

Glosario



Aceitar: rociar con aceite un recipiente.

Agregar: añadir algún otro alimento o líquido a una preparación previa.

Amasar: unir harina u otro ingrediente sólido con agua u otro líquido formando un bollo de masa.

Aminoácidos: son los componentes más pequeños que forman las proteínas.

Batir: mezclar enérgicamente una preparación a fin de incorporarle aire.

Batir a punto de nieve: batir claras de huevo con tenedor, batidor de alambre o electrónico hasta obtener una espuma firme que forme picos. La textura debe ser pareja, debe adherirse al bol pero sin perder brillo.

Cernir: pasar harina o ingredientes secos o en polvo por un cernidor o tamiz con el fin de hacer más fina su consistencia, eliminar posibles grumos e incorporar aire.

Cortar en cubo: cortar un alimento en forma de cuadrados.

Cortar en juliana: cortar verduras y hortalizas en tiras largas y finas.

Desechar: eliminar la parte no comestible de un alimento.

Desmenuzar: dividir en trozos pequeños un alimento.

Escaldar: pasar un alimento por agua hirviendo.

Ecurrir: separación del agua de cocción de pastas, verduras o carnes.

Esparcir: distribuir parejo con las manos.

Espolvorear: distribuir sobre la superficie en forma de lluvia.

Estrujar: triturar un alimento preferentemente semillas con la palma de las manos.

Forma de corona: colocar la harina en círculo dejando un hueco en el medio.

Hervir: Llevar un líquido a temperatura de ebullición.

Macerar: dejar reposar un alimento en un líquido.

Mezclar: unir un alimento con otro, miscibles entre sí.

Moler: Pasar un alimento a través del molino.

Picar: cortar el alimento en trozos pequeños.

Proteína de alto valor biológico: son las proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidad y calidad adecuadas, lo que hace que sean mejor aprovechadas por el organismo.

Proteína de bajo valor biológico: son las proteínas que no contienen todos los aminoácidos esenciales, en cantidad y calidad adecuadas, lo que hace que necesiten ser complementadas para que puedan ser mejor aprovechadas por el organismo.

Rehogar: freír ligeramente y a fuego lento un alimento con un poco de aceite, manteca u otra grasa; también se puede hacer con un poco de agua.

Saltear: cocinar a fuego fuerte en poca cantidad de aceite u otra materia grasa.

Sellar: someter un alimento preferentemente carne a altas temperaturas por toda la superficie a fin de evitar la pérdida de líquidos.

Verter: echar un líquido o una materia sólida de un recipiente a otro.



Recetario de
Comidas
Dulces



Postre
1



Candial

Modo de preparación: Hervido
Rendimiento: 5 porciones de 120 gr cada una
Calorías: 110 Kcal por porción
Costo aproximado: Gs. 2600.- (500 Gs c/porción)

Ingredientes

CANDIAL			
Leche	2 ½ tazas	500 ml	
Fécula de maíz (Maicena) ...	2 cucharadas.....	20 g	
Azúcar	4 cucharadas.....	40 g	
Anís	1 cucharada	3 g	

Preparación del candial



1. Disolver la maicena en una taza con leche.



2. En una olla calentar el resto de la leche con el azúcar y luego agregar la preparación anterior.



3. Revolver constantemente hasta que la preparación espese. Una vez que empiece a hervir, retirar del fuego.



4. Por último agregar el anís estrujado si lo desea.



Recomendación

- ◆ Esta preparación, además de otros nutrientes, aporta calcio, que es fundamental para la formación de huesos y dientes.
- ◆ Es una buena opción para que las niñas y los niños consuman leche, en el desayuno o la merienda.

Postre
2



Arroz con leche

Modo de preparación: Hervido
Rendimiento: 5 porciones de 120 gr cada una
Calorías: 257 Kcal por porción
Costo aproximado: Gs. 3600.- (Gs. 720 c/porción)

Ingredientes

ARROZ CON LECHE			
Leche 3 tazas	600 ml
Arroz 10 cucharadas	100 g
Azúcar 4 cucharadas	40 g
Cáscara de limón	a gusto
Vainilla	a gusto
Canela	a gusto

Comidas Dulces

Preparación del arroz con leche



1. Mezclar el arroz, la leche, azúcar, la cáscara de limón y vainilla. Dejar reposar por 30 minutos.



2. Llevar a fuego bajo.



3. Dejar cocinar hasta que el arroz este blando y la preparación quede espesa.



4. Retirar del fuego y quitar la cáscara de limón.



5. Espolvorear con canela y dejar enfriar, para servir.



Recomendación

- ◆ El arroz con leche, además de ser una rica preparación, sirve como variante para incluir la leche como importante fuente de calcio.
- ◆ Se puede ofrecer en el desayuno y la merienda.

Postre
3



Dulce de mamón

Modo de preparación: Hervido
Rendimiento: 5 porciones de 120 gr cada uno
Calorías: 330 Kcal por porción
Costo aproximado: Gs. 4100.- (Gs. 850c/porción)

Ingredientes

DULCE DE MAMÓN
Mamón verde pelado.....1 mediano500g
Azúcar2 ½ tazas300 g
Bicarbonato de sodio.....1 cucharadita5 g
Agua1 taza 200 ml
Clavo de olor5 unidades
Para el escaldado: 2 litros de agua.



Recomendación

El mamón es una fruta típica y presente durante todo el año, en nuestro país, y de bajo costo. Contiene vitamina A, por lo que se debe consumir en forma natural o cocida. Esta es una forma de conservar las frutas cuando se disponen en gran cantidad.

Preparación



1. Pelar, cortar y retirar las semillas del mamón. Luego cortar en rodajas gruesas y lavar.



2. Escaldar: Disolver el bicarbonato de sodio en 2 litros de agua hirviendo. Hervir por 5 minutos.



3. Retirar del fuego las porciones de mamón y sacarlas del agua de cocción.



4. Luego colocar en una olla el mamón con el azúcar, el clavo de olor y 1 taza de agua.

5. Cocinar en olla tapada hasta que estén listos por aproximadamente 40 minutos. Una vez frío servir en compoteras.



Postre
4



Mazamorra

Modo de preparación: Hervido
Rendimiento: 5 porciones de 120 gr cada una
Calorías: 115 Kcal por porción
Costo aproximado: Gs. 2000.- (Gs. 400 c/porción)

Ingredientes

MAZAMORRA

Locro..... ½ taza 100 g
Agua 15 tazas 3000 ml

LEGIA

Agua 5 tazas 1000 ml
Ceniza limpia.... 2 cucharadas..... 10 g

Preparación de la legía

1. Hervir el agua.
Retirar del fuego y
agregar la ceniza
limpia (la parte
blanca)



2. Revolver, colar y dejar reposar.

Preparación de la mazamorra



1. Lavar el locro y dejarlo en remojo toda la noche o dejar en agua caliente por una hora antes de cocinar.



2. Luego hervir el locro en agua hasta que esté blando.



3. Agregar ½ taza de legía y dejar hervir por 5 minutos hasta quedar un caldo espeso. Retirar del fuego.



4. Servir en compoteras y si prefiere con leche y azúcar o miel.



Recomendación

Esta preparación es otra forma de consumir cereales con leche. Así aporta un valor proteico, que puede ser consumido en la familia en el desayuno y la merienda.

Postre
5



Ensalada de frutas

Modo de preparación: Cortado
Rendimiento: 5 porciones
Calorías: 120 Kcal por porción
Costo aproximado: Gs. 5000.- (Gs. 1000.- cada porción)

Ingredientes

ENSALADA DE FRUTAS

Banana	2 medianas	140 g
Naranja	2 pequeñas	200 g
Pera	1 pequeña	150 g
Manzana	1 pequeña	140 g
Azúcar	5 cucharadas	50 g

Preparación de la ensalada de frutas



1. Lavar las frutas (dejar una naranja para el jugo).



2. Cortar en trocitos una naranja pelada, las bananas peladas, la manzana y la pera con su piel. Colocar los trocitos de frutas en un recipiente.



3. Preparar el jugo con la naranja, agregar el azúcar y verter en el recipiente con las frutas y servir bien frío.



Recomendación

- Esta preparación es una opción fresca en donde se aprovechan todas sus vitaminas, minerales y fibras.

Bibliografía

- ◆ Guías Alimentarias del Paraguay.
Comité Técnico Nacional e Interinstitucional de elaboración e implementación de las Guías Alimentarias.
- ◆ Alimentos, introducción Técnica y seguridad.
Roxana Medín y Silvina Medín; Segunda Edición, Año 2003. Buenos Aires - Argentina.
- ◆ Tabla de composición Química de Alimentos CENEXA.
Segunda Edición; Año 1995. Argentina.



Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Avda. Santísima Trinidad esq. Itapúa

Tel.: (595-21) 206 874

Página Web: <http://www.inan.gov.py>

Asunción - Paraguay

