COCINA LLENA CORAZÓN CONTENTO

Hivos people unlimited

iied

CONTENIDO
LEONOR GARCIA
NICOLE SZUCS
ASSEL JORGE

RECETAS
ANA MARÍA ZALLES

ILUSTRACION, DISEÑO GRÁFICO Y DIAGRAMACIÓN
FACCIA-STUDIO.COM

CUIDADO DE LA EDICIÓN:
ALEJANDRA LAVADENZ

ESTE MATERIAL ES PARTE DEL PROTOTIPO DEL LABORATORIO DE INNOVACIÓN SOCIAL: MUJERES Y ALIMENTACIÓN.

IMPULSADO POR:
HIVOS

APOYADO POR:
FCCP
LA CASA DE LES NINGUNES
BARRIOS Y COMUNIDADES DE VERDAD
COSECHA COLECTIVA
SMIP

LA PAZ – BOLIVIA, 2020

CON EL APOYO DE:

COCINA LLENA, CORAZÓN CONTENTO

CONTENIDO

PRESENTACIÓN 5

INTRODUCCIÓN 7

PROTAGONISTAS DE COCINA LLENA, CORAZÓN CONTENTO 8

1. TIPS PARA INVOLUCRAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN 12

¿Cómo involucrar a nuestros hijos e hijas en el proceso de alimentación? 13

2. ACTIVIDADES PARA AYUDAR A QUE EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN SEA AMIGABLE PARA TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA 14

Nuestros alimentos preferidos 15

Elaborar un menú semanal 15

Hacemos las compras 15

Almacenamos los alimentos 15

¿Quién cocinará? 16

Superchef 16

3. CUIDADOS 17

¿Qué son los cuidados? 18

Los cuidados y las personas 18

Los cuidados y nuestro entorno natural 18

Ideas para equilibrar los cuidados en la familia y el entorno 19

Algunas ideas para nutrir y nutrirnos 19

Pasos en el proceso de alimentación 20

4. JUEGOS PARA QUE LA FAMILIA COMPARTA Y CONOZCA EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN 21

Ojo al charque 22

Laboratorio para crear historias 23

¿Para qué más sirve? 24

¡Vendo, vendo! 25

¿Quién lo hace? 26

5. CUENTOS **27**
¿Qué hacemos los sábados? **28**
Una fiesta de cumpleaños para mi abuela **30**
Me voy de excursión **32**
Trabajo en equipo **34**
Las vacaciones de mamá **36**
6. RECETAS EN FAMILIA **38**
Desayunos **40**
Cocotas de verduras **40**
Quinua con leche (variación del arroz con leche) **42**
Entrantes y primeros platos **44**
Ceviche de tarwi **44**
Crema de zapallo, amaranto y pollo **46**
Ensalada de quinua **48**
Hummus de tarwi **50**
Platos fuertes **52**
Brochetas de cerdo y piña **52**
Hamburguesa de lentejas **54**
Milanesa crocante **56**
Pizza casera **58**
Postres y repostería **60**
Bizcocho de cañahua y chocolate **60**
Bolitas de semillas y cereales **62**
Brownie de plátano y avena **64**
Cupcakes de chocopalta **66**
Crepes de cañahua **68**
Ensalada de frutas y amaranto **70**
7. RECURSOS DIGITALES PARA TODA LA FAMILIA **72**

PRESENTACIÓN

Cocina llena, corazón contento es el resultado del ***Laboratorio de innovación social: mujeres y alimentación***, implementado por la Fundación Hivos el año 2018 y 2019, donde se trabajó con mujeres madres, gastrónomas, amas de casa y activistas, para conocer, entender y plantear soluciones a los problemas relacionados con las mujeres y la alimentación en el área urbana de la ciudad de La Paz. El proceso sirvió para que las mujeres se conecten con sus pares, se conecten con ellas mismas y con el ambiente alimentario. Los principales problemas que se identificaron fueron: la falta de tiempo para la preparación de alimentos, la falta de apoyo de parte de la familia y el rechazo a dietas más saludables. Por esa razón, la presente publicación propone soluciones muy dinámicas para que toda la familia participe del proceso de alimentación.

Para cumplir este objetivo, les ofrecemos información, cuentos, juegos, actividades y recetas para realizar en familia. ***Cocina llena, corazón contento***, ha sido elaborada con la firme convicción de hacer de la cocina y sus labores una tarea conjunta que una y conecte a todos los miembros de la familia. Hombres, mujeres, adolescentes, niñas y niños deben reconciliarse y familiarizarse con ese espacio tan importante en el hogar que propicia un encuentro alrededor de los alimentos. Compartir, distribuir las tareas y disfrutar del trabajo en equipo hará entender la importancia del proceso de alimentación y mostrará los beneficios que se obtienen cuando todos se involucran en él.

INTRODUCCIÓN

LA COMIDA POR ARTE DE MAGIA

Sentarnos alrededor de la mesa puede ser un gran momento para disfrutar de los alimentos y de la familia. La comida puede resultar tan exquisita que parecería sacada del mejor truco de magia, pero esa idea está muy lejos de la realidad, la comida no llega del sombrero de un mago, sino más bien, del esfuerzo, voluntad, empeño y amor de alguien que desea dar a las demás personas algo sabroso y especial.

Todo comienza con pensar ¿Qué vamos a cocinar, qué comeremos? Dando por resultado la elaboración de un menú (semanal) variado y nutritivo que sea del agrado de toda la familia y que además, pueda aportar la energía y nutrientes necesarios para el correcto desempeño de nuestro organismo. También hay que considerar el presupuesto, pensando que lo que compremos no se eche a perder y que podamos optimizar todos los alimentos.

Una vez que hayamos considerado eso, que aunque no parezca implica mucha energía, salimos de compras en busca de todos los ingredientes que necesitamos. Nos dirigimos a un mercado que tenga variedad de productos, negociamos con las vendedoras una yapita y por si fuera poco, nos las arreglamos para cargar todas las compras.

Al retornar a nuestro hogar organizamos todo lo que hemos comprado, lavamos, cortamos, almacenamos, refrigeramos, congelamos, es decir, hacemos varias cosas con los alimentos adquiridos con el fin de poder conservarlos y aprovecharlos de la mejor forma. Cuando esa larga tarea termina, llega la hora de la labor más importante y esperada: cocinar. Preparamos todos los ingredientes y nos disponemos a lavar, pelar, picar, hervir, freír, o lo que sea necesario para elaborar la receta y tener como resultado un delicioso plato que propicie un gran momento para compartir en familia. Quien cocina tiende a disfrutar la comida de una forma particular porque, no sólo disfruta del plato que preparó, sino también, de la atención que ofrece a cada uno de los comensales.

Después de una rica comida nos toca recoger los platos, vasos, cubiertos y cualquier otro recipiente que haya estado sobre la mesa para que podamos ingerir y disfrutar los alimentos. Si hay sobrantes podemos refrigerarlos o congelarlos. Y finalmente, para terminar, hay que lavar todo lo que utilizamos.

Con todo lo descrito anteriormente está claro que cocinar no es tarea de un minuto, por el contrario, implica una organización de varios días, que comienza pensando qué comeremos, seguido de la provisión de alimentos, su preparación, la limpieza de todos los utensilios y de la cocina, entre otras actividades. De esta manera, se siguen muchos pasos para tener lista una comida rica y nutritiva en el plato. Es por eso que necesitamos hacer que estos pasos dejen de ser invisibles y que toda la familia se involucre en la aventura del proceso de alimentación.

LA ALIMENTACIÓN ES LA BASE DE LA VIDA

Generalmente comemos para satisfacer una necesidad biológica, es decir, para saciar nuestro apetito. Sin embargo, el motivo más importante para comer es compartir con las personas que amamos.

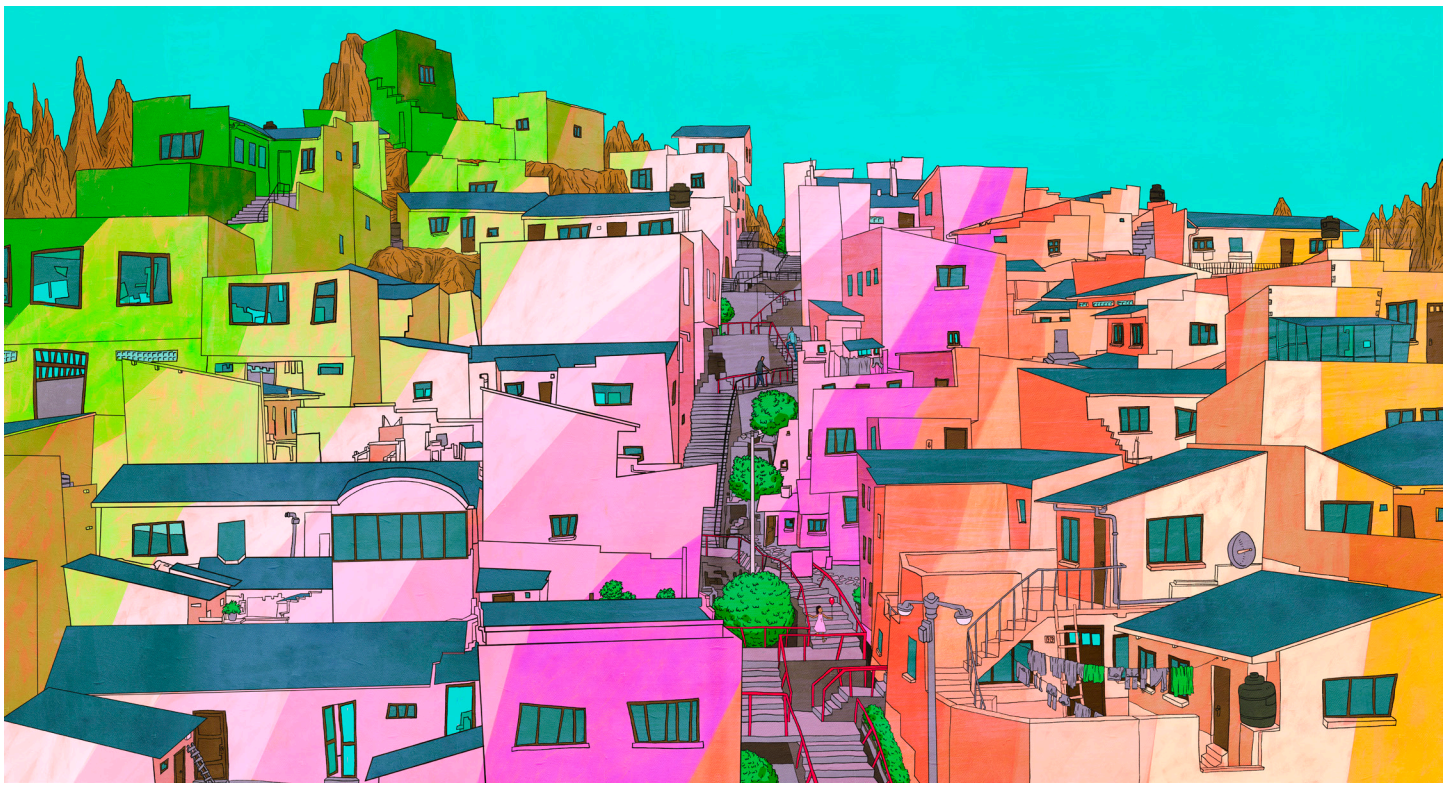
Lo que no pensamos es que si no comemos, no vivimos. Por eso, la alimentación debe ser una actividad a la que le dediquemos atención y tiempo. No debemos comer sólo para dejar de sentir hambre, sino, debemos alimentarnos sabiendo que lo que ingerimos genera algo positivo o negativo en nuestro cuerpo y es determinante para nuestra salud.

El ritmo de vida actual nos obliga en muchas ocasiones a buscar comida procesada y rápida, cuyas consecuencias en nuestra salud son cada vez más evidentes. Existe un alza de enfermedades no transmisibles relacionadas a la mala alimentación como la diabetes, el sobre peso y la obesidad y también, la erosión de nuestro patrimonio alimentario regional.

Por todo esto, es importante entender que la alimentación es fundamental para desarrollar nuestra vida de una manera sana y amigable con todo nuestro entorno.

PROTAGONISTAS DE COCINA LLENA, CORAZÓN CONTENTO

Presentamos a una familia que en su convivencia diaria se ha esforzado para involucrarse y comprometerse en las tareas del hogar. Ahora comparten las responsabilidades con gran diligencia, valorando la iniciativa de cada miembro para colaborar unos con otros y descubriendo la satisfacción de dar parte de su tiempo a sus seres amados. Su éxito es realizar acciones concretas relacionadas a las labores de la cocina, lo cual repercute favorablemente en sus vidas brindándoles tiempos de compartimiento y tiempo libre.



VILLA VENTURA

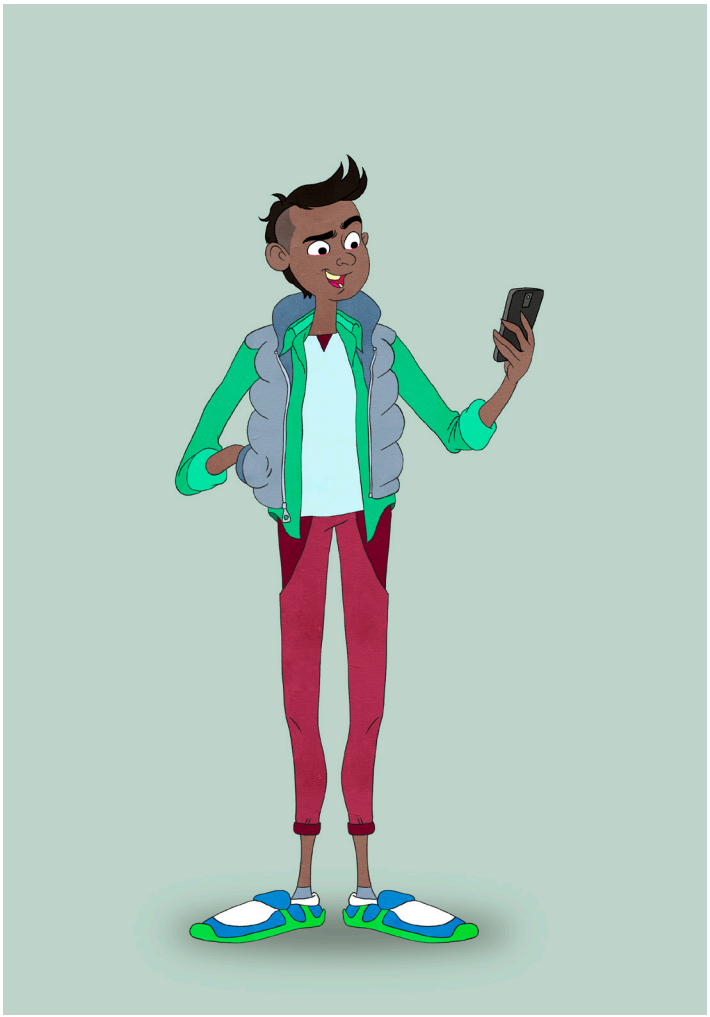
Es un barrio con carácter y personalidad donde viven Franz, Basilia y su familia. Los vecinos decidieron pintar sus fachadas para que toda la ciudad los identifique como el barrio más alegre y ejemplar porque se relacionan con los demás sobre la base del respeto, la solidaridad y la armonía. Por esas cualidades, es que ahora toda la población de La Paz ha notado su presencia.

FRANZ (42 AÑOS)

Esposo de Basilia, se propuso ser el mejor ejemplo de su casa, por lo que se impone muchos hábitos diarios para cultivar su cuerpo, su mente y su espíritu. Es callado, le gusta escuchar más que hablar, pero ríe con gran generosidad. Es muy entusiasta y trata de colaborar con las labores de la casa, especialmente en los desayunos. Cada semana organiza a toda la familia para repartir tareas relacionadas al hogar. Ama profundamente a Basilia y trata de pasar mucho tiempo en familia. Trabaja en un gran almacén de insumos de construcción.

BASILIA (39 AÑOS)

La mujer esforzada de la familia. Tiene un pequeño negocio de comida en el barrio, por lo que constantemente tiene que estar usando su creatividad para innovar en las recetas. Cocinar para su familia y ver a sus hijos involucrarse y recrear sus recetas se ha convertido en su incentivo y aliento para dar lo mejor de ella cada día.



JHONAS (14 AÑOS)

Curioso de la tecnología, le encanta la programación y los videojuegos. Ama las matemáticas y piensa que todo tiene un orden lógico natural. Su pasatiempo familiar es lanzar preguntas difíciles de responder, generalmente ligada a temas científicos, adivinanzas y acertijos con los que reta la inteligencia de su hermana y en especial a la de su cariñosa mamá Basilia, quién lo llama "mi geniecillo" por su ingenio y picardía. Le gusta acompañar a sus padres al mercado y está constantemente investigando sobre el valor nutricional de los alimentos para que su familia goce de una dieta balanceada.

PATI (7 AÑOS)

Su gran pasión es cantar, sueña con llegar a componer sus propias canciones algún día. Aprovecha el tiempo libre de su papá Franz para aprender a tocar guitarra. Es decidida y trata de hacer valer su espacio propio con Jhonas y su madre. Aunque no le gusta admitirlo está muy dedicada a sus estudios y trata de ser la primera en todo. Cuando llega la hora de preparar la comida siempre ayuda a sus padres con gran diligencia.

ABU (71 AÑOS)

Es el alma de la casa, su sentido del humor y su buen ánimo para enfrentar la vida son el refugio de todos en su hogar y de los vecinos en el barrio. Su familia la consiente y trata como a una verdadera reina. Es la voz de la sabiduría que ilumina en la oscuridad, además pasa mucho tiempo con sus nietos contándoles historias de su niñez, de sus raíces, de su pueblo y enseñándoles sobre los productos que la tierra da a esta región desde tiempos antiguos, caracterizándola con sabores inigualables.

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

1.

TIPS PARA INVOLUCRAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INVOLUCRAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN?

El proceso de alimentación inicia desde el momento en que pensamos qué vamos a comer y nos dirigimos a comprar los alimentos, hasta cuando terminamos de lavar todo lo que hemos utilizado para cocinar y para comer. Es un proceso largo, asumido la mayoría de veces por las mujeres de la casa, por eso, es importante involucrar a nuestros hijos e hijas para que lo compartan, conozcan y para que a través de las tareas que se les designe, desarrollen valores como la responsabilidad, autonomía y confianza.

Toda la familia puede participar de las diferentes etapas del proceso de alimentación dependiendo de la edad que tienen:

• ***De 1 a 2 años*** están en la etapa de llevarse todo a la boca, comienzan a saborear y reconocer los alimentos con los ojos, las manos y el olfato. No te preocupes si se manchan, es parte del proceso. Lo que si debes saber es que los niños y niñas a esta edad no necesitan consumir azúcar procesada, esta acción sólo provocará alteraciones en su desarrollo, así lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS).

• ***De 3 a 7 años*** pueden realizar tareas concretas como poner y levantar la mesa, pasar alimentos que estén a su alcance, lavar frutas y verduras.

• ***De 8 a 12 años*** pueden empezar a lavar los platos, hervir huevos, participar activamente en la compra de alimentos, separar la basura orgánica de la inorgánica, barrer el piso, limpiar la mesa y tostar el pan.

• ***De 13 a 17 años*** pueden apoyar en tareas más complejas como cortar alimentos, calcular los tiempos de cocción, ayudar a hacer las compras en el mercado, planificar sus meriendas y apoyar e incluir a sus hermanas y hermanos pequeños en las tareas de alimentación.

Para que nuestros hijos puedan desarrollar estas tareas es necesario tomar en cuenta las siguientes pautas:

• ***Crear una rutina***, es importante darles una misma tarea por un mes para que desarrollen el hábito de participar en ella. Es probable que durante unos días tengamos que hacerles recuerdo de lo que deben hacer, pero con el paso del tiempo irán incorporando la tarea a su día a día.

• ***La perfección no es importante***, lo que cuenta es la voluntad y la disposición a realizar cualquier tarea. A veces decimos "deja, lo haré yo" cuando vemos que algo no se hace como queremos o como nosotros lo hacemos, pero esto no es aconsejable porque no les damos confianza y porque es posible que nuestros hijos e hijas se acostumbren a que siempre terminemos haciendo las cosas y no quieran intentarlo más.

• ***Felicitarlos por sus logros***, hayan llevado un vaso a la mesa, colocado los cubiertos o cocinado el arroz, es bueno que les agradezcamos y reconozcamos su esfuerzo para que se sientan valorados y sepan que su participación es importante.

• ***Hacer las compras juntos***, quizás nos tome más tiempo porque se cansan, se paran, preguntan, pero sin duda, aprenderán a reconocer los alimentos, conocerán la variedad de productos y con el tiempo irán entendiendo las medidas de venta y estarán al tanto de los precios.

• ***Los niños y niñas siempre están dispuestos a aprender cosas nuevas***, cuando entren a la cocina debemos ofrecerles un asiento, permitir que observen lo que estamos haciendo, darles la posibilidad de que nos ayuden y que prueben lo que cocinamos. Nunca debemos hacerles sentir que su presencia es una molestia, por el contrario, debemos involucrarlos y darles confianza.

• ***Dedicarles toda la atención a la hora de comer***, sin televisión, sin celulares. La hora de la comida es un momento para compartir y disfrutar en familia.

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

2.

ACTIVIDADES PARA AYUDAR A QUE EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN SEA AMIGABLE PARA TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

NUESTROS ALIMENTOS PREFERIDOS

Cada miembro de la familia debe anotar en una lista cuál es su:

- *Verdura favorita*
- *Fruta favorita*
- *Grano favorito*
- *Papas favoritas*
- *Lácteo favorito*
- *Carne favorita*
- *Pan favorito*
- *Tortilla favorita*
- *Jugo favorito*
- *Y cualquier otra opción que se les ocurra de acuerdo a los alimentos que compran en casa*

También se puede hacer una lista general de los platos preferidos en:

- *El desayuno*
- *El almuerzo*
- *La cena*
- *Las meriendas*

ELABORAR UN MENÚ SEMANAL

Una vez anotados los alimentos y platos favoritos, elaboraremos un menú semanal ya que ofrece muchas ventajas. Sabremos que cocinar cada día, que necesitamos comprar en el mercado y lo mejor es que nadie se quejará de la comida porque habrá sido consensuada entre todos los miembros de la familia.

Para realizar el menú se puede utilizar la siguiente tabla como modelo:

MENU SEMANAL

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Merienda							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

HACEMOS LAS COMPRAS

Para hacer las compras en el mercado tendremos que basarnos en el Menú Semanal elaborado. Es necesario hacer una lista de los alimentos que necesitamos ya que eso nos permitirá tener un control de lo que compramos además de elaborar un presupuesto y controlar nuestros gastos.

Es importante involucrar a nuestros hijos e hijas, como se mencionó anteriormente, desde el momento de la elaboración del menú hasta cuando terminamos de lavar los platos. Eso significa que pueden participar de la compra de alimentos preguntando su procedencia y los precios, acomodándolos en las bolsas para que no se dañen y cargando las mismas cuando sea pertinente.

ALMACENAMOS LOS ALIMENTOS

Una vez que retornamos a casa del mercado debemos almacenar los alimentos y productos en sus respectivos lugares, procurando, dependiendo de cada necesidad, que esos espacios estén limpios, frescos, secos y/o con la ventilación adecuada.

Podemos pedir a los más pequeños de la casa que hagan dibujos de verduras, frutas, leche, pan, entre otros, para que podamos colocarlos en los lugares donde esos alimentos se almacenan, de esta forma,

los ayudaremos a recordar donde va cada producto y así, la próxima vez, ellos podrán colocarlos en el lugar correcto.

¿QUIÉN COCINARÁ?

Elaborar una comida es un proceso que conlleva bastantes pasos, por lo que sugerimos hacer una lista con algunas tareas que pueden ser asumidas por los miembros de la familia de acuerdo a la edad que tengan.

- ***Lavar y preparar los alimentos.***
- ***Cortar los alimentos.***
- ***Cocinar los alimentos (horno – fuego).***
- ***Lavar los platos y demás utensilios.***
- ***Poner la mesa.***
- ***Levantar la mesa.***
- ***Limpiar la cocina.***
- ***Barrer los pisos.***

Por otro lado, es importante considerar las siguientes preguntas.

- ***¿Cuándo se realizará la comida?***
- ***¿Cuándo se servirá la comida?***

Es importante responder a estas preguntas para planificar y conciliar nuestros tiempos. Generalmente, el almuerzo es la comida que demora más en ser preparada, pero si todos colaboramos y no dejamos que una sola persona asuma las labores de la cocina, tendremos más tiempo y compartiremos la experiencia culinaria en familia.

SUPERCHEF

Es importante que cada miembro de la familia pueda participar activamente del proceso de alimentación, es por eso que consideramos relevante dar a cada persona la oportunidad de cocinar. Para esto sugerimos elegir un día de la semana donde todos cocinemos un mismo plato pero cada uno realice su propia versión. Esta actividad permitirá que nos sintamos Superchefs y nos familiaricemos con la cocina, los utensilios, los alimentos, los sabores, los aromas, los condimentos, entre otros, para aportar con nuestra creatividad y sazón a la mesa de nuestro hogar.

De esa forma haremos de la cocina un lugar divertido y amigable para nosotros. Ya no será un lugar ajeno, sino más bien, un espacio que propicia nuestro encuentro con los demás y con nosotros mismos.

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

3.
CUIDADOS

¿QUÉ SON LOS CUIDADOS?

Los cuidados son todas aquellas acciones y hábitos que nos permiten tener vida y salud y que además están en equilibrio con nuestro entorno natural. También nos permiten crecer y desarrollarnos felices con nosotros mismos y en compañía de los demás.

Los cuidados son todas las acciones que hacemos automáticamente como despertar, lavarnos la cara, desayunar, vestirnos, salir apurados para llegar a tiempo a nuestro destino. Los cuidados tienen tres directrices, la primera son los cuidados que hacemos para nosotros mismos, la segunda son los cuidados que hacemos para otros y la tercera son los cuidados que alguien hace para nosotros.

LOS CUIDADOS Y LAS PERSONAS

Hay tareas de cuidados que pueden distribuirse entre todos los miembros de la familia. Algunos ejemplos son: la limpieza, la alimentación, la organización y el cuidado de los niños y niñas. Pero si todos estos cuidados recaen en una sola persona, las demás se convierten en deudoras de cuidados, contribuyendo a la creación de una dinámica familiar desequilibrada que afecta a todos.

Con lo expuesto anteriormente podemos reflexionar en lo siguiente ¿Somos personas dadoras o deudoras de cuidados?

Para ello realizaremos una tabla donde podremos ver nuestro flujo de cuidados, es importante que escribamos los cuidados en cada columna, no solo los enumeremos.

Cuidados que hago para mí	Cuidados que hago para otros	Cuidados que hacen para mí
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
Total:	**Total:**	**Total:**

Si vemos desigualdades entre columnas es necesario que reflexionemos sobre nuestra carga de cuidados o sobre nuestra falta de responsabilidad hacia los mismos.

LOS CUIDADOS Y NUESTRO ENTORNO NATURAL

Vamos a entender nuestro entorno como el escenario que nos acoge para desarrollar nuestra vida, también lo podemos entender como el medio ambiente o naturaleza de la cual recibimos cuidados como el alimento, el agua, el oxígeno, pero ¿Qué cuidados damos nosotros al entorno?

Para contestar esta pregunta seguiremos la misma dinámica del apartado anterior completando el siguiente cuadro:

¿Qué recibo del entorno?	¿Qué le doy al entorno en forma de acciones?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Es probable que al realizar este ejercicio veamos que la columna de la izquierda tiene mayor contenido. Esta desigualdad es consecuencia del modelo social y económico en el que vivimos: capitalismo, cuyo objetivo es la ganancia sin importar las consecuencias de qué o a quienes se desfavorece. Este modelo extrae de la naturaleza materia prima finita por lo que si no cambiamos nuestras acciones, el deterioro de nuestro entorno será irreversible y por ende, el de nuestras vidas también.

IDEAS PARA EQUILIBRAR LOS CUIDADOS EN LA FAMILIA Y EL ENTORNO

Una forma de equilibrar nuestras deudas de cuidados con la familia y con el entorno es analizando nuestro rol y nuestra responsabilidad en el proceso de alimentación. El proceso engloba desde los productos que compramos y consumimos hasta nuestra participación en las tareas de alimentación, estas últimas están muy presentes en el día a día porque son nuestro combustible para seguir viviendo.

Hay dos opciones, vivir el proceso de alimentación como personas pasivas o como personas activas y responsables. Como personas pasivas simplemente nos alimentaremos y como personas activas nos alimentaremos y nos nutriremos a nosotras mismas, a los demás y a nuestro entorno.

ALGUNAS IDEAS PARA NUTRIR Y NUTRIRNOS

¿Cómo puedo nutrirme?

- Llevando una dieta variada.
- Comiendo cinco veces al día.
- Consumiendo todos los días verduras y frutas.
- Dejando a un lado el azúcar y los alimentos procesados.
- Haciendo ejercicio.
- Disfrutando de los alimentos.
- Durmiendo 8 horas al día.

¿Cómo puedo nutrir a mi familia?

- Haciendo las compras.
- Almacenando alimentos.
- Preparando comidas sanas y nutritivas.
- Lavando los utensilios de la cocina.
- Reconociendo y valorando la comida que me preparan.
- Dando las gracias por lo que hacen para mí.

¿Cómo puedo nutrir al entorno?

- Escogiendo alimentos de temporada y cercanos.
- Consumiendo productos ecológicos que han crecido sin químicos.
- Yendo a comprar con bolsas de tela.
- Reutilizando agua para lavar y limpiar los platos.
- Reutilizando los residuos vegetales para hacer compost.

PASOS EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN

1 Pensar

¿Qué vamos a comer?
¿Es nutritivo?
¿Le gusta a toda la familia?
¿Es variado?
¿Cómo y cuándo lo preparo?
¿Qué ingredientes necesito?
¿Cuánto me cuesta?
¿De dónde saco el dinero?

2 Comprar

Comprar variedad.
Comprar cosas que no se pudran rápidamente.
Decidir qué comprar mensualmente, semanalmente y eventualmente.
Que sea suficiente para toda la familia.
Cargar las bolsas y transportar los alimentos.

3 Almacenar

Botar los alimentos que se echaron a perder.
Guardar los alimentos en el refrigerador o en la alacena.
Congelar algunos alimentos y cortar otros.
Revisar que falta para comprar la próxima vez.

4 Cocinar

Lavar bien los alimentos.
Pelar, cortar, cocer y/o freír.
Asegurarse que sea inocuo, que sea sano, que este rico y que le guste a toda la familia.
Administrar bien el tiempo para que la comida este lista a la hora acordada.

5 Servir

Poner la mesa.
Hacer una bebida natural.
Servir la comida caliente.
Asegurarse que toda la familia coma.
Que no se desperdicie nada.

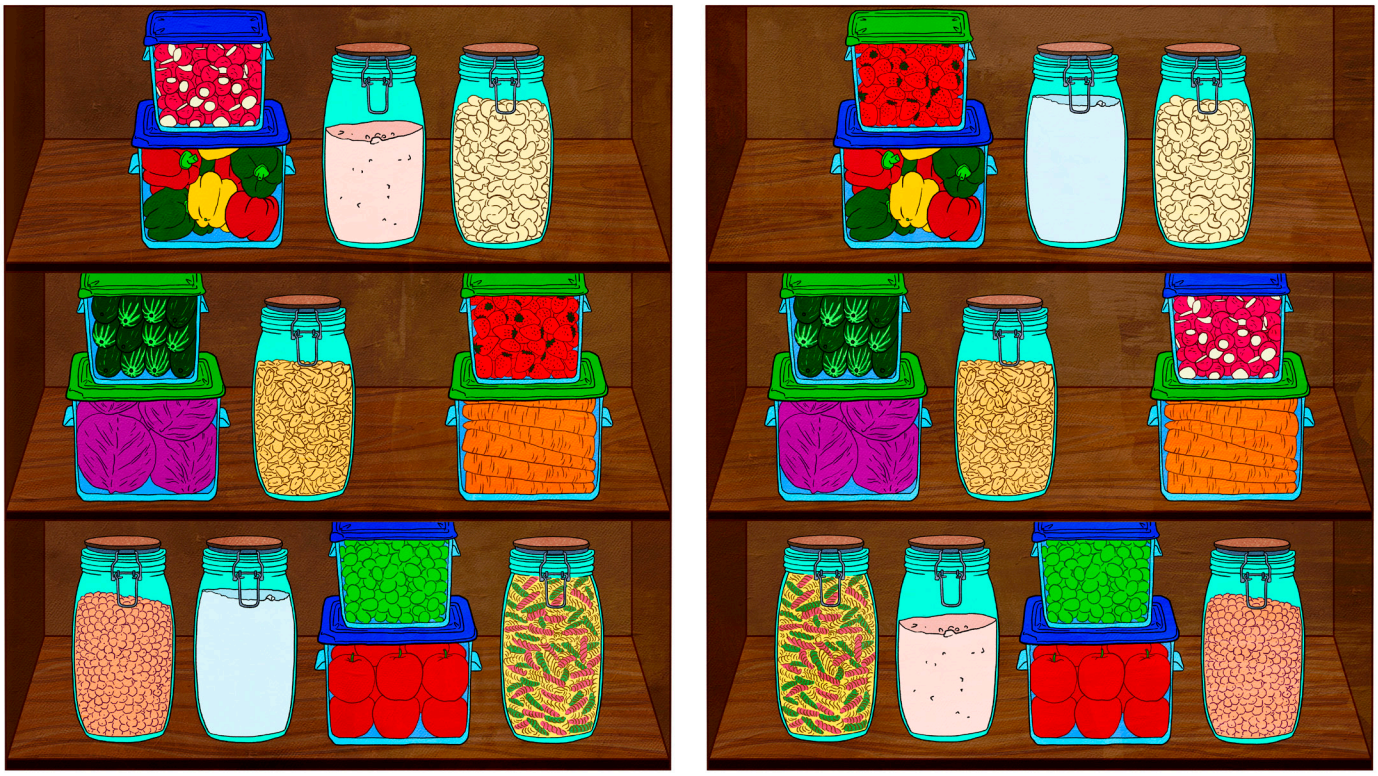
6 Limpiar

Recoger la mesa.
Guardar las sobras.
Lavar los platos, las ollas y sartenes.
Limpiar la mesa, la cocina y guardar los insumos usados.

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

4.

JUEGOS PARA QUE LA FAMILIA COMPARTA Y CONOZCA EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN



Encuentra las tres diferencias.

OJO AL CHARQUE

Este juego sirve para poner en práctica la capacidad de observación y de atención en los pequeños detalles.

En la primera ronda le pediremos a un miembro de la familia que cambie de lugar un alimento de la cocina. El reto consiste en descubrir que alimento no está en su lugar. Por ejemplo, la leche siempre se guarda en el refrigerador, pero el jugador la pondrá junto al aceite.

Nuestro consejo es que aprendas donde se guardan y almacenan los alimentos, así podrás identificar que esta fuera de su lugar.

En la segunda ronda del juego, un miembro de la familia debe observar a todos los demás haciendo alguna pose o figura inmóvil durante 30 segundos, después debe darles la espalda y cerrar los ojos mientras ellos cambian un pequeño detalle en la figura. Por ejemplo, cuando el jugador se dé la vuelta y cierre los ojos la abuelita se quitará las gafas. Al abrir los ojos y voltear, el jugador tendrá que identificar cuáles han sido los cambios en su familia.

Nuestro consejo es que todos los días observes muy bien a cada miembro de la familia, e incluso pregun-tes: ¿Qué tal tu día?, así ningún detalle se te escapará y podrás tener una visión más completa de cada uno de ellos.

LABORATORIO PARA CREAR HISTORIAS

El reto en este juego es dejar volar la imaginación, divertirse y descubrir las grandes historias que se pueden inventar en familia.

Debemos tomar una hoja de papel y escribir una frase elaborada por toda la familia, la cual debe estar relacionada con los alimentos, después, un jugador debe escribir debajo otra frase y debe doblar el papel hacia adelante tapando la primera frase, el siguiente jugador solo podrá leer la frase anterior y cuando termine de escribir también debe doblar el papel para tapar la frase que leyó y así sucesivamente hasta que todos escriban algo.

La persona que continúa la historia solo podrá leer la frase escrita por el jugador anterior, esa será su guía y no tendrá idea de lo que han escrito las demás personas.

Una vez que todos los jugadores hayan escrito sus frases desenvolverán el papel y lo leerán como si fuera un cuento, así conocerán la historia que han inventado.

Ejemplos para empezar la historia con una frase:

- ***Hoy me levanté y me preparé un desayuno...***
- ***Todos iremos al mercado a comprar...***
- ***¿Quién puede hacer café?***
- ***No podemos lavar los platos porque...***
- ***Tenemos que preparar el ají para...***

¿PARA QUÉ MÁS SIRVE?

El reto de este juego es dejar volar la imaginación dándole usos diferentes a objetos cotidianos.

Debemos elegir varios objetos que se utilizan comúnmente en la cocina y colocarlos sobre la mesa. Juntos pensamos que nuevo uso les podemos dar. Por ejemplo, la tabla de cortar sirve para cortar y ¿para qué más? Alguien dirá que sirve como bandeja para llevar vasos, otros dirán que sirve como tambor y de esa manera se podrán nombrar un sinfín de usos. Lo importante de este juego es que todos se familiaricen y reconcilien con la cocina y sus enseres para descubrir sus potenciales.

¡VENDO, VENDO!

Este juego requiere del don de la palabra y de la capacidad de aplicar todo lo observado y escuchado durante las visitas a los mercados.

Colocamos alimentos al azar en un aguayo o tapete, sin ver, cada miembro de la familia debe tomar un producto, tendrá cinco minutos para pensar como lo venderá antes de salir a escena. El juego consiste en que el jugador debe convencer a la familia para que compren su producto, para ello tendrá tres minutos, si en ese tiempo nadie le compra, pasará el turno a otro jugador.

¿Cómo podemos vender nuestro producto?

- ***Exponiendo sus beneficios.***
- ***Explicando qué recetas podemos hacer con él.***
- ***Haciendo canciones y bailes originales.***

¿QUIÉN LO HACE?

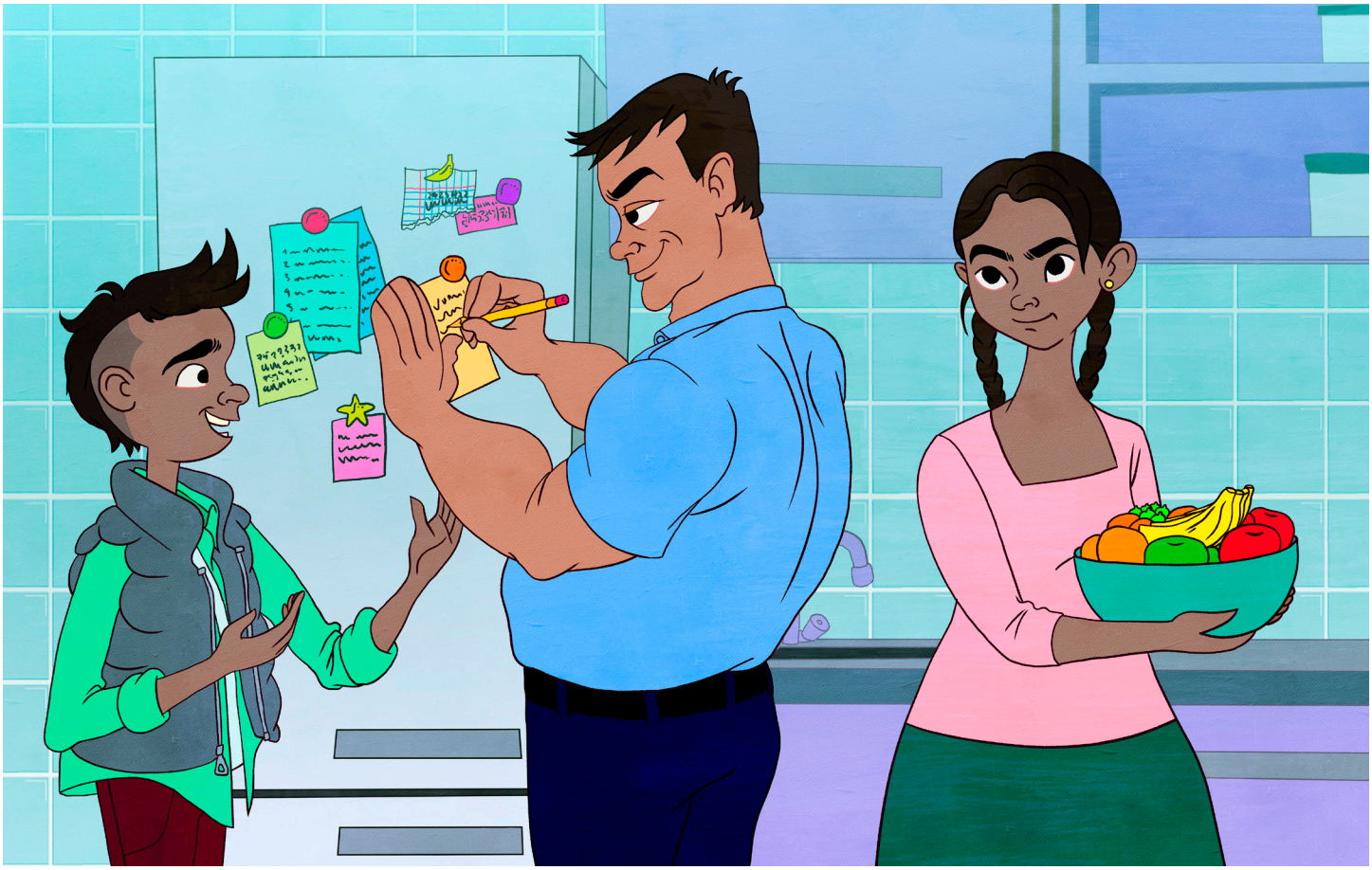
Este juego pretende reconocer todas las tareas de cuidados que algún miembro de la familia hace para nosotros, además de visibilizar las aptitudes artísticas de cada uno.

En primer lugar, cada miembro de la familia debe escribir las tareas del hogar que realiza para todos (cocinar, lavar ropa, otras) y las que hace para sí mismo (peinarse, ducharse, otras). Se debe escribir una acción por papel, doblarlo y depositarlo en una caja.

En segundo lugar, se establecerán turnos para salir a escena. Se alzará un papel de la caja y deberá interpretarse la acción escrita ahí sin hablar. La familia tendrá que adivinar qué acción es e identificar que miembro de la familia lo hace más seguido, sea una labor para los demás o sea una para sí mismo. Quien haya adivinado la acción y al dueño de la misma, recibirá un fuerte aplauso.

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

5.
CUENTOS



¿QUÉ HACEMOS LOS SÁBADOS?

Mientras mamá, mi hermanita Pati y yo seguimos en cama, la casa comienza a llenarse del olor característico de los sábados: el desayuno favorito del fortachón de la casa, papá. Él nos llama a la mesa y desayunamos juntos, sin prisa. El sábado es mi día favorito sin lugar a dudas, todos dormimos más, bueno, la Abu no, ella madruga siempre. Lo más hermoso es que nadie dice: "¡Jhonas vas a llegar tarde al colegio, vístete, lávate la cara!", se respira tranquilidad y todos tenemos más tiempo para desayunar y conversar en familia.

Después de lavar los utensilios del desayuno, nos alistamos para ir al mercado del barrio. Mamá siempre lleva un papelito amarillo y su bolso, papá toma de la mano a Pati y yo me encargo de llevar tres bolsas de tela que se van llenando conforme vamos visitando a nuestras caseritas y caseritos. Realmente la mañana del sábado es importante y agradable, todos somos indispensables, ¿Se imaginan ir al mercado sin bolsas de tela?

El pasado sábado fue diferente. Hicimos todo como de costumbre pero cuando llegamos a la puerta prin-

cipal del mercado estaba cerrada, nos dirigimos a la puerta lateral y también estaba cerrada ¡Cerrada!, no había nadie, no estaba Doña Ana que siempre me dice simpático, tampoco Doña Juana que me regala uvas, ni siquiera el gruñón de Don Felipe que siempre me riñe por algún motivo. Noté que papá y mamá comenzaron a comentar algo en vos baja y les pregunté qué pasaba, "Los vendedores cerraron el mercado como medida de protesta, exigen un mercado más grande y más bonito" respondió mamá.

Un poco aturdido ante esa situación, me preguntaba cuanto duraría la protesta porque de durar mucho era probable que no vuelva a comer uvas, ni pan, ni la ensalada de quinua que me hace mamá, pasaría hambre hasta quién sabe cuándo. Ahora que estoy con la cabeza más fría, reconozco que fui exagerado, pero realmente estaba alarmado, no sabía que íbamos hacer sin alimentos, pero como siempre, mamá tenía una solución.

Recuerdo que saco su papelito amarillo y comenzó a leer en voz alta: "Brócoli, zanahoria, zapallo, tomate, rábano, arvejas, perejil, yogurt, cereales, tarwi, cañahua, pan, garbanzos, hierbabuena, shampoo y crema para encerar los pisos. Tenemos que comprar todo esto con 200 bolivianos" Papá añadió: "¡Oh Basilia! olvidé anotar las lentejas, son excelente fuente de proteína para alimentar mis músculos". Mamá entre risas incluyó el pedido de papá.

Entonces dijo: "Tendremos que ir al supermercado y elegir qué cosas de la lista compraremos. Esperemos que las caseritas consigan lo que demandan y estén de retorno muy pronto". Yo había escuchado hablar de los supermercados, pero nunca había ido a uno por lo que me encontraba muy emocionado.

Cuando llegamos había un gran estacionamiento de autos, nos dirigimos a la puerta con cuidado y cuando entramos se escuchaba música, voces en altavoz que decían "oferta" y había mucha gente hablando y caminando con productos. Mi mamá tomó una especie de carretilla que se llama carrito de supermercado para colocar los alimentos que deseábamos comprar. Habían muchos pasillos llenos de productos que jamás había visto, cuando encontrábamos algo que mamá quería llevar a casa le preguntaba a mi papá: "¿Compramos esto? ¿Cuál es el precio? ¿Nos alcanza?".

Finalmente, llegamos a la caja donde pasaban los alimentos y productos que escogimos por una máquina que mostraba el precio en una pantalla, mamá pagó y yo saqué mis bolsas de tela para acomodar lo que habíamos comprado. Así, sin más nos fuimos, sin nada de yapa ni de "nos vemos la semana que viene". Ese día extrañé el mercado...

Cuando llegamos a casa ya era tarde para poder ir a jugar con mis amigos, así que me quedé ayudando a mis papás a acomodar las compras. Pude observar que mamá coloca las verduras en la parte baja del refrigerador, la leche y el yogurt en la puerta, los cereales y el pan en el armario que está encima de la cocina, la fruta en el frutero, las lentejas en botes de cristal y los implementos de limpieza personal en el baño. Vi que papá anotaba algo en un papel amarillo colocado en la puerta del refrigerador, de pronto me di cuenta que ese era el papel para anotar la lista de mercado... En ese momento pregunté a papá ¿Yo también puedo apuntar lo que no pudimos comprar hoy o lo que me antoje? Papá soltó una carcajada, me dio un beso en la frente y me dijo: "Claro, mamá puede dictarte durante la semana lo que tendremos que comprar la próxima vez que vayamos al mercado".

A partir de ese día no solo llevaba las bolsas de tela, sino que me tomaba el tiempo para revisar el frutero, el refrigerador y los armarios para asegurarme de anotar en la lista todo aquello que faltaba, sobre todo los plátanos que tanto le gustan a Pati, las lentejas para papá, las limas para mamá y por supuesto, las uvas para mí.

UNA FIESTA DE CUMPLEAÑOS PARA MI ABUELA

Mi nombre es Pati y les voy a contar sobre mi amada Abu y su dulce fiesta sorpresa de cumpleaños.

Hace unas semanas mi abuela comenzó a sentirse mal, la llevamos a la clínica y tuvieron que internarla, los médicos le diagnosticaron diabetes tipo 2. Ese momento me enteré que esa enfermedad existe y por qué se manifiesta. Les voy a explicar: la diabetes aparece cuando nuestro páncreas no puede administrar bien una hormona llamada insulina, esta hormona permite que la glucosa (azúcar) entre al torrente sanguíneo y le de energía a nuestras células, cuando la diabetes aparece este último paso no se realiza, es decir, la energía no puede entrar en las células y se acumula en la sangre, provocando malestar, cansancio, visión borrosa y hasta problemas en otros órganos.

Nos apenó mucho lo que le estaba pasando a Abu, siempre fue muy buena con nosotros, Jhonas dice que gracias a ella es experto en matemáticas porque cuando era pequeño lo ayudaba con sus tareas y siempre recibía felicitaciones de su maestra. Además, nos recoge del colegio cuando mis papás no pueden y cuando llegamos a casa siempre intenta que haya algo en el plato que nos guste. Con todo lo que pasó, entendimos que era ella la que necesitaba de nuestros cuidados.

Cuando retornó a casa decidimos hacerle una fiesta sorpresa por su cumpleaños número 70. No fue una

labor fácil, teníamos que mantener la sorpresa en secreto y además, teníamos que pensar que podíamos preparar para cuidar su salud, pues la mejor forma de combatir la diabetes es a través de la alimentación, primordialmente, se debe bajar el consumo de azúcar.

Empezamos a hacer una lista de lo que necesitábamos para la fiesta, por un lado estaban la torta, gaseosas, chocolate caliente y por otro, la decoración y música. Nuestra principal tarea era pensar que alimentos dentro de la lista eran los apropiados, dado que Abu no podía ni puede comer azúcar.

Encontramos unos libros que mamá compró para entender la enfermedad. Ahí descubrimos cosas impactantes, la mayoría de los alimentos que se consumen en la actualidad son altamente procesados y llenos de azúcar, más que alimentos son veneno. Nos alarmamos porque en las fiesta de cumpleaños siempre hay gaseosas, masitas dulces, caramelos, etc. Que son alimentos con mucha azúcar y dañan nuestra salud. Por fortuna a mamá le encanta cocinar y siempre busca innovar, mucho más ahora que necesitamos alternativas saludables para que todos nos alimentemos de mejor manera.

Fue así que una tarde, mientras papá llevo a Abu a su consulta médica, mamá, Jhonas y yo preparamos la sorpresa. Mi mamá preparó un suflé de verduras con zanahoria, apio, espinacas, coliflor, queso, huevo y un poco de aceite. Jhonas se encargó de preparar el refresco de cañahua sin azúcar y las pipocas de amaranto. Yo me encargué de decorar la sala con globos y fotos de Abu, además, practiqué la entonación y ritmo de la canción Feliz Cumpleaños. Cuando acabamos con esas tareas Jhonas y yo ayudamos a mamá con la torta, hicimos un brownie de plátano y avena y lo decoramos con claras batidas y frutillas por encima, parecía merengue pero no tenía ni un solo gramo de azúcar. No fue una torta tradicional, pero fue una alternativa saludable. Nos esforzamos para que la comida fuese rica y apta para la abuela.

Después de colocar los alimentos en la mesa del comedor principal, nos sentamos en la sala para descansar un poco y apenas sentimos que papá estaba abriendo la puerta para entrar a casa con la abuela, nos paramos y gritamos ¡sorpresa! Ella se emocionó mucho. Los cinco nos sentamos a la mesa, mamá sirvió el suflé, papá el refresco y cuando terminamos de comer les dije: “Ahora sí, ¡Llegó la hora!” y me puse a cantar feliz cumpleaños, todos se rieron y se acoplaron a mí para cantarle a Abu, ella sopló las velas y cuando mamá le dio su porción de torta nos dijo que estaba deliciosa, no podía creer que estaba comiendo algo tan rico y sin azúcar. Recuerdo que comentó que había sido la torta más dulce que había probado en mucho tiempo porque podía saborear los ingredientes más importantes: esfuerzo y amor.

Esa noche me dormí muy contenta pensando en lo que había dicho Abu, realmente el esfuerzo y el amor son ingredientes irremplazables que convierten cualquier plato en el más rico del mundo. Por supuesto que mi dulce voz también fue un ingrediente indispensable en el festejo.

ME VOY DE EXCURSIÓN

Después de un divertido y agotador año escolar ¡llegaron las vacaciones, llegó diciembre! He estado esperando este mes porque mis papás me dieron permiso para viajar con mis amigos, claro que bajo la supervisión de un adulto porque tenemos 14 años. Los chicos de la promoción del colegio nos dicen que estamos viviendo los mejores años de nuestras vidas y que debemos aprovecharlos porque más adelante tendremos que elegir que estudiar, postular a la universidad y terminar la carrera, la verdad eso a mí no me asusta, al contrario, me entusiasma y a mis amigos también, pero ahora tenemos la oportunidad de emprender esta aventura sin más responsabilidades.

Entre todos los destinos que teníamos para escoger, elegimos el camino al Takesi, que conecta la Cordillera Real de la provincia Murillo con la zona de Subyungas, algunos dicen que Takesi significa algo así como dejar atrás, ir caminando en el presente para abrirse al futuro. Linda idea ¿no?

Cuando le comuniqué a mamá cuál era nuestro destino, pude ver su cara de preocupación, pero inmediatamente trató de disimular con una sonrisa. Me contó que ella hizo ese viaje a los 16 años con su papá, tíos y primos. Dijo que fue una experiencia única y aunque viajó con mi abuelo, aprendió que debía cuidar de sí misma y que cuando alguien comienza algo, debe aca-

barlo. Claramente el mensaje fue: si inicias el camino, tendrás que llegar al destino final, no hay vuelta atrás.

Al día siguiente mamá me dijo que debía preparar mis implementos para viajar, me preguntó: "¿Dónde vas a llevar todo lo que necesitas?" Yo le respondí: "En la mochila que llevo al colegio", entonces escuché una carcajada y me dijo que debíamos buscar una mochila grande con bolsillos y con reforzamientos en la espalda porque debía cargarla más de 40km, a mí realmente me parecía exagerado, pero después me di cuenta que ella tenía razón. Por fortuna encontramos una en el armario de papá.

Por la tarde mamá me preguntó: "¿Y qué zapatos vas a llevar?" Le respondí: "Los negros duros con los que voy al cole", otra vez mamá se rio de mí y me dijo que con esos zapatos no iba a durar ni un minuto en las montañas, entre el frio, las piedras y el posible barro abandonaría la aventura cinco minutos después de comenzarla. Así que me llevó a comprar unos zapatos apropiados para la travesía y me dijo que no creciese más, que me tenían que durar toda la vida.

Debo confesar que es la primera vez que viajo solo y no soy experto en esto, por eso, debo escuchar los consejos de mis padres. Mamá me obligó a llevar puestos los zapatos de montaña día y noche, decía que era necesario para que se amoldasen a mis pies, así que imaginen mi look, pijama con zapatos de montaña.

A la mañana siguiente, mi mamá me sugirió llevar tres mudas de ropa por si hace frío, calor o llueve. Ya no le respondí que pensaba viajar los tres días con la misma ropa, para evitar su risa. Me dirigí al baño por mi cepillo y pasta de dientes, mi papá me miró y empezó a darme bloqueador solar, tres rollos de papel higiénico, unas tijeras pequeñas, vendas, repelente de mosquitos, alcohol para desinfectar, desodorante, con decirles que el baño quedo casi vacío, realmente yo no tenía ni idea de que necesitaba tantas cosas. Ahora entiendo porque cuando íbamos de viaje a Cochabamba mis papás tardaban todo un día en alistar nuestras cosas.

Con todo lo que papá me dio termine de alistar mi mochila, solo faltaba colocar mi sleeping. Les mande una foto a mis amigos mostrándoles que ya tenía todo preparado, David me respondió: "¡Súper! Espero que los tuppers con la comida que hace tu mamá estén ahí para todos jajaja". Ese momento me di cuenta que tenía que tomar mis previsiones, necesitaba ayuda y orientación respecto a mi alimentación durante el viaje.

Mamá y papá me llevaron al mercado a comprar algunos alimentos para mostrarme qué y cómo podía cocinar durante el viaje. Llegando a casa mamá se fue a atender su negocio de comida y yo me quedé con papá, él se comprometió a darme una clase de "supervivencia básica" con una hornilla de alcohol y enseñarme a usarla para preparar algunos platos. De esa manera pasamos la tarde, estuvimos cocinando unos cuatro platos para que yo los pueda reproducir durante mi travesía. Por supuesto, fueron la cena para toda la familia.

Mañana es el gran día, parto a la aventura con mis amigos, me asusta un poco la idea de cocinar pero debo hacerlo dado que David y Samuel tienen menos experiencia que yo. Papá me recomendó que debo dejar la montaña más limpia de lo que la encuentre, así que esa es una tarea que pienso delegar a los muchachos.

Todo esto de alistarme y preparar las cosas para el viaje, me ha hecho valorar el esfuerzo de mis padres. Siempre he tenido mi ropa lista y limpia, mis zapatos lustrados, un plato caliente sobre la mesa y aunque en algunas oportunidades Pati y yo hemos ayudado en las labores de la casa, ahora me doy cuenta que mis padres siempre desean cuidarnos y darnos todo lo que pueden para que vivíamos tranquilos. Hoy me siento capaz de hacer las cosas por mí mismo y eso es gracias al apoyo y ejemplo de mis papás. Me emociona enfrentar este momento solo, pero sobre todo, ser capaz de cocinar porque como ustedes saben: comida rica, corazón contento.

TRABAJO EN EQUIPO

Hace dos años que me dedico tiempo completo a cuidar a mis dos retoños y hace tres meses puse un negocio de comida para ayudar a mi esposo Franz con los gastos de la casa. Cuando Pati y Jhonas eran pequeños notamos que demandaban más tiempo, mi mamá me ayudaba con ellos, pero era necesaria mi presencia en la casa. Por ese motivo decidimos que yo deje de trabajar y me dedique al hogar. Gracias a la voluntad que pusimos todos ante este cambio pudimos adaptarnos fácilmente y sobrellevar armoniosamente el día a día. Les comparto un poco de mi historia a continuación.

Por la mañana mi esposo Franz se levantaba para poner agua en la caldera. Yo le daba de lactar a Pati y cuando concluíamos bajábamos a la cocina para terminar de preparar el desayuno. Mi mamá me ayudaba a despertar y cambiar a Jhonas mientras Franz estaba en la ducha. Yo siempre he intentado esmerarme en el desayuno debido a que es la comida más importante del día y en la que siempre estamos todos.

Franz terminaba de desayunar, se lavaba los dientes y se iba al trabajo, volvía a casa para el almuerzo y después de las 7 de la noche. Mi mamá me ayudaba algunas horas en la mañana y otras por la tarde cuando no tenía que hacer sus diligencias. Pase momentos difíciles pero por fortuna aprendí a lidiar con ellos y en muchas otras ocasiones mamá estaba ahí para ayudarme.

Para poder realizar las tareas de la casa muchas veces dejé a Pati en su corral mientras Jhonas jugaba al lado. Obviamente tenía que intercalar las tareas de mi hogar con el cambio de pañales, las meriendas de los chicos y jugar con ellos. Cocinar era una de las tareas más importantes, a veces teníamos que ir al mercado en medio de la semana, algunas veces mi mamá me ayudaba, otras no, por lo que me convertí en experta en hacer las compras con dos niños pequeños, pero con el paso del tiempo nos dimos cuenta que lo mejor era hacer el mercado los sábados por la mañana junto a Franz y así poder tener alimentos para toda la semana.

En algunas ocasiones tuve que cocinar con los chicos. Jhonas y yo cantábamos para que Pati se distraiga porque amaba la música y ahora el canto es uno de sus pasatiempos favoritos. Servía el almuerzo cuando Franz llegaba a casa, todos comíamos lo mismo, a Pati le daba la comida en papilla o picada, pues ya estaba en edad de llevarla a su boca, inspeccionarla y olerla. A Jhonas le deba una porción menor a la nuestra y yo siempre comía a la rápida porque tenía que ayudar a mis hijos, aunque mi mamá siempre me colaboró con ellos, fue y es una abuelita muy atenta y dedicada.

Las tardes después del almuerzo no eran muy diferentes a las mañanas, siempre había algo que hacer que yo alternaba con el cuidado de mis niños. Entre juegos y risas es como nos encontraba Franz al llegar por la noche a casa. Verme en esa situación me hacía cuestionarme sobre ¿dónde quedaron esos días en los que el salón era un lugar para relajase, leer, escuchar música o tener invitados? Me parecía otra vida, pero ahora me queda la satisfacción de haber disfrutado esa etapa.

Cenábamos cuando mi esposo llegaba a casa y luego hacíamos dormir a Jhonas y Pati, después de eso yo entraba a la ducha y podía relajarme un poco. Franz y yo tomábamos un mate antes de dormir con el pretexto de conversar y contarnos un poco sobre el día. Dormíamos con la esperanza de no ser despertados durante la noche, pero con niños pequeños al menos despertábamos una vez, nunca nos molestó pues entendíamos que todo tiene su etapa y cada situación tiene algo maravilloso para regalarnos.

Mis días eran así hasta hace poco que decidí abrir un pequeño negocio de comida. Siempre me gustó cocinar y gracias a que Franz y mamá me apoyaron pude consolidar ese emprendimiento. Claro que esta decisión supuso varios cambios en nuestras vidas y en mí día a día. Ahora mis hijos son más grandes, Pati tiene cuatro años y Jhonas once, en ocasiones me acompañan a mi negocio y en otras se quedan en casa con mamá. Todo esto hizo que haya más unión entre nosotros y más esfuerzo también. Hay días en los que mis hijos me piden que me quede con ellos como lo hacía antes, pero también son niños muy inteligentes y comprensivos que saben que volveré pronto porque la atención en mi negocio es solo de 4 horas.

Hemos aprendido a distribuirnos las tareas y ayudarnos entre todos para que podamos lograr lo que nos proponemos. He visto como mi esposo y mis hijos valoran los esfuerzos que hago para atender mi negocio y mi hogar. Claro que mi mamá nos ayuda bastante, pero gracias a que todos nos involucramos en los quehaceres de la casa, ahora compartimos con mucho amor todas las responsabilidades.

Me alegra ver que Jhonas es un niño responsable y le encanta hacer tareas, así que eso hace más fáciles las cosas. Pati ya va a la guardería y es una niña que siempre quiere ayudarme en todo con la condición de que lo hagamos cantando como cuando era pequeña. Mamá ya no tiene que batallar mucho con ellos porque se han vuelto niños independientes y muy solidarios. Franz y yo pasamos más tiempo juntos y podemos hablar con nuestros hijos sabiendo que están dispuestos a obedecer y ayudarnos.

Todo este proceso me ha hecho entender que criar a los hijos es una bendición y también he aprendido a valorar el trabajo de mujeres como mi madre que no solamente hizo todo por mí y por mis hermanos, sino que ahora también lo sigue haciendo por mi familia. Ser madre no es tarea fácil pero si muy gratificante. Ahora mismo enfrento uno de los mayores retos de mi vida que es el poder armonizar el trabajo en el hogar con el trabajo fuera de él. Sin embargo, estoy totalmente convencida de que resolver las cosas en equipo siempre nos trae éxito y nos hace más atentos y solidarios con otros. Como familia hemos aprendido y crecido, pero sobre todo, hemos entendido que la unidad se construye en muchas dimensiones, desde la más pequeña como acomodar un tenedor o levantar algo del piso, hasta cocinar o pagar la cuentas. Sin duda, el amor y la solidaridad siempre nos hacen más fuertes y nos ayudan a cumplir propósitos de vida.

LAS VACACIONES DE MAMÁ

Mi esposa Basilia había planificado un viaje con mi suegra para visitar a su tía, pero noté que se estaba desanimando por no dejarnos solos. Sabía que ese viaje era importante así que la alenté a ir con su mamá, yo podía quedarme una semana con Pati y Jhonas, además, ya había hablado con mi jefe para sacar vacaciones por las tardes y trabajar en las mañanas mientras mis hijos estén en clases. De esa forma, un miércoles por la noche acompañamos a Basilia y Abu a la terminal de buses para que se dirijan a Cochabamba.

Basilia me dejo una lista de las tareas que debía realizar durante su ausencia, todo estaba muy detallado, la verdad es que me pareció algo innecesario por lo que deje el papel y ni siquiera recuerdo donde. Luego entendí que debí guardarlo para no olvidar qué hacer y cuándo. Esos días aprendí grandes lecciones y extrañé a mi esposa como nunca. La valoré mucho más porque me di cuenta que tenía que prestar atención a cosas que en el día a día no parecían trascendentes para mí. Confieso que también extrañe a mi suegra, a Abu como le dicen mis hijos, ella también cuida de nosotros con mucho amor.

El jueves quise hacer una crema de zapallo, amaranto y pollo para el almuerzo, pero cuando abrí el refrigerador ya no había pollo, ni zapallo, ni cebolla. Tuve que abandonar mi idea inicial e improvisar haciendo otra sopa con lo que había. Así que lo primero que aprendí fue que para cocinar hay que saber que se tiene y que

no y que para hacer mercado se debe revisar toda la cocina para tener una idea completa de lo que necesitamos comprar.

Lo segundo que aprendí fue que nada dura para siempre: el papel higiénico se agota, se termina a la velocidad de la luz y las bolsas donde se bota no se vacían mágicamente. Esto es algo que recordaré toda la vida y me encargaré de que mis hijos lo sepan.

Lo tercero que aprendí es que si los perros no salen a la calle tres veces al día, la casa se convertirá en una piscina. Los animales también necesitan nuestra atención, no basta con alimentarlos, hay que estar pendientes de ellos para que se eduquen y desarrollen amigablemente dentro del hogar.

Lo cuarto que aprendí es a ser agradecido: Basilia alguna vez me pidió que lave los platos y cuando yo le respondía si, ella me daba las gracias al igual que cuando terminaba de lavarlos. La verdad yo sentía que lavar los platos me hacía el mejor esposo del mundo porque estaba haciendo algo que no me correspondía. Sin embargo, descubrí que no es ningún favor y que Basilia lo sabía por eso me daba las gracias genuinamente. En estos días le pedí a Jhonas que lavará los platos y si bien no se rehusó y diría que hasta lo disfrutó, se veía cansado esperando terminar rápido. Ahí me di cuenta que Basilia nunca se quejaba y ella lavaba todo lo que usábamos los cinco, entendí entonces que yo debía ser agradecido con una mujer tan generosa y respetuosa y que lo normal debería ser que todos cooperemos o que nos turnemos para hacer más fáciles las tareas y responsabilidades del hogar, reconociendo y agradeciendo aquello que cada uno hace voluntariamente por amor a la familia.

Lo quinto que aprendí es que mi hija Pati necesita mucha atención: las tareas del colegio no se hacen solas y necesita ayuda para repasar las materias para los exámenes. No todo en la vida de mi niña es jugar y cantar.

Lo sexto que aprendí fue que el desayuno no se hace solo mientras yo estoy en la ducha: la mañana después de que Basilia partió, fui a la cocina a poner agua y luego me bañe, cuando baje no había desayuno, claro, Basilia no estaba así que tuve que hacer todo con los niños en la mesa esperando su comida.

Lo séptimo que aprendí fue que el cesto de la ropa sucia se llena: el lunes por la mañana la ropa rebalsaba, indicándome que debía ponerla a lavar inmediatamente. Lo hice tranquilo pues la lavadora hace el trabajo sucio, sin embargo, cuando saque la ropa a colgar entendí que después de que secará había que plancharla y acomodarla en su lugar, obviamente esa parte la tenía que hacer yo, pues no hay máquina que lo haga por mí. Pero mi amada Basilia realmente tiene cuidado y control de todo mi hogar.

Podría seguir enumerando la cantidad de cosas que aprendí y de las que no me percataba por completo. Ahora entiendo que la organización pero sobre todo el amor y la voluntad hacen que una persona asuma tareas y las realice con felicidad. Me convencí de que las labores de la casa no pueden ser realizadas por una sola persona porque el hogar lo construimos todos los que vivimos en él y nuestras acciones aportan a que en este haya armonía o haya frustración. Hacer las cosas hasta el final también permite que todo tenga un orden, durante las mañanas en el trabajo pensaba: “que no se me olvide comprar las verduras y el pollo, hay que sacar la basura, hay que planchar la ropa que está seca, espero que Pati haya dado un buen examen, etc.”. No hay nada en un hogar que se comience a hacer y se concluya por sí solo, si queremos vivir en armonía y organizadamente debemos ser responsables con lo que hacemos hasta el final.

Cuando todos los miembros de la familia compartimos responsabilidades nos sentimos acompañados y cuidados. De igual forma generamos en los otros la satisfacción de que somos un equipo en todo momento y para todos los procesos.

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

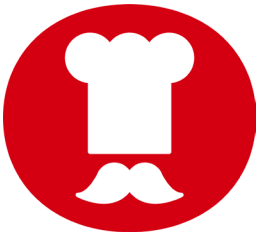
6.
RECETAS EN FAMILIA

La cocina es el lugar donde la magia ocurre para reunir a toda la familia alrededor de nuevos sabores y nuevas experiencias. Por eso, les presentamos dieciséis recetas creativas, ricas y saludables que sin duda satisfarán sus antojos y cumplirán sus expectativas. Las recetas brindan datos sobre los ingredientes requeridos, cantidad y costo de proporciones, nivel de dificultad, tiempo de elaboración, tiempo de cocción, pasos para la preparación y la información nutricional que comprende las calorías, hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Es necesario aclarar que la información nutricional es muy importante porque nos permite entender qué estamos consumiendo. Las calorías son el aporte energético que los alimentos proporcionan a nuestro cuerpo y son dadas por los hidratos de carbono provenientes de las diferentes fibras y azúcares propios de cada alimento, siendo estas últimas, la principal fuente de energía para el organismo. Las grasas deben entenderse como aquellos nutrientes que protegen nuestra piel, huesos y órganos internos ayudando a almacenar diferentes vitaminas. Finalmente, las proteínas se entienden como los macronutrientes esenciales que dan forma a los tejidos, a las hormonas y a todo anticuerpo que nos conforma.

Las preparaciones tienen pasos que han sido pensados para que toda la familia pueda interactuar e involucrarse en el proceso de elaboración de cada receta, es por eso que se ha simulado una familia de cuatro personas, donde los adultos deben ser reconocidos por la letra A y los niños por la letra N. Estas letras están acompañadas de un número para identificar la intervención de cada miembro de la familia: A1, A2, N1 y N2.

De esta forma, damos paso a las recetas para que la familia boliviana las elabore y las disfrute.



COCOTAS DE VERDURAS

Esta preparación es rica en proteínas y hierro.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 3 Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

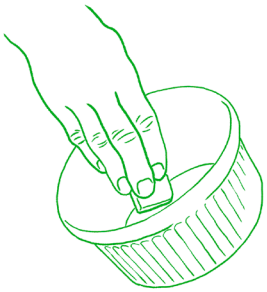
Tiempo de cocción: 8 a 10 minutos.

INGREDIENTES

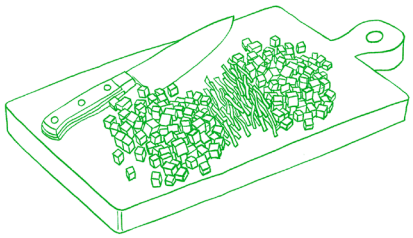
- 1 cucharilla de mantequilla
- 1 tomate
- 1/2 pimiento morrón amarillo
- 12 hojas de espinaca
- 4 huevos
- 8 cucharas de leche
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

A1 junto a N1 enmantecan cuatro recipientes postreros aptos para horno.

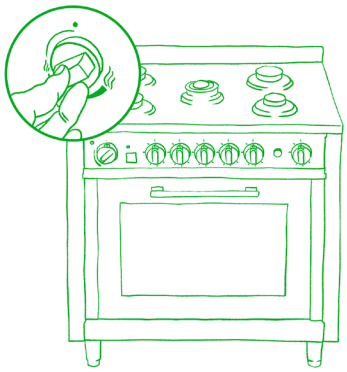


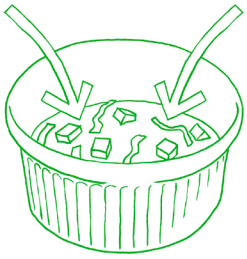
N2 lava las verduras.



A2 corta el tomate y el pimiento morrón en cubos pequeños quitándoles las pepas. Las espinacas deben cortarse en tiras finas.

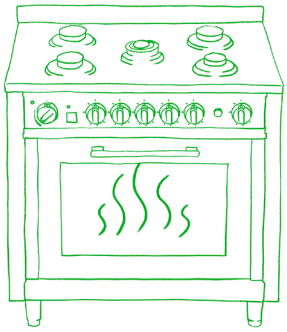
A1 precalienta el horno a 180°C (temperatura media).





N1 rompe un huevo en cada recipiente y N2 coloca dos cucharas de leche por recipiente. Después, cada miembro de la familia puede colocar las verduras de su preferencia y sazonar con sal y pimienta. N1 y N2 pueden mezclar uniformemente.

A1 lleva las preparaciones al horno durante 8 a 10 minutos (también pueden cocerse en microondas pero el tiempo variará según el modelo y la potencia).



A2 saca cuidadosamente las cocotas del horno y las deja reposar por 3 minutos antes de servirlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Mantequilla	98	0	10	0
Tomate	22	3	0	1
Pimiento morrón	5	1	0	0
Espinaca	9	1	0	1
Huevos	268	4	16	26
Leche	74	6	4	4
TOTAL	**476**	**15**	**30**	**32**
POR PORCIÓN	**119**	**4**	**8**	**8**

DESAYUNOS

QUINUA CON LECHE

(VARIACIÓN DEL ARROZ CON LECHE)

Esta preparación es rica en proteínas y contiene alta cantidad de fibra.

CANTIDAD DE PORCIONES: 6.

COSTO POR PORCIÓN: 5,50 BS.

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO.

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 40 MINUTOS.

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE QUINUA
- 1 LITRO DE LECHE
- 2 RAMAS DE CANELA
- 2 CLAVOS DE OLOR
- 1/2 TAZA DE UVAS PASAS
- 1/4 TAZA DE ALMENDRAS TROCEADAS
- 1/4 TAZA COCO RALLADO (OPCIONAL)
- AZÚCAR AL GUSTO

PREPARACIÓN

A1 coloca la quinua en una cacerola y le añade dos tazas de agua caliente, lleva a cocción hasta que la quinua reviente, si hay excedente de agua esta debe ser retirada.

N1 agrega sobre la cacerola con quinua, la leche, las ramas de canela, el clavo de olor, las pasas, las almendras trocea-das, el coco rallado y el azúcar al gusto. Mezcla todo.

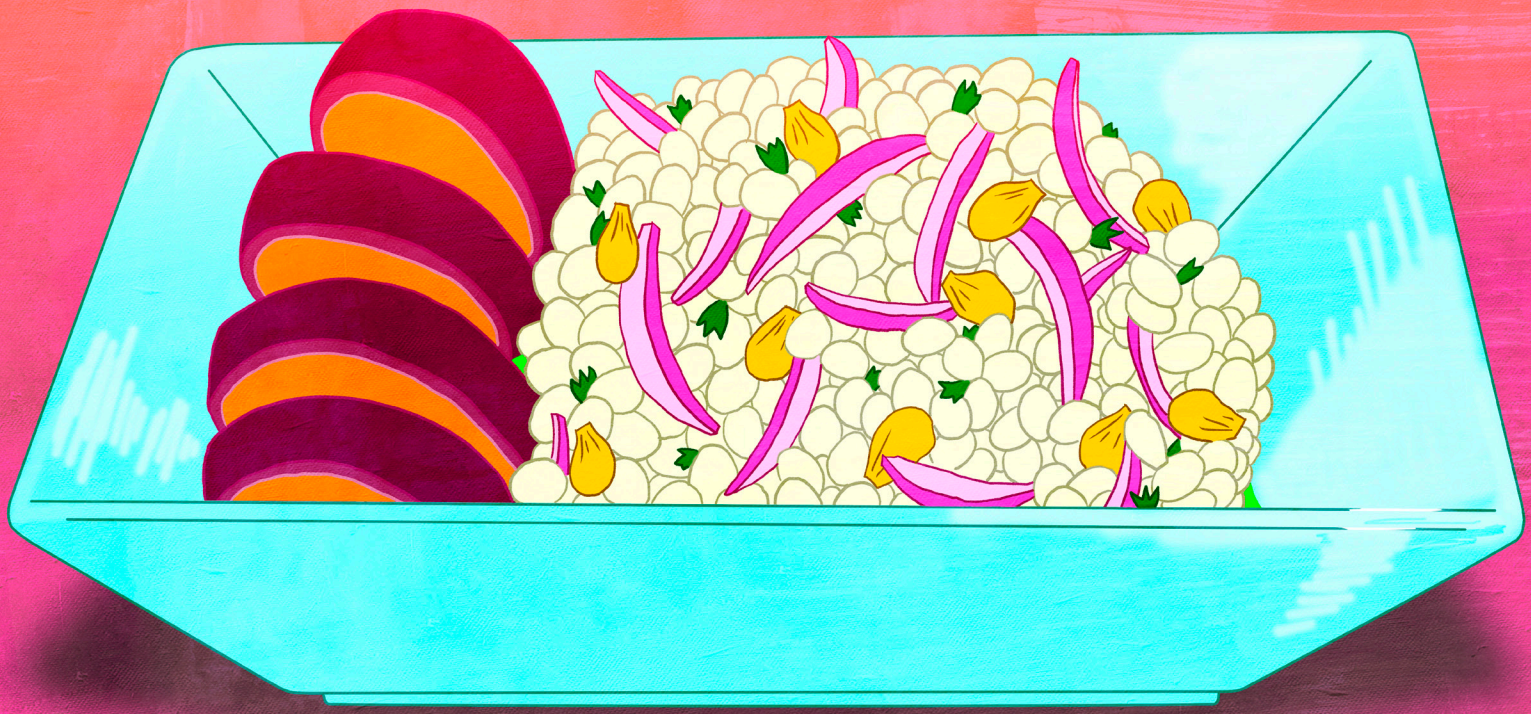
A2 lleva la mezcla a fuego bajo y deja hervir hasta que el líquido se reduzca a la mitad. A2 acom-paña a N2 mientras remueve la prepara-ción constantemen-te.

A1 sirve la quinua con leche en tazas y N1 y N2 decoran con coco rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Quinua	760	136	12	28
Leche	616	48	33	31
Canela	6	2	0	0
Clavo de olor	6	1	0	0
Uva pasas	300	72	0	3
Almendras	420	8	38	10
Coco rallado	440	0	0	0
Azúcar	240	60	0	0
TOTAL	**2768**	**327**	**83**	**72**
POR PORCIÓN	**416**	**54**	**14**	**12**

CEVICHE DE TARWI



Esta preparación es rica en vitamina C, fibra y proteínas de origen vegetal.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 8 Bs.

Nivel de dificultad: Bajo.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

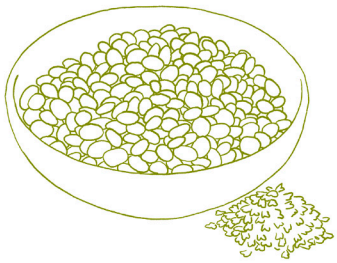
INGREDIENTES

- 3 camotes
- 3 tazas de mote de tarwi
- 8 a 10 limones
- 2 cebollas rojas
- 1 puñado de cilantro
- Sal
- Maíz tostado (opcional)
- Ají verde (opcional)

PREPARACIÓN

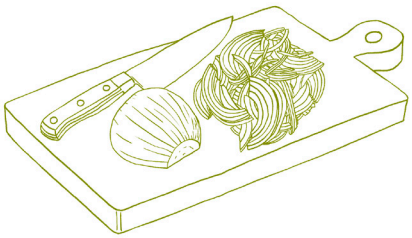
N1 y N2 lavan los camotes...

...y los colocan en una cacerola con agua fría para que A1 los lleve a cocción hasta que estén suaves.



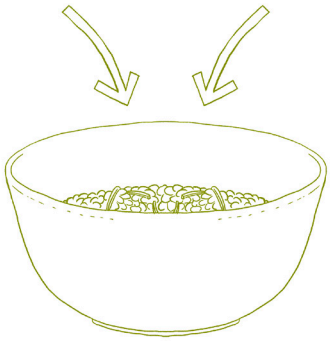
Toda la familia quita la cascara blanca del mote de tarwi.

A1 y A2 cortan los limones para que N1 y N2 los expriman hasta obtener una taza de zumo aproximadamente.



A1 corta la cebolla en pluma mientras A2 corta finamente el cilantro.

N1 y N2 colocan el mote de tarwi en un recipiente junto con la cebolla, el cilantro, el zumo de limón y sal, dejando reposar por 10 minutos.



A2 escurre el agua de cocción del camote, lo pela y posteriormente lo corta en rodajas.

A1 coloca en un plato hondo la mezcla de ceviche, N1 coloca rodajas de camote y si se desea pueden acompañarlo con maíz tostado y ají verde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Camote	522	124	1	5
Mote de tarwi	476	40	12	62
Limón	120	41	0	2
Cebolla	64	15	0	2
Cilantro	0	0	0	0
Maíz tostado	16	3	0	0
TOTAL	**1198**	**223**	**13**	**71**
POR PORCIÓN	**300**	**56**	**3**	**18**

CREMA DE ZAPALLO, AMARANTO Y POLLO

Esta preparación es rica en vitamina A y betacarotenos.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 4 Bs.

Nivel de dificultad: Bajo.

Tiempo de elaboración: 15 minutos.

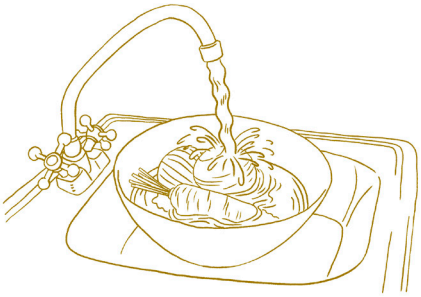
Tiempo de cocción: En olla a presión 5 minutos, en olla común 25 minutos.

INGREDIENTES

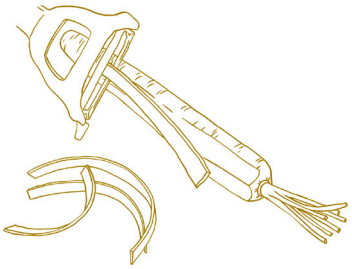
- 1 zanahoria grande
- 1 nabo mediano
- 2 libras de zapallo
- 1 cebolla blanca mediana
- 1/3 taza de amaranto
- 1 filete de pechuga de pollo
- Perejil (opcional)
- Pan (opcional)
- Sal

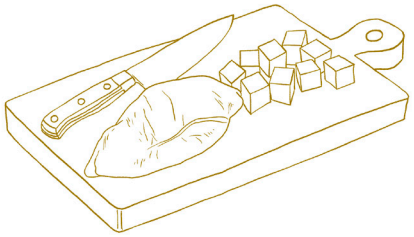
PREPARACIÓN

N1 y N2 lavan las verduras.



A1 pela la zanahoria y el nabo y los corta en trozos grandes.





A2 corta el zapallo en trozos grandes.

N1 y A1 pelan la cebolla y la cortan en cuatro trozos.

N2 y A2 cortan el filete de pollo en dos trozos.

N1 agrega el agua en la olla a presión u olla común y posteriormente añade el amaranto.

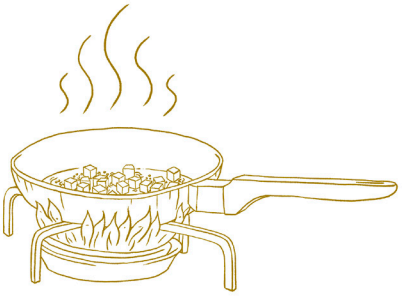
A2 y N2 agregan las verduras a la olla junto con el pollo y la sal.

A1 lleva a cocción por 5 minutos en olla a presión o por 25 minutos en olla común...

...una vez cumplido el tiempo, A1 coloca la sopa en la licuadora y N1 ayuda a licuar.

Opcionalmente se pueden cortar cubos de pan y tostar en sartén sin aceite, esta actividad puede realizarla un niño bajo la supervisión de un adulto.

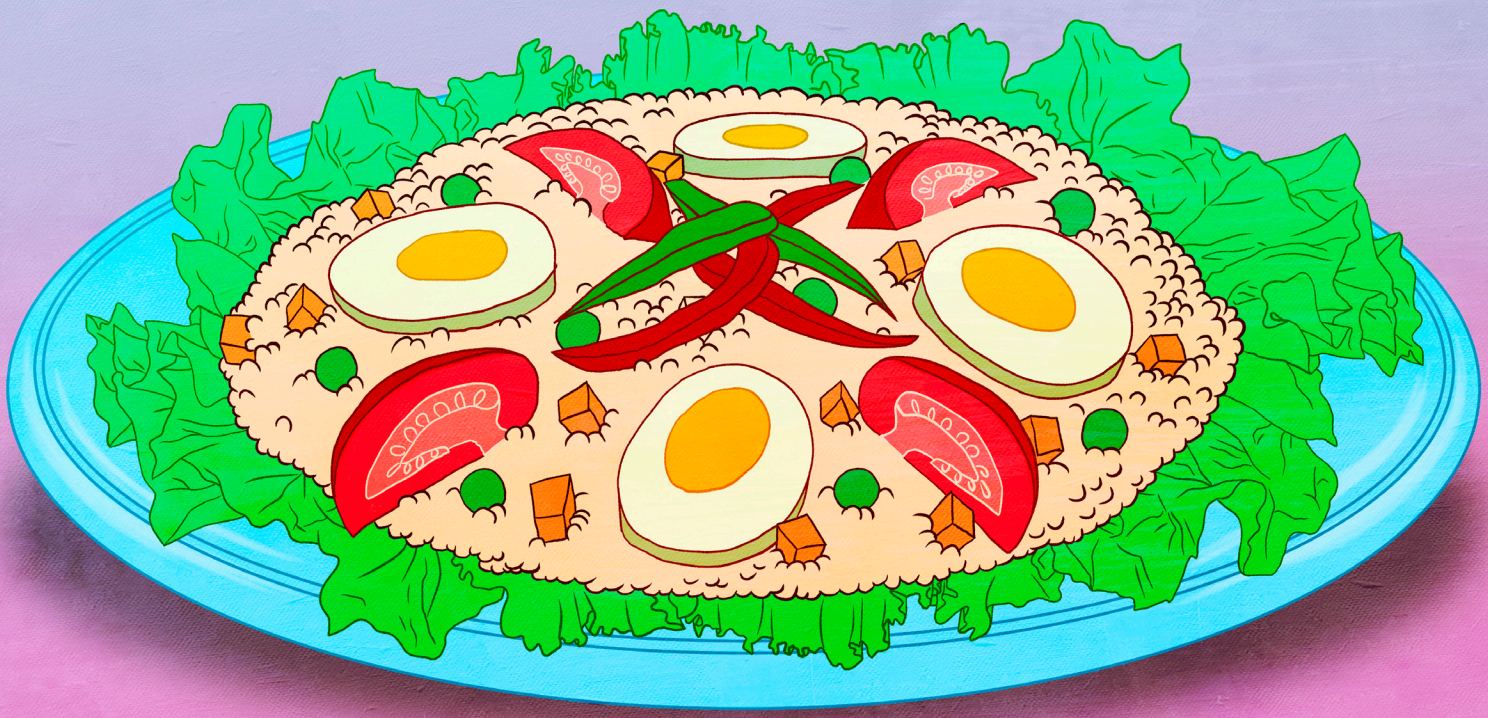
A2 sirve la sopa licuada en un plato hondo, N1 y N2 pueden decorar con perejil picado, los cubos de pan tostados o un chorro de leche.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Zanahoria	29	7	0	1
Nabo	7	1	0	0
Zapallo	190	36	0	10
Cebolla	32	7	0	1
Amaranto	350	51	7	14
Carne de pollo	480	0	24	88
TOTAL	**1088**	**102**	**31**	**114**
POR PORCIÓN	**272**	**26**	**8**	**29**

ENSALADA DE QUINUA



Esta preparación es rica en fibras, minerales y vitaminas A, B y E.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 5,50 Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

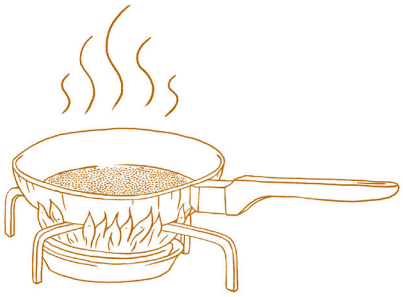
Tiempo de cocción: 20 minutos.

INGREDIENTES

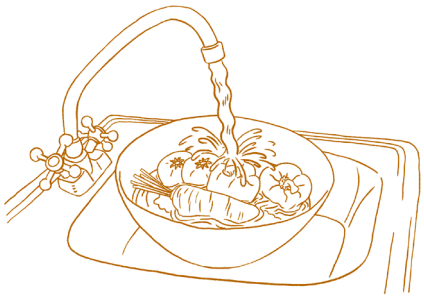
- 1 taza de quinua
- 1 puñado de arvejas
- 4 huevos
- 1 pimiento morrón rojo pequeño
- 1 pimiento morrón verde pequeño
- 1 zanahoria grande
- 2 tomates
- ½ lechuga señorita
- 1 cuchara de mantequilla
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN

A1 coloca en una sartén un poco de aceite y pone la quinua a tostar hasta que adquiera un color levemente dorado...



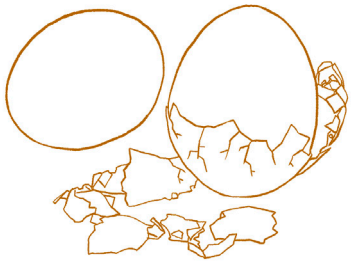
...después, la introduce en una cacerola y le añade dos tazas de agua caliente. Lleva a cocción hasta que reviente, se puede aumentar agua si es necesario, pero una vez que la quinua este cocida si hay excedente de líquido este debe ser retirado.



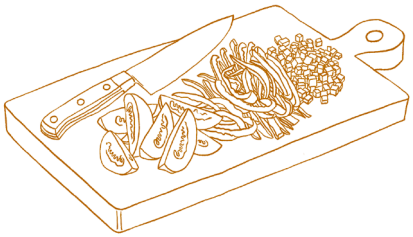
N1 y N2 lavan las verduras...

...y pelan las arvejas.

A2 coloca las arvejas en otra cacerola con agua y agrega los huevos...

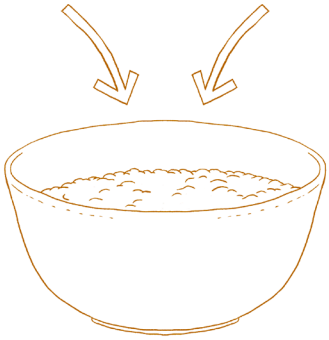


...después de la cocción N1 y N2 pelan los huevos duros y los cortan a gusto.



A1 y A2 cortan los pimientos morrones en bastones, las zanahorias en cubos y los tomates en cuatro.

N1 y N2 lavan las hojas de lechuga, las secan y las parten en dos o tres pedazos con sus manos.



A1 coloca la quinua en un recipiente agregándole mantequilla y sal. N1 y N2 agregan la zanahoria, el morrón y las arvejas. Mezclan todo.

A2 coloca sobre un plato las hojas de lechuga, posteriormente la quinua y con la ayuda de N1 y N2 decoran con tomates y huevo duro, pueden condimentar con aceite y sal si lo consideran necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Quinua	626	109	10	24
Arveja	49	8	0	3
Huevo duro	320	8	20	27
Pimento morrón	24	6	0	1
Zanahoria	33	8	0	1
Tomate	44	6	0	1
Lechuga	9	0	0	0
Mantequilla	98	0	10	0
Aceite	180	0	20	0
TOTAL	**1383**	**145**	**60**	**57**
POR PORCIÓN	**346**	**36**	**15**	**14**

HUMMUS DE TARWI

Esta preparación es rica en proteínas vegetales, fibra y calcio.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 5 Bs.

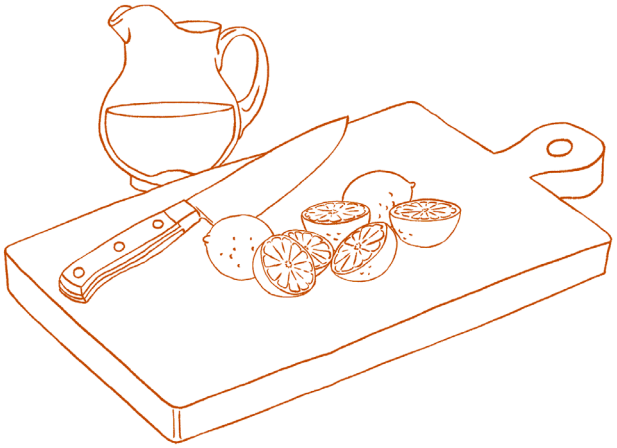
Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

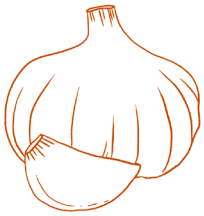
INGREDIENTES

- 1 limón
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de mote de tarwi
- 5 cucharas de aceite
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharilla de semillas de sésamo (opcional)
- Sal

PREPARACIÓN

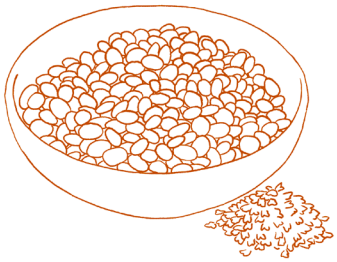


A1 lava y exprime el limón...



...mientras A2 pela el ajo.

N1 y N2 pelan el mote de tarwi y lo introducen al vaso de la licuadora o a la procesadora de alimentos junto con el zumo de limón, el ajo, el aceite y el agua. A1 añade las semillas de sésamo (opcional) y la sal.



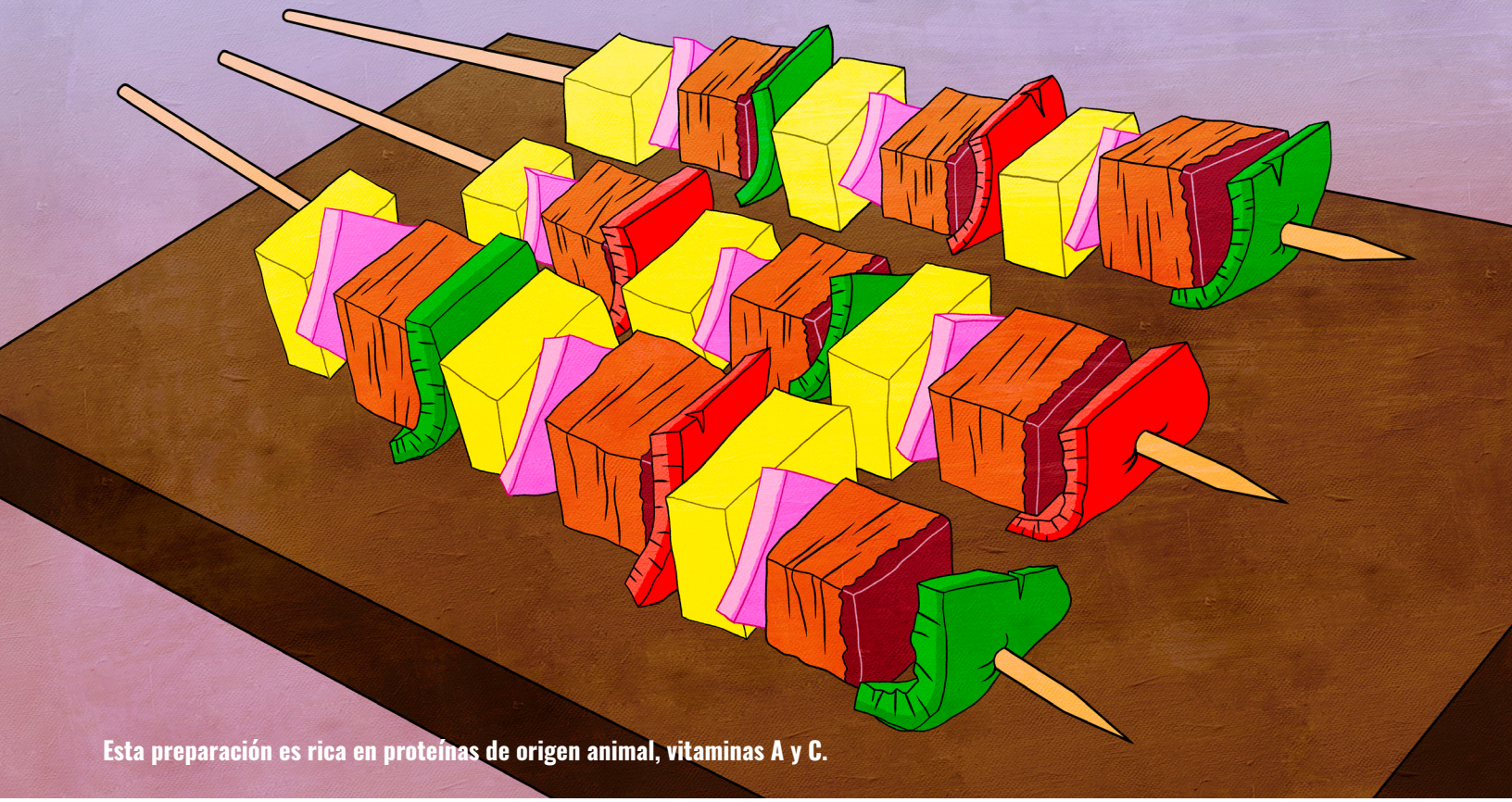
A2 licua los ingredientes hasta obtener una textura de puré pastoso que sea fácil de untar. Si la mezcla queda muy seca N1 y N2 pueden añadir más agua hasta conseguir una textura más ligera.

Se sirve como acompañamiento para verduras o también puede ser untado en pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Limón	4	1	0	0
Ajo	6	1	0	0
Mote de tarwi	357	30	9	47
Aceite	675	0	35	0
Sésamo	57	2	5	2
TOTAL	**1099**	**34**	**49**	**49**
POR PORCIÓN	**275**	**9**	**12**	**12**

BROCHETAS DE CERDO Y PIÑA



Esta preparación es rica en proteínas de origen animal, vitaminas A y C.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 7,80 Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

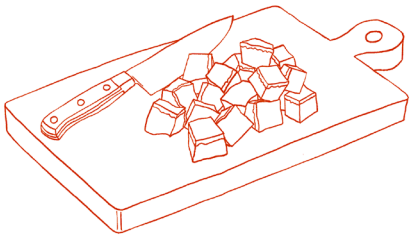
Tiempo de cocción: 15 minutos.

INGREDIENTES

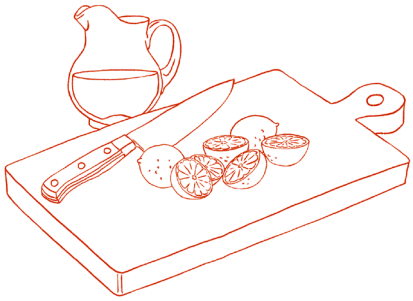
- 400gr de carne magra de cerdo
- 1 limón
- 1 cuchara de miel
- Aceite
- ½ piña
- 1 pimiento morrón rojo o verde
- 1 cebolla blanca
- 12 palitos de brochetas
- Sal y pimienta

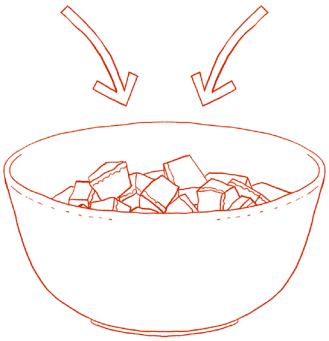
PREPARACIÓN

A1 corta con un cuchillo la carne de cerdo en cubos de 2 x 2 cm aproximadamente.



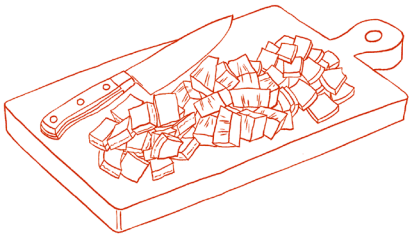
N1 lava y exprime el limón.



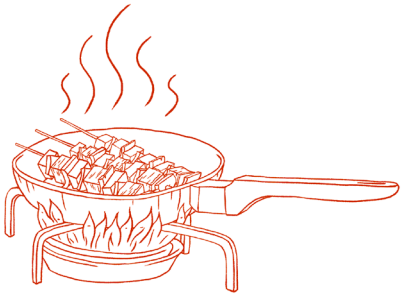


A1 y N1 preparan la marinada en un recipiente, mezclando el zumo de limón, la miel, la sal, pimienta y un poco de aceite. Introducen el cerdo en esta mezcla por 15 minutos. No desechar la mezcla porque se utilizará para la cocción.

A2 y N2 pelan y cortan la piña, el pimiento morrón y la cebolla en cubos de 2 x 2 cm aproximadamente.



Toda la familia comienza a armar las brochetas intercalando el cerdo, la cebolla, la piña y el pimiento morrón.



A1 y A2 calientan una sartén o plancha con poco aceite, colocan las brochetas y van pincelándolas con el líquido sobrante de la marinada para mantener la humedad.

Se puede acompañar con papa q'ati cocida y ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Carne de cerdo	487	0	28	58
Limón	3	1	0	0
Miel	36	10	0	0
Aceite	360	0	40	0
Pina	306	62	2	2
Pimiento morrón	14	3	0	1
Cebolla	32	7	0	1
TOTAL	**1238**	**83**	**70**	**62**
POR PORCIÓN	**310**	**21**	**18**	**16**

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Esta preparación es rica en hierro y proteínas de origen vegetal.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 6,50 Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 15 minutos + remojo de la lenteja por 24 hrs.

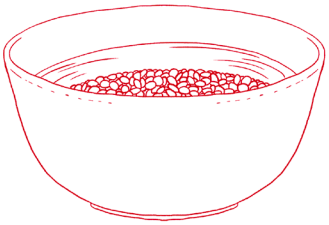
Tiempo de cocción: 15 minutos.

INGREDIENTES

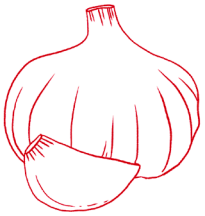
- 1 y 1/2 taza de lentejas remojadas por 24hrs
- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 cuchara de comino
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de cilantro
- 3 cucharas de aceite
- 4 panes
- 4 trozos de queso
- 2 tomates
- 1/2 cabeza de lechuga
- Sal y pimienta

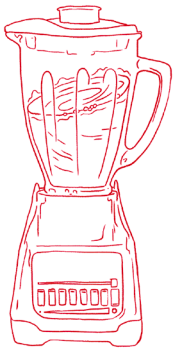
PREPARACIÓN

N1 y N2 poner a remojar las lentejas el día anterior. El día de la preparación se debe escurrir el agua.



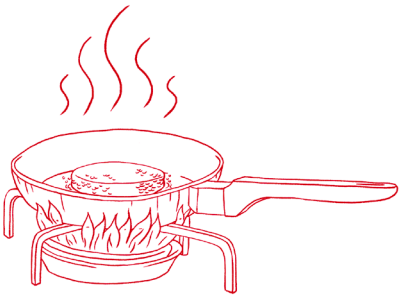
N1 pela el ajo y con N2 lo colocan en el vaso de la licuadora junto a la lenteja, cebolla, cilantro, comino, sal y pimienta.





Con la ayuda de A1 licuan y van añadiendo el aceite y un chorro de agua. Cuando la mezcla obtenga la consistencia de un puré se detiene el licuado, si esta hubiera quedado muy liquida se puede añadir avena o pan rallado.

A2 da forma con las manos a la mezcla y la coloca sobre una sartén previamente aceitada, se cocina por 7 minutos de cada lado.

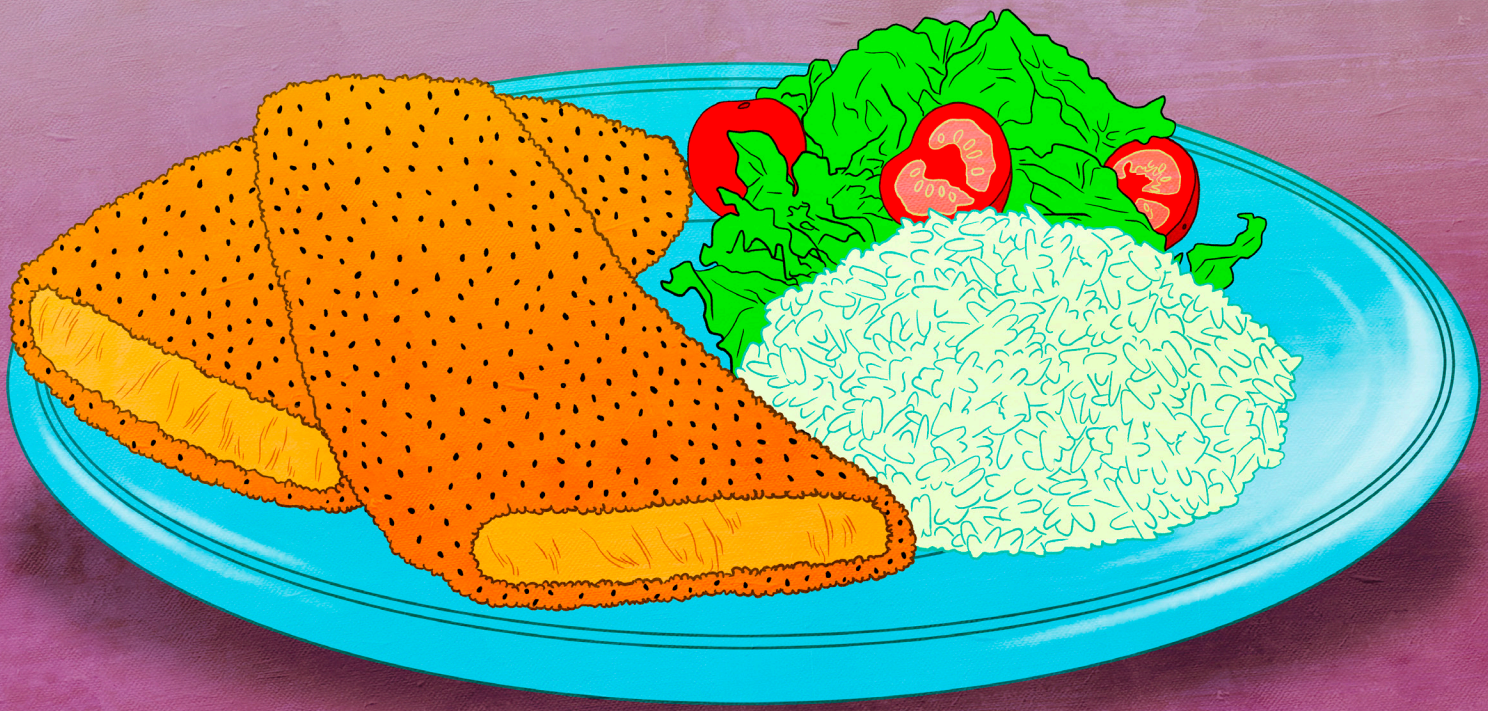


Cada miembro de la familia puede armar su hamburguesa como desee, se sugiere usar un pan integral, trozos de queso, tomate y lechuga. También se la puede acompañar con arroz y ensalada de lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Lenteja	348	60	1	27
Cebolla	28	7	0	1
Comino	2	0	0	0
Ajo	6	1	0	0
Cilantro	0	0	0	0
Aceite	450	0	50	0
Pan	932	160	124	22
Queso	520	0	44	36
Tomate	44	6	0	1
Lechuga	4	1	0	0
TOTAL	**2334**	**235**	**219**	**87**
POR PORCIÓN	**584**	**59**	**55**	**22**

MILANESA CROCANTE



Esta preparación es rica en proteínas de origen animal y en grasas saludables.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 9 Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

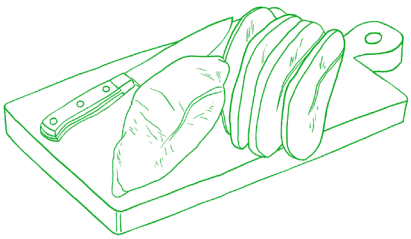
Tiempo de cocción: 10 minutos.

INGREDIENTES

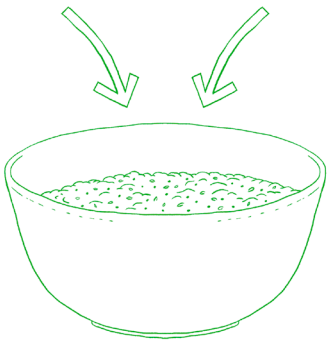
- 2 filetes de pechuga de pollo
- 2 huevos
- 1 taza de hojuelas de cebada o avena
- 1/2 taza de semillas de sésamo
- 1/4 taza de semillas de chía
- 1/4 taza de semillas de linaza
- Aceite
- Sal y pimienta

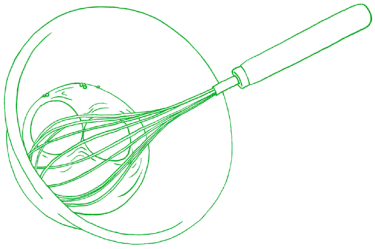
PREPARACIÓN

A1 corta los filetes de pechuga de pollo en láminas delgadas.



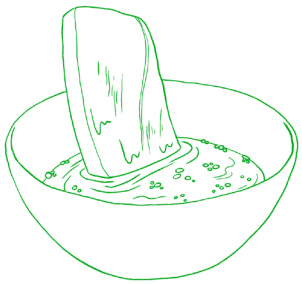
N1 mezcla en un recipiente las hojuelas con las semillas...

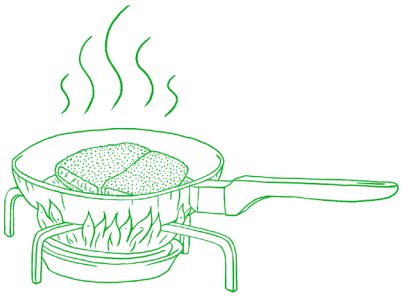




...mientras que en otro, N2 bate los huevos con sal y pimienta.

A1 pasa las láminas de pollo por el huevo batido, después, N1 y N2 las cubren con la mezcla de semillas.





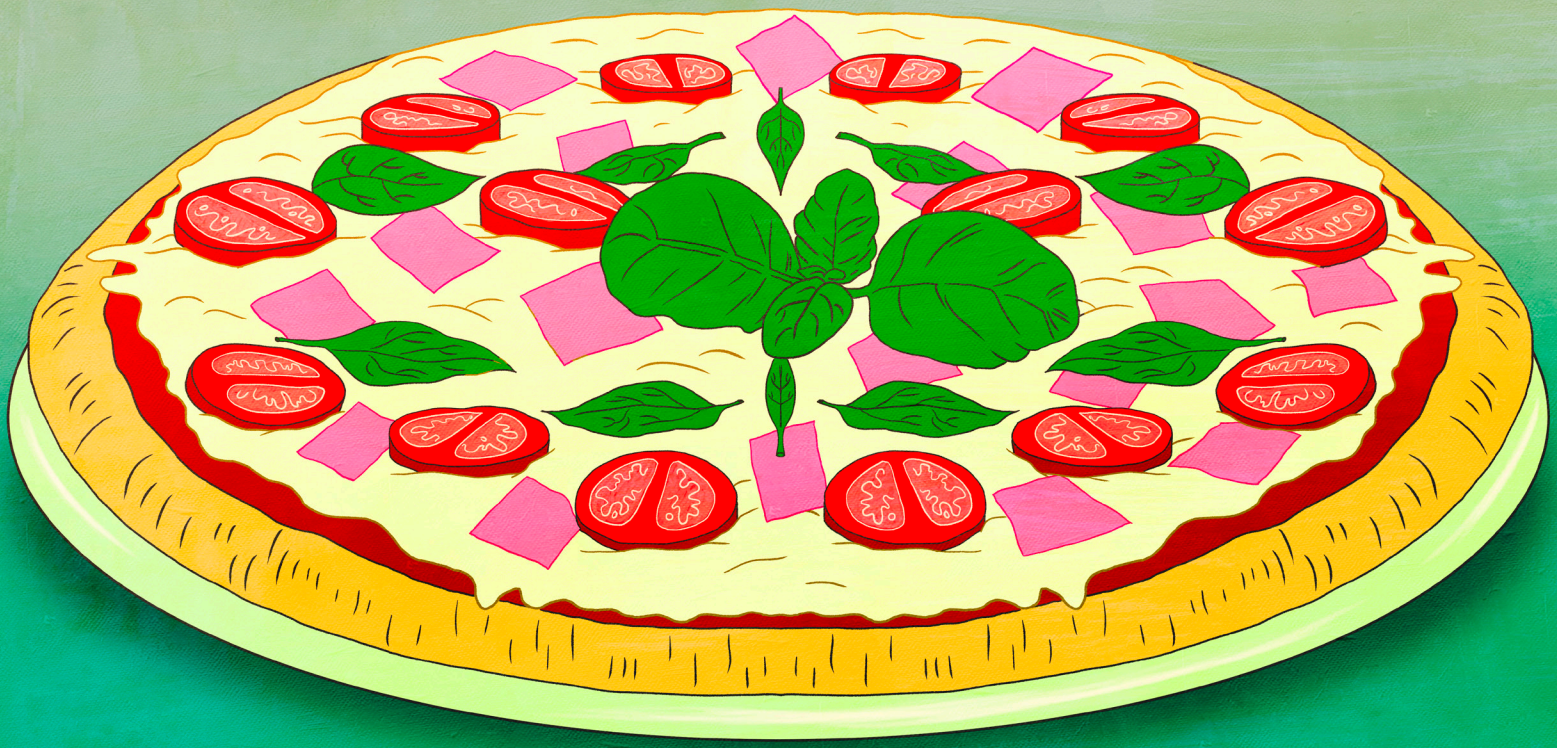
Finalmente A2 se encarga de freírlas en una sartén con un poco de aceite durante 4 a 5 minutos aproximadamente.

Se puede acompañar con arroz, ensalada u otra guarnición a elección.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Carne de pollo	480	0	24	88
Huevo	134	2	8	13
Cebada	638	122	3	18
Sésamo	458	18	40	14
Chía	294	26	18	9
Linaza	160	9	13	5
Aceite	360	0	40	0
TOTAL	**2524**	**177**	**146**	**147**
POR PORCIÓN	**631**	**44**	**37**	**37**

PIZZA CASERA



Esta preparación es rica en carbohidratos.

Cantidad de porciones: 4.

Costo por porción: 7,50 Bs.

Nivel de dificultad: Alto.

Tiempo de elaboración: 45 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

INGREDIENTES

Para la masa

- 2 tazas de harina + 1 taza extra
- 1 taza agua tibia
- 1 pizca de azúcar
- 1 cucharilla de levadura seca
- 2 cucharas de aceite

Para la salsa

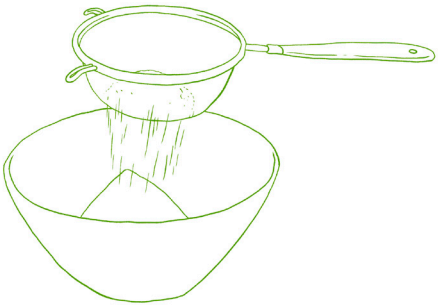
- 1 libra de tomate
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta
- Orégano

Toppings

- 100 gr. de jamón o mortadela
- 1 queso pequeño
- 1 rama de albahaca

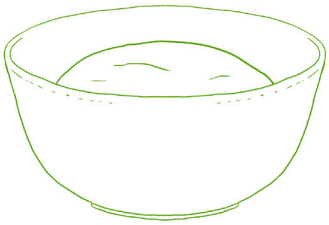
PREPARACIÓN

Para la masa:



N1 con ayuda de A1 pasa la harina por un cernidor sobre un recipiente, posteriormente, le dan forma de volcán y agregan en el hueco del centro el aceite.

A2 y N2 proceden a activar la levadura colocándola en un vaso con una cuchara de harina, un poco de agua tibia y una pizca de azúcar, mezclan los ingredientes y dejan reposar hasta que se formen pequeñas burbujas. Luego la agregan al centro del volcán de harina.

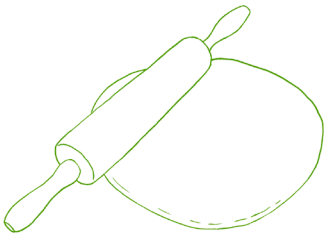


A1 y N1 mezclan los ingredientes del volcán agregando poco a poco agua tibia hasta conseguir una masa suave, si esta queda pegajosa, se puede agregar un poco de harina. La familia puede turnarse para amasar y luego deben dejar reposar la masa en un lugar caliente durante unos 30 minutos o hasta que doble su tamaño.

Para la salsa:

A1 y A2 licuan el tomate y la cebolla sin añadir agua...

A2 precalienta el horno a 230ºC (temperatura alta).



Una vez que la masa haya duplicado su tamaño N1 y N2 pueden volver a amasar y dividirla en 4 porciones, una para cada miembro de la familia.

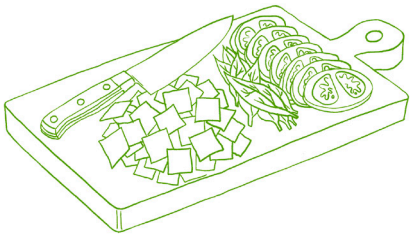
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Harina	1558	327	5	45
Levadura seca	24	2	0	3
Aceite	270	0	30	0
Tomate	110	15	1	3
Cebolla	32	7	0	1
Queso	1083	0	92	75
Jamón	102	2	4	14
TOTAL	**3179**	**353**	**132**	**141**
POR PORCIÓN	**795**	**88**	**33**	**35**

Mientas la masa reposa N1 y N2 rallan el queso, cortan el jamón, el tomate y separan las hojas de albahaca.

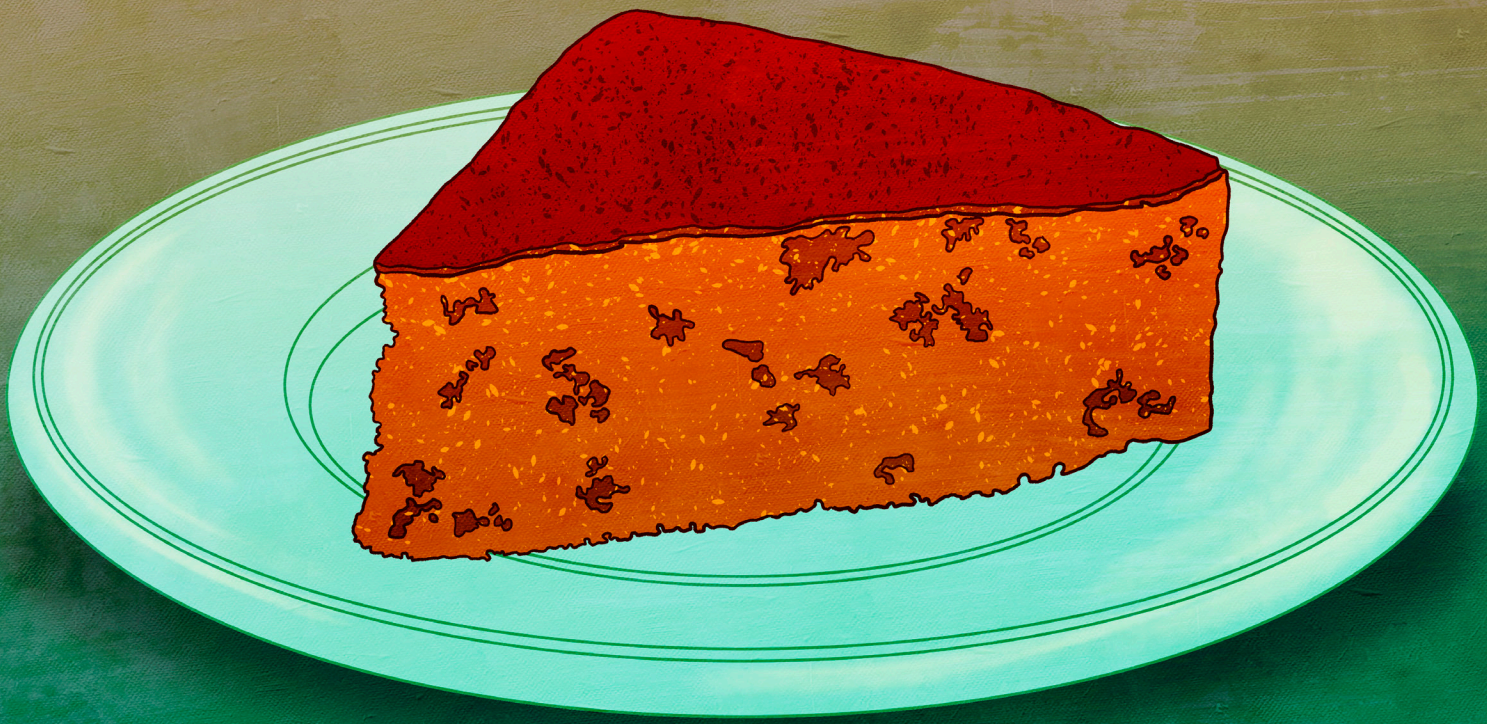
...llevan la mezcla a cocción a fuego bajo junto con las hojas de laurel, sal y pimienta. Dejan cocer hasta que espese, removiendo de rato en rato, durante 10 minutos aproximadamente.

Con un uslero N1 y N2 se turnan para estirar la masa con un poco de harina, dándole la forma que deseen. Posteriormente deben colocarla sobre una placa para ponerle encima la salsa de tomate, el queso y finalmente el jamón, el tomate y la albahaca.



A1 lleva la pizza al horno durante 15 minutos aproximadamente.

BIZCOCHO DE CAÑAHUA Y CHOCOLATE



Esta preparación es alta en proteínas y rica en calcio y hierro.

Cantidad de porciones: 8.

Costo por porción: 3Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

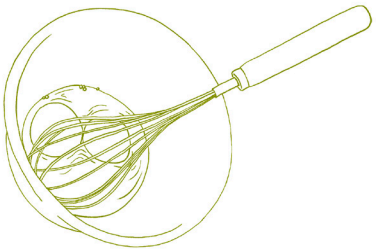
Tiempo de cocción: 40 minutos.

INGREDIENTES

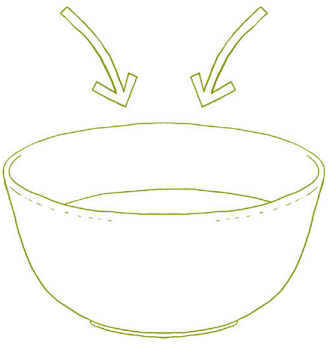
- 2 huevos
- 1/3 taza de aceite
- 1 cucharilla de esencia de vainilla (opcional)
- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza y media de harina
- 1 cucharilla polvo de hornear
- 1/4 taza cocoa sin azúcar
- 1/4 taza de pito de cañahua

PREPARACIÓN

A1 y N1 mezclan en un recipiente los huevos con el aceite, la vainilla, la leche y el azúcar morena.

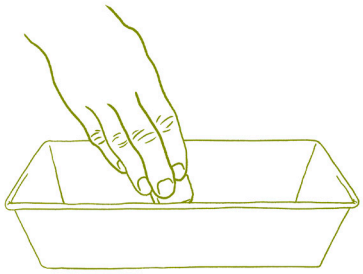


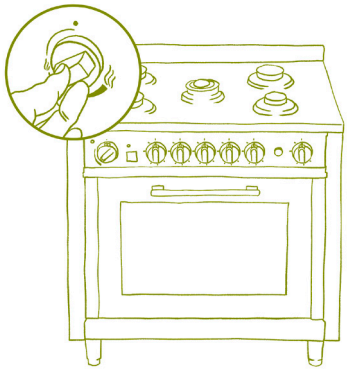
A2 y N2 unen en otro recipiente la harina, el polvo de hornear, la cocoa y el pito de cañahua.



A1 vierte poco a poco los ingredientes secos sobre el recipiente de los ingredientes líquidos mientras N1 los mezcla.

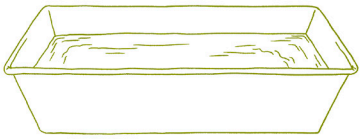
N2 enmanteca y enharina un molde de queque o bizcocho.

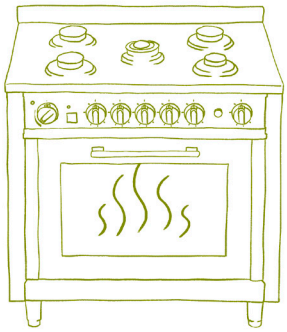




A1 precalienta el horno a 180ºC (temperatura media).

A2 y N2 vacían con cuidado la mezcla en el molde y la hornean durante 40 minutos.





Para saber si el queque está listo se puede introducir un palito de madera y este debería salir limpio.

A1 saca el bizcocho del horno, deja enfriar y después lo desmolda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Huevo	134	2	8	13
Aceite	540	0	28	0
Leche	154	12	8	8
Azúcar morena	15	4	0	0
Harina	728	152	2	20
Polvo de hornear	5	1	0	0
Cocoa	12	3	1	1
Pito de cañahua	160	27	3	7
TOTAL	**1748**	**201**	**50**	**49**
POR PORCIÓN	**219**	**25**	**6**	**6**

BOLITAS DE SEMILLAS Y CEREALES

Esta preparación es energizante, alta en fibra y en carbohidratos.

Cantidad de porciones: 6 (3 a 4 bolitas por porción).

Costo por porción: 5 Bs.

Nivel de dificultad: Bajo.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

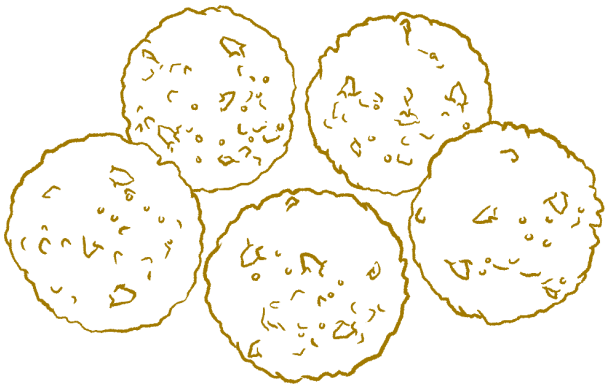
INGREDIENTES

- 1 taza de ciruelas pasas sin pepa o uvas pasas sin pepa
- 3 cucharas de semillas de sésamo
- 2 cucharas de semillas de linaza
- 1 cuchara de semillas de chía
- 1 cuchara de almendras picadas
- 3 a 4 cucharas de avena instantánea
- Quinua o amaranto pop
- Aceite o agua si es necesario

PREPARACIÓN

N1 y N2 colocan las ciruelas o las uvas, las semillas, las almendras y la avena en una procesadora o licuadora y con la ayuda de A1 licuan en seco los ingredientes mencionados, si la mezcla necesita humedad se puede añadir aceite o agua hasta que se convierta en una masa maleable y consistente.

Todos los miembros de la familia pueden formar bolitas con las manos y recubrirlas con quinua o amaranto pop.



Dejan reposar las bolitas por unos minutos antes de comerlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Ciruelas pasas	368	70	1	6
Sésamo	172	7	15	5
Linaza	107	6	8	4
Chía	49	4	3	2
Almendra	210	4	19	5
Avena instantanea	152	27	3	5
Quinua pop	120	30	0	2
TOTAL	**1178**	**148**	**49**	**29**
POR PORCIÓN	**196**	**25**	**8**	**4**

POSTRES Y REPOSTERÍA

BROWNIE DE PLÁTANO Y AVENA

Esta receta es altamente energizante, libre de azúcar añadida, rica en potasio y con carbohidratos de calidad.

Cantidad de porciones: 6.

Costo por porción: 3.20 Bs.

Nivel de dificultad: Bajo.

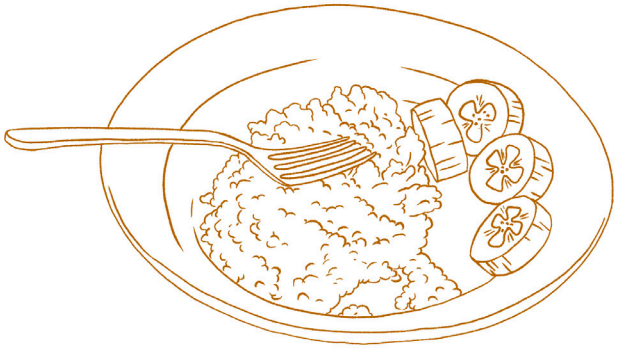
Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos.

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- 1 taza de harina de avena
- 3 huevos
- 3 cucharas de cocoa pura
- 1/4 taza de nueces trozadas

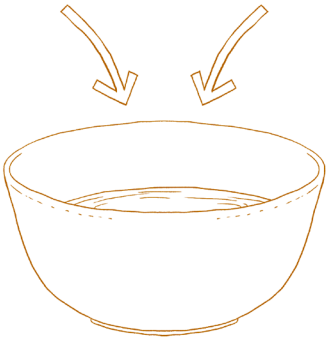
PREPARACIÓN



N1 y N2 pelan los plátanos y los aplastan hasta hacerlos puré.

A1 licua la avena en seco hasta que tenga la apariencia de harina o también, se la puede moler a batán.

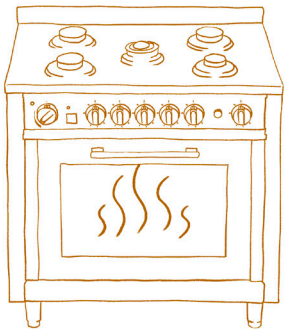
N1 y N2 colocan el puré de plátano en un recipiente junto con los huevos, la cocoa, la harina de avena y las nueces, mezclan todo y después vacían a un molde enmantecado.



A2 precalienta el horno a 180ºC (temperatura media).

A1 lleva el molde al horno durante 25 a 30 minutos.

Para saber si el brownie está listo se debe introducir un palito de madera y este debería salir limpio.



A2 saca el brownie del horno, deja enfriar y después lo desmolda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Plátano	267	69	1	3
Harina de avena	690	114	14	27
Huevo	201	3	12	19
Cocoa	12	3	1	1
Nueces	366	8	37	9
TOTAL	**1536**	**197**	**65**	**59**
POR PORCIÓN	**256**	**33**	**11**	**10**

CUPCAKES DE CHOCOPALTA

Esta preparación es energizante, rica en carbohidratos, potasio y grasas saludables.

Cantidad de porciones: 10.

Costo por porción: 3 Bs.

Nivel de dificultad: Alto.

Tiempo de elaboración: 25 minutos.

Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos.

INGREDIENTES

Para la masa

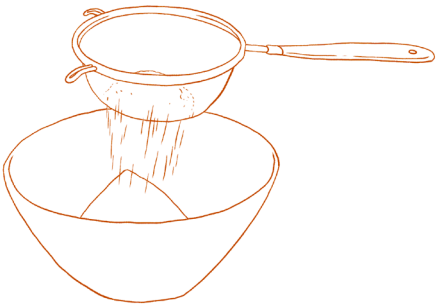
- 2 tazas de harina
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 taza leche
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 1 taza de azúcar
- 1/3 taza de aceite

Para la cobertura

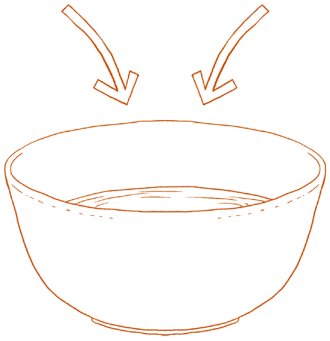
- 2 paltas medianas
- 3 cucharas de cocoa
- 3 cucharas de azúcar molida (puede variar según la intensidad de dulce que se prefiera)

PREPARACIÓN

A1 y N1 ciernen la harina y el polvo de hornear sobre un recipiente.



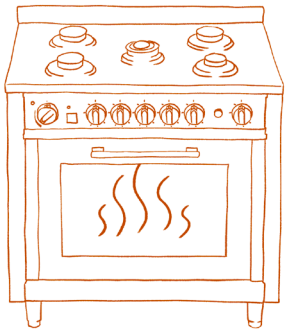
A2 y N2 colocan el huevo en un recipiente junto con la leche, la esencia de vainilla, el azúcar y el aceite, mezclan todo y después N1 agrega la harina hasta unir todos los ingredientes.

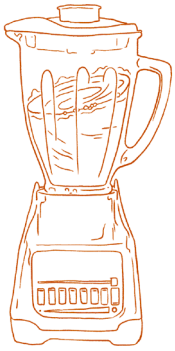


A1 precalienta el horno a 180ºC (temperatura media).

A2 vacía la preparación en moldes de cupcakes con cápsulas de papel y lleva al horno durante 20 a 25 minutos.

Para saber si los cupcakes están listos se debe introducir un palito de madera y este debería salir limpio.





A1 saca los cupcakes del horno, deja enfriar y después lo desmolda.

A2 mezcla la palta, la cocoa y el azúcar molida en una licuadora, procesadora o con un tenedor hasta obtener una crema homogénea y suave.

N1 y N2 decoran los cupcakes con la crema de palta, pueden usar una manga pastelera o simplemente una cuchara.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Harina	1029	216	3	30
Polvo de hornear	5	1	0	0
Huevo	67	1	4	6
Leche	143	11	8	8
Esencia de vainilla	4	0	0	0
Azúcar	774	200	0	0
Aceite	720	0	80	0
Palta	513	1	52	4
Cocoa	12	3	1	1
Azúcar molida	97	0	0	0
TOTAL	**3364**	**433**	**148**	**49**
POR PORCIÓN	**336**	**43**	**15**	**5**

CREPES DE CAÑAHUA

Esta preparación es rica en proteínas de origen vegetal y animal, contiene vitamina B y E.

Cantidad de porciones: 4 (2 crepes por persona).

Costo por porción: 4,20 Bs.

Nivel de dificultad: Medio.

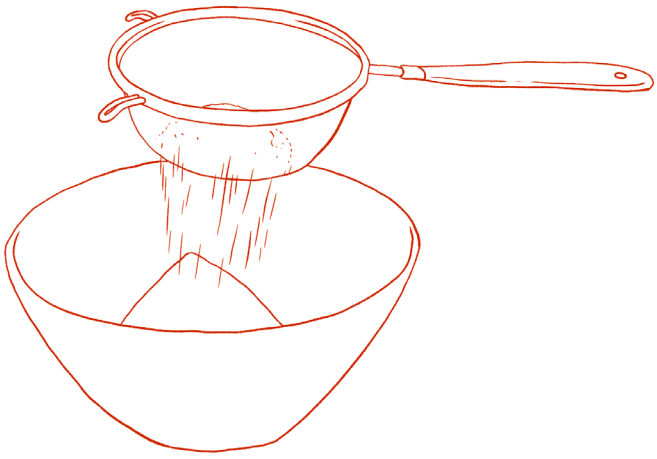
Tiempo de elaboración: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

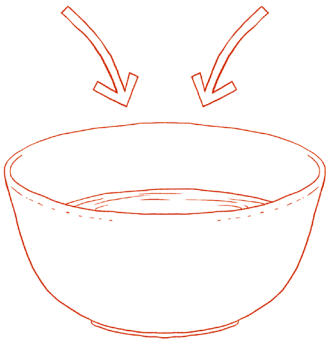
INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 2 cucharas de pito de cañahua
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharas de aceite
- 1 pizca de sal
- 3 a 4 plátanos
- 300ml de yogurt griego

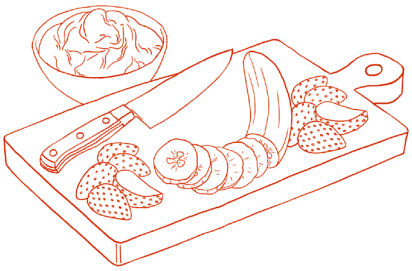
PREPARACIÓN



N1 cierne la harina sobre un recipiente.

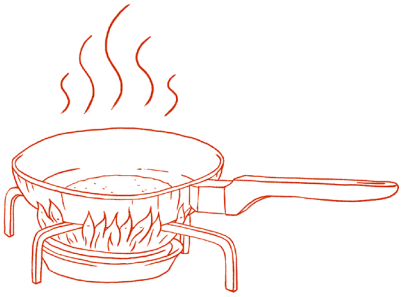


A1 ayuda a N2 a romper los huevos en un recipiente y unirlos con la harina cernida, el pito de cañahua y la leche. Después de mezclar N2 agrega el agua, el aceite y la sal. Continúa batiendo, si quedan grumos se puede pasar la mezcla por un colador.



Mientras tanto N1 y N2 pueden escoger las opciones para rellenar las crepes, se sugieren: mermeladas, yogurt griego, trozos de frutilla, dulce de leche o plátano en rodajas.

A2 calienta una sartén con unas gotas de aceite, después vierte un chorro de la mezcla y lo mueve para que esta cubra toda la superficie, si hay mezcla sobrante, se la devuelve al recipiente. Primero se cosen por 2 minutos, se voltean y se cocinan por 1 minutos más.



Una vez rellenadas, N1 y N2 pueden enrollarlas o doblarlas en cuatro, como pañuelos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Harina	515	108	2	15
Huevo	134	2	8	13
Pito de cañahua	157	29	3	5
Leche	77	6	4	4
Aceite	180	0	20	0
Platano	420	108	2	5
Yogurt griego	180	20	0	26
TOTAL	**1663**	**273**	**39**	**68**
POR PORCIÓN	**416**	**68**	**10**	**17**

ENSALADA DE FRUTAS Y AMARANTO

Esta preparación es rica en fibra y vitaminas de todos los tipos.

Cantidad de porciones: 6.

Costo por porción: 6Bs.

Nivel de dificultad: Bajo.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

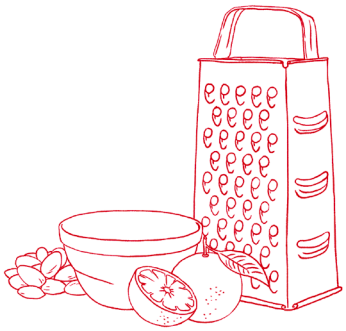
INGREDIENTES

- 1/2 taza de amaranto
- 10 almendras
- 2 naranjas
- 2 kiwis
- 2 plátanos
- 10 frutillas
- 1 manzana roja
- 1 manzana verde
- 1 trozo de papaya
- 1 trozo de sandía
- 1 trozo de piña
- 1 puñado de pasas

(Las frutas pueden variar según la temporada y las preferencias de consumo de cada familia)

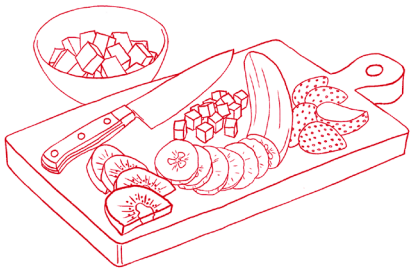
PREPARACIÓN

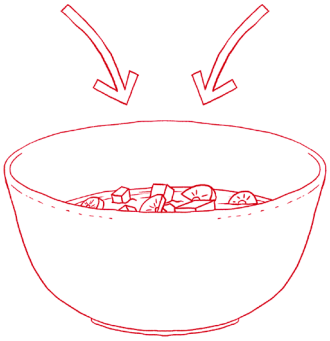
A1 coloca el amaranto en una cacerola y le añade dos tazas de agua caliente hasta que reviente como la quinua, si hay excedente de agua esta debe ser retirada. Se reserva el amaranto mientras enfría.



A2 ralla las almendras sobre una tabla y exprime las naranjas en un tazón.

N1 y N2 cortan la fruta y la colocan en un recipiente.





N1 agrega el zumo de naranja y N2 agrega el amaranto cocido y la ralladura de almendras al recipiente de la fruta. Mezclan todo y sirven en vasos postreros.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ingredientes	Calorías	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Amaranto	350	51	7	14
Almendras	210	4	19	5
Naranja	70	18	0	1
Kiwi	84	20	1	2
Plátano	240	56	2	2
Frutilla	40	7	1	1
Manzana roja	87	21	0	1
Manzana verde	60	14	0	2
Papaya	60	15	0	1
Sandía	20	4	0	0
Piña	51	10	0	0
Pasas	200	48	0	2
TOTAL	**1472**	**268**	**30**	**31**
POR PORCIÓN	**245**	**45**	**5**	**5**

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

7.
RECURSOS DIGITALES PARA TODA LA FAMILIA

Te compartimos estos recursos digitales para que puedas entrar desde tu celular o tu computadora. En estas páginas podrás encontrar recetas, tips, juegos y eventos actualizados para que puedas compartirlos con toda tu familia. Escanea el código QR o entra a la página y sigue la aventura.

COCINA LLENA, CORAZÓN CONTENTO

Cocina Llena, Corazón Contento es una microcampaña que busca involucrar a toda la familia en el proceso de alimentación y así, compartir las tareas del cuidado de la alimentación.

En su página puedes encontrar eventos, juegos, recetas, tips y videos.

Link: **https://www.facebook.com/CocinaLlena/**

COMIDA CONSCIENTE

Comida Consciente es un movimiento que promueve el respeto a la naturaleza, el cuidado de la salud, la lucha contra el consumismo y una relación de profundo respeto con la Madre Tierra, a través de una comida más consciente y sana para las personas y el medio ambiente. En su página puedes encontrar eventos, información, noticias y recetas.

Link: **https://www.facebook.com/movimientocomidaconsciente/**

FUNDACIÓN ALTERNATIVAS

Fundación Alternativas es una organización sin fines de lucro dedicada a fomentar alternativas sostenibles para garantizar la seguridad alimentaria en las ciudades de Bolivia.

En su página puedes encontrar estudios, eventos, información y noticias.

Link: **https://www.facebook.com/Alternativascc/**

LA CASA DE LES NINGUNES

La Casa de Les Ningunes es una comunidad urbana que promueve, principalmente, el consumo de comida consciente a través de la reflexión e información sobre los procesos de producción de alimentos.

En su página puedes encontrar eventos, información y recetas.

Link: **https://www.facebook.com/lacasadelosningunos/**

MIGA

El Movimiento de Integración Gastronómico Boliviano (MIGA) es una organización sin fines de lucro que tiene como metas la revalorización y promoción del Patrimonio Alimentario Regional Boliviano (PARB). Esta iniciativa busca generar procesos de desarrollo desde las cocinas regionales bolivianas.

En su página puedes encontrar estudios, eventos, información y noticias.

Link: **https://www.facebook.com/MovimientoMIGABolivia/**

PÁGINAS DE RECETAS

PÁGINA WEB CONMISHIJOS

En la página Conmishijos encontrarás una variedad de recetas fáciles y originales para cocinar con tus hijos.

Link: **https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-decocinaconninos/entrantes.html**

PÁGINA WEB LA COCINA SANA

En la página La Cocina Sana encontrarás recetas fáciles, saludables y ligeras.

Link: **https://www.lacocinasana.com/**

PÁGINA WEB RECETAS

En la página Recetas encontrarás recetas fáciles de la gastronomía boliviana.

Link: **https://www.recetas.com.bo/**

PÁGINA DE FACEBOOK PEQUERECETAS

En la página PequeRecetas encontrarás menús semanales, cenas rápidas, recetas para niños, recetas para días especiales, entre otras cosas.

Link: **https://www.facebook.com/pequerecetas/**

PÁGINA DE FACEBOOK TASTY

En la página Tasty encontrarás paso a paso recetas de todo el mundo.

Link: **https://www.facebook.com/pg/tastyes/community/?ref=page_internal**

JUEGOS

PÁGINA WEB CRUCIGRAMA DEL DESAYUNO

El juego Crucigrama del desayuno enseña a niños y jóvenes la importancia de tomar un desayuno equilibrado antes de realizar cualquier labor académica.

Link: **http://es.nourishinteractive.com/system/assets/free-printables/197/es-spanish-crossword-puzzle-kids-healthy-words-breakfast.pdf?1344988875**

PÁGINA WEB NOURISH INRACTIVE

En la página Nourish Inractive encontrarás juegos para niños, niñas y adolescentes, que fomentan la alimentación saludable mientras están formando sus costumbres.

Link: **http://es.nourishinteractive.com/nutrition-games/childrens-educational-healthy-food-games**

PÁGINA WEB PLATO SALUDABLE.

El juego Plato saludable acerca a la familia a los conceptos de alimento, plato y menú saludable.

Link: **http://www.familiaysalud.es/salud-y-escuela/educamos-en-salud/habitos-sanos-primaria-y-secundaria/el-juego-del-plato-saludable**

PÁGINA WEB PLAYMINILAND

El juego Playminilad enseña, de manera lúdica, a niños de 3 a 5 años a identificar y diferenciar los alimentos.

Link: **https://www.minilandgroup.com/playminiland/frutas-y-hortalizas.html**

COCINA
LLENA
CORAZÓN
CONTENTO

WWW.IIED.ORG - @IIED

WWW.HIVOS.ORG - @HIVOS

Hivos
people unlimited

iied