N-123
M1-1200
B3-1400

• INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA •

Bol. Educ. Nut., 5(7).

INCAPARINA

El valor nutritivo de la **Incaparina**

INTRODUCCION

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) ha desarrollado un alimento vegetal de excelentes propiedades nutricionales y de bajo costo, al que se ha dado el nombre de INCAPARINA. Este producto ha sido sometido a estrictas pruebas de laboratorio por medio de ensayos biológicos, pruebas bioquímicas y terapéuticas, con excelentes resultados. Consideramos por lo tanto, que ha llegado el momento de iniciar la distribución generalizada de la INCAPARINA en el mercado de artículos de primera necesidad a fin de que la población de escasos recursos económicos pueda percibir los beneficios que habrán de derivarse de su consumo.

Hemos editado el presente folleto con la intención de proporcionar a todas aquellas personas que colaboren en la introducción de este nuevo alimento, la más amplia información en cuanto al origen, características, usos y modos de preparación de la INCAPARINA, para asegurar así el consumo efectivo del producto.

QUE ES INCAPARINA?

INCAPARINA es un alimento nuevo, 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 substancias 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 una harina de habas.

Se presenta en una bolsita plástica que contiene 75 gramos con indicaciones para su preparación impresas en la cara anterior.

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.

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.

A QUE DEBE SU ORIGEN LA INCAPARINA?

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. Ademas de ser nutritivo el nuevo alimento debía ser un polvo concentrado, de bajo costo, de fácil preparación y que pudiera conservarse largo tiempo sin que fuera necesaria su refrigeración, para poder transportarlo a los sitios más apartados del área rural.

QUE RESULTADOS SE HAN OBTENIDO CON INCAPARINA?

Una vez obtenido el alimento que reunía todas las características físicas y organolépticas deseadas fué necesario probar su eficacia y bondad en la alimentación de niños. Primero se utilizó la INCAPARINA en niños sanos, combinándola al principio con otros alimentos y luego como único alimento, en cantidad suficiente para llenar sus necesidades nutricionales. Los resultados fueron muy satisfactorios; el niño crecía sano y su ritmo de crecimiento era comparable al de un niño alimentado correctamente.

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 cuidadosos y controlados se han hecho 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 las edades en que el crecimiento es más rápido, como es la infancia, la edad escolar y la adolescencia. La madre embarazada y la madre que cría también se beneficia grandemente de su consumo. INCAPARINA es una fuente económica de proteínas de buena calidad para todas las edades.

QUE CANTIDAD DE INCAPARINA SE RECOMIENDA?

En la edad pre-escolar y escolar se recomienda que el niño consuma una bolsita diaria 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 recomienda una bolsita diariamente como cantidad mínima.

COMO SE PREPARA LA INCAPARINA?

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

La preparación de INCAPARINA es sumamente sencilla y rápida.

A continuación se dan algunas 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

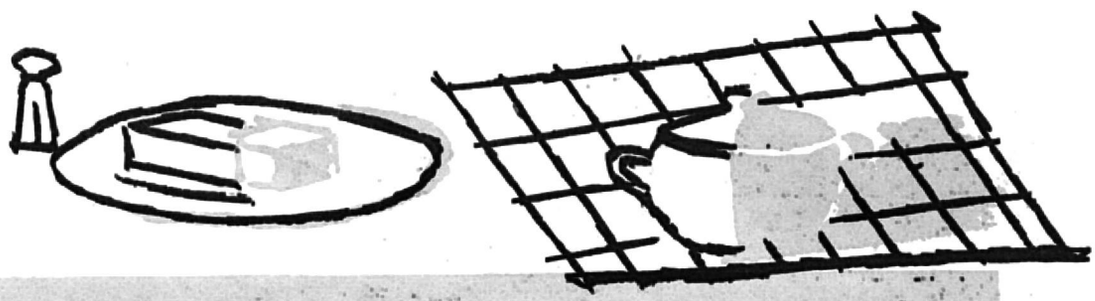
1o. Se cocina el berro y la INCAPARINA en el líquido durante 20 minutos, o hasta que esté blando el berro.

2o. Se pasa por un colador fino, ayudándose con el machacador.

3o. Se hierve 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
cucharas de medi
1 plato
1 tabla de picar

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

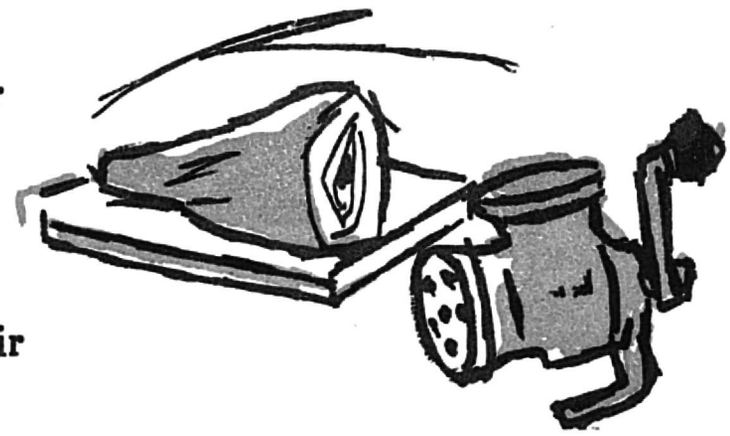
Preparación

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.

TORTITAS DE CARNE MOLIDA CON INCAPARINA

Equipo



1 tazón para mezclar
1 cuchara de madera
1 sartén
1 taza para medir
1 espátula
cucharas para medir

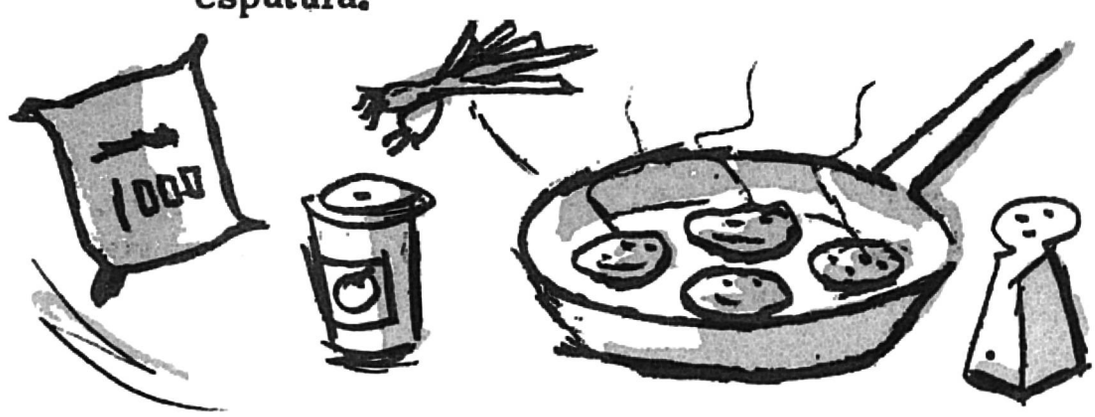
Material

1/2 libra de carne molida
1 huevo
1/2 taza de INCAPARINA
1/2 taza de tomate picado o jugo de tomate
2 cebollas medianas bien picadas
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.

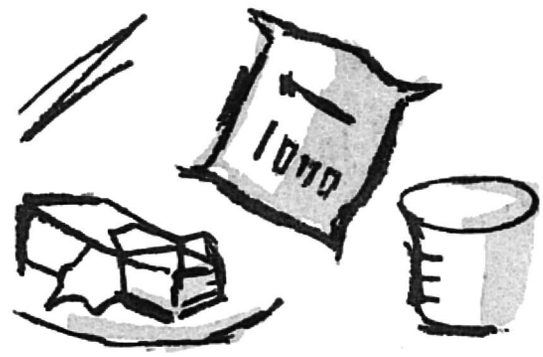
2o. Se pone a calentar la grasa en el sartén. Se moldea la carne en forma de tortitas y se fríen en la grasa caliente, dándoles vúelta con la espátula.



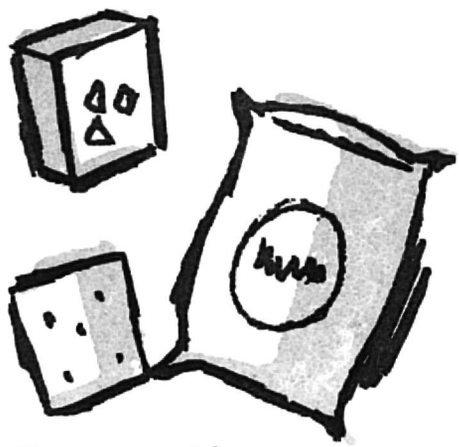
GALLETAS CON INCAPARINA

Equipo

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



Material



3/4 taza de INCAPARINA
1/2 taza de harina (sin cernir)
1/2 taza margarina
1/2 taza de azúcar
1 cucharadita polvo de 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.

COMO PUEDE ORGANIZARSE UN PROGRAMA NUTRICIONAL A BASE DE INCAPARINA?

La Enfermera y la Auxiliar de Enfermera en el Centro de Salud, la Educadora del Hogar en la comunidad y la Maestra en la escuela, todas pueden organizar programas nutricionales a base de INCAPARINA.

Basta un equipo mínimo para las demostraciones, compuesto por:

1 estufa o fogón
1 olla
1 cuchara de madera
vasos
1 agarrador de olla
1 limpiador

1. PLAN DE CHARLAS Y DEMOSTRACIONES

Una vez seleccionado el grupo de madres que van a participar en el programa se establece un plan de charlas y demostraciones para grupos de 12 a 15 madres.

Las demostraciones se harán con una bolsita de INCAPARINA cada vez, variando el sabor cada día para evitar la monotonía.

También puede prepararse con leche, en cuyo caso, para cada bolsita de INCAPARINA se recomienda usar 4 vasos de leche, o 12 cucharadas de leche en polvo descremada y 4 vasos de agua. Se mezcla todo en frío y se pone al fuego por 15 minutos.

Las madres pueden asistir a más de una demostración de acuerdo a sus deseos. Es indispensable que la persona encargada del programa muestre entusiasmo e interés por el mismo y responda todas las preguntas que las madres tengan a bien hacer.

2. PLAN DE EVALUACION

Una vez aprendida la forma de preparar el atole de INCAPARINA, la madre recibirá una muestra gratis para preparar en su casa.

Luego la demostradora hará visitas al hogar para constatar si la madre sabe preparar el alimento y si ha logrado despertar el interés por el mismo en otros miembros de la familia.

Estas visitas continuarán hasta que la demostradora se asegure de que el alimento es consumido diariamente.

La frecuencia de estas visitas variará de acuerdo a la necesidad de las mismas y al tiempo de que dispone la demostradora, pero se aconseja que sean diarias al principio, luego semanales y finalmente esporádicas.

3. DEMOSTRACIONES EN EL HOGAR

Durante las visitas de evaluación, y a petición de la madre, la demostradora le enseñará cómo preparar INCAPARINA en otras formas y con nuevos ingredientes.

Es muy conveniente que la madre contribuya con su experiencia en el desarrollo de nuevas recetas. Por lo tanto la demostradora solicitará de ella su colaboración y mostrará gran interés en probar los platos preparados por la madre.

CUAL ES EL VALOR NUTRITIVO DE LA INCAPARINA?

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	....

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.

La introducción de su uso en grupos de madres es tarea sencilla y representa a la vez una magnífica actividad para mantener el interés en tales grupos.

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, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

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

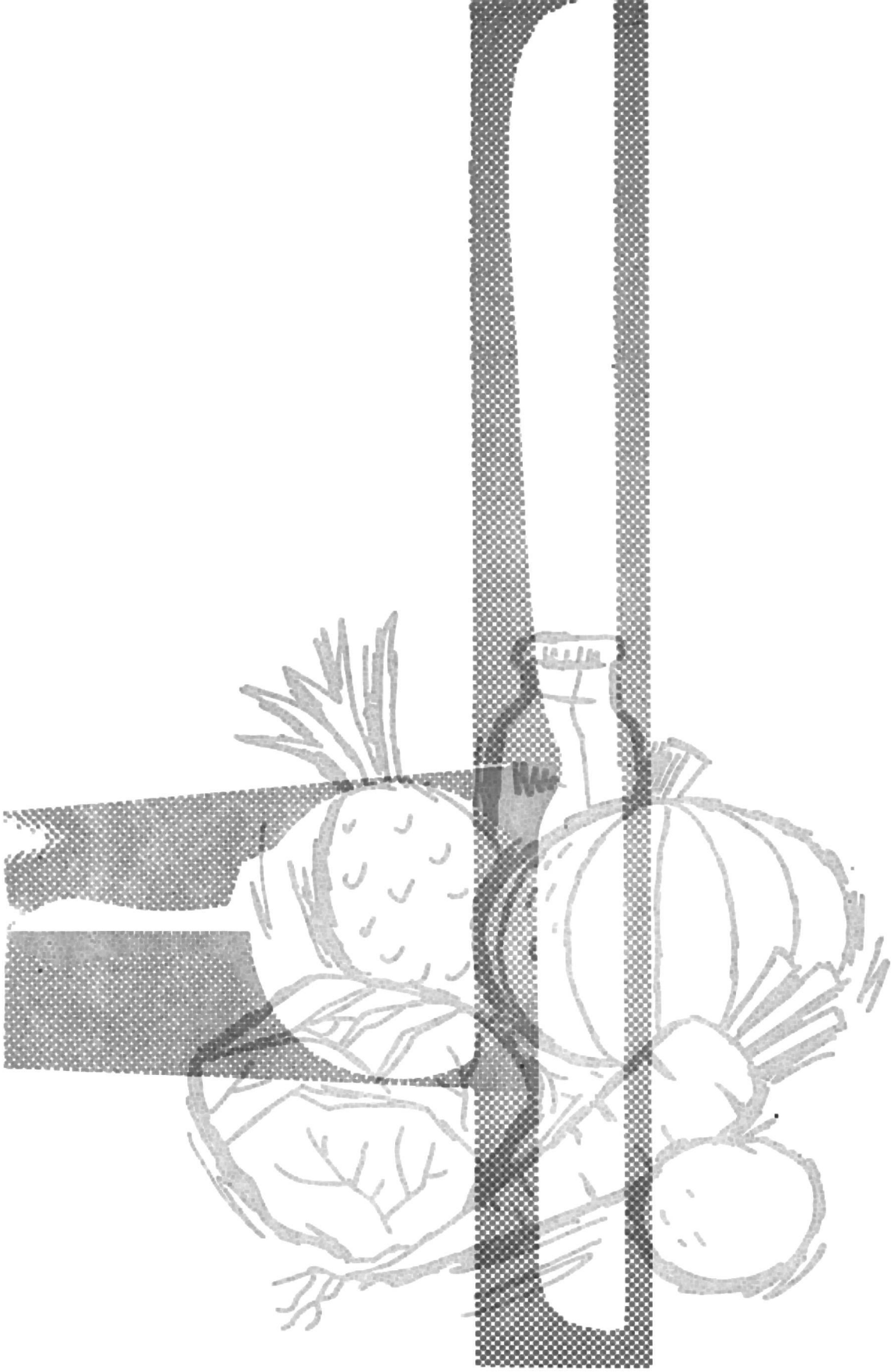
Al referirse a este folleto diríjase a:

División de Educación Nutricional
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
Carretera Roosevelt, Zona 11 Guatemala, C. A.

INCAP- N-123 Enero de 1960.

INDICE

Introducción	2
Qué es INCAPARINA?	3
A qué debe su origen la INCAPARINA	4
Qué resultados se han obtenido con INCAPARINA?	4
Quienes pueden tomar INCAPARINA?	5
Qué cantidad de INCAPARINA se recomienda?	5
Cómo se prepara la INCAPARINA?	6
Qué otros usos tiene la INCAPARINA?	6
Sopa de berro con INCAPARINA	7
Crema de leche con INCAPARINA	8
Guiso de vegetales con INCAPARINA	9
Tortitas de carne molida con INCAPARINA	10
Galletas con INCAPARINA	11
Cómo puede organizarse un programa nutricional a base de INCAPARINA	12
Plan de charlas y demostraciones	12
Plan de evaluación	13
Demostraciones en el hogar	13
Cuál es el valor nutritivo de la INCAPARINA?	14



P-556
TALLER GRAFICO
INCAP