



EL SABOR COMO TRINCHERA

Defensoría del derecho a la alimentación







EL SABOR COMO TRINCHERA

Defendiendo el derecho a la alimentación





® **EL SABOR COMO TRINCHERA**

Instituto Nacional de Nutrición

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (MINPPAL)

Presidente de la República Bolivariana de Venezuela

Nicolás Maduro Moros

Ministro

(M/G), Carlos Leal Tellería

Directora ejecutiva del Instituto Nacional de Nutrición (INN)

Marilyn Di Luca Santaella

Educación alimentaria y nutricional (EAN)

Dirección general

Guadalupe Muñoz

ISBN: 978-980-7781-11-4

Depósito legal: DC2019001654

Primera edición

Contenido

Daira Ojeda
Guadalupe Muñoz
Luisangel Leiciaga
Sonia Álvarez
Yaritza Nieves
Isabel Escalona
Delia Polanco
Erika Aladejo

Elaboración de recetas y fotografías

Laura Rojas
Marilyn Villegas
María Eugenia Andrade
Álvaro Tortolero
Gerardo Domador
Doan Martínez
Carlos Rodríguez



Fondo editorial GENTE DE MAÍZ

Coordinación editorial

Arlette Valenotti

Corrección técnica

Guadalupe Muñoz

Corrección ortotipográfica

Arlette Valenotti

Edición

Kattia Piñango

Diseño y diagramación

Rubén Aranguren

Agarra
dato
empátate
con lo
alternativo



CONTENIDO

10 **Presentación**
El sabor como trinchera

14 **Artículo**
La facilidad que enmascara una alimentación monótona y transculturizadora: **La arepa**

16 **Recetas**
18 Atol de auyama
20 Atol de batata
22 Atol de harina de maíz
24 Atol de plátano
26 Arepa de arroz
Arroz con leche

28 **Artículos**
Prueba la yuca y el ñame

● **Recetas**

30 Bollos de arroz rellenos con atún

32 Bollitos con atún

● **Artículo**

34 Maíz: "lo que sustenta la vida"

● **Recetas**

36 Croquetas de atún con maíz nixtamalizado

38 Croquetas de arroz con granos

40 Croquetas de lentejas

● **Artículo**

42 ¡Vaya... qué frijol!

● **Recetas**

44 Salsa bechamel

46 Salsa de atún para pastas

48 Sopa de leche

50 Salsa de caraotas para pastas

● **Artículo**

52 Oro parece ¡plátano es! quien no lo sepa, bien tonto es



● **Recetas**

- 54 Tortillas de harina de maíz nixtamalizado
- 56 Tostadas de harina de maíz nixtamalizado
- 58 Torta con harina de maíz nixtamalizado

● **Artículos**

- 60 ¡Viva la papa! luchemos por la papa nativa

● **Recetas**

- 62 Pasteles rellenos de arroz con lenteja
- 64 Panquecas de arroz
- 66 Pasta con leche


● **Artículos**

- 68 ¿Auyama en ensaladas?

EL SABOR COMO TRINCHERA

Defendiendo el derecho a la alimentación

La presente publicación es impulsada por la Misión Alimentación, a través de su ente adscrito: el Instituto Nacional de Nutrición, como parte de los esfuerzos realizados por el Gobierno Bolivariano para fortalecer la capacidad de resiliencia del pueblo en materia de seguridad alimentaria y nutricional ante las adversidades sociales y económicas, generadas por las ofensivas ocasionadas por el bloqueo establecido ante el decreto del Gobierno de los Estados Unidos, el cual cita: "Venezuela es una amenaza para la región", y cuyas consecuencias han afectado directamente los derechos humanos de los más débiles de la sociedad, quienes han sido el objeto central de sus políticas. En este panorama, el Estado venezolano ha garantizado la asistencia alimentaria a través de la importación y distribución planificada de alimentos subsidiados por medio de los Comités Locales de Alimentación y Producción (CLAP) gestionados por el Poder Popular.



Este material ha sido diseñado para ofrecer a los lectores herramientas prácticas para diversificar las formas de preparación de estos alimentos que forman parte del subsidio, y aprovechar sus propiedades nutricionales al máximo, con un enfoque de economía y rendimiento óptimo en el contexto actual.

Es importante destacar que el contenido de este libro se generó con el esfuerzo colectivo de las trabajadoras y los trabajadores del área de cocina y formación comunitaria que, a partir de su experiencia e inventiva, crearon parte de estas recetas.







EL SABOR COMO TRINCHERA

Defendiendo el derecho a la alimentación

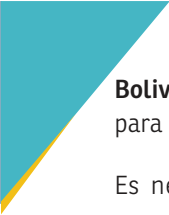
La facilidad que enmascara una alimentación monótona y transculturizadora: **la arepa**

Comer se ha vuelto, a lo largo de la vida, en función a los ritmos impuestos por un mundo que “avanza”, en un acto casi automático. Comemos para saciar el hambre o sentir placer. La forma de adquirir los alimentos y prepararlos también influyen en esta percepción, más cuando la industria de alimentos desde sus inicios se ha valido de la mediática para profundizar en la naturaleza humana y lograr “apretar el botón adecuado”, que desencadene en nosotros la emergencia de adquirir sus productos.

Si vamos a lo concreto, podemos ver a nuestra amada y famosa reina: la **arepa**, que pasó de ser un amasijo de maíz co-

cido, fermentado y asado, a la riquísima arepa de maíz pilao o trillado que comían nuestros abuelos. Pero el desarrollo del monopolio de la industria de alimentos trajo la harina de maíz precocida. La “modernidad” tocaba nuestra puerta y ahora tendríamos más tiempo para hacer más cosas, sin pilar el maíz, porque hacer una arepa jamás sería lo mismo.

Hoy, el patrón de consumo de la familia venezolana, es dependiente de la harina de maíz precocida. La panacea de la evolución gastronómica venezolana es objeto de acaparamiento, colas y maltratos, en el contexto de una guerra económica no convencional. Sin embargo, el **Gobierno**

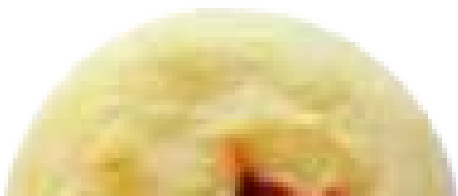


Bolivariano realiza los máximos esfuerzos para garantizar nuestra arepa.

Es necesario que con conciencia volvamos a nuestros orígenes. Y no es que no comamos más arepa, es que nuestra “reina” necesita ser más nutritiva y soberana.

Inventemos para no errar, avancemos a una cultura de consumo que nos dé libertad, soberanía, bienestar y sabores reales del pueblo, que cree en la lucha y en la revolución del ser humano... Les dejamos una idea para la emancipación de nuestra arepa.

Arepa de plátano: triture un plátano maduro grande y mézclelo con 1 taza de



harina de maíz precocida, agregue poca sal y la cantidad de agua suficiente para obtener una masa suave pero firme. Lleve al budare y sirva caliente con queso o frijoles criollos; si no le gusta dulce, hágala con plátano verde. Esta receta rinde para 5 y 6 arepas medianas, suficientes cada una para un desayuno o cena equilibrados.

Con esta receta podrá obtener más arepas que con un paquete de harina de maíz precocida, logrando así ahorrar; pero no solo eso, su arepa ahora tendrá fibra, vitaminas, y los deliciosos sabores del plátano, que no solamente se come frito y en bolsas, como dicen en la televisión y cuyo sabor, sea verde o maduro, siempre evoca tradición y pueblo. Así tenemos una arepa 4S: sana, sabrosa, segura y soberana; una arepa nuestra y libre.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!

Atol de auyama

(6 raciones)

1 ración = 1 taza

Ingredientes

Media auyama mediana

1 litro de agua

½ taza de harina de maíz nixtamalizada

7 cucharadas de leche en polvo

7 cucharaditas de azúcar

1 cucharada de vainilla

Ralladura de concha de limón o naranja



Con 1 kilo de harina de maíz nixtamalizado puede preparar 18 raciones de esta receta.

Preparación

Limpia la auyama retirando todas las semillas. Corta en trozos grandes y agrégala en una olla junto con la ralladura seleccionada. Cubre con tres tazas de agua (reserva el resto) y hierve hasta que ablande. Baja del fuego y retírala. Reserva el agua y la auyama por separado.

Con una cucharilla, retira la cáscara de la auyama y coloca la pulpa en la licuadora junto con la leche, la vainilla y el azúcar, licua y reserva.

Aparte, mezcla la harina de maíz nixtamalizada con la taza de agua fría restante, hasta que se mezcle muy bien. Reserva.

Calienta de nuevo el agua de la auyama, incorporando la mezcla de la licuadora y agrega la harina de maíz nixtamalizada disuelta poco a poco, y revuelve constantemente por diez minutos aproximadamente para que la bebida tome la consistencia de atol. Próbalo y endulzamos al gusto.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **13,14 % de energía** del requerimiento energético total, así como el **17,91 % de proteínas**, el **8,41 % de grasas** y el **15,90 % de carbohidratos**.

Atol de batata

(6 raciones)

1 ración = 1 taza

Ingredientes

1 litro de agua

7 cucharadas de leche en polvo

1 batata

6 cucharaditas de azúcar

Ralladura de limón o naranja

Canela o clavitos (opcional)

Con 1 kilo de batata puede preparar 24 raciones de esta receta.

Preparación

Cocinar la batata en el litro de agua con la ralladura de limón hasta ablandar. Dejar enfriar y luego llevar a la licuadora junto con la leche, el azúcar, licuar muy bien, llevar a fuego medio y agregar la canela; revolver constantemente, dejar hervir por 5 minutos y servir caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **7,85 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **10,75 % de proteínas**, el **6,54 % de grasas** y el **8,81 % de carbohidratos**.

Atol con harina de maíz

(6 raciones)

1 ración = 1 taza

Ingredientes

1 litro de agua

7 cucharadas de leche en polvo

6 cucharaditas de azúcar

Ralladura de limón

1 1/2 tazas harina de maíz nixtamalizado

Canela o clavitos (opcional)



Con 1 kilo de harina de maíz nixtamalizado puede preparar 18 raciones de esta receta.

Preparación

Cocinar la ralladura del limón en el litro de agua, añadir la leche previamente batida y cocinar a fuego lento revolviendo constantemente para que no se pegue. Medir las 2 tazas de harina de maíz nixtamalizado y disolver en 2 tazas de leche.

Cuando la leche esté caliente, vaciar la harina de maíz disuelta, revolver constantemente y cocinar a fuego lento.

Rectificar el azúcar, debe quedar espeso, pero no mucho. Dejar hervir 3 minutos. Sirva caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **16,91 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **19,6 % de proteínas**, el **9,98 % de grasas** y el **20,06 % de carbohidratos**.

Atol de plátano

(6 raciones)

1 ración = 1 taza

Ingredientes

2 plátanos maduros

6 tazas de agua

Ralladura de naranja



Con 1 kilo de plátanos puede preparar 12 raciones de esta receta.

Preparación

En una olla, poner el agua a calentar. Lavar muy bien los plátanos, quitarle las puntas y picarlos a la mitad sin quitarles la concha. Agregarlos cuando el agua hierva y cocinarlos hasta que se pongan suaves. Cuando estén listos, sacarlos del agua, pelarlos y licuarlos. Colar y agregar nuevamente al agua donde se cocinaron. Añadir la ralladura de naranja y cocinar a fuego lento hasta que hierva. Servir caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **5,10 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **1,66 % de proteínas**, el **0,17 % de grasas** y el **9,42 % de carbohidratos**.

Arepas de arroz

(2 raciones)

1 ración = 1 arepa mediana de 8 cm de diámetro

Ingredientes

1 taza de arroz (crudo o cocido)

1 pizca de sal



Preparación

Preparar una taza de arroz crudo o utilizar arroz cocido del día anterior. Triturar muy bien el arroz, hasta producir una masa de textura uniforme. Aplastar muy bien todos los granos de arroz para que la masa quede homogénea.

En este paso, si lo desea, le puede colocar un huevo. La textura de la arepa de arroz cocido queda igual de exquisita sin huevos.

Si agrega el huevo, remueva muy bien, hasta incorporar todos los ingredientes; luego, amasa con las manos.

Cuando la textura esté firme sin agrietarse, y suave sin desmoronarse, la masa está lista para usarse. Darle forma de arepas y cocinarlas en un budare hasta que doren por ambos lados.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **6,69 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **5,55 % de proteínas**, el **0,16 % de grasas** y el **11,20 % de carbohidratos**.

Arroz con leche

(4 raciones)

1 ración = 1 taza

Ingredientes

1 taza de arroz

1 L de agua potable

8 cucharadas de leche en polvo

7 cucharaditas de azúcar

Canela, vainilla o cáscara de limón



Preparación

Cocinar el arroz a fuego lento con 1/2 litro de agua y las especias: canela, vainilla o ralladura de limón hasta ablandar. Con otra la mitad del agua, batir la leche con el azúcar y reservar. Cuando el arroz esté blando incorporar la mezcla de leche y azúcar, dejar cocinar por 10 minutos removiendo con una paleta de madera, apagar y agregar un poco de canela. Servir frío o caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **20,48 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **26,52 % de proteínas**, el **11,42 % de grasas** y el **25,52 % de carbohidratos**.

Prueba la yuca y el ñame



Los tubérculos nos ofrecen beneficios nutricionales

Los tubérculos son una parte comestible de ciertas plantas que se agranda por debajo de la tierra para almacenar nutrientes. Por eso son unos auténticos tesoros llenos de vitaminas y minerales que se convierten en una forma excelente de energía. En nuestro país se destacan: la yuca, el ñame, la papa, la batata, entre otros.


La yuca

Es un tubérculo con un tipo de fibra beneficiosa al organismo. Es un alimento ideal para deportistas

y para aquellas situaciones que requieren de un gran desgaste físico y mental. Por ello es un tubérculo recomendado a cualquier edad siendo ideal su consumo en niñas y niños en crecimiento, además de adolescentes en desarrollo.

Su consumo está recomendado para personas con intolerancia al gluten. Aporta vitaminas del grupo B, al igual que minerales como el fósforo o el hierro.

El cultivo de la yuca es muy noble, su cosecha puede producirse



en cualquier mes del año y casi en cualquier tipo de terreno. Al poder cultivarse en cualquier momento puede sembrarse durante los 12 meses y tener una cosecha mensual al año siguiente. Una forma tradicional de consumirla es en sopa, sancochada o como casabe. Puedes prepararla también como **puré**: le agregas sal, pimienta y algunos aliños naturales de tu preferencia, cocinas hasta que esté muy blanda, y con el caldo y esos aliños comienzas a “pisar” la yuca hasta

que tengas un puré con la consistencia que te gusta. Acompaña carnes, ensaladas y granos con él, o conviértelo en el sustituto de tu arepa.

Debe consumirse siempre cocida ya que contiene una toxina, la cual se elimina con la cocción.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!



Bollos de arroz reellenos con atún

(2 raciones)

1 ración = 2 bollitos de 5 cm de diámetro

Ingredientes

1 taza de arroz cocido

1 lata de atún

1 ramita de cebollín

1 ají dulce

1 ramita de cilantro

Onoto o cúrcuma para colorear (opcional)

Sal en pocas cantidades



Con 1 kilo de arroz crudo puede preparar hasta 16 raciones de esta receta.

Preparación

Cocinar el arroz con un poco de aceite y sal.

Aplastar el arroz con un tenedor o un pasapuré hasta obtener una masa homogénea y amasar.

En un sartén, a fuego medio, con un poco de aceite onotado o cúrcuma rallada sofreír el cebollín, el ají dulce y un poco de cilantro hasta que desprendan sus sabores. Apagar y mezclar con el atún y un poco de sal.

Tomar una bola de masa de arroz, hacerle un hueco, rellenar con el atún preparado y cerrar el bollito. Cocinar al vapor o freír en aceite profundo u hornear.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **15,15 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **63,78 % de proteínas**, el **7,45 % de grasas** y el **11,36 % de carbohidratos**.

Bollitos con atún

(2 raciones)

1 ración = 2 bollitos de 5 cm de diámetro

Ingredientes

1 taza de harina de maíz nixtamalizado

4 unidades de ají dulce

1 ramillete de cebollín

1 ramillete de cilantro

1 cucharada de aceite

1 lata de atún

Onoto o cúrcuma (opcional)

Sal en pocas cantidades



Con 1 kilo de harina de maíz nixtamalizado puede preparar 10 raciones de esta receta.

Preparación

Para la masa:

En un bol, agregar agua tibia, la sal y la harina de maíz, amasar por 5 minutos y dejar reposar. Colocar un poco de aceite de onoto o cúrcuma (opcional) para dar un poco de color.

Para el sofrito:

En un sartén, a fuego medio, agregar el ají dulce y el cebollín hasta que desprendan sus sabores, incorporar la sal, el cilantro y, por último, el atún. Dividir la masa en bolitas medianas, hacer un hoyo en el centro y rellenar con el sofrito y cerrar.
Freír o sancochar y servir.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **33,5 % de energía** del requerimiento energético; así como el **42,2 % de proteínas**, el **7,31 % de grasas** y el **31,58 % de carbohidratos**.

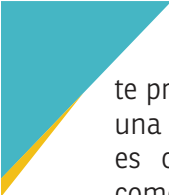
Máiz: “lo que sustenta la vida”

Cuenta la leyenda Maya, que los dioses después de fallidos intentos para formar los cuerpos de los primeros hombres con barro o madera, lograron hacerlo con el maíz. “*Lo que sustenta la vida*”, es el significado que en el Caribe de dieron nuestros aborígenes al vocablo *mahís*.

¡Qué sabiduría!, el maíz es altamente nutritivo, en general está constituido entre el 60 y 70 % por carbohidratos (almidón, fibra y azúcares); 10 % de proteínas y 4 a 8 % de materias grasas. El germen es relativamente rico en minerales (fósforo, potasio, magnesio, hierro y calcio), con un valor medio del 11 %; asimismo, todo el grano contiene

vitaminas A; E; tiamina (B1); riboflavina (B2) y niacina (B3).

El legado de nuestros ancestros de la cultural y nutritiva arepa “pelá” y la del maíz pilao, chicha, cachapas, entre otros, fue desplazado por la industrialización en un modelo desarrollista capitalista y la cultura eurocéntrica, condenándonos a comer falsas arepas, a partir de una falsa harina de maíz precocida procesada por el grupo Polar, desde 1960. Esta empresa adquiere el grano de maíz con todos sus nutrientes y lo descompone en una serie de subproductos que son vendidos detalladamente. Les quitan la fibra, el germen (fuen-



te proteica y de grasa) resultando en una harina de restos de maíz, que es comercializada engañosamente, como harina de maíz precocida, siendo casi puro carbohidratos. Por ello es que esta harina deben "enriquecerla" agregándole vitaminas: A; B1; B2; B3, y hierro, en alianza con las compañías farmacéuticas. Esta modernización es lo que nos ha hecho dependientes de empresas como la de la familia Mendoza.

Confrontemos el sabotaje alimentario al que nos han sometido desde el 2003, restaurando nuestro maíz, cultural y nutritivo. Ello, nos juntará en una sólida organización popular de ejércitos comunales molineros en alianza directa con nuestros productores, que nos hará comer sano, seguro, sabroso y soberano. La canalla

lo sabe, y es por ello que en la actualidad realiza una "campaña sanitaria" en contra de nuestra arepa cultural, debido a que se están tocando intereses de algunas empresas.

Pero además, hagamos en casa chapas y arepas nuestras para empezar la revolución desde adentro. Mezcle una taza de maíz tierno con $\frac{1}{4}$ de taza de agua en la licuadora, sal y papelón, tenga el budare bien caliente y previamente enaceitado, vierta un poco de mezcla para obtener una tortilla fina, deje secar, voltee y siga cocinando hasta que dore y listo.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!

Croquetas de atún con harina de maíz nixtamalizado

(4 raciones)

1 ración = 2 croquetas de 8 cm de largo y 5 cm de ancho

Ingredientes

1 taza de harina de maíz nixtamalizado

300 ml agua potable

1 lata de atún

Sofrito con aliños disponibles

Orégano (opcional)

Sal en pocas cantidades



Preparación

En un bol, agregar el agua, la harina, la sal y el orégano, amasar muy bien; luego integrar esta masa con el atún, el cilantro y la sal hasta obtener una masa homogénea. Hacer la forma de croquetas y cocinarlas fritas o al horno. Servir caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **15,57 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **39,26 % de proteínas**, el **7,33 % de grasas** y el **15,69 % de carbohidratos**.

Croquetas de arroz con granos

(4 raciones)

1 ración = 2 croquetas de 8 cm de largo y 5 cm de ancho

Ingredientes

1 diente de ajo

½ cebolla

1 huevo

2 tazas de arroz remojado de la noche anterior

1½ tazas de lentejas, remojadas de la noche anterior

½ taza de hojas de cilantro

Una pizca de sal



Preparación

Precalentar el horno a 180 °C.

Licuar el ajo, la cebolla, el huevo y el aceite, hasta que se forme una pasta. Añadir los ingredientes restantes y licuar de 3 a 5 minutos o hasta obtener una mezcla perfectamente incorporada y pesada. Si es demasiado suave, llevarla a la nevera por 10 minutos.

Formar croquetas pequeñas con ayuda de las manos, colarlas sobre un plato separadas en plásticos para que no se peguen.

Hornear por 15 minutos o hasta que doren ligeramente.

Dejarlas reposar fuera del horno por 5 minutos y acompañarlas con una salsa de su preferencia.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **19,15 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **51,49 % de proteínas**, el **1,28 % de grasas** y el **32,64 % de carbohidratos**.

Croquetas de lentejas

(6 raciones)

1 ración = 2 croquetas de 8 cm de largo y 5 cm de ancho

Ingredientes

2 tazas de lentejas

1 cebolla

4 ají dulce

1 ramillete de cilantro

1 ramillete de cebollín

1 pizca de sal

1 taza de arroz

1 taza de harina de maíz nixtamalizado



Preparación

Dejar en remojo las lentejas durante toda la noche. Hacer un sofrito con los aliños disponibles. Botar el agua de las lentejas y ponerlas en la licuadora junto el sofrito y un poco de agua. Luego colocarla en un bol y agregar el arroz cocido y la harina nixtamalizada poco a poco y la sal, amasar hasta que se compacte. Darles forma con las manos y freír en aceite. Cuando ya estén doraditas por ambos lados, sacarlas y colocarlas en un plato.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **20,76 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **49,4 % de proteínas**, el **3,52 % de grasas** y el **33,05 % de carbohidratos**.


¡Vaya... qué frijol!



La crisis alimentaria mundial, inducida por un modelo capitalista que se niega a morir motivada por un deseo salvaje de lucro, ha querido apoderarse de uno de los más sagrados y hermosos derechos de la raza humana como es el derecho a la alimentación.

Se puede tomar prestada la frase, mal usada: "éramos felices y no lo sabíamos". Si nos remontamos a nuestros ancestros, podemos ver un escenario como este: una familia unida trabajando en un conuco, sembrando y cultivando alimentos para el sustento familiar, o una familia comiendo un

rico plato de frijol con arroz, una familia en el llano guariqueño saboreando una sustanciosa sopa de frijol bayo. Así que se puede modificar la frase, eran felices y ¡vaya si lo sabían! ¿Será coincidencia que el afán de dominación implica eliminar todo rastro de seguridad y soberanía, eliminando modelos sustentables y sostenibles de producción y de consumo como el conuco donde uno de los principales cultivos es el frijol? El frijol es una fuente esencial de proteínas y aminoácidos de origen vegetal, fibra, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro, fósforo, zinc, magnesio y calcio. Organizaciones



a nivel mundial recomiendan la ingesta de granos como parte de una dieta saludable para combatir la obesidad, así como para prevenir y ayudar a controlar enfermedades crónicas como la diabetes, las afecciones coronarias y el cáncer. En Venezuela se han generado tecnologías para el uso de harinas de frijol, elaboración de sopas, salsas, masas, mayonesas, embutidos. Debido al “prestigio” que daba el consumo de carne de vaca y pollo, se relegó el consumo de granos como el frijol, quedando estigmatizada como comida de “pobres”. El contenido de proteína del frijol supera a la proteína animal, combinada con cereales como arroz y maíz permite tener la proteína completa que necesita el organismo para cumplir sus funciones vitales. Mendingar

lo que por derecho Divino nos pertenece, no es digna de hombres y mujeres formados en la tierra de Guaicaipuro, Zamora, Juana “La Avanzadora”, la Negra Matea, Sucre, Bolívar y Chávez. Estamos en guerra. Las armas deben ser: “trabajo y más trabajo, constancia y más constancia, paciencia y más paciencia” y formar un equipo de contingencia que se alimenta con conciencia, valorando lo nuestro, defendiendo con conocimiento los alimentos que, sin derecho, nos fueron arrebatados.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!

Salsa bechamel

(10 raciones)

1 ración = ½ taza de salsa

Ingredientes

1 cucharada de aceite

1 litro de agua

6 cucharadas rasas de leche

¼ cucharadita de sal

1 taza del agua de la cocción de la pasta

1 ramita de cilantro

1 ramita de cebollín

Recomendación: saltar un poco la pasta con la salsa antes de servir.

Preparación

En una olla, poner a fuego lento el aceite hasta que caliente; luego, agregar el cebollín y con una paleta de madera mezclar hasta dorar. En un bol, batir 6 cucharadas de leche en el litro de agua; incorporar a la olla y dejar reducir a fuego medio, incorporar la sal y el agua de la cocción de la pasta, dejar cocinar hasta obtener la consistencia deseada y, por último, agregar el cilantro.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **2,87 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **5,05 % de proteínas**, el **4,62 % de grasas** y el **1,38 % de carbohidratos**.

Salsa de atún para pastas

(10 raciones)

1 ración = ½ taza

Ingredientes

1000 gramos de pasta

2 ramitas de cebollín

1 unidad de ají dulce

1 ramita de cilantro

3 tomates medianos

2 latas de atún

Sal y orégano o cualquier otro aliño de temporada que tenga disponible

2 cucharadas de aceite



Preparación

En un sartén grande, agregar un poco de aceite y saltear los aliños por unos minutos, agregar el atún, la sal y el orégano. Mezclar todo hasta que alcance una temperatura uniforme. Mientras prepara la salsa, cocinar la pasta en el agua y colar. Agregar la pasta a la sartén y mezclar con cuidado.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **4,69 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **24,29 % de proteínas**, el **5,92 % de grasas** y el **0,55 % de carbohidratos**.

Sopa de leche

(6 raciones)

1 ración = 1 taza

Ingredientes

1 taza de arroz

650 ml de agua

8 cucharaditas de leche en polvo

Sal al gusto



Preparación

Hervir el arroz en una cacerola a fuego medio con el agua y la sal hasta que esté blando, aproximadamente por 40 minutos. Agregar la leche y dejar cocinar hasta obtener la consistencia deseada. Servir caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **18,93 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **20,77 % de proteínas**, el **4,47 % de grasas** y el **28,22 % de carbohidratos**.

Salsa de caraotas para pasta

(sin tomate)

(6 raciones)

1 ración = ½ taza de salsa

Ingredientes

1 taza de caraotas cocidas

1 cucharada de aceite

½ unidad de cebolla

1 ramita de cebollín

1 ramita de cilantro



Preparación

Licuar las caraotas, colocar en un sartén los aliños y sofreírlos, colocarles las caraotas licuadas, mezclar todo y dejar cocinar por unos minutos, agregar agua si es necesario hasta que quede con la consistencia deseada.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **2,77 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **7,62 % de proteínas**, el **2,37 % de grasas** y el **3,73 % de carbohidratos**.


Oro parece ¡plata no es!

quien no lo sepa, bien tonto es

EL cultivo del plátano se distribuye en casi todo el país, porque es un alimento presente en la dieta del venezolano. La mayor superficie de siembra está en la zona sur del Lago de Maracaibo, conformada por parte de los estados Zulia, Mérida, Táchira y Trujillo. Tiene la ventaja de ser un alimento que se consume fresco o procesado, rasgos que han favorecido su transformación por empresas industriales y artesanales. Adicionalmente, es un alimento rico en hierro, vitamina C, calcio, tiamina, niacina y otros, siendo en consecuencia un importante aportador de energía alimentaria. La agroindustria del plátano en Venezuela son: las hojuelas tostadas (tanto verde como maduro), conocidas como «tostoncitos», pata-

cones precocidos, conservas y dulces, melaza, entre otros.

En San José de Barlovento, municipio Andrés Bello del estado Miranda, tenemos la planta procesadora de plátano "Argelia Laya", empresa de propiedad social, que además de los productos mencionados anteriormente, elabora la rica mermelada de plátano "Mina". Y en Zulia, municipio Colón, existe otra planta: Proinplat, la cual procesa el plátano para consumo animal con tres líneas de producción: primero, procesamiento de melaza para consumo animal; la segunda, mezcla la cáscara del plátano con la melaza y la tercera produce bloques nutricionales para cualquier tipo de ganado.



En nuestras casas podemos preparar numerosos platos con el plátano: arepas, bollos pelones, hallacas, brazo de gitano, conservas, tortas, sopas, cremas, purés dulces y salados, tostones, quesillos, pastelones, ensaladas, mondongos, merengones, tequeños e incluso algunas bebidas. La hoja de plátano resulta un excelente envoltorio para hallacas y tamales y suele usarse como envoltura para pescados asados a la parrilla o como decoración en algunos platos. Con la cáscara del plátano, puedes preparar una nutritiva “**carne mechada**”, rica fuente de minerales: hervir las conchas y cuando estén blandas, les deja enfriar, y se desmechan con un tenedor. Sofreír los aliños verdes de tu preferencia, y luego le agregas las conchas desmechadas. Salpimentar y agregar alguna salsa al gusto.

Oro parece, y oro es, nuestro alimento tropical: el plátano. En esta guerra económica, debemos profundar nuestro protagonismo real como pueblo, asumir beligerancia, y tomar las riendas de nuestra alimentación para nuestra emancipación, para que nadie nos arrodille.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!

Tortillas de harina de maíz nixtamalizado

(8 raciones)

1 ración = 2 tortillas de 16 cm de diámetro

Ingredientes

2 tazas de harina de maíz nixtamalizado

1 $\frac{1}{4}$ de tazas de agua tibia

1 pizca de sal

Con 1 kilo de harina de maíz nixtamalizado puede preparar 16 raciones de esta receta.

Preparación

Instrucciones para la masa:

Mezcle las 2 tazas de harina de maíz nixtamalizado con $1 \frac{1}{4}$ de tazas de agua tibia, 1 cucharadita de sal, amasar durante 2 minutos hasta formar una masa suave. Si la masa se siente seca, puede agregar una cucharadita de agua (una por una). Dejar en reposo por 10 minutos.

Instrucciones para las tortillas:

Dividir la masa en porciones iguales y formar bolitas. Taparlas con una servilleta de tela húmeda para mantenerlas suaves. Aplanar cada bolita entre dos hojas de plástico grueso en una prensa para tortillas hasta que mida 15 cm de diámetro. Retirar el plástico de las tortillas con cuidado y calentar en una plancha o budare a fuego medio alto y cocinar cada tortilla por 1 minuto, por cada lado, y cocinarlas por otro minuto más.

Tapar las tortillas con una servilleta de tela para mantenerlas suaves y calientes.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **11,8 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **10,5 % de proteínas**, el **3,80 % de grasas** y el **16,27 % de carbohidratos**.

Tostadas de harina de maíz nixtamalizado

(8 raciones)

1 ración = 2 tortillas de 16 cm de diámetro

Ingredientes

2 tazas de harina de maíz nixtamalizado

1¼ de tazas de agua tibia

3 cucharadas de aceite

Aliños disponibles al gusto

Sal en pocas cantidades



Con 1 kilo de harina de maíz
nixtamalizado puede preparar
16 raciones de esta receta.

Preparación

Instrucciones para la masa:

Mezclar 2 tazas de maíz nixtamalizado con $1\frac{1}{4}$ de tazas de agua tibia y una cucharadita de sal durante 2 minutos hasta formar una masa suave. Si la masa se siente dura agregar un poco más de agua tibia.

Instrucciones para las tostadas:

Dividir la masa en porciones iguales, formar bolitas y taparlas con una servilleta de tela húmeda para mantenerlas suaves. Aplanar cada bolita entre dos hojas de plástico grueso en una prensa para tortillas hasta que mida 15 cm de diámetro. Calentar un sartén a fuego medio alto, retirarles el plástico con cuidado y cocinarlas por 1 minuto, por cada lado. Taparlas con una servilleta de tela para mantenerlas suaves.

Picar las tortillas en triángulos y freírlas en un sartén con aceite profundo por ambos lados hasta que estén tostadas.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **13,5 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **10,5 % de proteínas**, el **8,88 % de grasas** y el **16,27 % de carbohidratos**.

Torta con harina de maíz nixtamalizado

(20 raciones)

1 ración = 1 porción de 3 cm de ancho y 6 cm de largo

Ingredientes

2 tazas de harina de maíz nixtamalizado

1 cucharada de polvo para hornear

1 taza de azúcar

1 pizca de sal

2 huevos

1/2 de taza de aceite

500 ml de agua potable



5 cucharaditas de leche en polvo
1 cucharada vainilla
Ralladura de 1 limón
Mantequilla o aceite para engrasar tu molde

Preparación

Precalentar el horno a 200 °C. Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve con el azúcar e incorporar el aceite, la vainilla y ralladura de limón. Agregar las yemas en forma envolvente. Incorporar la harina poco a poco y la leche disuelta en el agua batiendo en forma envolvente. Revolver todo muy bien. Agregar el polvo de hornear y la pizca de sal. Batir hasta tener la mezcla con la consistencia deseada. Engrasar el molde con poquita mantequilla y harina de maíz nixtamalizado. Llevar la mezcla al molde, tratando de que quede pareja. Llevarla al horno en la parrilla del centro a 180 °C por 40 minutos. Hacer la prueba del palillo al centro, si sale seco ya está listo. Dejar enfriar y desmoldar.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **11,76 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **6,18 % de proteínas**, el **13,55 % de grasas** y el **11,29 % de carbohidratos**.

¡Viva la papa!


luchemos por la papa nativa



Nuestros indígenas y antepasados nos hablan de la tierra, de las plantas, del agua y los animales; pero en medio del crecimiento globalizador los hemos ignorado y encontrado formas de hacer de la tierra y sus productos más rentables, pero no más sustentables, generando una crisis humana creada por el mismo hombre, en aras de apalancar el capitalismo. Eso hicimos con la papa. desplazamos nuestras variedades andinas, nativas y ancestrales; disminuimos las posibilidades de nuestros campesinos y dimos entrada a una semilla importada, adecuada a las necesidades de la masifica-

ción, con menor valor nutricional y cuya siembra, además de hacernos económicamente dependientes y cortar nuestra libertad, posee un alto impacto ambiental, a pesar de que Venezuela tiene un suelo fértil y bendito, donde cualquier semilla germina con distintos climas y condiciones para renovar la vida y ser autosustentable, independientes y soberanos.

Debemos seguir con la misión de preservar la integridad de la tierra y volver al territorio sagrado que nos pertenece. Nuestros productores, abuelos andinos, escondieron



la semilla de papa y, gracias a ello, familias de agricultores andinos hoy día, están rescatando la producción y promoviendo el consumo de la papa nativa apoyados por movimientos que investigan y apalanca la promoción para la reproducción de estos tubérculos maravillosos a través de los ecofestivales anuales de la papa nativa, entre otras cosas. Debemos trabajar permanentemente en la revalorización del potencial culinario y nutritivo de la papa nativa para ayudar a erradicar la pobreza y elevar las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional.

¿Sabías que comer solo una papa brinda cerca de la mitad de nutrientes necesarios para una ingesta diaria? También posee un alto contenido de proteínas, potasio y tienen, sobre

todo, vitamina C, que puede ayudar a mejorar la absorción de hierro y combatir la anemia.

La técnica adecuada de cocción de la papa es dejar la cáscara, lavarla bien con un cepillo y sancochar el tubérculo sin pelarlo, para poder conservar sus propiedades nutritivas. Entre las variedades denominadas "nativas", existen papas con diferentes formas y colores, con cualidades curativas y una muy importante es que pueden ser almacenadas a largo plazo, lo cual es excelente para impulsar una alimentación segura, sana, sabrosa y soberana.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!

Pasteles rellenos con arroz y lenteja

(8 raciones)

1 ración = 1 pastel de 16 cm de diámetro

Ingredientes

1 taza y $\frac{1}{2}$ de harina de maíz nixtamalizado

350 ml de agua tibia

1 taza de lentejas cocidas

$\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido


4 unidades ají dulce

1 ramillete de cebollín

1 ramillete de cilantro

Aceite lo necesario

Sal en pocas cantidades



Con 1 kilo de harina de maíz nixtamalizado puede preparar 20 raciones de esta receta.

Preparación

Preparar un guiso en un sartén calentando el aceite junto con los aliños finamente picados, las lentejas ya cocidas y el arroz ya cocido; agregar la sal, dejar reposar. Por otro lado, amasar la harina de maíz nixtamalizado con agua tibia hasta obtener una masa suave. Con un poco de masa, aplastarla en forma de tortilla. En una tabla de picar, colocar una tortilla cruda y poner dos cucharadas del guiso de lentejas y arroz, y encima colocar otra tortilla; juntarlas con un tenedor para asegurar de que no se separen al cocinarlo. Se pueden freír u hornear. Servir caliente. Se pueden acompañar con un rico untable de berenjena.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **11,45 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **12,84 % de proteínas**, el **5,62 % de grasas** y el **14,83 % de carbohidratos**.

Panquecas de arroz

(2 raciones)

1 ración = 2 pancakes de 10 cm de diámetro

Ingredientes

1 taza de arroz cocido

1 huevo

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de aceite



Preparación

Colocar el huevo, el azúcar y el aceite en la licuadora, licuar junto al arroz hasta obtener una mezcla homogénea, colocar en el sartén en discos delgados y dorar por ambos lados.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **12,16 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **7,62 % de proteínas**, el **2,37 % de grasas** y el **3,73 % de carbohidratos**.

Pasta con leche

(6 raciones)

1 ración = 1 taza de pasta con ½ taza de salsa

Ingredientes

650 ml de agua

8 cucharaditas de leche en polvo

500 g de pasta

3 cucharadas de aceite

Sal al gusto

1 ramita de cilantro



Preparación

Poner a hervir la leche con la sal a fuego medio en una olla antiadherente, remover de vez en cuando. Cuando hierva, añadir la pasta y dejar cocer el tiempo recomendado. Si hace falta leche se añade hirviendo poco a poco. Tener la pasta cocida en una salsa de leche reducida, nos evitamos utilizarla en exceso. Antes de servir, mezclamos la pasta con un poco de agua de su cocción, el aceite y el cilantro. Servir caliente.

Aporte nutricional

Esta receta aporta a una persona el **20,44 % de energía** del requerimiento energético total; así como el **31,81 % de proteínas**, el **12,53 % de grasas** y el **23,55 % de carbohidratos**.

¿Auyama en ensaladas?


Muchas veces te habrá sorprendido el hermoso aspecto y tamaño de la auyama exhibida en los lugares de venta de hortalizas. El hermoso contraste entre la concha y la pulpa amarillo intenso o casi anaranjada, incita a pensar en una rica crema de auyama, o la verdura contenida en un sancocho criollo, como trozos en un guisado con carne o pollo; pero seguro que nunca la imaginarías como el ingrediente de una rica y sustanciosa ensalada... ¿Cóóóóómo? ¿En una ensalada?, pues sí... Sigue leyendo y al final encontrarás la receta.

La auyama es prima del pepino, del melón, de la patilla y hermana del

calabacín. Se cultiva fácilmente en huertos familiares. Baja en calorías, se puede consumir hasta tres veces por semana, rica en nutrientes como el betacaroteno y, en menor proporción, las vitaminas B2, B5, C y E.

La fibra es otro componente importante de la auyama, por lo tanto favorece el tránsito intestinal, recomendada para personas que sufren de estreñimiento.

Las semillas de esta hortaliza son recomendables en tratamiento contra la depresión por su contenido de triptófano, un compuesto conocido como el aminoácido del placer, las semillas son útiles para eliminar los parásitos



intestinales y regular los niveles de colesterol en la sangre, ayuda a liberar el ácido úrico y a mejorar la circulación. Consumir las hojas cocidas o la pulpa machacada de la auyama mejora, en gran medida, las afecciones del hígado, por su alto contenido en fósforo. La auyama es altamente beneficiosa para el cerebro.

Conociendo todos estos beneficios, se muestra la maravillosa opción que representa el consumo de auyama. Es una de las hortalizas más económicas y versátiles. Dada la coyuntura política en materia alimentaria, por la guerra económica, se debe impulsar y difundir el consumo de auyama para garantizar la adecuada nutrición de la población.

Tiene uso cosmético: al aplicar sobre la piel la pulpa y la concha, luego de rasurarnos, retrasa el crecimiento del

vello, con el uso muy constante, incluso llega a desaparecerlo.

El jugo de la auyama aplicado en el rostro refresca, suaviza las arrugas y disimula las pecas.

Conocer las distintas preparaciones ayuda a variar las presentaciones como sopa, la crema de auyama, puré, arepa o, incluso, solamente sancochada con queso llanero.

Ensalada de auyama (en negrilla): Rallar un trozo de auyama y una zanahoria pequeña, cortar en cuadritos dos tomates y una cebolla pequeña, mezclar todos los ingredientes y añadir una ramita de cilantro picada. Aderezar con limón, sal al gusto y aceite.

¡Agarra dato y empátate con lo alternativo!

BIBLIOGRAFÍA



Academia Aragonesa de Gastronomía. 2015. Los alimentos que llegaron de América. Zaragoza.

Fundación Empresas Polar. 2011. Listos para llevar, productos alimenticios en Venezuela. Caracas.

Héctor Bourges R., José M. Bengoa y Alejandro M. O' Donell. s/f. Historias de La Nutrición en América Latina. Publicación SLAN #1.

Instituto de Patrimonio Cultural. 2006. Catálogo del Patrimonio Cultural Venezolano. Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. 2014. Fichas de alimentos y preparaciones. Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. 2011. Trompo de los alimentos. Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir. Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. 2016. Recetario Venezuela Nutritiva. Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. 2013. Recetas para programa Venezuela Nutritiva (Documento preliminar). Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. 2007. Opiniones y propuestas de los líderes populares de los pueblos indígenas. Acciones en el área de alimentación y nutrición. Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. 2014. Folleto Nuestra alimentación, llena de sabores y tradiciones. Caracas.

Ministerio del Poder Popular para la Agricultura y Tierras. 2014. Calendario agrícola didáctico. Caracas.

Pressman y Buff. 2000. Vitaminas y minerales ¡serie fácil!. Pearson educación.

Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de composición de los alimentos. Revisión 2012.



INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN



INNUNZLA / WWW.INN.GOB.VE



