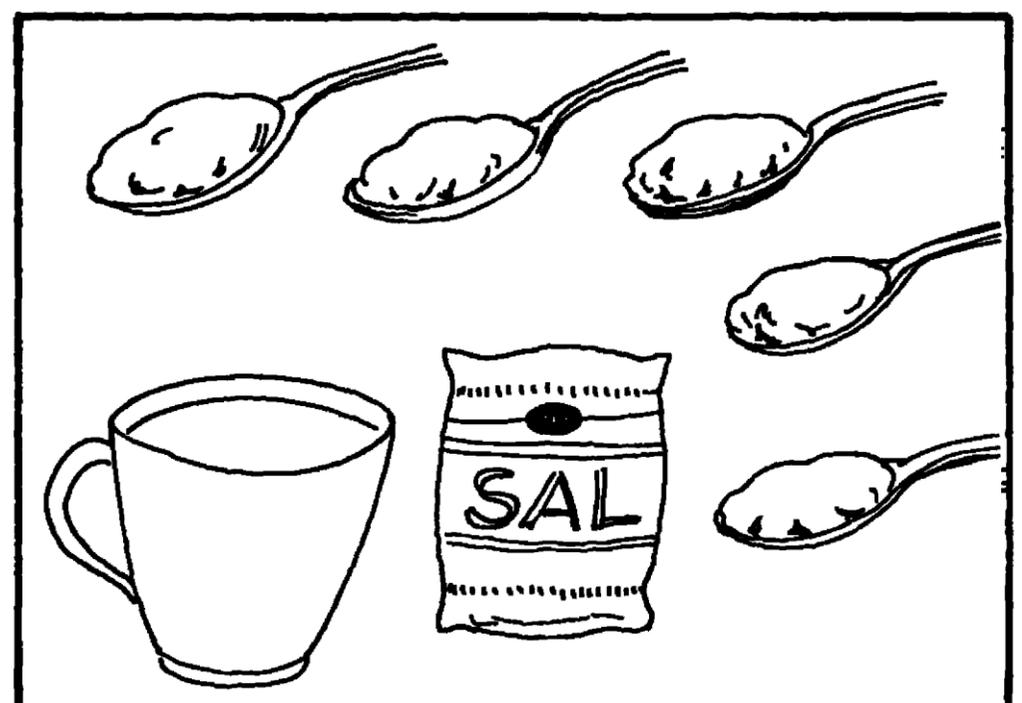


5 Cucharadas de manteca

1 Taza de agua

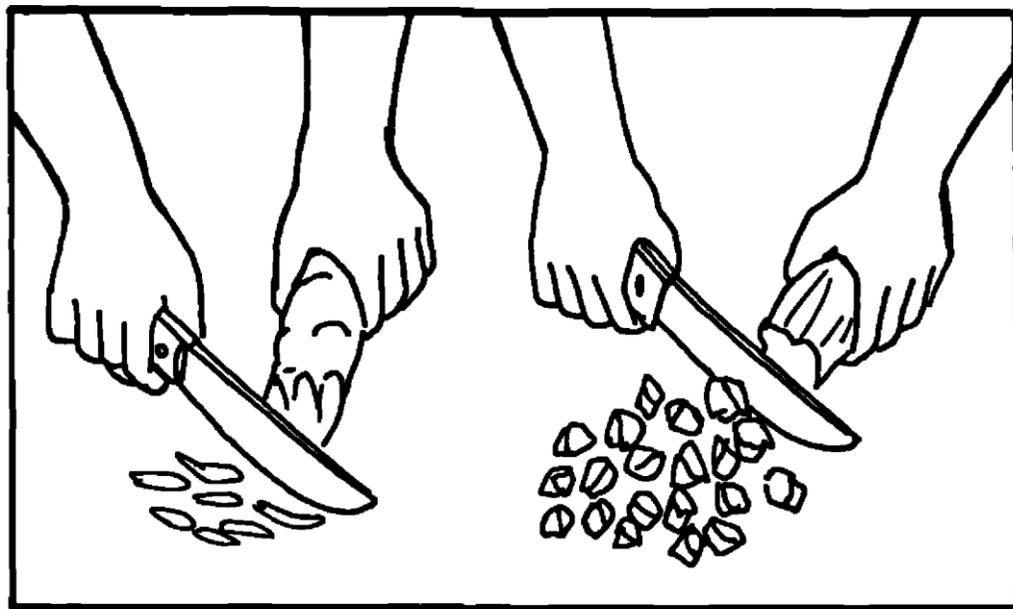
Sal al gusto

Canela en polvo al gusto.

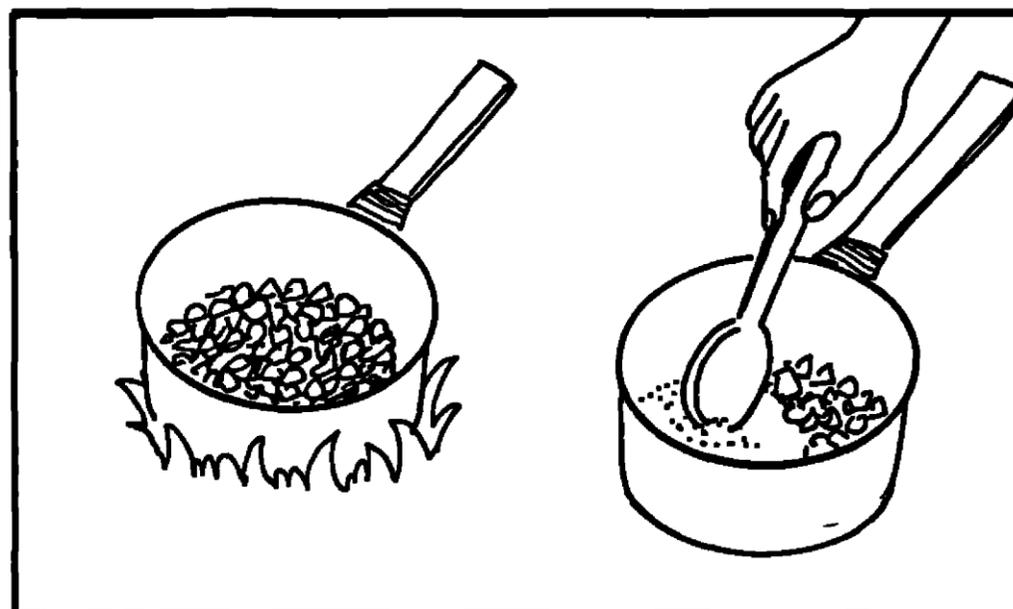


PREPARACION:

Lavar bien los camotes con agua clorada, pelarlos, partirlos y ponerlos a cocinar.

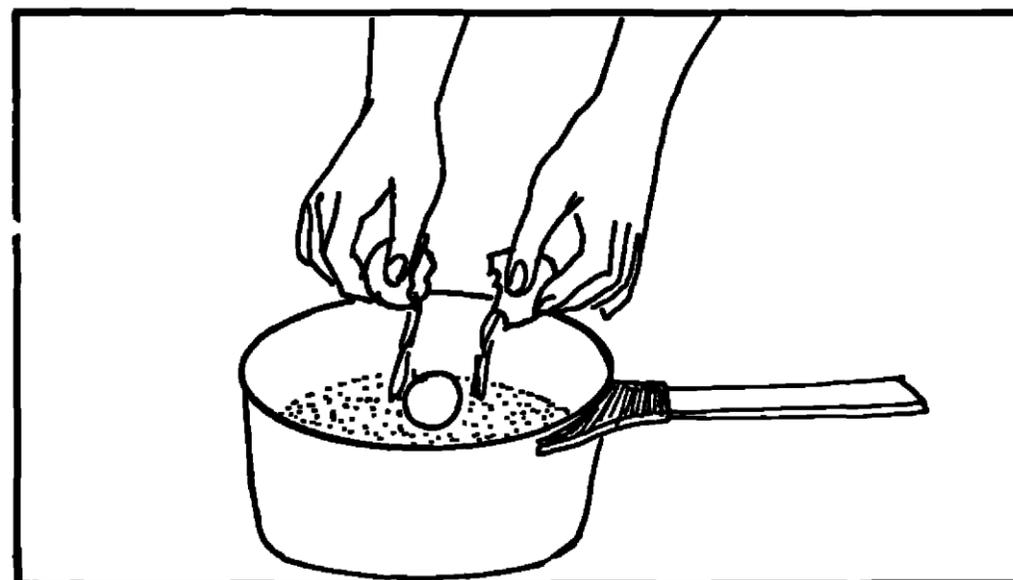


Al estar blandos se sacan del fuego, se dejan enfriar y se deshacen o machacan hasta formar un puré.



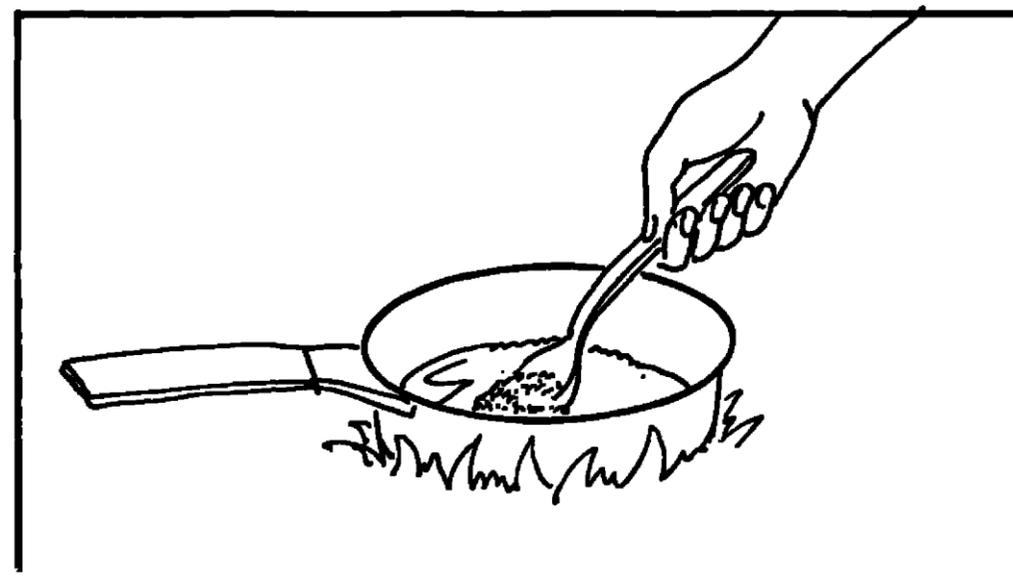
Agregarles el azúcar, los huevos, la canela y la sal.

Revolver todos los ingredientes con el camote. Agregar la harina solo si se considera necesario para que espese.



Poner a calentar la manteca, al estar bien caliente ir friendo la mezcla por cucharadas.

Dejar escurrir las fritas y servir las como postre.



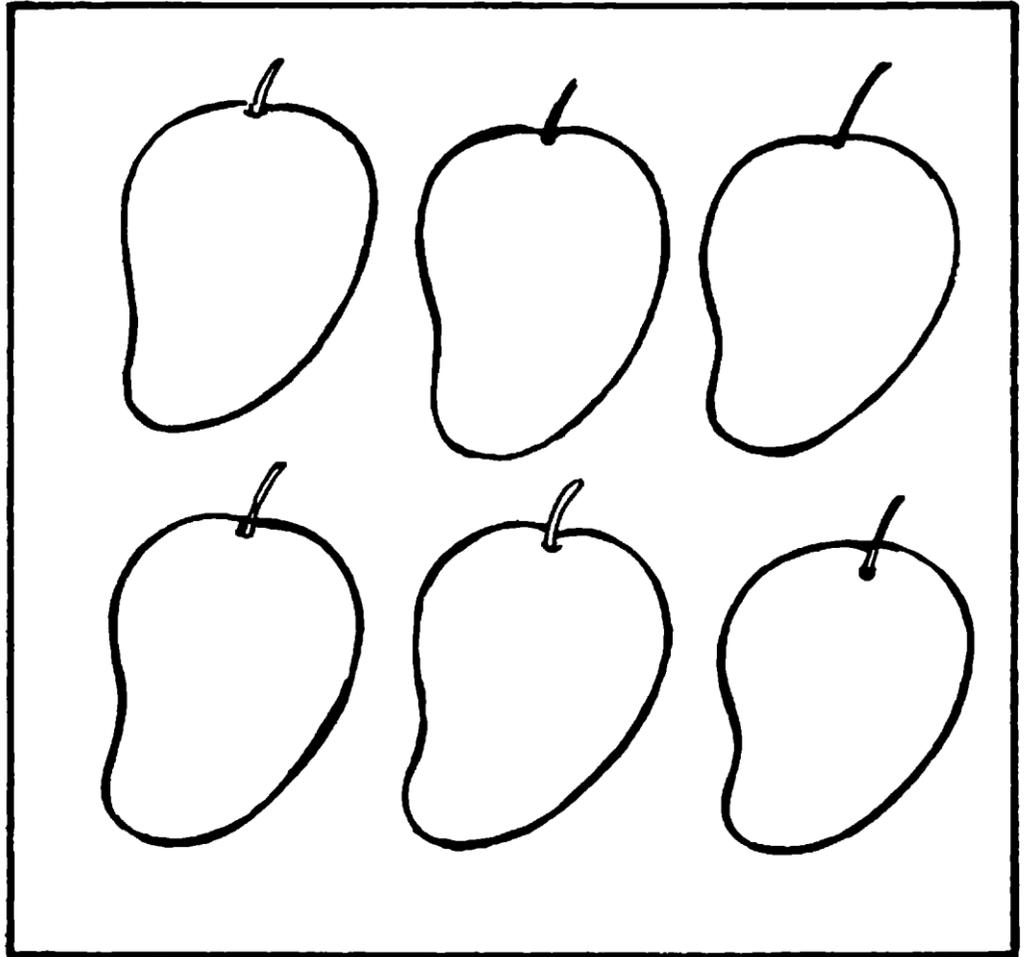
NOTA: El costo de la receta es de Lps.2.85. Se obtienen 7 porciones de tres fritas cada una. La porción cubre la quinta parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 10

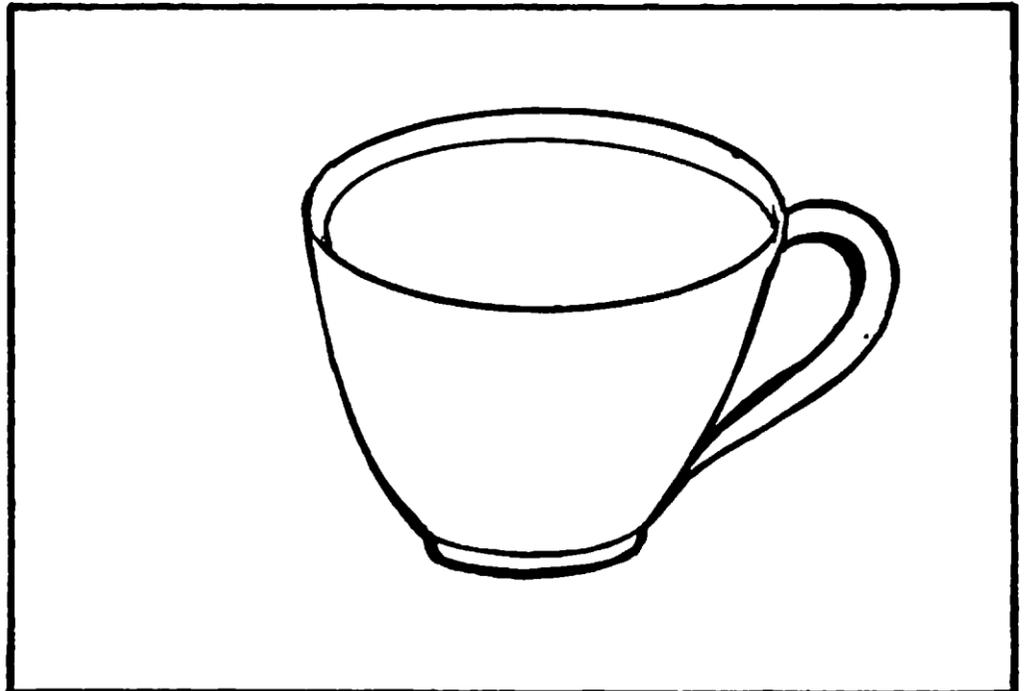
DULCE DE MANGO

INGREDIENTES:

**6 Mangos medianos maduros
pero firmes**

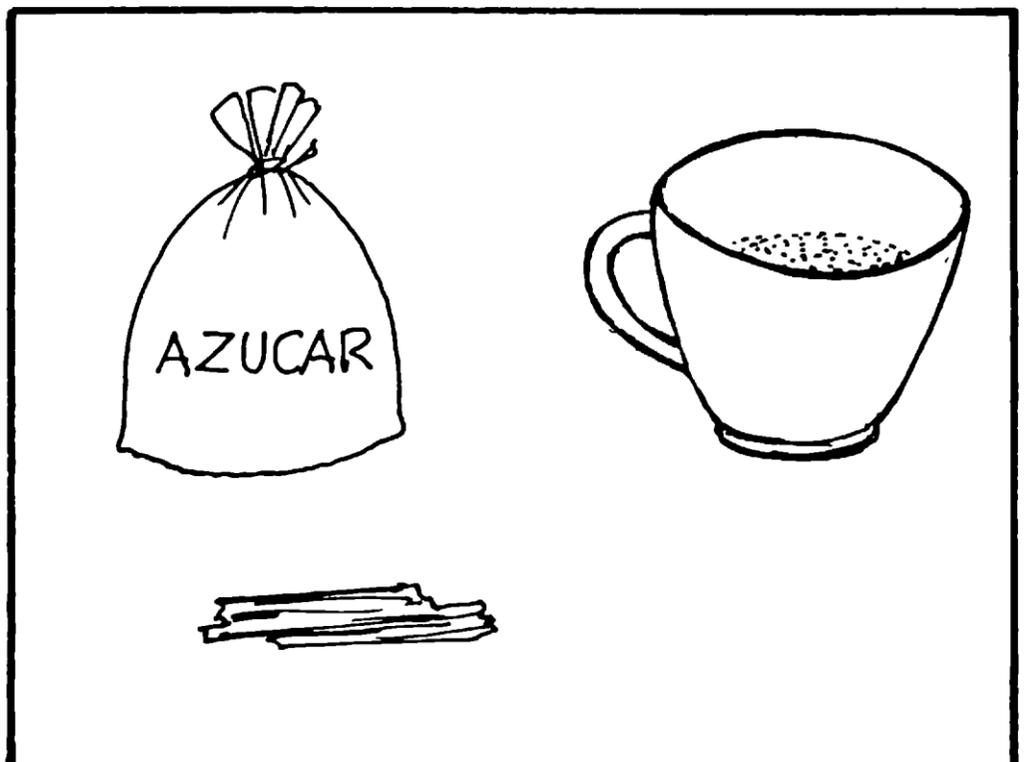


1 Taza de agua



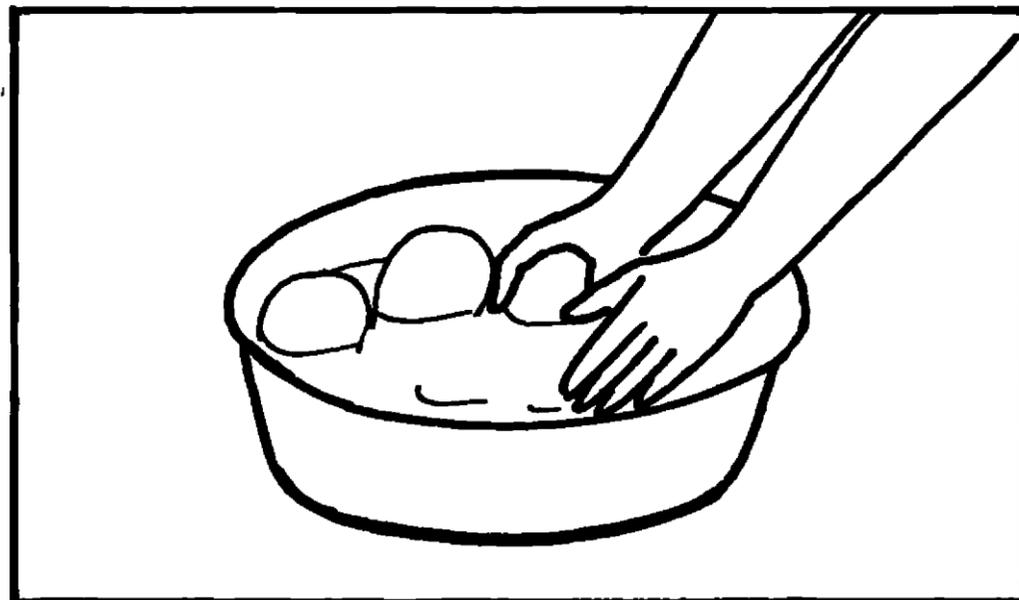
Media taza de azúcar

Canela al gusto

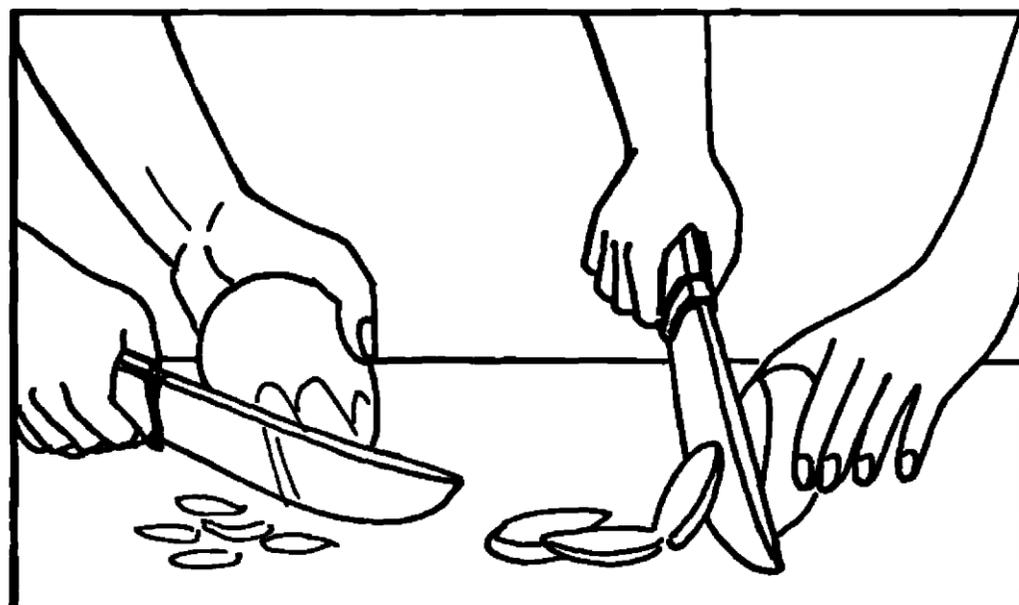


PREPARACION:

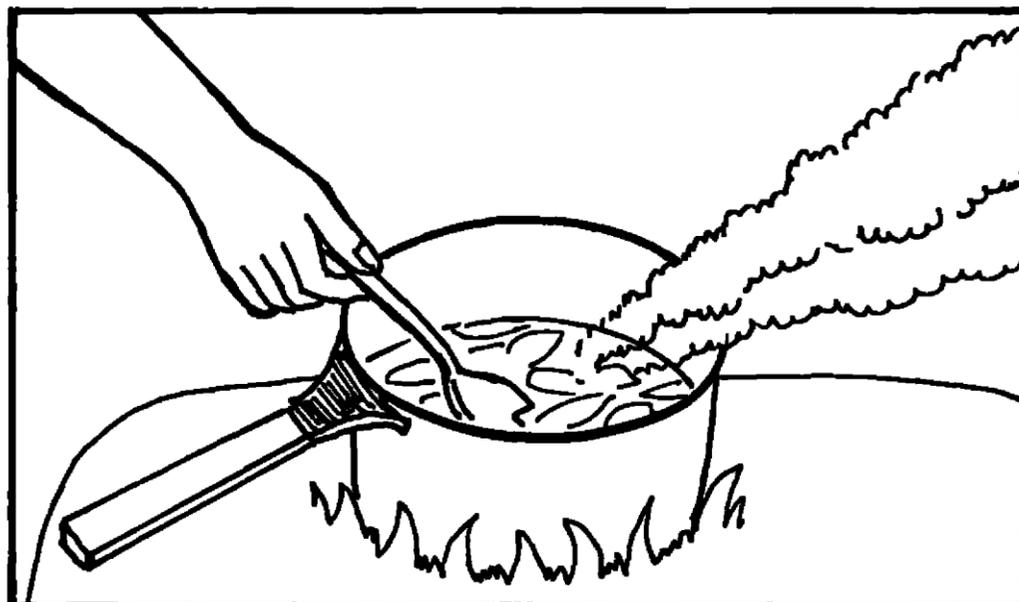
Lavar los mangos con agua clorada y pelarlos.



Cortarlos en rodajas y eliminar la semilla.

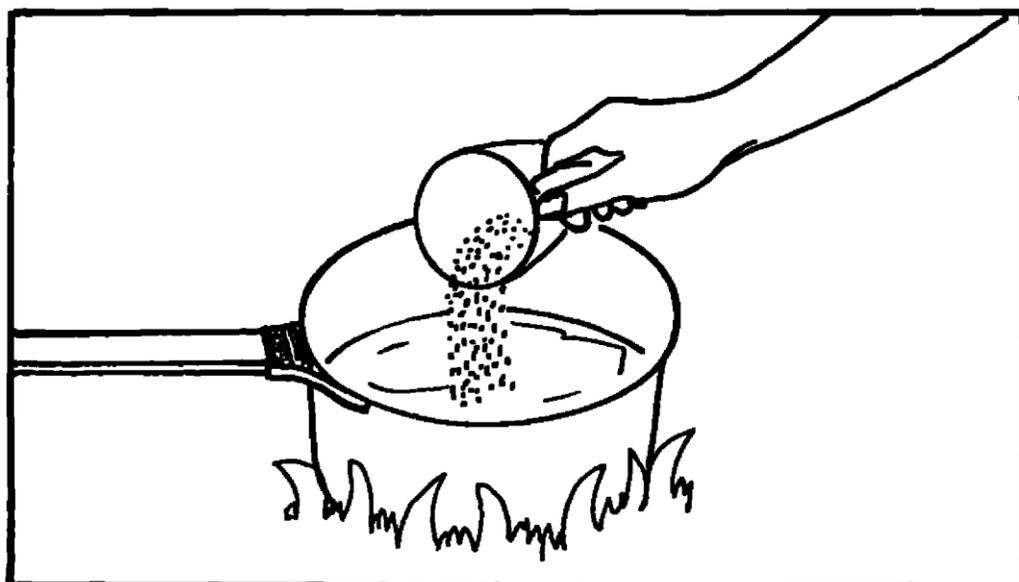


En un recipiente poner a hervir el agua, agregar los mangos y dejar que se cocinen, moviendo a que se forme un puré.



Luego agregar el azúcar y la canela y dejar cocinar un poco más a que hiervan, esperar a que espesen en el punto deseado.

Bajar del fuego y dejar enfriar, antes de servir.



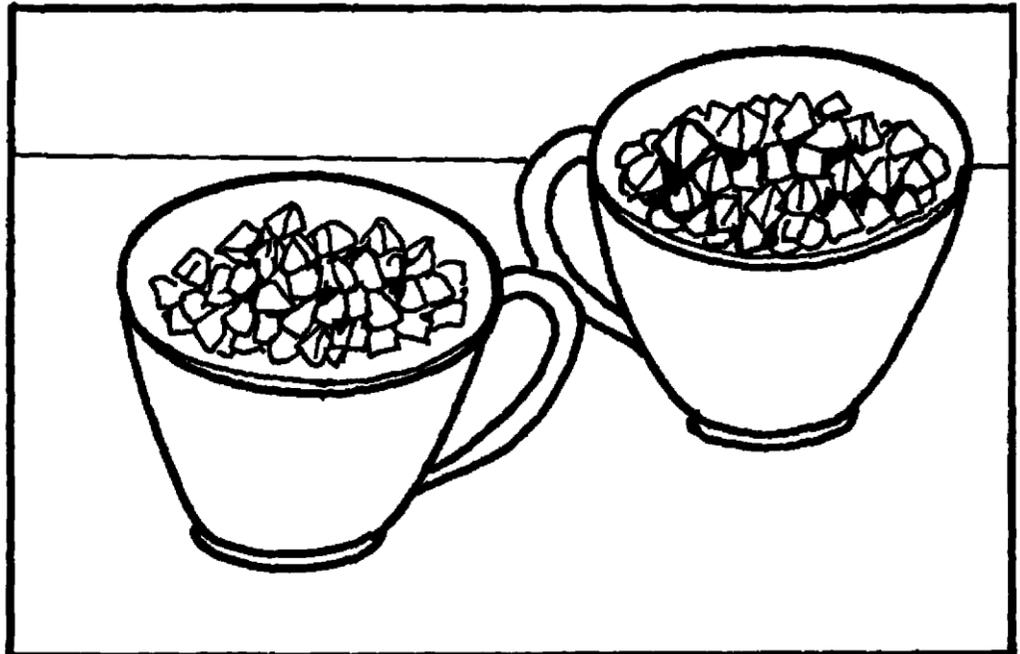
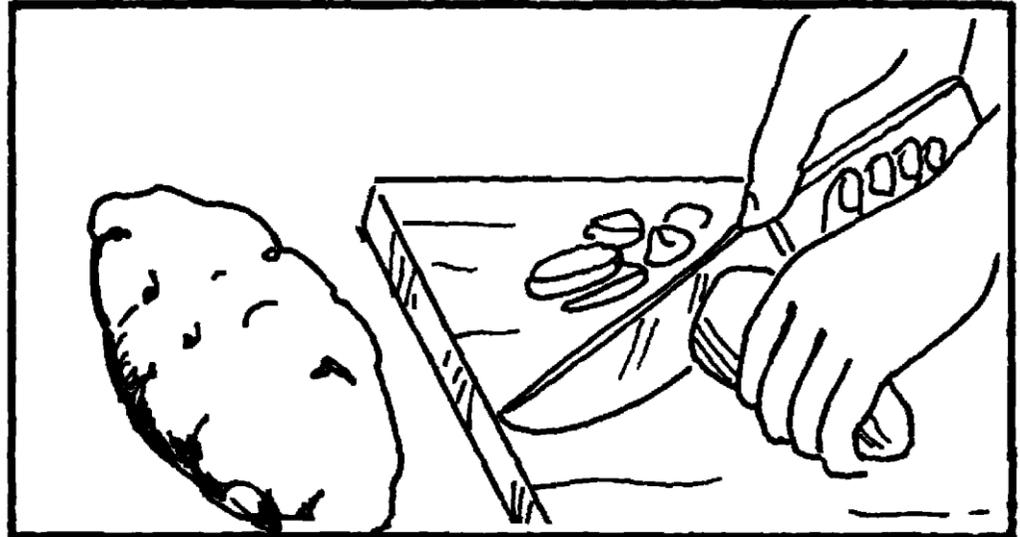
NOTA: El costo de la receta es de Lps.1.15. Se obtienen 4 porciones. La porción cubre la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 11

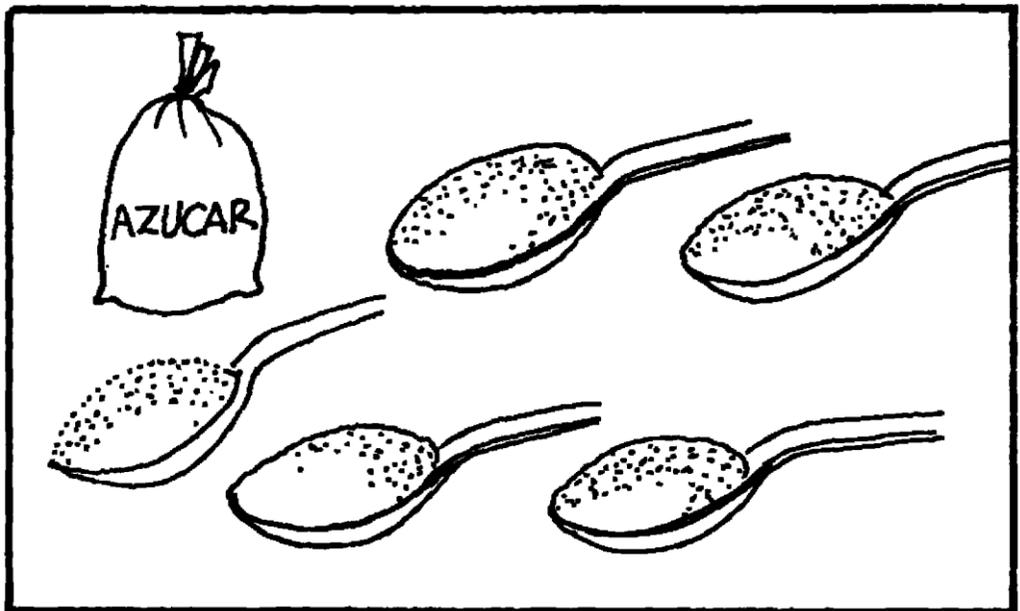
CAMOTE EN MIEL

INGREDIENTES

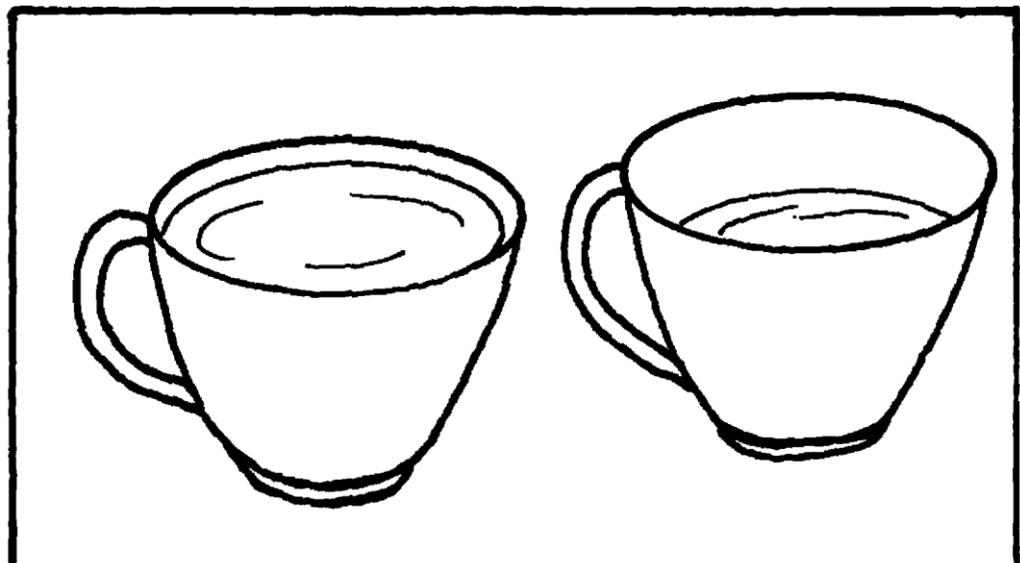
1 Camote anaranjado de más o menos una libra (2 tazas ya pelado y partido en trocitos)



5 Cucharadas de azúcar

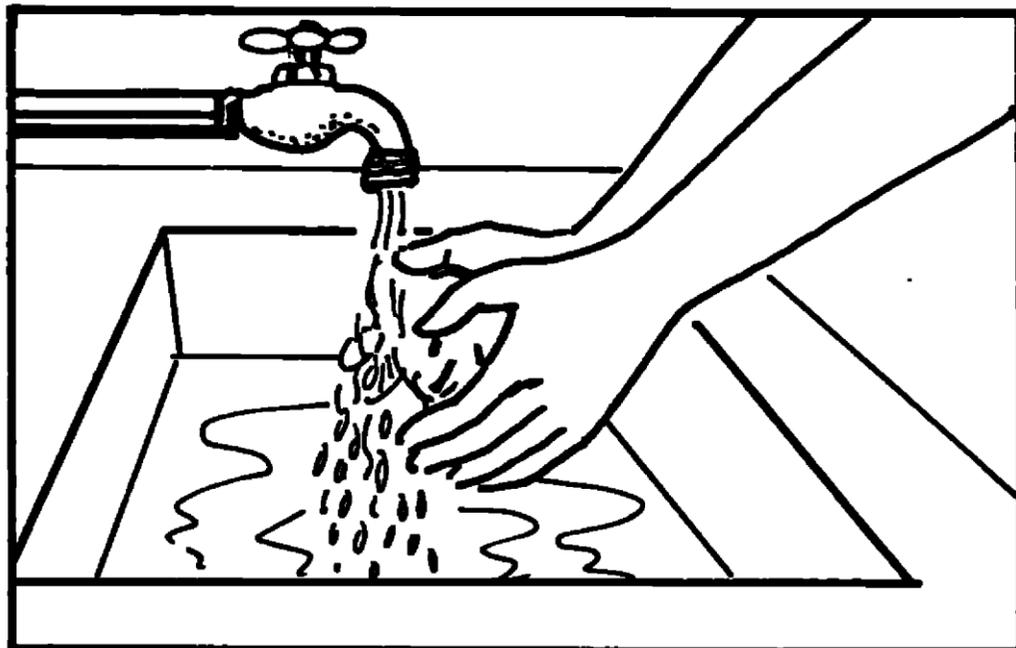


Una y media taza de agua

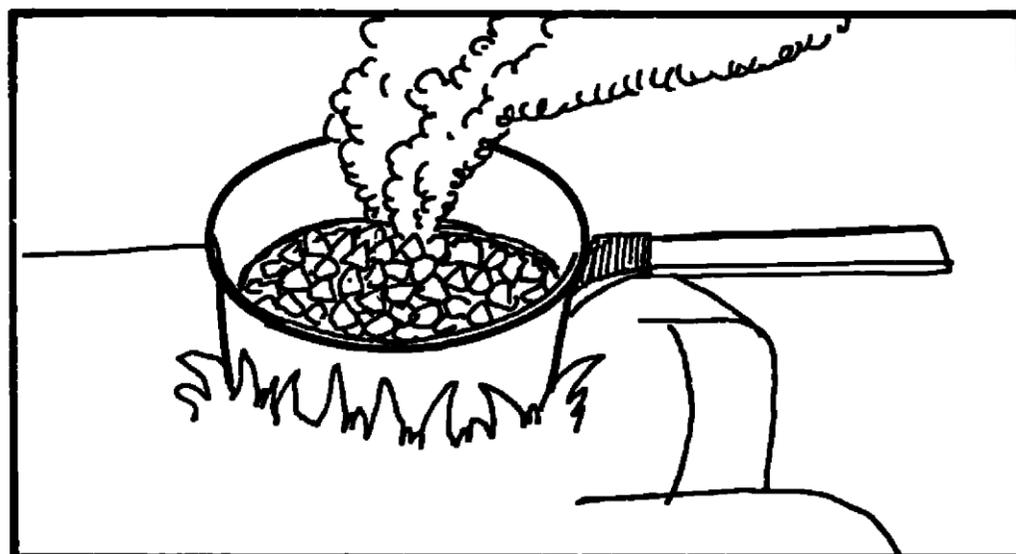


PREPARACION

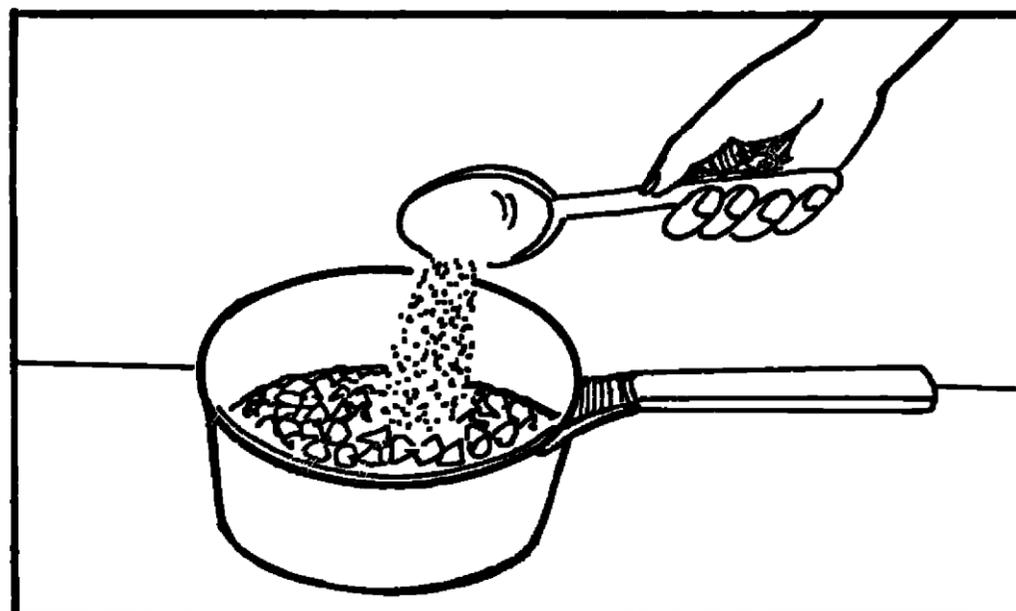
Lavar el camote, pelarlo y partirlo en trocitos pequeños.



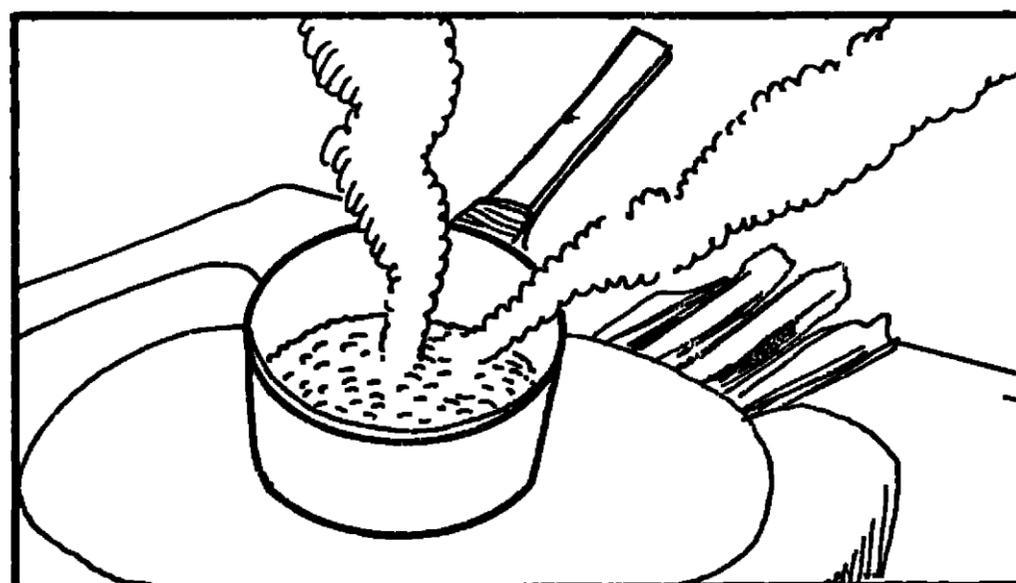
Ponerlo a cocinar con la taza y media de agua y dejar que se ablande un poco.



Agregarle las 5 cucharadas de azúcar y revolver.



Dejar que hierva con el azúcar, hasta que se ablande lo necesario.



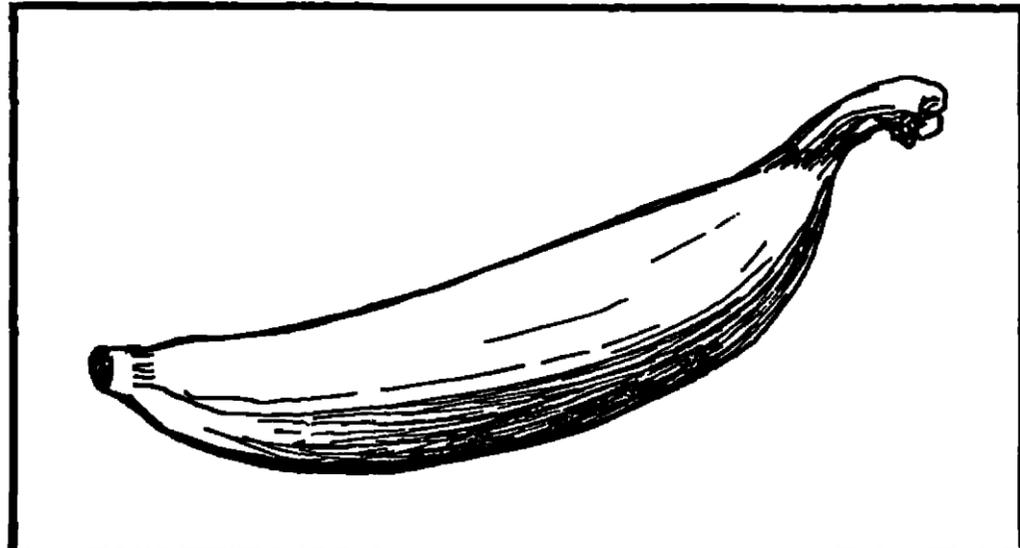
NOTA: El costo de la receta es de Lps.1.15. Se obtienen 8 porciones. La porción cubre la tercera parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 12

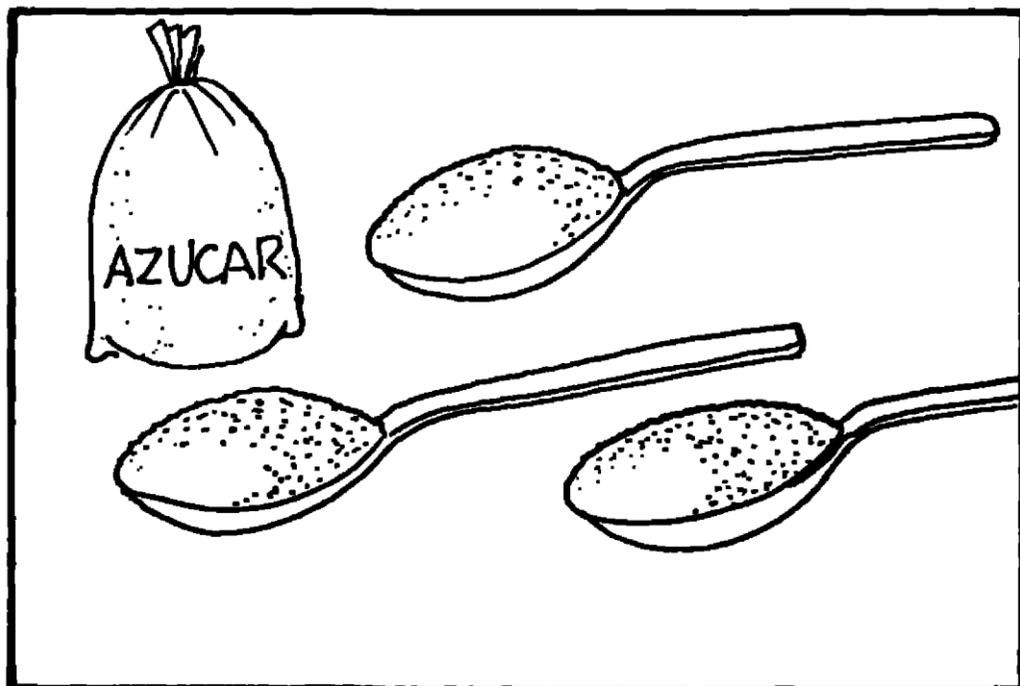
PLATANOS EN GLORIA

INGREDIENTES

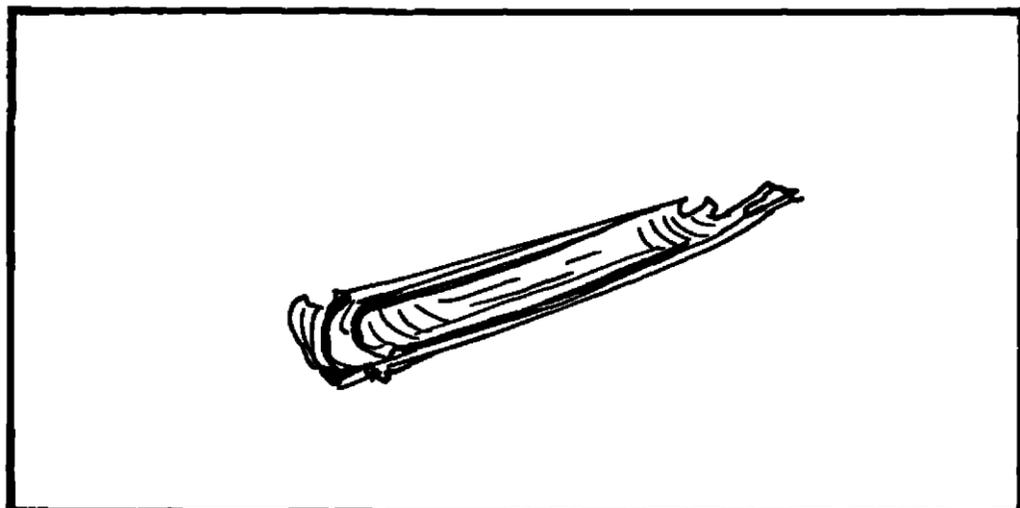
1 Plátano maduro grande



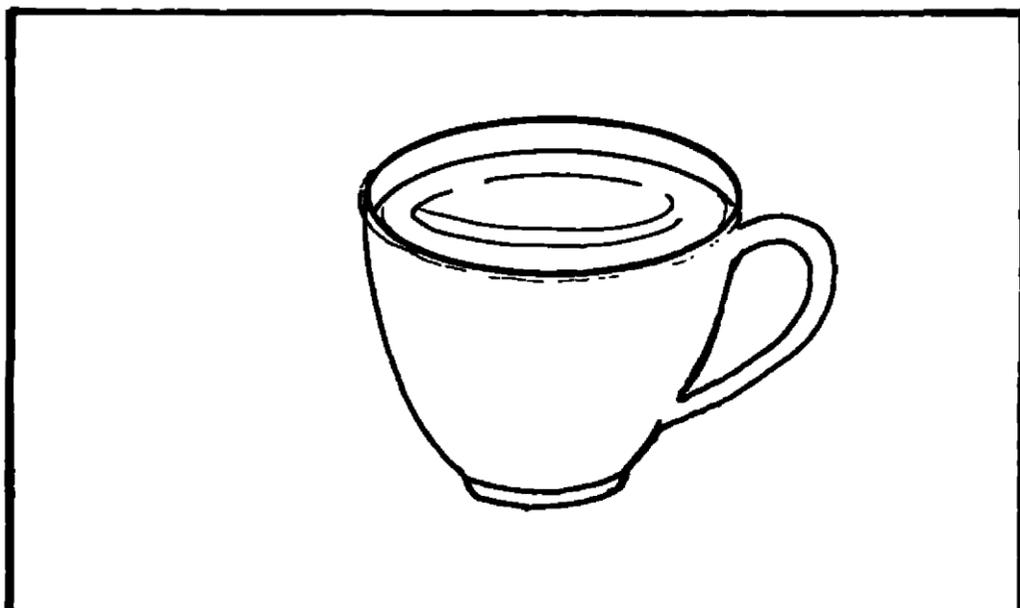
3 Cucharadas de azúcar



1 Rajita de canela

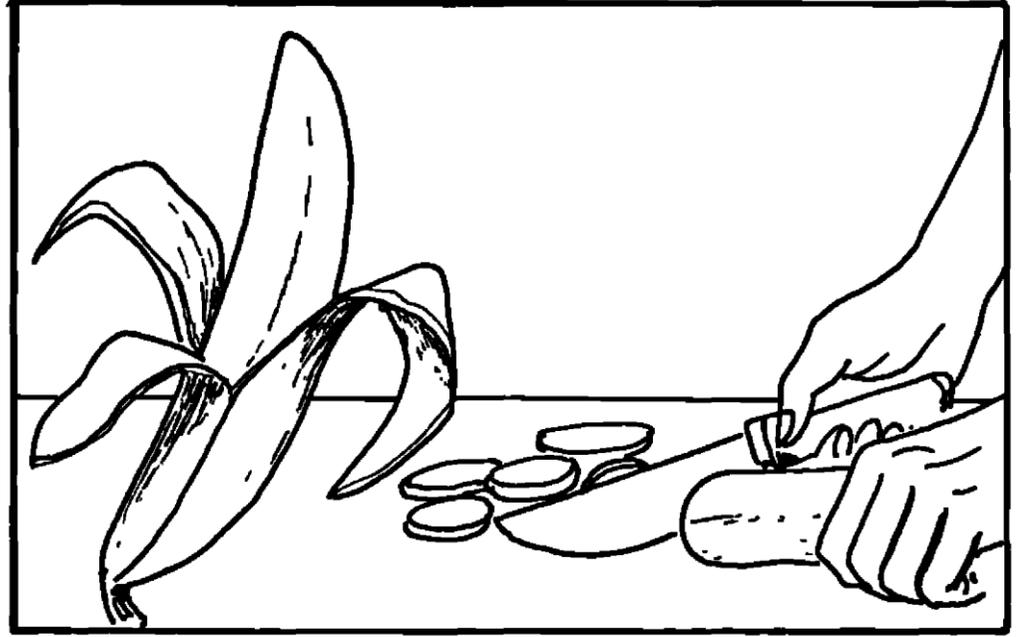


1 Taza de agua

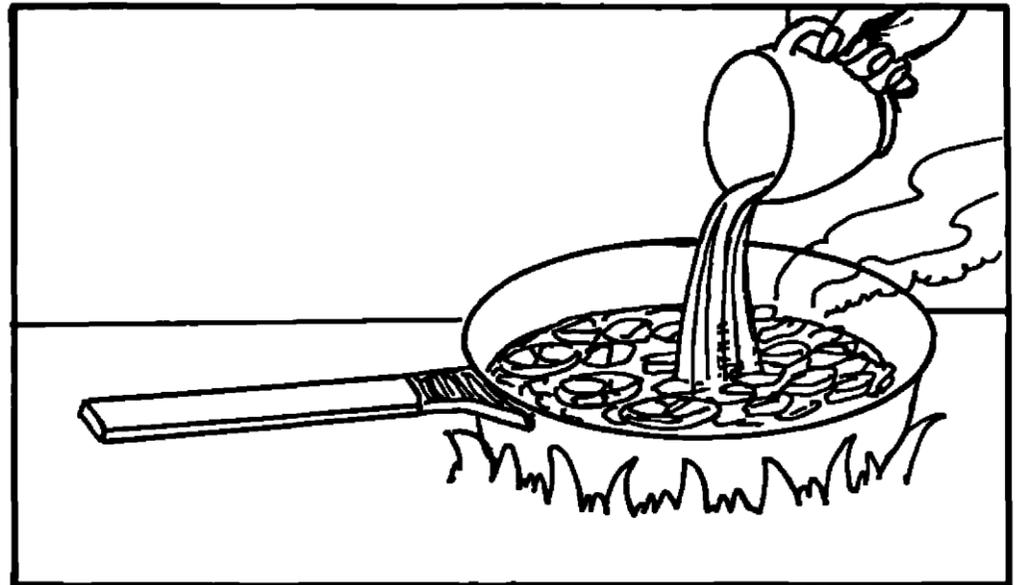


PREPARACION

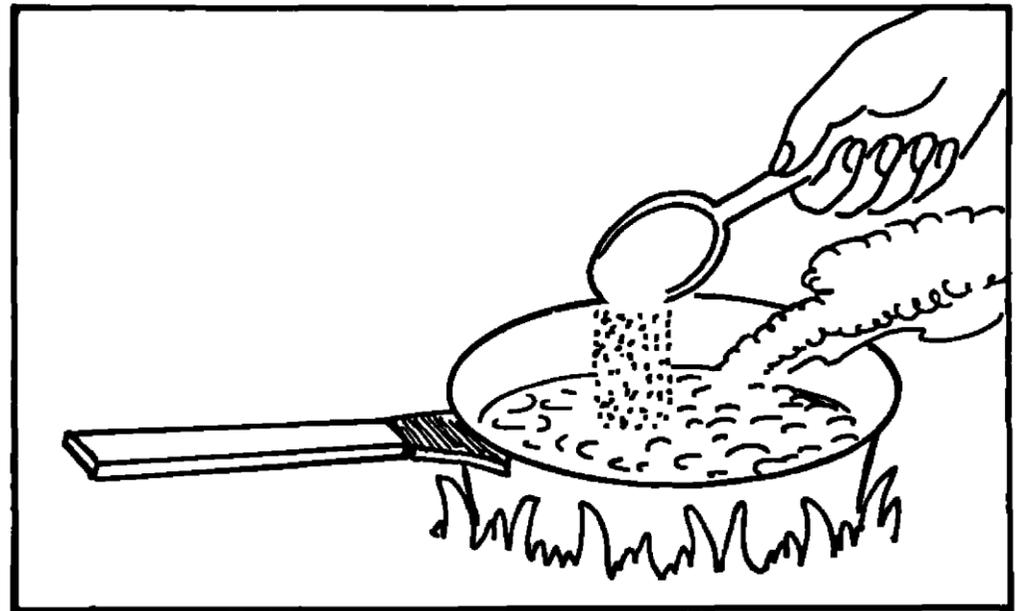
Pelar el plátano y partirlo en trocitos.



Ponerlo a cocer agregando la taza de agua y la canela.

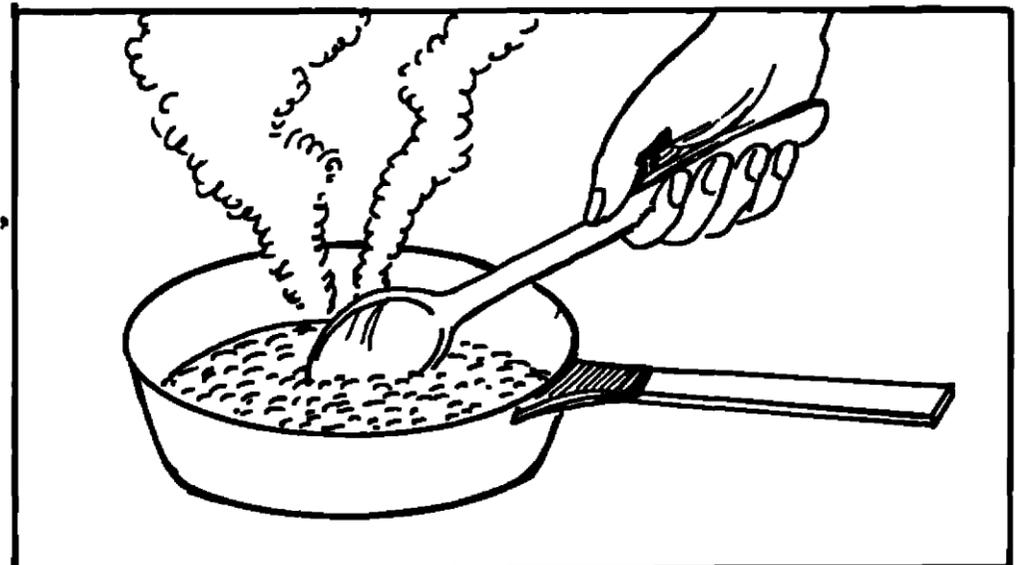


Al estar blando, agregarle las 3 cucharadas de azúcar.



Revolver y dejar que se ablande bien.

Al estar blando bajarlo del fuego.



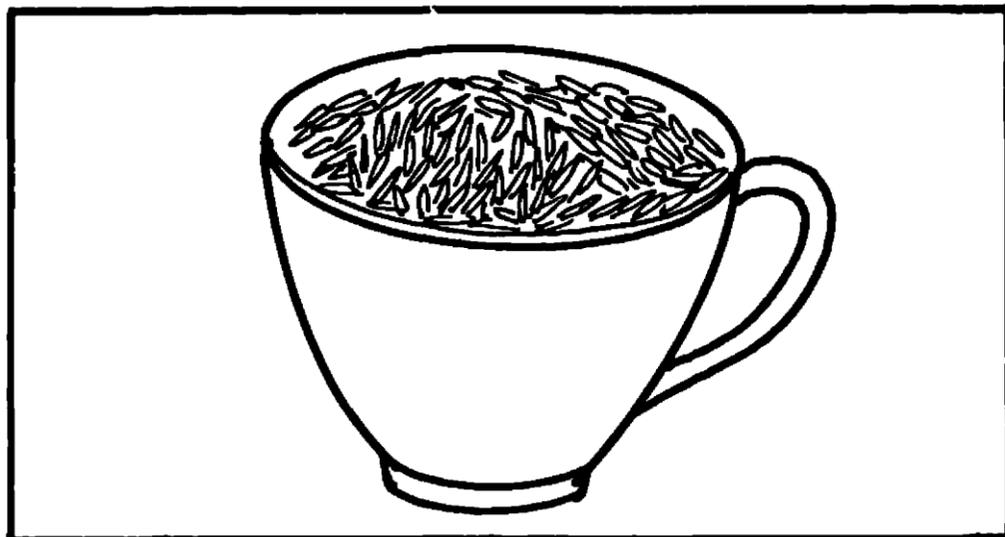
NOTA: El costo de la receta es de Lps.0.70. Se obtienen 4 porciones. La porción cubre la tercera parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

RECETA No. 13

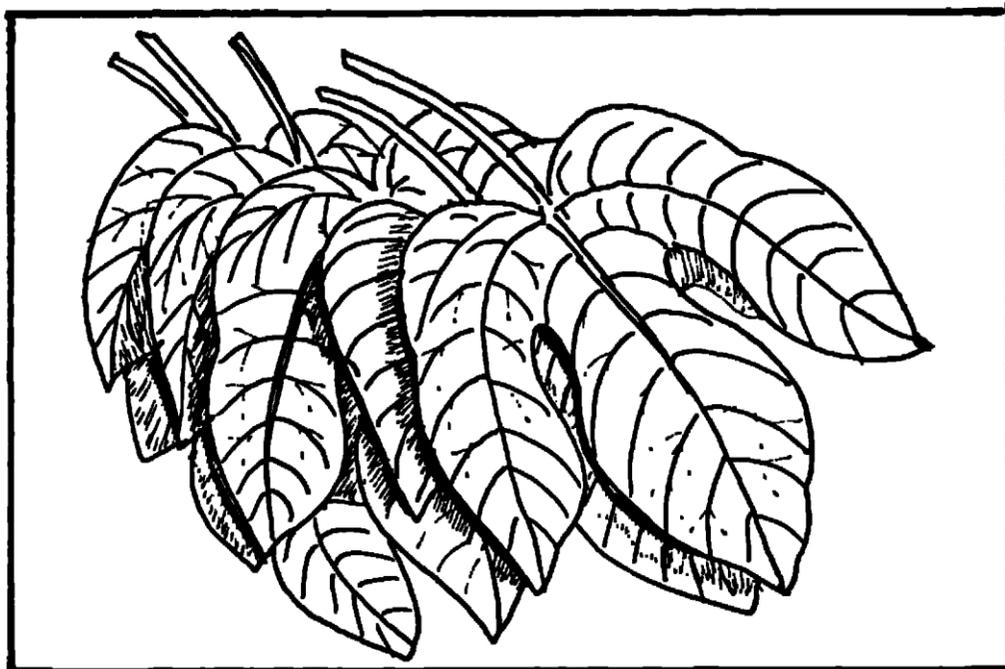
ARROZ CON CHAYA

INGREDIENTES:

1 Taza de arroz (más o menos media libra)

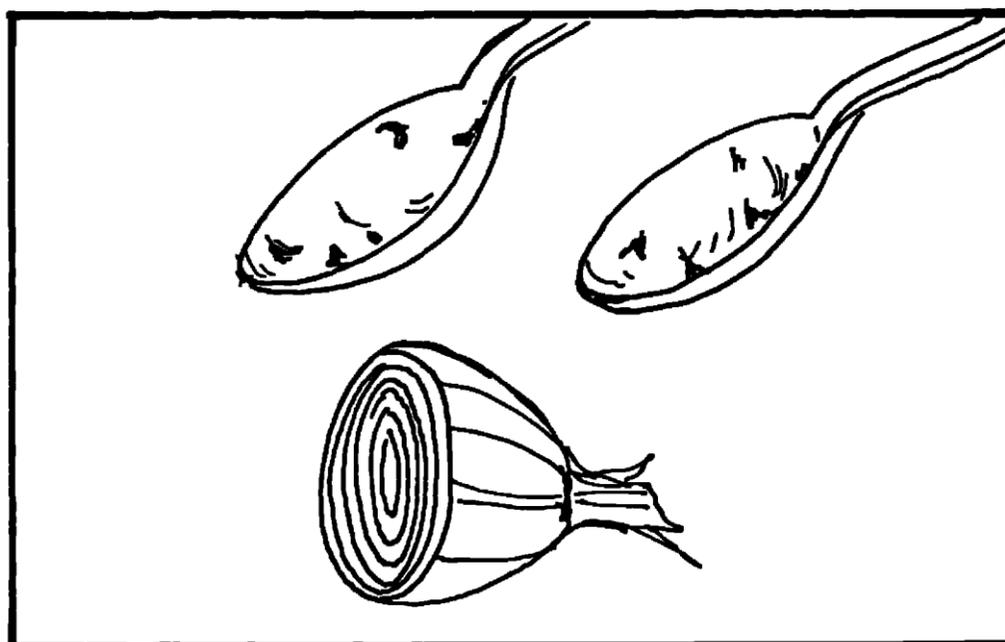


5 Hojas de chaya



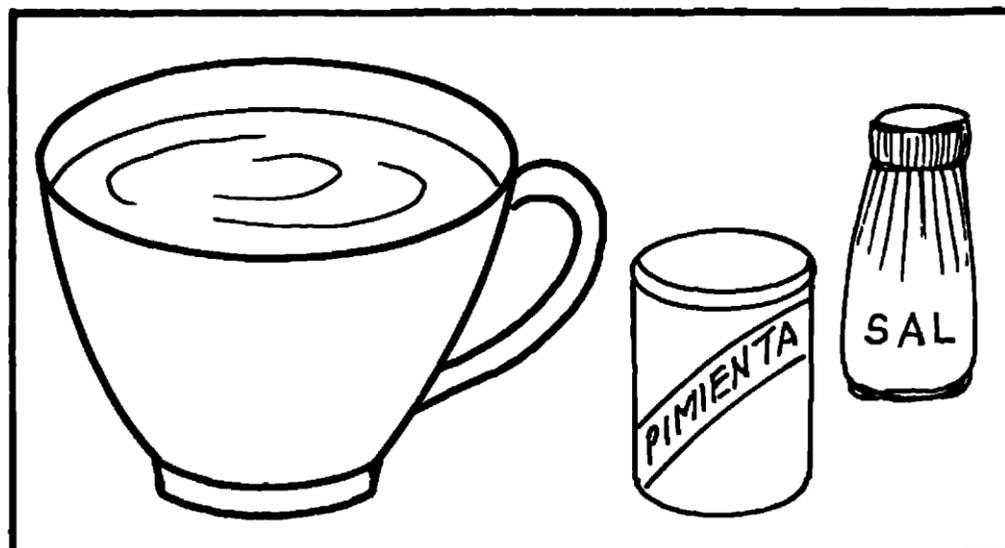
2 Cucharadas de manteca

Media cebolla



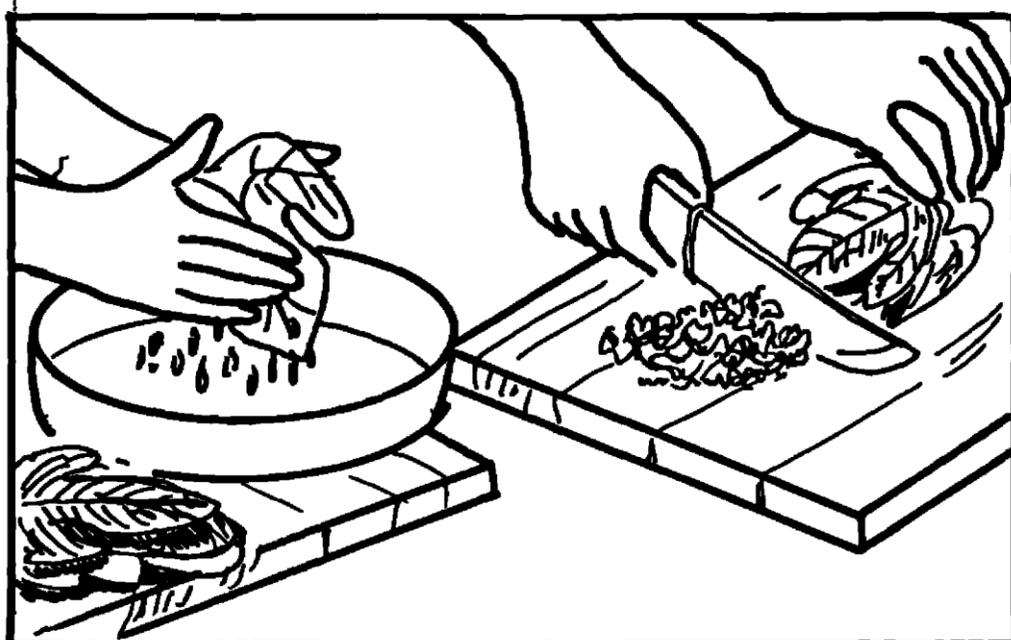
Una y media taza de agua

Sal y pimienta al gusto.

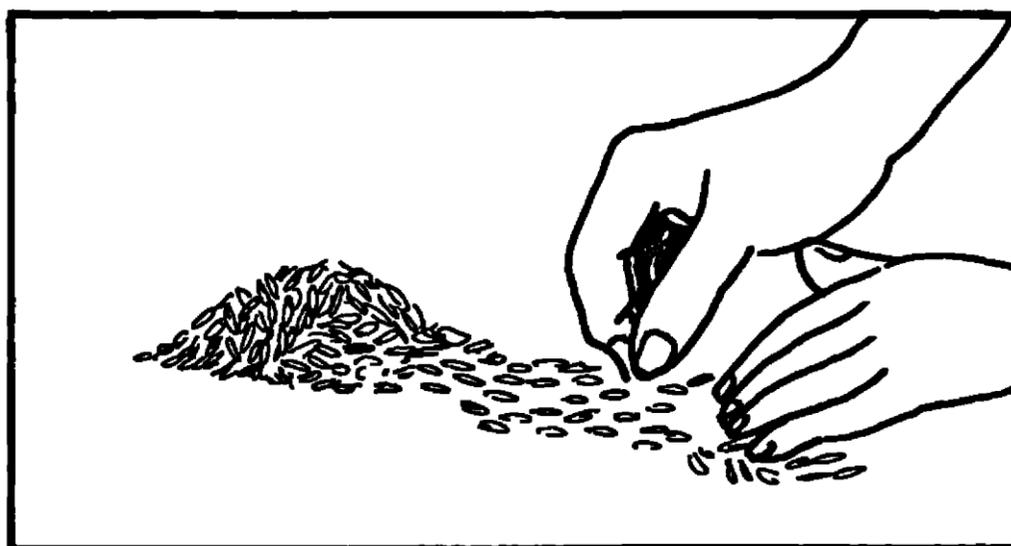


PREPARACION

Lavar las hojas de chaya y picarlas bien fino.

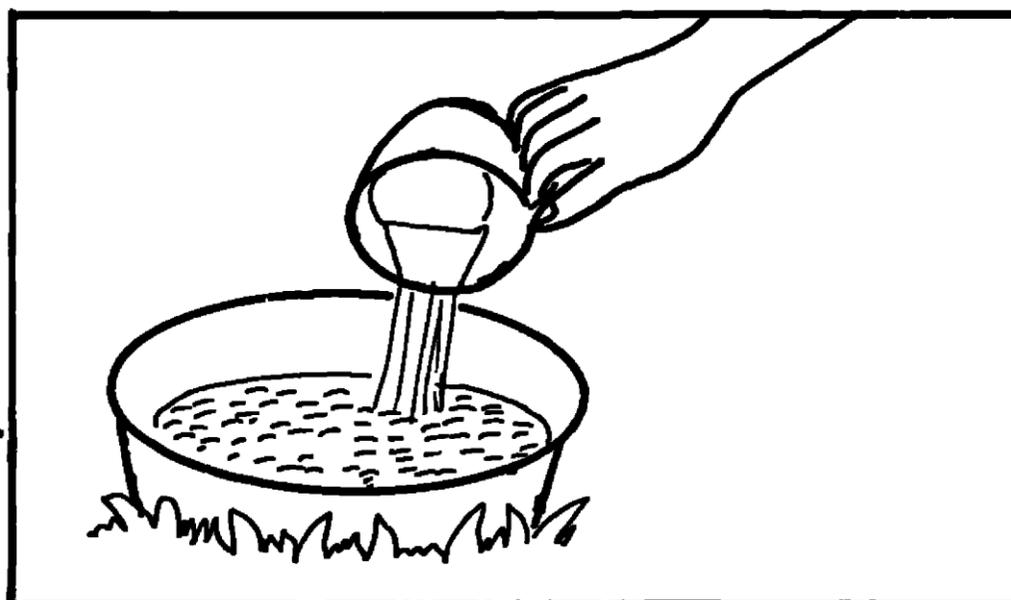


Limpiar el arroz.

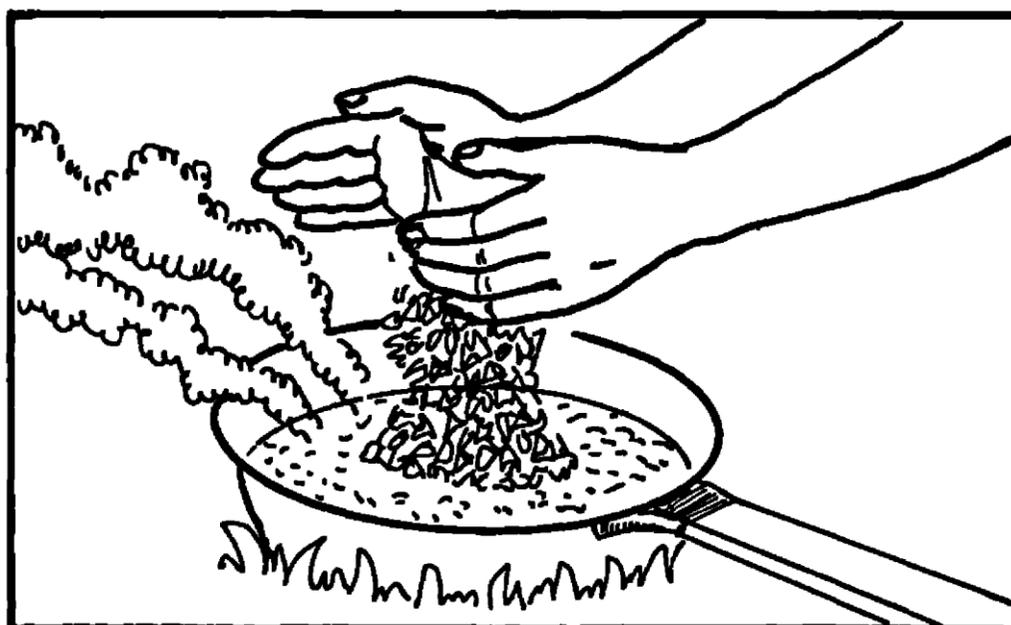


Poner a calentar la manteca en una freidera y sofreir en ella el arroz junto con los condimentos.

Agregarle el agua, revolviendo bien.



Por último agregar la chaya bien picada, tapar la freidera y dejar que se cocine el arroz.



NOTA: El costo de la receta es de Lps.1.30. Se obtienen 6 porciones. La porción cubre la sexta parte de la necesidad diaria de Vitamina "A" en niños de 1 a 3 años.

BIBLIOGRAFIA

1. ICAZA, S.J. Concha Barnoya. Nutrición en la escuela. INCAP y Consejo Nacional de Alimentación y Nutrición. Honduras, C.A. 1973.
2. INCAP. Cuantificación de Alfa y Beta carotenos en dietas preparadas en la comunidad de "La Cuesta". Honduras (informe preliminar). Guatemala, C.A., 1993.
3. INCAP. Algunos lineamientos para la evaluación sensorial de aceptabilidad o preferencia de alimentos utilizando una escala de intervalos (documento mimeografiado). Guatemala, 1993.
4. Ministerio de Salud Pública. Departamento de Nutrición. Recetas con alimentos que sembramos en nuestros patios. San José, Costa Rica, C.A. Junio, 1982.
5. Woot. Tsuen Leung y M. Flores. Tabla de composición de Alimentos para uso en América Latina. ICNND e INCAP. (Versión revisada en 1969).