



RECETARIO

COLABORATIVO PARA LLEVAR

Viandas completas y saludables





AUTORIDADES

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DEL NEUQUÉN

Gobernador de la Provincia
del Neuquén
Cdor. Omar Gutiérrez

Vicegobernador de la Provincia
del Neuquén
Cdor. Marcos Koopmann

MINISTERIO DE SALUD

Ministra de Salud
Andrea Peve

Subsecretario de Salud
Alejandro Ramella

Subsecretaria de
Administración Sanitaria
Daniela Romano

Director Provincial de
Atención Primaria de la Salud
Matías Neira

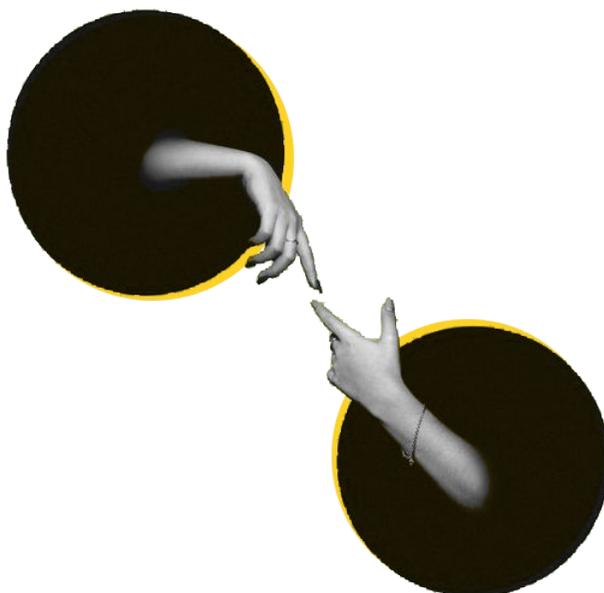
Director de Adolescencias
Sebastián Merlo



AUTORES

AUTORÍA:
Equipo transdisciplinario de Salud
Integral del Adolescente. EPA!

COORDINACIÓN:
María Lus Rodríguez - Nutricionista
Hospital Piedra del Águila



¿QUÉ ES EPA?

EPA! es un equipo transdisciplinario que trabaja en el cuidado y la promoción de la salud integral de adolescentes. Está conformado por diferentes profesionales del Hospital de Piedra del Águila, en la provincia del Neuquén, que asisten una vez por semana a la escuela secundaria para efectivizar el derecho al acceso a la salud en la adolescencia. El equipo trabaja para abordar las necesidades en relación con la salud integral, en un marco de corresponsabilidad con la institución educativa, intersectorialidad y construcción colectiva.



¿CÓMO SURGE EL PROYECTO?

Este proyecto surge a partir de la escucha activa a los adolescentes por el equipo de EPA!, en la Consejería de Salud Integral, en el CPEM N° 32. En ese ámbito, se manifestaron **diversas problemáticas referidas a la alimentación**: que se saltean comidas, que hacen ayunos prolongados o que consumen frecuentemente alimentos comprados, por ejemplo, en quioscos (barritas, snacks, jugos, alfajores, entre otros). Por esto, propusimos al equipo directivo de la escuela trabajar en una experiencia teórico-práctica que incluya la preparación de viandas simples, completas y saludables para que los adolescentes, en el proceso de autonomía progresiva, puedan preparar sus propios alimentos y los lleven a la escuela. **Durante las actividades se crearon diferentes combinaciones de alimentos, que luego fueron sistematizadas en este recetario, con ideas de viandas para llevar y compartir.**



¿CÓMO SE DESARROLLÓ EL TALLER?

El taller se planificó y desarrolló durante los meses de abril y mayo del año 2022. La cocción y preparación previa de los alimentos estuvo a cargo del equipo de EPA! que contó con la colaboración del personal de la cocina del hospital durante todo el proceso. El taller se realizó en el SUM de la escuela, y las instancias teórico-prácticas duraron aproximadamente 45 minutos. En ellas participaron todos los cursos, de 1ro a 5to año, de ambos turnos, lograndose un alcance aproximado a 300 adolescentes.



¿QUÉ CONTENIDOS SE TRABAJARON EN EL TALLER?

Se pueden destacar: las características, utilidad y condiciones higiénicas y de cuidado de una vianda, los grupos de alimentos con sus nutrientes y funciones en el cuerpo; y la combinación de los mismos para lograr que una comida sea completa y saludable. En relación con la parte práctica de la experiencia, consistió en la presentación de diferentes alimentos de cada uno de los grupos de nutrientes. La consigna fue combinar estos alimentos por grupo en una bandeja, que sea una vianda completa y saludable. A partir de esta propuesta los y las estudiantes generaron más de 50 ideas de comidas para llevar. Estas fueron capturadas en imágenes para luego sintetizarlas en un recetario para compartir y usar.



¿QUÉ ES UNA VIANDA?

- > Para llevar
- > Para comer en lugar diferente
- > Para días con muchas cosas

¿CÓMO ARMO UNA VIANDA?

Pensar en



+



¿QUÉ CONCEPTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE NO DEBERÍAMOS DEJAR DE LADO AL MOMENTO DE ARMAR UNA VIANDA?

Los conceptos más importantes a tener en cuenta son:

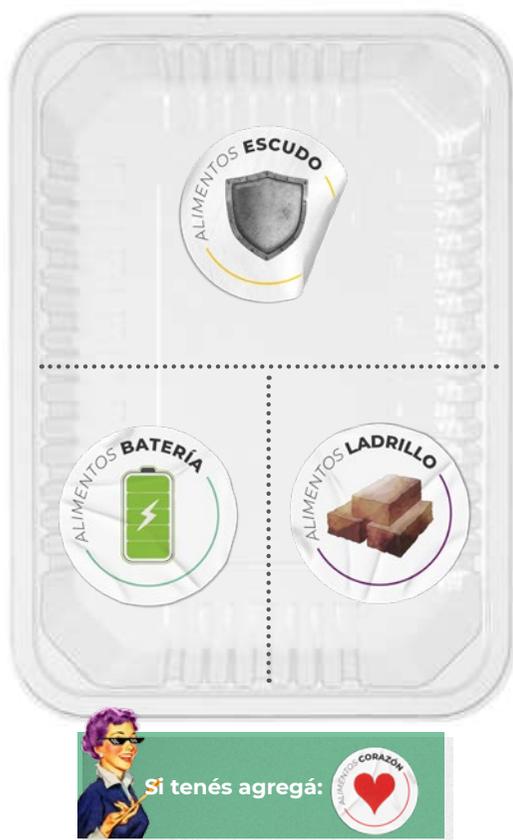
01/ Clasificación de los **nutrientes en 4 tipos** ¹:



02/ Identificar los alimentos donde podemos encontrar **cada tipo de nutriente**.

1. La relación entre nutrientes y el dibujo que los identifica fue tomada de las "Cartas Nutrilúdicas", herramientas nutricionales, elaboradas por el sitio @QuéAcelga

03/ La **proporción de alimentos-nutrientes en la vianda**, que debe ser la siguiente:



04/ Las condiciones de **conservación y cuidado** de la vianda.





SOJA
LENTEJAS
GARBANZOS
POLLO
VACA
PESCADO
HUEVO

Su función es la construcción, mantenimiento y reparación de estructuras y partes del cuerpo.



PAPAS
FIDEOS
POLENTA
ARROZ
GALLETITAS
PAN
CHOCLO
BATATA
QUINOA

**Brindan energía
para distintas
funciones que
tiene que realizar
nuestro cuerpo**



FRUTAS Y
VERDURAS, EJ.:
REMOLACHA,
ZAPALLO,
ZANAHORIA,
TOMATE,
LECHUGA,
REPOLLO

**Regulan el
funcionamiento
del metabolismo
y ayudan a
fortalecer las
defensas de
nuestro cuerpo.**



SEMILLAS
FRUTOS SECOS
ACEITE DE
OLIVA
PALTA

**Ayudan al
funcionamiento
del corazón y
disminuyen
el riesgo de
enfermedades
cardiovasculares**

TIPS PARA LA COCCIÓN



- **COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES**

Podés encontrarlas secas o en latas, listas para su consumo. En el caso de las secas, necesitan remojo previo de 8 a 12 h en agua a temperatura ambiente.

- **COCCIÓN DE LAS CARNES**

Cocinar las carnes (*vaca, cerdo, pollo, pescado*) en forma completa, sin dejar partes rosadas o rojas. Se pueden cocinar en el horno, en la plancha o sartén o hervidas.

- **COCCIÓN DE LOS HUEVOS**

Deben ser cocidos por separado del resto de los alimentos. No deben tener partes líquidas después de la cocción.

CONSERVACIÓN DE LAS VIANDAS



Lavar las manos antes de preparar la vianda

Observar las fechas de vencimiento de los alimentos

Cocinar bien todos los alimentos y lavar las verduras y frutas

Colocar la vianda en un lugar fresco (*si se puede guardar en heladera, mejor*)

No poner la vianda cerca de una ventana donde de el sol

o cerca de la calefacción. (*Las viandas se pueden llevar en recipientes específicos o se pueden poner geles con hielo para mantener la temperatura*)

Si es verano, no elegir el pescado, si no voy a poder conservarla en frío

Siempre al llegar a casa, descartar los alimentos. Lavar el recipiente y dejarlo listo para el otro día.

DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS



Lavar con agua para eliminar tierra e impurezas.

En caso de ser necesario **desinfectar**: sumergir en agua fría con gotas de lavandina para desinfección de alimentos y según indicaciones de la etiqueta del producto que se utilice.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Evitar el contacto de alimentos cocidos con alimentos crudos. Es importante que aquellos cubiertos, cuchillos, tablas para cortar, platos, tapers que se utilicen con alimentos crudos, luego sean lavados con agua y detergente antes de volver a utilizarlos



MEDIDAS CASERAS



Arroz

para 1 vianda:
1/4 DE TAZA CHICA



Vegetales

para 1 vianda:
3 CDAS SOPERAS



Fruta:

1 UNIDAD



Fideos

para 1 vianda:
1 TAZA CHICA



Pollo

para 1 vianda:
1/3 DE PECHUGA



Milanesa o bife:

1/2 UNIDAD



Huevo: 1 UNIDAD





IDEAS DE VIANDAS

Este recetario fue elaborado por **estudiantes del CPEM 32 y el equipo EPA!** del Hospital de Piedra del Águila.



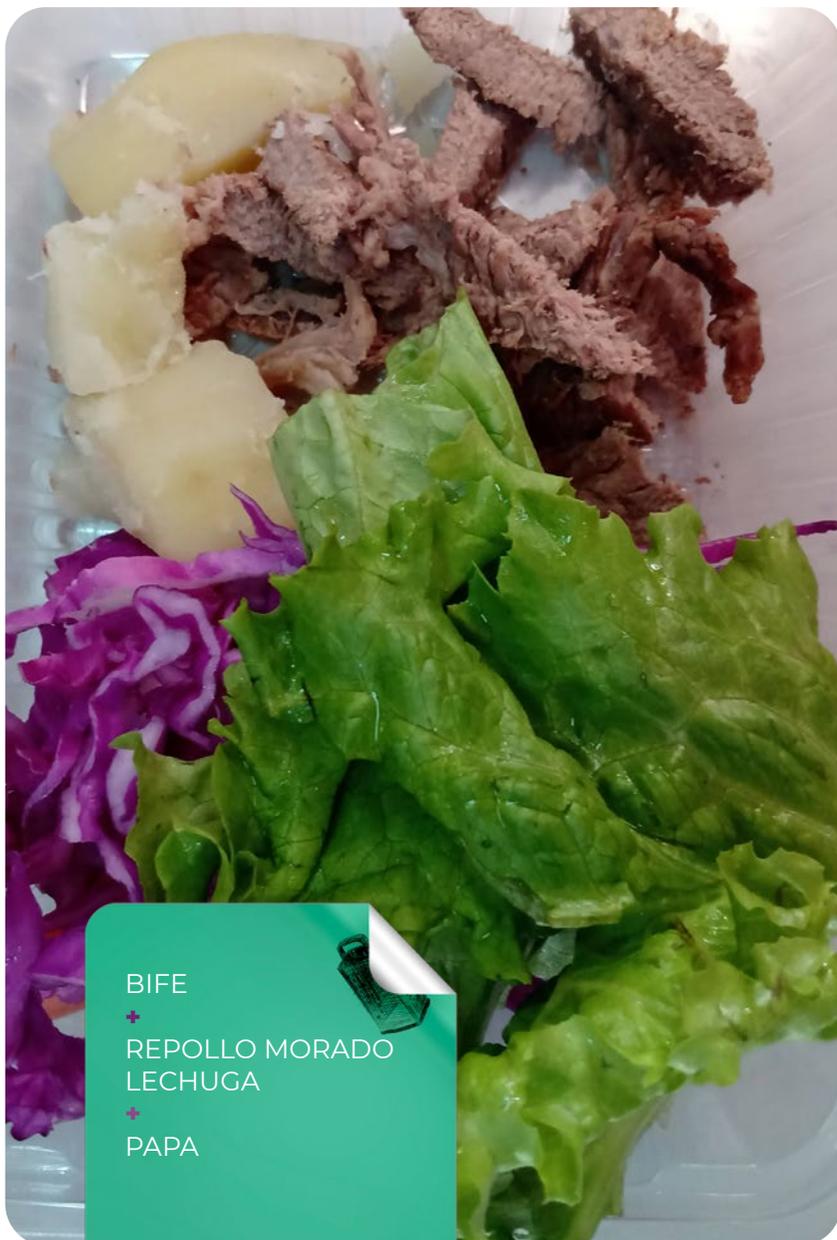
LECHUGA
TOMATE
REPOLLO

+

BIFE DE CARNE
DE VACCA

+

PAN



BIFE

+

REPOLLO MORADO

LECHUGA

+

PAPA



MILANESA
GARBANZOS

+

ARROZ

+

TOMATE

ZANAHORIA



HUEVO
CARBANZO

+

FIDEOS
TIRABUZON

+

TOMATE
ZANAHORIA



VEGETARIANA





MILANESA
HUEVO
+
FIDEOS
+
TOMATE
ZANAHORIA



Acompañar
la vianda con
FRUTA Y AGUA

TIP

Si no podés prepararlas todos los días, priorizá aquellos en los que tenés más actividades, o deporte o educación física. En caso de realizar deportes de alto rendimiento o entrenamiento, será necesario consultar con el equipo de salud.



FIDEOS
HUEVO
+
GARBANZOS
+
REMOLACHA
ZANAHORIA
TOMATE





HUEVO
+
POLENTA
+
QUINOA
+
FIDEOS

#TID
Le podés
agregar:
TOMATE



VEGETARIANA



GARBANZOS

+

ARROZ

+

ZANAHORIA



VEGETARIANA



HUEVO
ARVEJAS
+
ARROZ
PAPA
+
ZANAHORIA





HUEVO
+
ARROZ
+
REMOLACHA
TOMATE



VEGETARIANA



TIP

Evitá usar sal pero sí agregá y experimentá con otros condimentos para dar sabor: salvia, orégano, perejil, romero, tomillo. Se puede usar limón, pimienta, pimentón



GARBANZO
HUEVO
+
ARROZ
POLENTA
+
TOMATE
ZANAHORIA



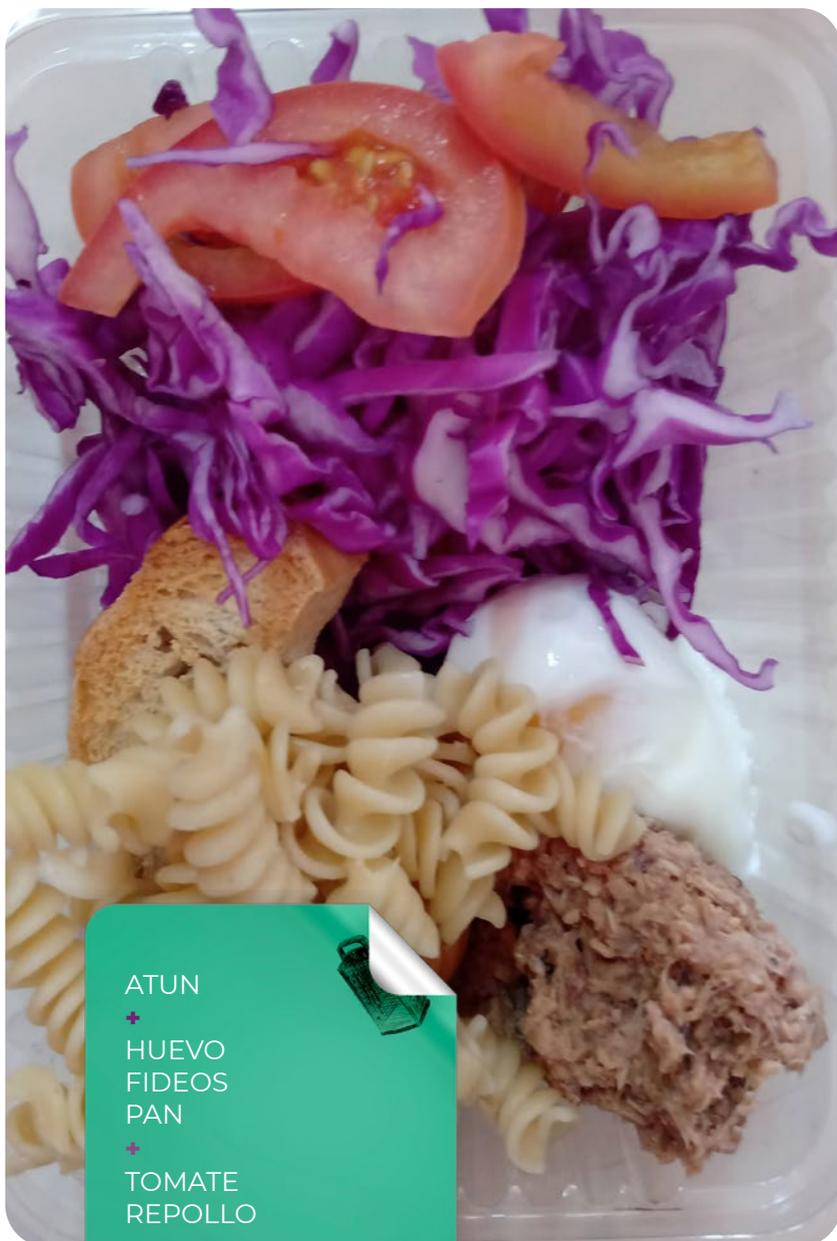
VEGETARIANA



HUEVO
GARBANZO
+
REMOLACHA
ZANAHORIA
+
ARROZ
POLENTA



VEGETARIANA



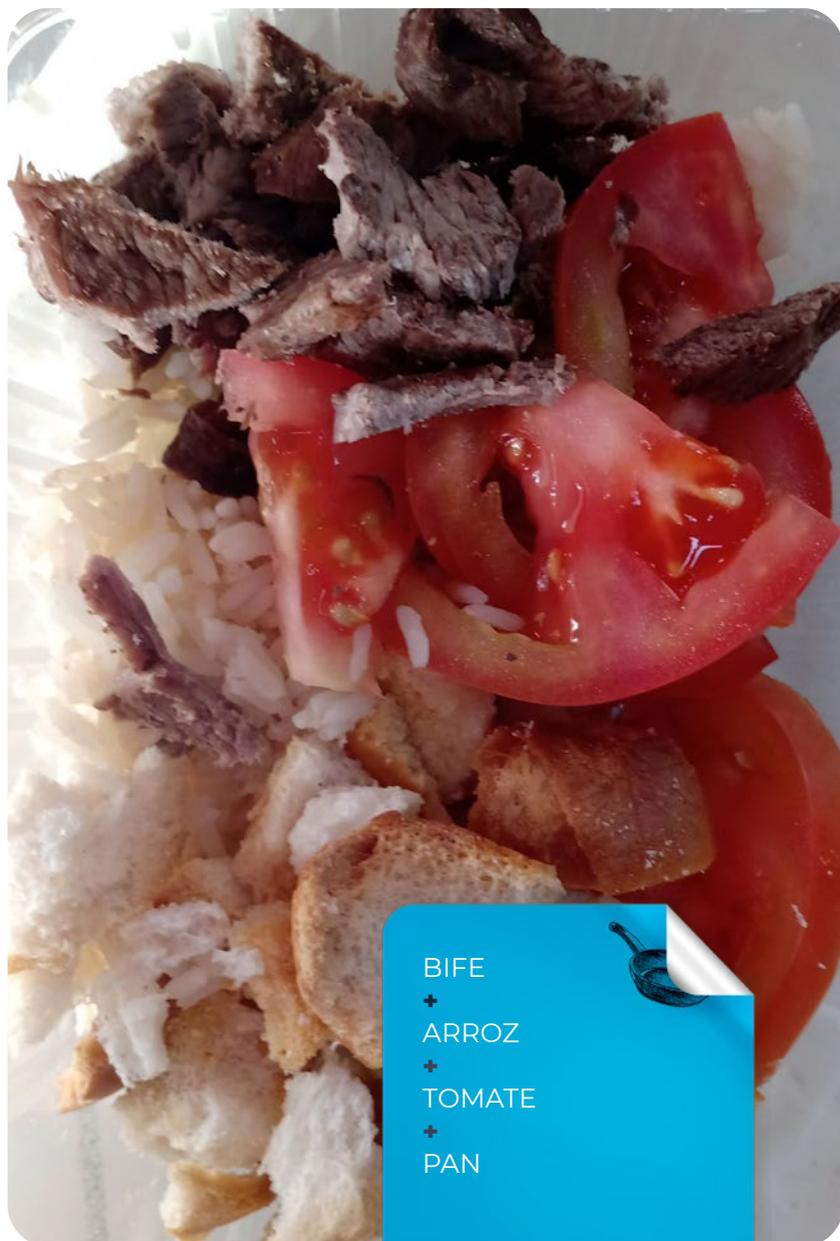
ATUN

+

HUEVO
FIDEOS
PAN

+

TOMATE
REPOLLO



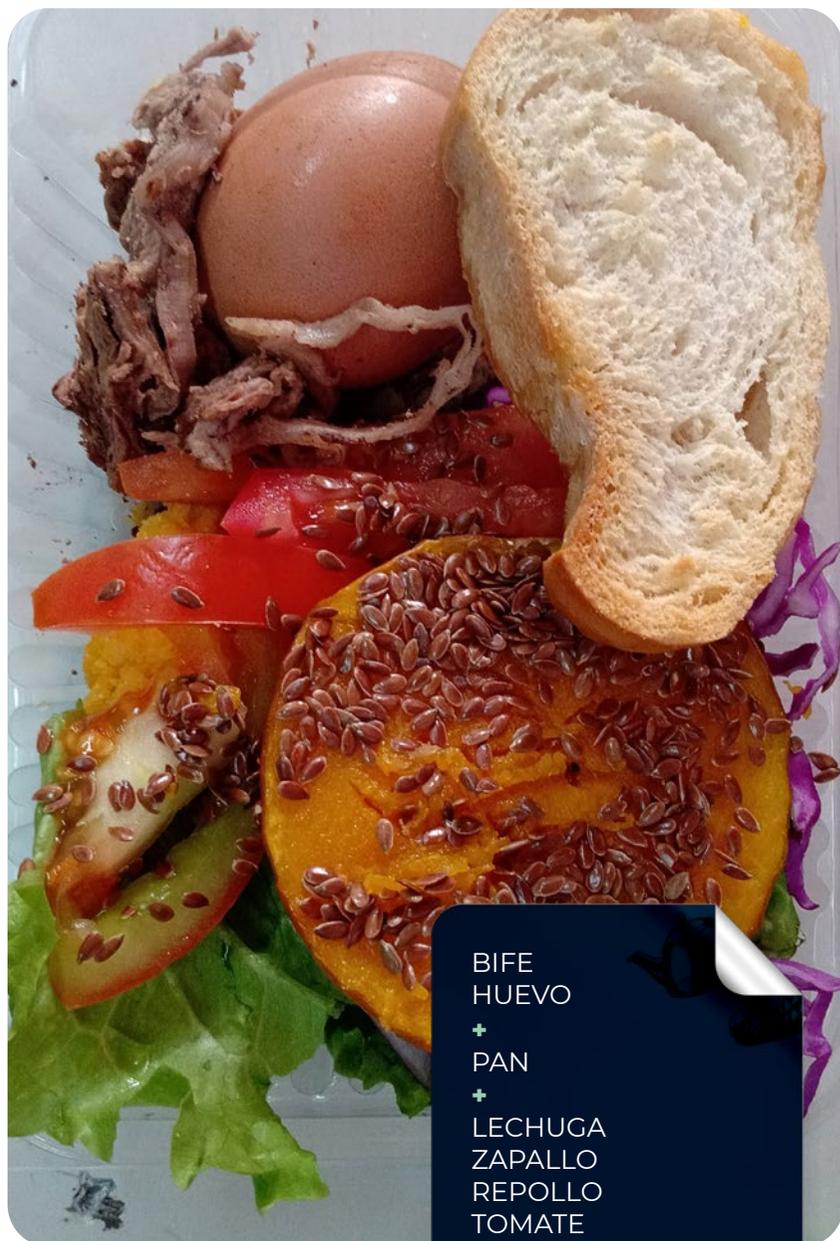
BIFE
+
ARROZ
+
TOMATE
+
PAN





POLLO
+
ARROZ
+
TOMATE
REPOLLO
+
GALLETITAS





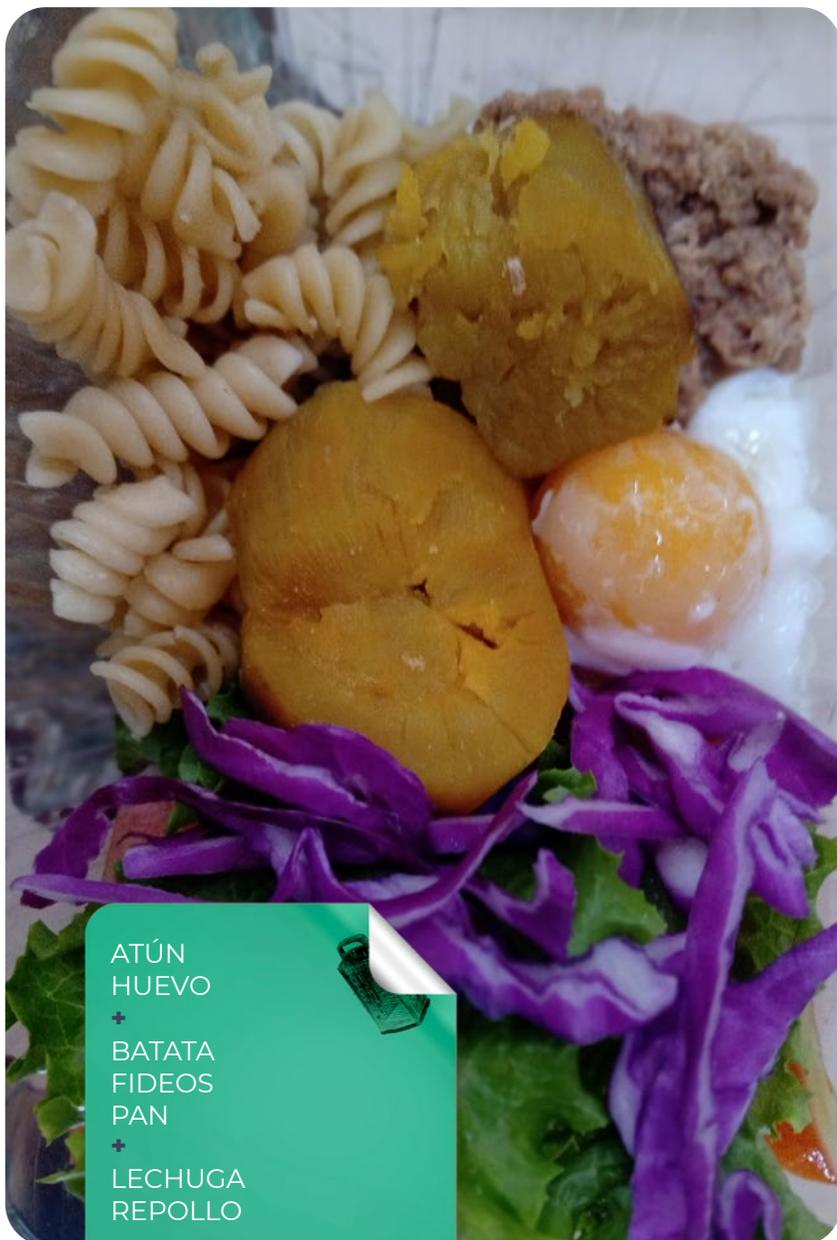
BIFE
HUEVO

+

PAN

+

LECHUGA
ZAPALLO
REPOLLO
TOMATE

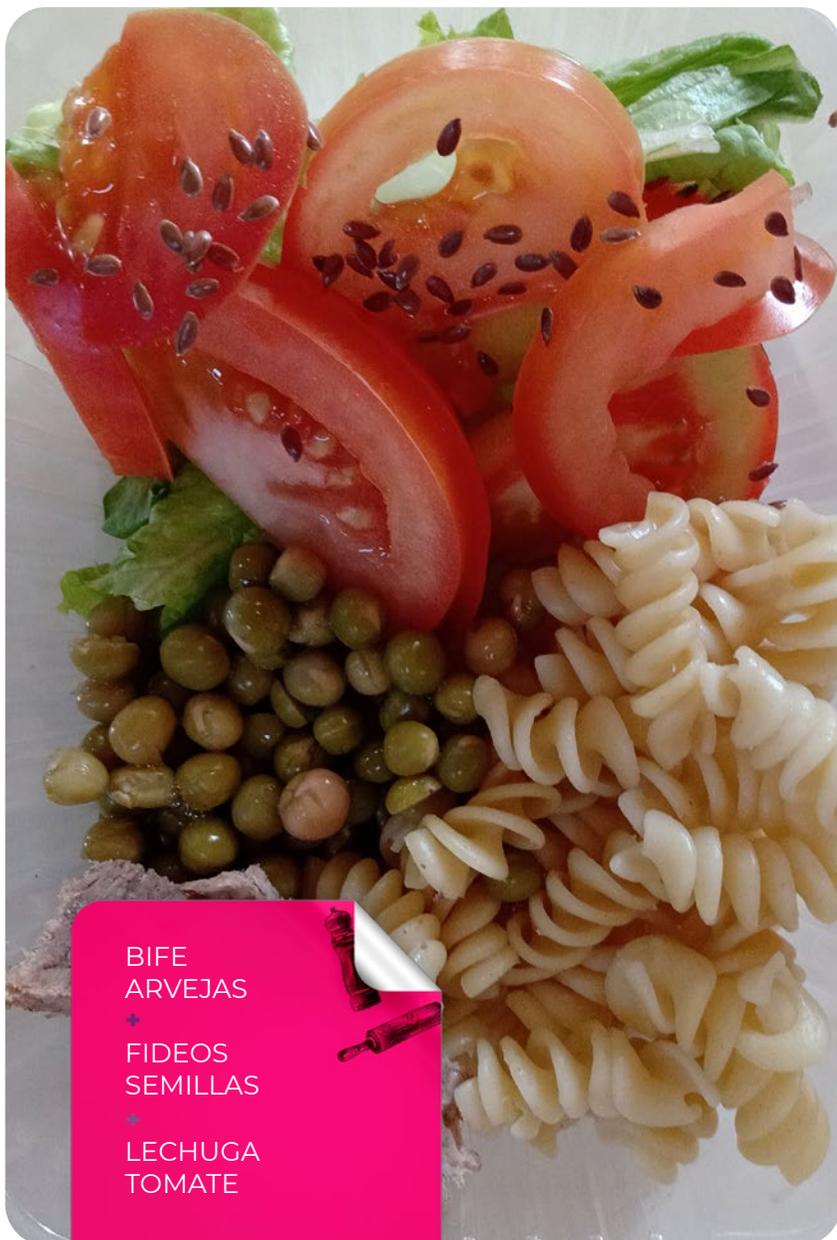


ATÚN
HUEVO
+
BATATA
FIDEOS
PAN
+
LECHUGA
REPOLLO





POLLO
+
ARROZ
SEMILLAS
+
LECHUGA
TOMATE
+
GALLETITAS



BIFE
ARVEJAS



FIDEOS
SEMILLAS



LECHUGA
TOMATE





TOMATE
ZAPALLO
REMOLACHA

+

ARROZ
PAN

+

POLLO
HUEVO





HUEVOS

+

ARROZ

PAN

+

TOMATE

LECHUGA



VEGETARIANA



MILANESA
HUEVO

+

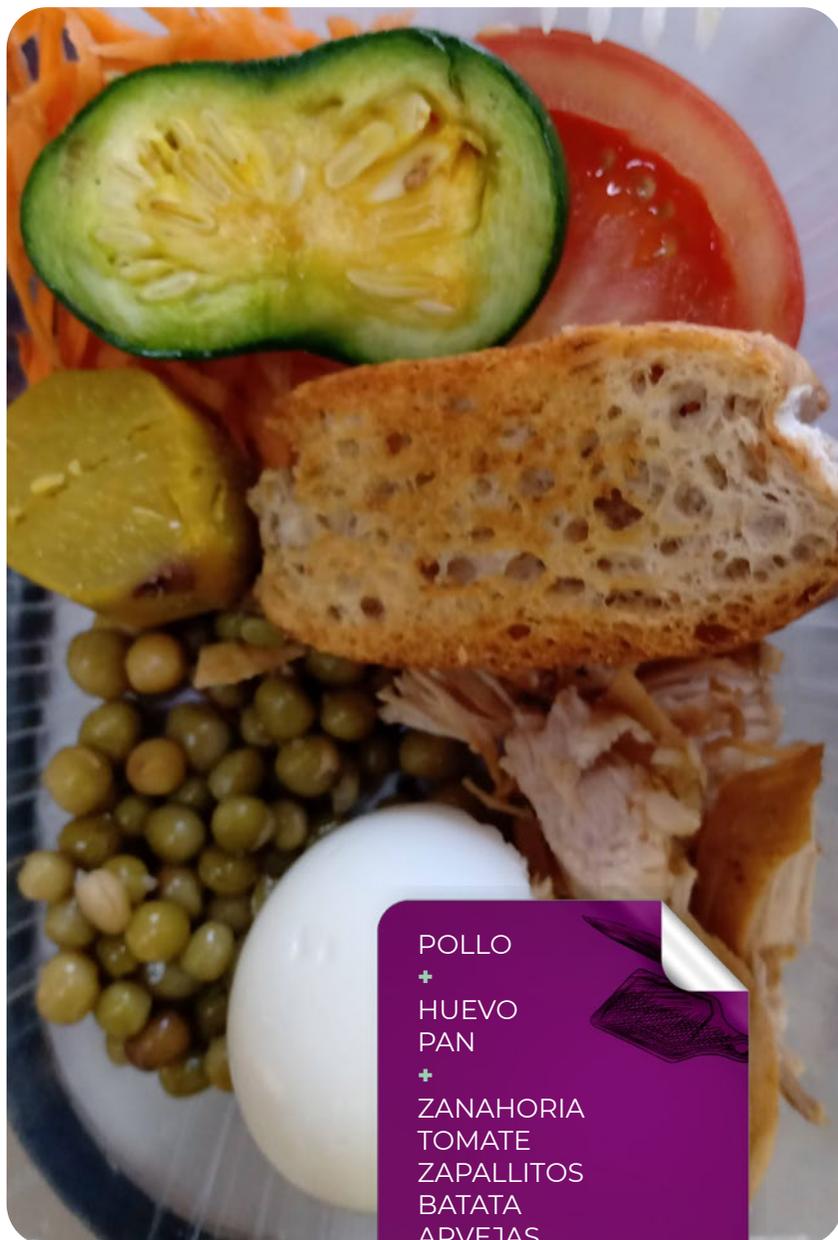
BASTONES
DE POLENTA
PAN

+

REMOLACHA
TOMATE
ZANAHORIA



BIFE
PAPA
BASTONES DE POLENTA
+
TOMATE
ZANAHORIA
REMOLACHA
+
PAN
GALLETITAS



POLLO
+
HUEVO
PAN
+
ZANAHORIA
TOMATE
ZAPALLITOS
BATATA
ARVEJAS



POLLO
HUEVO



ARROZ

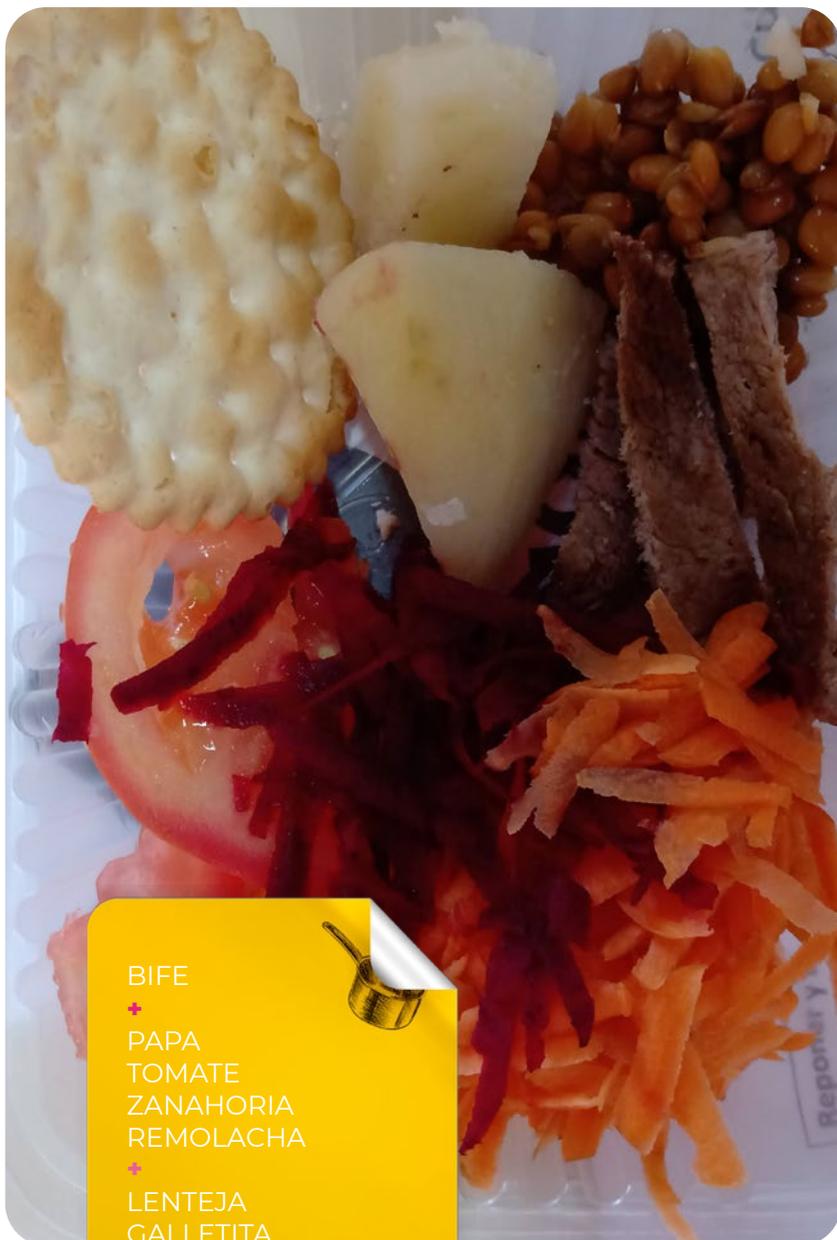


REMOLACHA
ZANAHORIA





ZAPALLO
LECHUGA
BATATA
ZAPALLITO VERDE
+
FIDEOS
GALLETITAS
+
POLLO



BIFE

+

PAPA
TOMATE
ZANAHORIA
REMOLCHA

+

LENTEJA
GALETTITA





PAPA
PAN
GALLETITA

+

BIFE
HUEVO

+

ZANAHORIA
REMOLACHA
TOMATE





ARROZ
GALLETITAS

+

POLLO
HUEVO

+

ZANAHORIA
REMOLACHA
TOMATE



MILANESA
PAN

+

ARROZ

+

TOMATE
ARVEJAS
ZANAHORIA
REPOLLO
LECHUGA



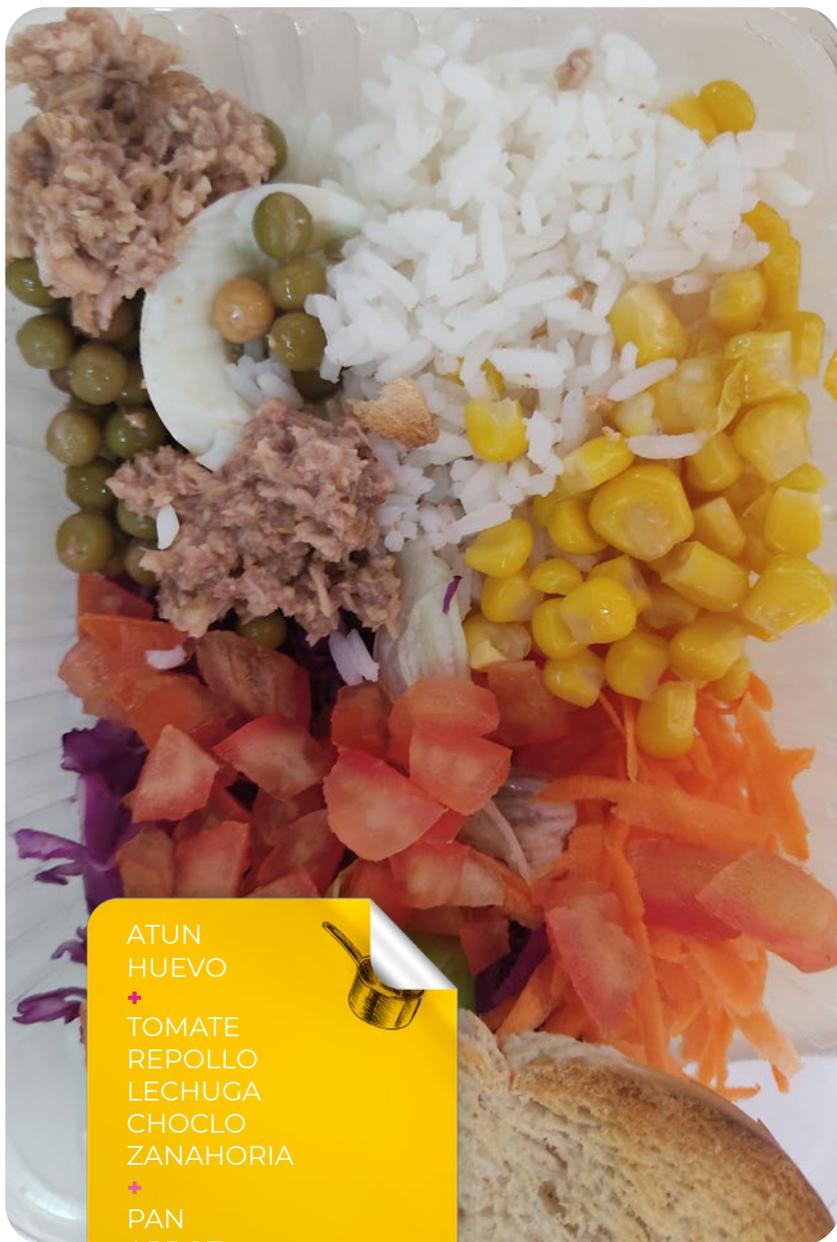
ZANAHORIA
REPOLLO
LECHUGA

+

HUEVO
FIDEOS
MILANESA DE POLLO

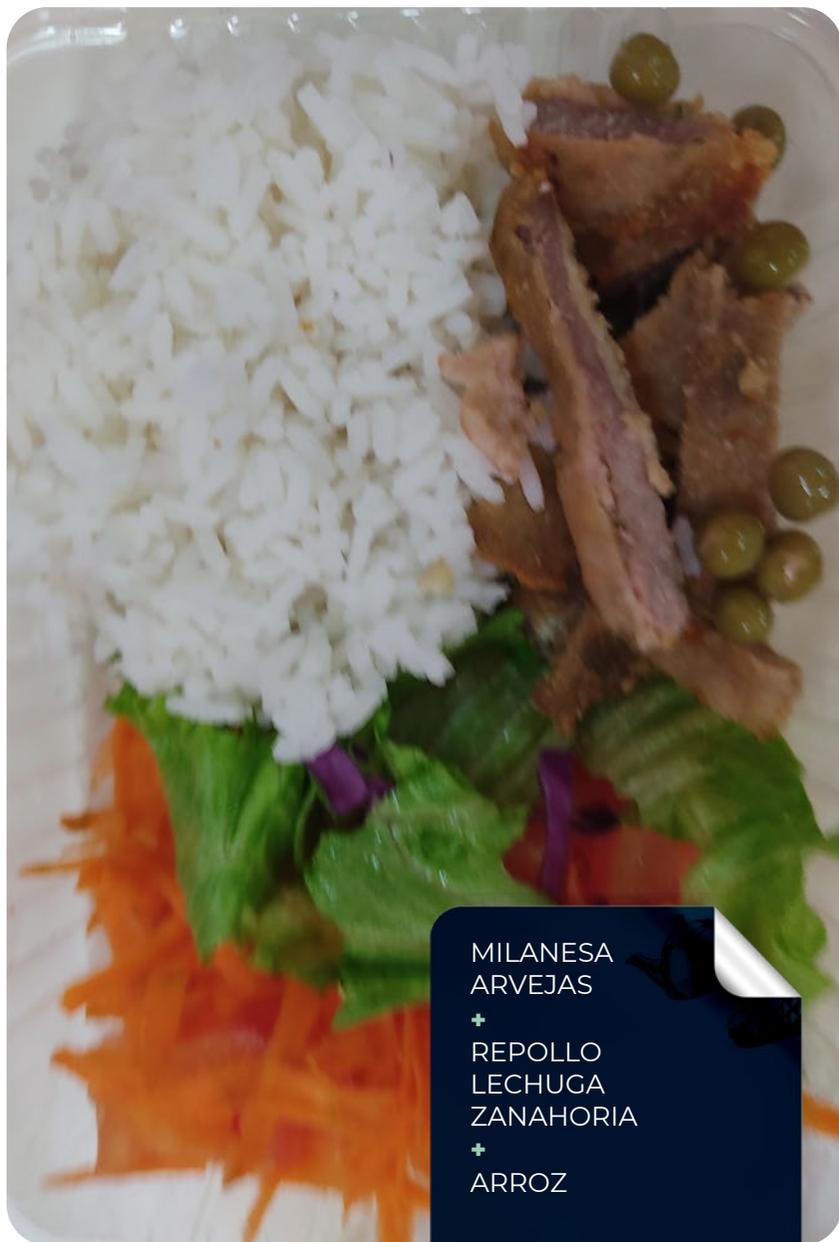
+

PAN



ATUN
HUEVO
+
TOMATE
REPOLLO
LECHUGA
CHOCLO
ZANAHORIA
+
PAN
ARROZ





MILANESA
ARVEJAS
+
REPOLLO
LECHUGA
ZANAHORIA
+
ARROZ



HUEVO
ATUN
+
FIDEOS
PAN
+
CHOCLO
ZANAHORIA
TOMATE
LECHUGA



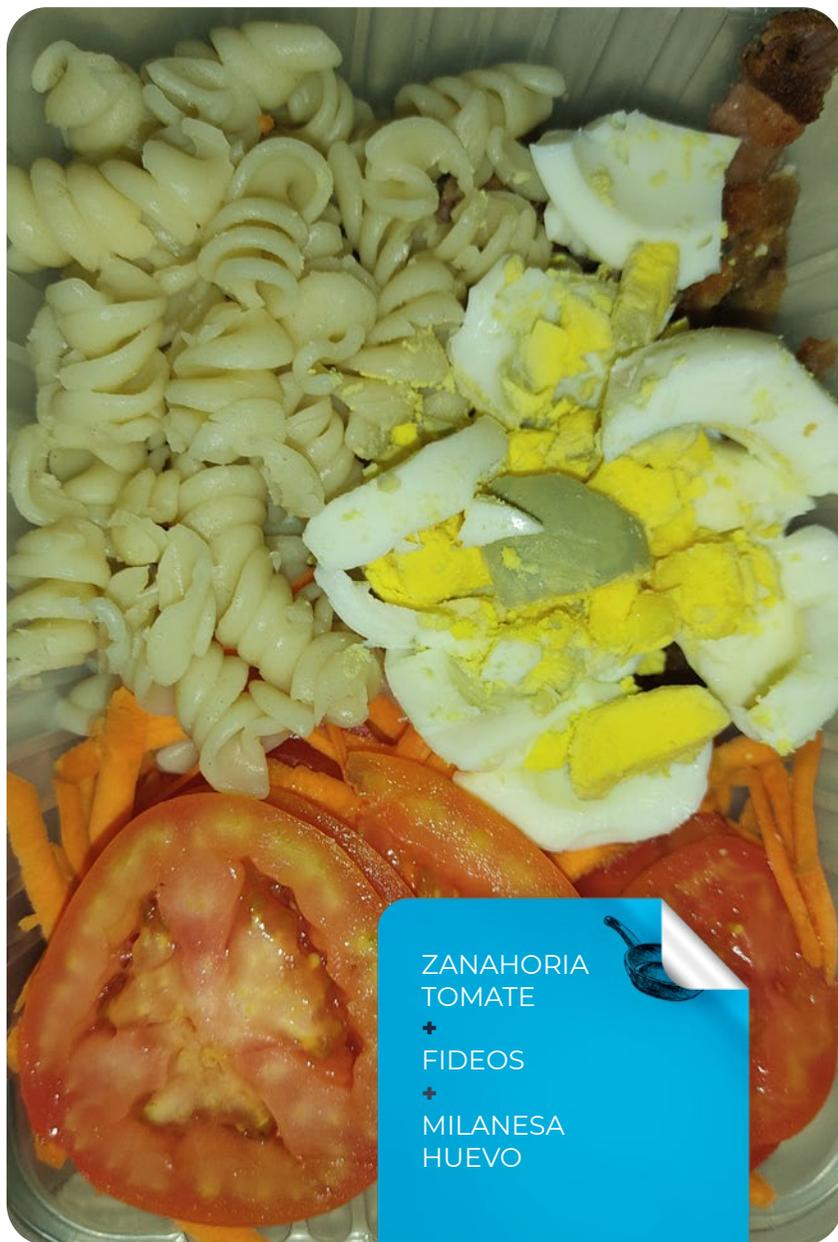
MILANESA
CARBANZOS
+
ARROZ
+
ZANAHORIA
TOMATE



MILANESA
GARBANZO

+
ARROZ

+
TOMATE
REMOLACHA



ZANAHORIA
TOMATE

+

FIDEOS

+

MILANESA
HUEVO





ARROZ
+
MILANESA
+
ZANAHORIA
REMOLACHA



SALUD
INTEGRAL
en **ADO
LESC
ENCIAS**

saludadolescenciasnqn

EPA!
ESPACIO PARA
ADOLESCENTES
PIEDRA DEL ÁGUILA

