



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Tecnología educativa “La Mejor Receta” Amazonas

## Instructivo del rotafolio



## INDICE

Creditos.....	2, 3
Indice.....	4
Presentación .....	5
¿Qué utilidad tiene el Rotafolio? .....	6
¿A quienes está dirigido el Rotafolio? .....	6
¿Cómo utilizar este Rotafolio? .....	6
Lámina N° 01: ¿Qué es la “Mejor Receta”?.....	7
Lámina N° 02: ¿Cómo se elaboran las recetas?....	8
Lámina N° 03: ¿ Cuales son los beneficios de “La Mejor Receta”? .....	9
Lámina N° 04: Combinación básica de Alimentos – Primera Combinación.....	10
Lámina N° 05: Combinación básica de Alimentos – Segunda Combinación .....	11
Lámina N° 06: Combinación básica de Alimentos – Tercera Combinación .....	12
Lámina N° 07 ¿Cuáles son los criterios de programación semanal del plato principal del almuerzo.....	13
Lámina N° 8: ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los cereales, menestras, tubérculos y platano verde?..	14
Lámina N° 07:¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos de origen animal?.....	15
Lámina N° 18: ¿ Cuales son los beneficios nutricionales de las verduras? .....	16

## PRESENTACION

La seguridad alimentaria y la preocupación por el estado nutricional de la población, forman parte de los temas cotidianos en la agenda del gobierno. La desnutrición crónica, la anemia, el sobrepeso, entre otras enfermedades vinculadas con la pobreza, bajo nivel educativo, inadecuadas prácticas de alimentación y otros factores asociados, se han convertido en problemas importantes de la salud pública en el país. Debido a ello, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, haciendo operativo los conocimientos en nutrición y convirtiendo las investigaciones en soluciones prácticas que resuelvan los problemas nutricionales que afectan a los grupos más vulnerables y en general a toda la familia, ha desarrollado la tecnología educativa “La Mejor Receta”.

Esta estrategia educativa. se basa en vigilar los precios promedios de alimentos en mercados locales, seleccionar los alimentos de mayor beneficio nutricional y desarrollar recetas que sean aceptadas culturalmente en base a los alimentos seleccionados.

En ese sentido, el presente instrumento educativo Rotafolio “La Mejor Receta” forma parte de las herramientas de la tecnología educativa “La Mejor Receta” y será utilizado por el personal profesional durante las sesiones de aprendizaje dirigido a las madres que acuden a los establecimiento de Salud, comedores populares y vendedoras de alimentos crudos en los mercados de la localidad.

La finalidad del rotafolio es transmitir y difundir información en alimentación y nutrición de forma clara, sencilla y precisa a las madres de familia, para dicho propósito, se tiene como sustento las tarjetas de alimentos y las recetas regionales, nutritivas, económicas y saludables elaboradas por la tecnología educativa “La Mejor Receta”.

## ¿QUÉ UTILIDAD TIENE EL ROTAFOLIO?

- Brinda información necesaria sobre la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”
- Refuerza los conocimientos sobre alimentos económicos nutritivos y saludables
- Motiva la preparación de las recetas
- Ayuda a que la sesión educativa sea más comprensible

## ¿A QUIÉNES ESTÁ DIRIGIDO ESTE ROTAFOLIO?

El rotafolio será usado por el Personal profesional de los diferentes establecimientos de Salud que realizarán sesiones educativas sobre la tecnología educativa “La Mejor Receta” dirigidas a:

- Madres responsables de la alimentación familiar que asisten a un establecimiento de salud
- Madres socias de comedores populares
- Vendedoras (es) de alimentos crudos en mercados locales

## ¿CÓMO UTILIZAR ESTE ROTAFOLIO?

Para utilizar adecuadamente el rotafolio debe ubicarlo o sostenerlo en un lugar visible para todas las participantes de la sesión educativa. Luego colocarse a un costado del Rotafolio para no cubrir la visibilidad de las láminas.

Procedimiento:

- Muestre la lámina del Rotafolio, lea el título y pida que los participantes que le indiquen si estos alimentos se producen en Chachapoyas y **¿porque es importante consumirlos?**.
- Después de escuchar las intervenciones desarrolle el tema lámina por lámina.
- Realizar preguntas sobre las ideas clave que aparezcan. Ejemplo: ¿Quién me podría mencionar, qué es La Mejor Receta?
- Aclare cualquier duda que se presente sobre el tema, en los textos o en los dibujos del Rotafolio.
- Procurar que todos los asistentes puedan participar.
- Luego de desarrollar cada lámina de las combinaciones básicas de alimentos, se desarrollará una actividad práctica con las participantes para reforzar los contenidos.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *Tecnología educativa*

## *La Mejor Receta*

### *Amazonas*



Comer bien para estar saludable **significa consumir los alimentos en forma balanceada**, es decir consumir de cada grupo de alimentos la cantidad diaria recomendada para la familia y variar día a día, buscando el mejor rendimiento en calidad y costo de la canasta de alimentos para mejorar la alimentación familiar con los recursos naturales producidos y comercializados en la región Amazonas.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## ¿Que es “La Mejor Receta”?

*Es una tecnología educativa que permite orientar a la población sobre la selección de los alimentos económicos, nutritivos y saludables*



Chancho con purtumute



Hígado guisado  
con uchu



Gallina guisada



Olluquito con riñon



Arroz con pampanito



Costumbre

¿Qué es La Mejor Receta”? Es una tecnología educativa que permite **orientar a la población sobre la selección de alimentos económicos, nutritivos y saludables** (mostrar el mercado y los alimentos que se expenden). Con estos alimentos se ofrecen alternativas de recetas de fácil preparación las cuales son elaboradas según prácticas culturales regionales (leer los nombres de las preparaciones de la lamina)



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## ¿Cómo se elaboran las recetas ?

Se inicia con la vigilancia de precios de los alimentos en



Se seleccionan los alimentos económicos y de mayor beneficio nutricional, con estos alimentos se elaboran recetas de platos de fondo los cuales son validados con madres de hogares de bajos recursos económicos.



Estas recetas aprobadas forman parte del recetario regional “La Mejor Receta” – Amazonas.



**¿Cómo se elaboran las recetas?:** Se basa en vigilar los precios de los alimentos comercializados en mercados locales (*señalar la figura superior del flujo*), se seleccionan aquellos alimentos económicos y de mayor beneficio nutricional y con estos alimentos se elaboran recetas de platos de fondo los cuales son validados con madres de hogares de bajos recursos económicos (*señalar la figura central del flujo*) y obtener un conjunto de recetas que formaran parte de un recetario regional (*señalar la figura inferior del flujo*).



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## ¿Cuáles son los beneficios de “La Mejor Receta” ?

### NUTRITIVO

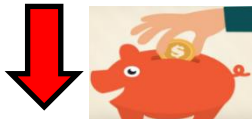
#### COMBINACIONES BÁSICAS DE ALIMENTOS

<b>Primera Combinación</b>	<b>Cereal</b> 1 y ½ taza 375 g	<b>Menestra</b> 1 taza 250 g	<b>Alimento de origen animal</b> ¼ kg (carne pulpa, víscera, pescado filete) 250 g
<b>Segunda Combinación</b>	<b>Cereal</b> 1 y ½ taza 375 g	<b>Tubérculo</b> ½ Kilo 500 g	<b>Alimento de origen animal</b> ½ kg (carne pulpa, víscera, pescado filete) 500 g
<b>Tercera Combinación</b>	<b>Cereal</b> 1 y ¾ taza 438 g		<b>Alimento de origen animal</b> ½ kg (carne pulpa, víscera, pescado filete) 500 g

#### APORTAN NUTRIENTES



### ECONOMICO



SANGRE



POTA



HÍGADO



PESCADO



POLLO



CARNE



### SALUDABLE



En esta lámina mencionar los beneficios de la Tecnología Educativa “La Mejor Receta”, caracterizado por presentar platos de fondo:

- **Económicos.**- Utiliza alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo (*señalar algunos alimentos economicos en la figura del lado izquierdo del laminario*).
- **Nutritivos.**- Consiste en aportar al organismo, a partir de las tres combinaciones básicas de alimentos, los nutrientes que el organismo necesita, priorizando el aporte de (Energía, proteínas, hierro, zinc y retinol), (*señalar la figura del lado centro del laminario*).
- **Saludables.**- Es decir, mantener mediante el consumo adecuado de los alimentos la salud de los miembros del hogar (*señalar la figura derecha del laminario*).





PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

### 1° COMBINACIÓN

CEREAL



Mote



1 y ½ taza

MENESTRA



Frijol



1 taza

ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL



Chancho

¼ kilo



Chancho con purtumute

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros

En esta lámina se debe mencionar los alimentos y la cantidad que corresponde a la primera combinación básica de alimentos: Cereal 1 ½ taza, Menestra 1 taza, Alimento de origen animal 250 gr (considerando solo la parte pulpa); reforzar que todas las carnes son similares, todas ellas tienen la misma calidad de proteínas, y que las vísceras oscuras, la sangrecita, los pescados oscuros y las carnes rojas, son buena fuente de hierro biodisponible. Citar otros ejemplos de la primera combinación básica de alimentos:

- Pollo frito con picante de chocho
- Carne guisada con frijol
- Adobo de trucha con pallares



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

## 2° COMBINACIÓN

CEREAL



TUBÉRCULO



ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL



Mote



1 y ½ taza

Papa

½ kilo

Bofe

1/2 kilo



Bofe arvejado con uchu

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros

En esta lámina se debe mencionar los alimentos y la cantidad que corresponde a la segunda combinación básica de alimentos: Cereal 1 ½ taza, Tubérculo ½ kilo y Alimento de origen animal ½ kilo, (también debemos recordar el consumo de las vísceras oscuras, la sangrecita, los pescados oscuros y las carnes rojas son buena fuente de hierro biodisponible), mencionar que en esta combinación se aumenta la cantidad de alimentos de origen animal, ya que no hay menestra, por lo tanto se debe incrementar la cantidad para completar la cantidad de proteínas. Citar otros ejemplos de la segunda combinación básica de alimentos:

- Tortilla con relleno
- Sudado de pescado
- Estofado de pollo con pajuro



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

### 3° COMBINACIÓN

CEREAL



Arroz



1 y 3/4 taza

ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL



Gallina

1/2 kilo



Gallina guisada

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros

En esta lámina se debe mencionar los alimentos y la cantidad que corresponde a la tercera combinación básica de alimentos: Cereal 1  $\frac{3}{4}$  taza (se incrementa la cantidad de cereal porque no se incluye tubérculos o menestras) y Alimento de origen animal  $\frac{1}{2}$  kilo (también debemos recordar que las vísceras oscuras, la sangrecita, los pescados oscuros y las carnes rojas son buena fuente de hierro biodisponible. Citar otros ejemplos

- Fideo canuto con chorizo
- Molleja saltada con quinua
- Pollo guisado con pepian de choclo



### Criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo



Se explicará que debiendo ser una alimentación saludable, para prevenir enfermedades como sobrepeso, obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes y cancer. La programación de la alimentación semanal debe ser, preferentemente variada con el alimento de origen animal y la combinación básica de alimentos, debe ser preferentemente cocida, no frita y con la variedad de aderezos día a día.



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los cereales, menestras, tubérculos y plátano verde ?**

**Estos alimentos proporcionan energía para la función del cerebro y las células del organismo.**

**¿Qué sucede cuando comemos poco o muchos cereales, menestras, tubérculos y plátano verde?**

**Cuando comemos poco, nos quedamos flacos, bajitos (desnutridos) y débiles.**



**Cuando comemos mucho, nos ponemos gordos (obesos)**



**¿Qué cantidad de cereales, menestras, tubérculos y plátano verde debemos consumir para evitar la desnutrición ó la obesidad?**

**Conforme a la combinación básica de alimentos, debemos consumir solo la porción que corresponde de cereal, menestra ó tubérculo.**

**1° COMBINACIÓN**



**Chicharron d pota con frijol**

**2° COMBINACIÓN**



**Sudado de pescado**

**3° COMBINACIÓN**



**Fideos canuto con chorizo**

La falta de información respecto al consumo de las porciones de alimentos ricos en carbohidratos hacen que las personas sufran desnutrición o obesidad. Se debe incidir de acuerdo a la combinación básica de alimentos, el consumo solo de una porción de: Cereales, menestras, tubérculos y plátano verde.



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos de origen animal?

Los alimentos de origen animal previenen:

La desnutrición



La anemia



El bajo rendimiento físico e intelectual

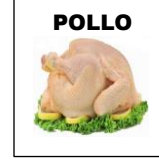
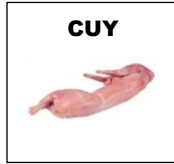


Las infecciones respiratorias y digestivas



## ¿Dónde se encuentran los alimentos de origen animal?

Los alimentos de origen animal se encuentran en:



¿Qué cantidad de alimentos de origen animal debemos consumir para prevenir la desnutrición, anemia, bajo rendimiento físico e intelectual y las infecciones respiratorias y digestivas?

**Incluir en el plato principal del almuerzo una porción de alimento de origen animal (ej. Riñón)**



Identificado los altos porcentajes de desnutrición crónicas, anemia ferropénica y infecciones frecuentes (respiratorias y digestivas), debemos incidir en el consumo de una porción de un alimento de origen animal en el plato principal del almuerzo.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## ¿Cuáles son los beneficios nutricionales de las verduras?

*Las verduras regulan la función intestinal, previenen la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer.*

### RECUERDA

**El plato principal del almuerzo se debe acompañar con un plato de entrada que contenga ensalada de verduras**



*Adobo de trucha con pallares*



**Reforzar con el dibujo de las manos, la cantidad recomendada de verduras que debe acompañar al plato principal del almuerzo.**

En esta décima lámina, recordar que se debería incluir una ensalada de verduras (crudas o cocidas) como plato de entrada en todos los almuerzos.

Reforzando con el dibujo de las manos para la cantidad de verduras recomendada.