

EMERGENCIA ALIMENTARIA

Un pequeño aporte de CESNI
para estos momentos de emergencia



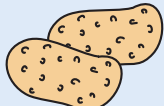







La alimentación adecuada con los recursos disponibles

Los siguientes alimentos en las proporciones indicadas han sido calculados para asegurar una comida adecuada con los recursos disponibles.

Estas son cantidades diarias sugeridas para la alimentación de un Comedor Infantil:

Para unas 100 porciones

Carnes		5 kg	Arroz Fideos Polenta		5 kg
Papa (o Batata o Mandioca)		6 kg	Pan		5 kg
Verduras Frescas		10 kg	Dulces		1,5 kg
Frutas Frescas		10 kg	Aceites		2 lts

* cantidades sugeridas para 1 menú semanal (ver ejemplos en los menues que se acompañan atrás).

- *Trate de elegir los cortes de carne vacuna más económicos y rendidores.*
- *Si consigue legumbres (lentejas, soja) combine una parte de ellas con tres partes de cereales, por ejemplo para preparar guisos.*
- *Trate de conseguir verduras frescas de estación y agréguelas a las comidas para mejorar y variar el sabor.*
- *Si tiene caldos o latas de tomate, úselas para mejorar el sabor.*
- *Reserve la leche para niños y embarazadas. Puede preparar arroz con leche o enriquecer algún plato de polenta o guisos.*
- *Trate de conseguir frutas frescas de estación, fundamentalmente cítricos (naranja, mandarina). Es un excelente postre y es barato.*

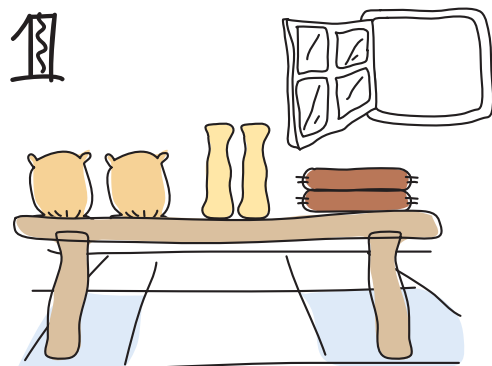
Recomendaciones generales para responsables de Comedores Populares.

Dirigir un comedor popular exige responsabilidades para:

- # Obtener la mejor alimentación con los recursos disponibles.
- # Tratar de organizarse para buscar las mejores ofertas.
- # Evitar enfermedades y epidemias por mala higiene de los alimentos y de quienes los preparan.
- # Evitar accidentes con los más pequeños.

Tenga en cuenta los siguientes consejos:

1



Conserve los alimentos en un lugar seco, elevado del piso (mesas, tablas, tarimas), en lugares aislados, fuera del alcance de los animales, roedores o insectos.

2



Exija el cuidadoso y frecuente lavado de las manos de las personas encargadas de la preparación.

3



Lave los utensilios que se usaron inmediatamente después de la preparación.

4



Sea muy cuidadoso en el lavado de frutas y verduras.

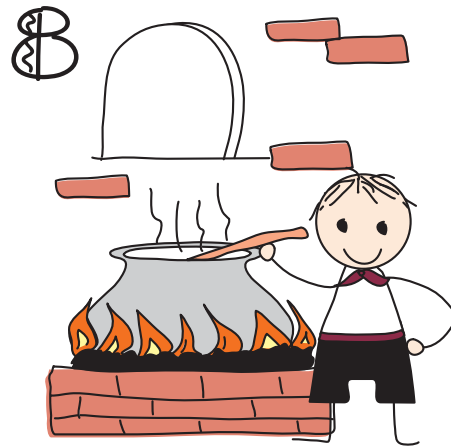
5



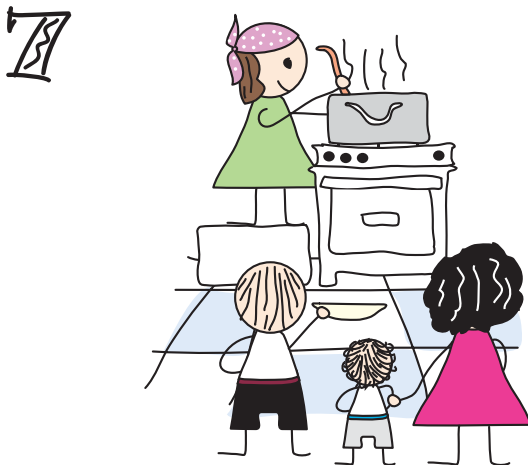
Si duda de la calidad del agua para beber o preparar leche en polvo agréguele 5 gotas de lavandina por litro de agua.



No permita el acceso de niños y animales a las zonas donde se cocinan y preparan los alimentos.



Si cocina a leña o carbón asegúrese una buena ventilación.



Organice la circulación de las personas al servir para evitar quemaduras. Sea especialmente cuidadoso con los niños.

Ahorre Combustible

- Deje las legumbres en remojo por lo menos 6 horas antes de la cocción.
- Cocine con la olla tapada.
- Agregue la sal una vez que haya hervido el agua.
- Utilice la menor cantidad de agua posible.



Recuerde que de la combinación de varios alimentos resulta una comida de mejor valor nutritivo.

MENU 1 GUIISO DE ARROZ CON LENTEJAS

Ingredientes:

- Arroz 6 kg
- Lentejas 2 kg
- Aceite 1 litro
- Zanahoria 3 kg
- Cebolla 1,5 kg
- Tomate envasado 4 kg
- Caldo 25 cubos
- Sal cant. suf.

Si se dispone de carne (falda, camaza común) puede reemplazar 1,5 kg de lentejas por igual cantidad de carne.

Preparación:

Dejar en remojo las lentejas 6 horas antes de la preparación.
Picar la cebolla y la zanahoria.
Colocar el aceite en una cacerola y dejar calentar. Luego agregar la cebolla y la zanahoria. Cocinar.
Agregar el tomate y la sal.
Luego agregar el arroz y las lentejas. Revolver.
Agregar el caldo y dejar cocinar.
Agregar si fuera necesario agua o caldo.

Si se dispone de carne cortar la misma en cubitos chicos y cocinar junto a la cebolla.

MENU 2 LOCRO

Ingredientes:

- Maíz Blanco 5 kg
- Porotos 1,5 kg
- Aceite 1 litro
- Zanahoria 3 kg
- Zapallo 7 kg
- Cebolla 3 kg
- Papas 5 kg
- Carne 4 kg
- Caldo 10 cubos

Preparación:

Dejar en remojo 12 horas antes de la preparación el maíz blanco y los porotos.
Colocar en una cacerola el aceite y rehogar la cebolla previamente picada.
Agregar caldo e incorporar luego el maíz y los porotos.
Dejar cocinar unos minutos. Por otra parte, pelar y cortar en cubitos las papas o batatas, zanahorias y zapallo.
Incorporar estas dos últimas a la preparación anterior.
20 minutos antes de la cocción final, incorporar las papas y dejar hervir hasta que estén blandas.

Si no hay carne aumentar 1 kg de maíz blanco.

MENU 3 POLENTA CON SALSA ESTOFADO

Ingredientes:

- Harina de maíz 6 kg
- Carne (paleta, roast-beef) 4 kg
- Aceite 1 litro
- Tomate envasado 4kg
- Cebolla 2 kg
- Zanahoria 1,5 kg
- Agua cant. suf.
- Sal cant. suf.

Si no se dispone de carne agregar a la polenta 2 kg de morcilla.

Preparación:

Cocinar la polenta en agua salada, agregándola en agua hirviendo en forma de lluvia y revolviendo continuamente para evitar la formación de grumos.

Por otra parte colocar el aceite en una cacerola y calentar. Cocinar allí la cebolla previamente picada. Una vez cocinada la cebolla colocar la carne picada hasta que pierda el color rojizo. Agregar el tomate y la sal, si fuera necesario agregar agua o caldo. Dejar cocinar 20 minutos.

Servir una porción de polenta con salsa.

Si no se dispone de carne, preparar la salsa de tomates y agregar solo para calentar bien la morcilla.

Si dispone de leche en polvo reemplazar la mitad del agua por leche.

MENU 4 PASTEL DE PAPAS

Ingredientes:

Para el puré:

- Papas 30 kilos
- Aceite 1 litro
- Leche 5 litros (optativo)
- Sal fina cant. suf.
- Caldo cant. suf.

Para el relleno:

- Carne picada 10 kg
- Cebolla 2 kg
- Aceite 1 litro
- Huevos 1 docena
- Sal y condimento c/suf

Preparación:

El pastel de papas es una preparación sencilla y fácil de realizar que puede hornearse o prepararse y servirse inmediatamente en una fuente sin necesidad de hornear.

Por un lado preparar el relleno rehogando la cebolla previamente picada. Una vez transparente incorporar la carne picada y revolver hasta que pierda el color rojizo. Condimentar y agregar los huevos duros picados.

Por otro lado realizar un puré blanco. Si es posible utilizar leche en lugar de caldo.

En una fuente colocar una capa de puré, una de picadillo y encima otra de puré.

Hornear o servir inmediatamente.

MENU 5 FIDEOS CON SALSA BOLOGNESA

Ingredientes:

- Fideos guiseros 7 kg
- Aceite 1 litro
- Carne picada común 4 kg
- Tomate envasado 4 kg
- Cebolla 2 kg
- Sal cant. suf.

Si no se dispone de carne picada reemplazarla por 3 kg de legumbres (ej. porotos) y disminuir la cantidad de fideos a 6 kg.

Preparación:

Rehogar la cebolla en el aceite, luego incorporar la carne picada y revolver hasta que pierda el color rojizo. Luego incorporar el tomate y la sal. Dejar hervir e incorporar agua o caldo si fuera necesario. Cocinar los fideos en agua salada. Escurrir.
Al servir, acompañar la porción de fideos con salsa.

Si no se dispone de carne, preparar la salsa de tomate y por otra parte hervir los porotos previamente remojados. Al servir, acompañar los fideos con una porción de porotos y salsa.



CESNI

Centro de Estudios
Sobre Nutrición Infantil

cesni@millicom.com.ar