

## Datos útiles

**Servicio de Emergencias Médicas S.E.T:**

4512-9999 / 98 / 97 o 107

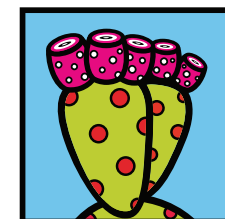
**PAMI Emergencias:** 139

**Hospital de Tigre:** 4749-0555 / 4749-0915

**Hospital de Pacheco:** 011 – 4736 0157 / 0211 / 0154 / 0144

**Hospital de Emergencias Psiquiátricas:** 4521-5555 / 5934

**Centro de Salud Las Tunas:** 03327- 441044



**LASTUNASONG**

**MANUAL**

# Alimentación saludable



**LASTUNASONG**

**Las Tunas ONG**

Luis María Campos 3725 - Las Tunas, Gral. Pacheco.

**[www.lastunasong.org.ar](http://www.lastunasong.org.ar)**

**Instagram:** las\_tunas\_ong | **Facebook:** LasTunasONG

# Alimentación saludable

Todos los seres vivos necesitan alimentarse para crecer, desarrollarse y estar sanos. Sin una alimentación, variada y equilibrada nos enfermamos. Este daño varía, puede ser muy pequeño o enorme. Cuando una persona come poco puede desarrollar una enfermedad llamada **desnutrición**.

Las consecuencias más serias de la desnutrición son:

- disminución en el crecimiento
- dificultades para aprender
- defensas bajas del organismo y predisposición a las enfermedades

## ¿Qué significa alimentación saludable?

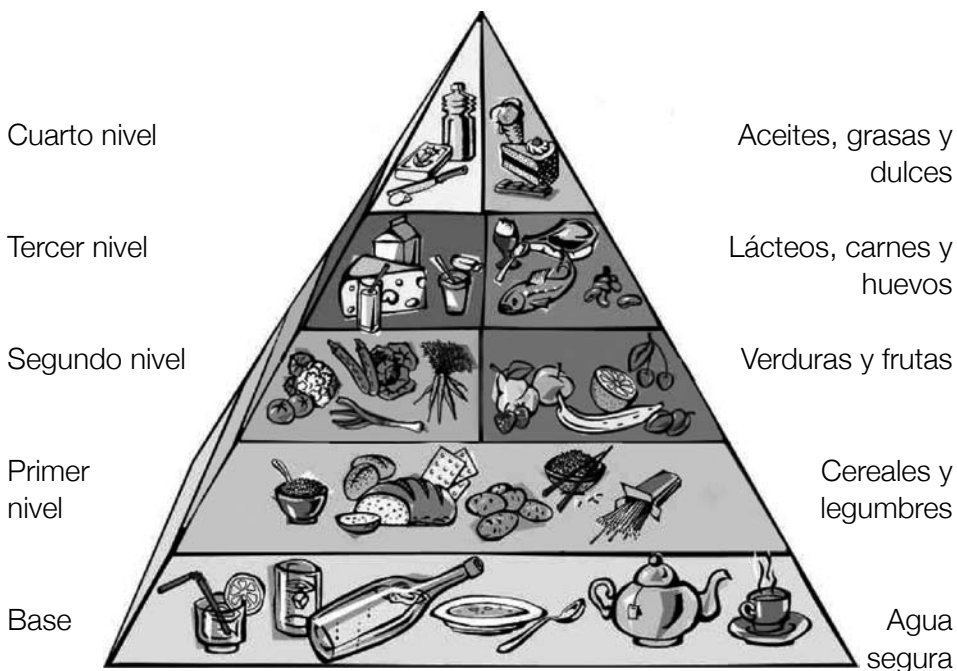
Todos los alimentos son importantes y no se necesitan grandes cantidades de cada uno para conservar una buena salud.

Es necesario tener una alimentación variada.



## Pirámide Nutricional

La pirámide nutricional es un gráfico que permite visualizar los distintos grupos de alimentos y elaborar menús variados y saludables. Nos indica también que es necesario comer mayor cantidad de los alimentos que están en la base y menor cantidad de los que están en la punta.



# Grupos de alimentos

## Base de la pirámide

En la base de la pirámide encontramos el agua.

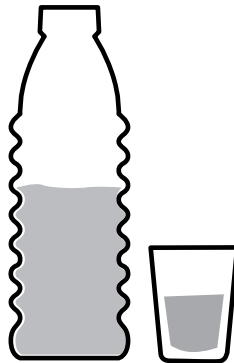
¿Para qué sirve el agua?

El agua es un elemento necesario para la vida, sin ella no podríamos vivir. ¡Nuestro cuerpo está formado en un 70 % de agua!

Las principales funciones del agua son:

- Mantener la temperatura de nuestro cuerpo.
- Transportar los nutrientes de los alimentos que comemos.

**Debemos beber 2 litros de agua por día.**

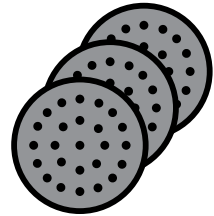
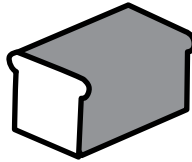


## Primer nivel

En el primer nivel de la pirámide se encuentran los cereales y las legumbres.

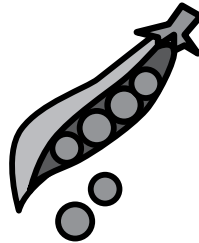
Cereales:

- arroz
- fideos
- harinas
- panes y galletas



Legumbres:

- lentejas
- soja
- porotos
- arvejas



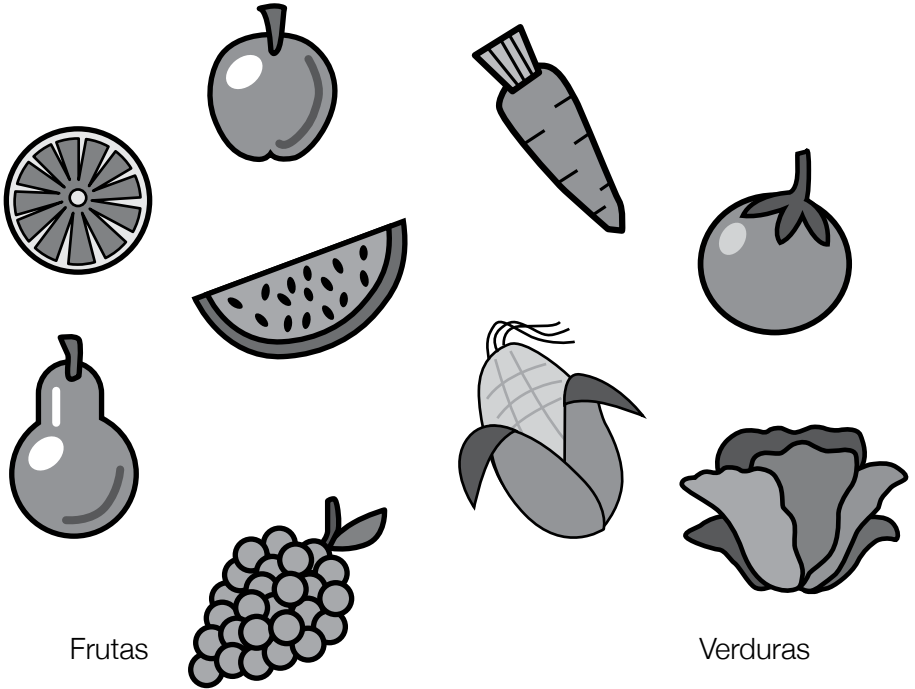
¿Para qué sirven?

- Son la fuente principal de hidratos de carbono y fibra
- Estos alimentos nos dan la energía para trabajar, estudiar, hacer deportes...



## Segundo nivel

En el segundo nivel de la pirámide se ubican las verduras y las frutas.



¿Para qué sirven?

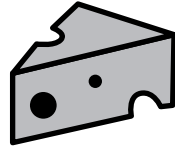
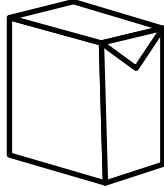
- Las verduras y las frutas son muy importantes porque aportan las vitaminas y minerales que nos protegen de las enfermedades.

## Tercer nivel

En el tercer nivel encontramos los siguientes grupos:

Lácteos:

- leche
- yogur
- quesos

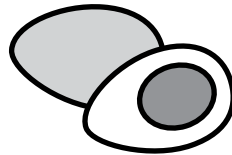
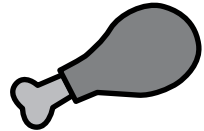
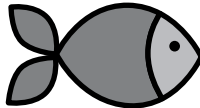


¿Para qué sirven?

- Estos alimentos se caracterizan por ser fuente principal de calcio. El calcio nos sirve para construir y mantener huesos y dientes sanos.
- Los lácteos aportan al organismo proteínas y vitaminas

Huevos y carnes:

- pescados
- pollo
- carnes rojas



¿Para qué sirven?

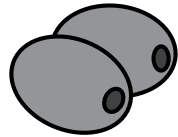
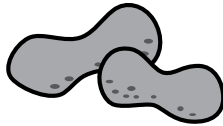
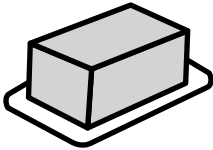
- Para crecer
- Para formar y reparar los músculos, el pelo, la piel y las uñas.
- Para defenderte de las enfermedades

Estos alimentos son fuente de proteínas y hierro.

## Cuarto nivel

En el cuarto nivel de la pirámide, en un escalón más pequeño, encontramos los siguientes alimentos:

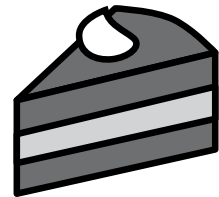
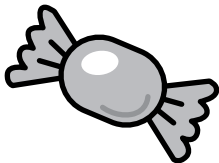
aceites, manteca, margarina y los alimentos vegetales que contienen aceites como las aceitunas, paltas, nueces, almendras, maní.



¿Para qué sirven?

- Son fuente principal de energía y de vitaminas es por eso que deben formar parte de la alimentación pero en pequeñas cantidades.
- El azúcar, la miel, los chocolates, helados, golosinas, gaseosas.

Estos alimentos NO aportan nutrientes importantes y por eso hay que comerlos lo menos posible. Además contribuyen al desarrollo de caries dentales por lo que es especialmente necesario cepillarse los dientes después de consumirlos.





## Cuando los niños no quieren comer

Alimentar a niños pequeños puede ser de verdad un reto. Sabemos que los niños necesitan de una dieta nutritiva y balanceada para crecer y desarrollarse adecuadamente.

¿ Qué podemos hacer para que los niños coman mejor ?

- Crear un ambiente agradable a la hora de la comida:
- Servir alimentos conocidos acompañados de nuevos alimentos.
- Presentar nuevos alimentos uno a la vez para ganar mayor aceptación
- Sirva cantidades apropiadas a la edad. Es probable que si se les sirve una porción grande ni siquiera intenten probarla.
- Planee el horario para que la comida se sirva después de una actividad tranquila. Los niños pueden entretenerse mucho con sus actividades y cuando se les dice que es hora de la comida vacilan en dejar de hacer lo que están haciendo.
- Permitir que los niños decidan la cantidad que van a comer. Los niños pueden decir que no tienen hambre. Se les puede decir que si no tienen hambre no tienen que comer, pero que aún así deben venir a la mesa y participar de la conversación. A veces cambian de opinión y comienzan a comer al ver que el resto disfruta de la comida.
- Permita que los niños participen de la hora de preparar los alimentos. Preparar la mesa, lavar las hortalizas y frutas o ayudar a mezclar los alimentos puede ser lo que necesitan para animarse a comer mejor.
- Servir comidas atractivas, utilizando alimentos de diferentes colores, pedazos pequeños o con formas divertidas. Los alimentos deben saber y mirarse bien al igual que ser nutritivos para los niños.

# Calcio

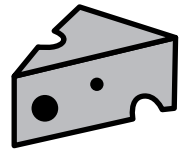
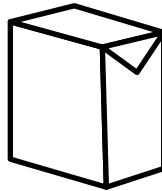
## ¿Qué es el calcio?

El calcio es un mineral que se necesita para la correcta formación y mantenimiento de los huesos y dientes.

## ¿Cuáles son los alimentos que contienen calcio?

Las mejores fuentes alimenticias de calcio son los lácteos:

- leche
- yogur
- quesos



Algunos alimentos de origen vegetal también contienen calcio aunque en menor proporción:

- Legumbres: garbanzos, lentejas, porotos, porotos de soja.
- Hortalizas de color verde oscuro: acelga, espinaca.
- Frutas secas: almendras, avellanas, maní.

Se recomienda consumir diariamente:

- 1 taza de leche fortificada con calcio y 1 yogur común
- 2 tazas de leche común y 1 yogur común
- 1 vaso de leche y 1 porción de queso

## Los enemigos del calcio

No se recomienda consumir junto con los lácteos, grasas, chocolates, café, té, gaseosas colas, alcohol y tabaco porque disminuyen la capacidad del cuerpo de absorber el calcio.

## ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de calcio?

- Huesos débiles.
- Osteoporosis (pérdida de masa ósea con predisposición a fracturas)
- Raquitismo en los niños y en adultos.

## Síntomas

Los siguientes son algunos de los síntomas que puede tener una persona que no consume suficiente calcio:

- Retraso del crecimiento en los chicos (baja altura).
- Baja calidad de huesos y dientes.
- Malformaciones en los huesos.

## ¿A que personas afecta la falta de calcio?

Puede afectar a cualquier persona, no importa el sexo ni la edad. En nuestros primeros años de vida el calcio es muy importante porque nos ayuda a crecer.

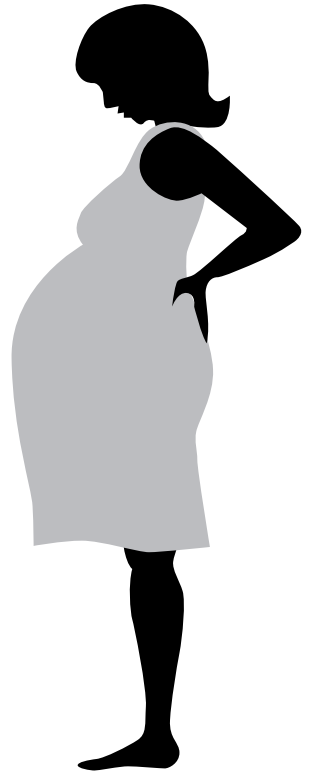
La falta de este mineral es muy común en:

- niños
- personas de edad avanzada,
- mujeres post-menopáusicas.
- embarazadas,
- alcohólicos.

## Consumo de calcio durante el embarazo y la lactancia

Durante estas etapas las necesidades de calcio aumentan, ya que si la madre no incorpora alimentos que contengan calcio, el niño lo tomará de los huesos y dientes de la madre para sus propias necesidades. Por lo tanto la mamá necesita consumir diariamente:

- 1 litro de leche (5 tazas) o,
- ½ litro de leche (3 tazas) y 100 gramos de queso fresco.





# Hierro

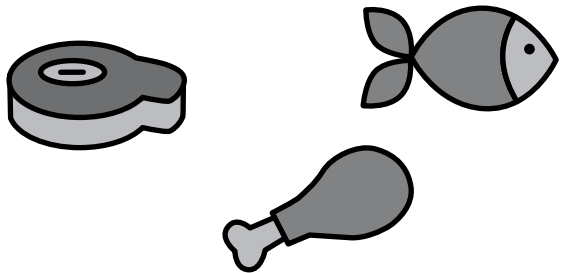
## ¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral necesario para el organismo. Se utiliza para transportar oxígeno a las células y formar glóbulos rojos.

## ¿Cuáles son los alimentos que contienen hierro?

Los alimentos que más hierro contiene son:

- Carne de vaca.
- Hígado.
- Morcilla.
- Pollo.
- Pescado.




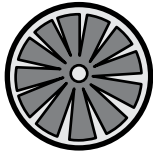
Algunos alimentos de origen vegetal también contienen hierro aunque en menor proporción:

- Hortalizas de color verde oscuro: acelga, espinaca, brócoli, berro.
- Legumbres: arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, porotos de soja

Para poder aprovechar el hierro de los alimentos de origen vegetal hay que combinar estos alimentos con frutas que contengan vitamina C como el limón, mandarina, naranja, pomelo.

Ejemplo:

- Tortilla de acelga (contiene hierro) con una naranja de postre (contiene vitamina C)
- 1 plato de lentejas (contiene hierro) y un jugo de naranja recién exprimido (contiene vitamina C)



Para que las frutas no pierdan la vitamina C hay que consumirlas inmediatamente después de pelarlas y/o cortarlas.

### Recomendación diaria

- 1 bife grande y 1 taza de arvejas o lentejas
- 1 bife de hígado y 1 taza de espinaca
- 2 filetes de pescado y 2 tazas de acelga
- 1 porción de pollo y 2 croquetas de acelga

### IMPORTANTE

La mujer necesita más hierro que el hombre debido a las pérdidas menstruales. En la embarazada la recomendación de hierro aumenta por las necesidades del bebé.

### Los enemigos del hierro

No se recomienda consumir té, café, gaseosas colas, cereales integrales, pan de salvado o galletitas de salvado durante o inmediatamente después de la comida ya que esto impide la plena absorción del hierro.

## **¿Cuáles son las consecuencias de la falta de hierro?**

La carencia de hierro provoca falta de oxígeno en las células de nuestro cuerpo. Esto causa una enfermedad llamada anemia, que produce:

- cansancio, decaimiento.
- menor resistencia a las infecciones.
- falta de memoria.
- menor nivel de aprendizaje en los niños.
- trastornos del crecimiento y desarrollo en los niños.
- disminuye la capacidad de trabajo.

## **¿Cómo se detecta la falta de hierro en nuestro organismo?**

Ante cualquiera de los síntomas mencionados es recomendable consultar al médico quien recomendará un análisis de sangre para detectar la falta de hierro.

## **¿A que personas afecta la falta de hierro?**

Todas las personas están en riesgo de padecer anemia por falta de hierro. Las necesidades de hierro son mayores en los siguientes casos:

- Niños entre el año y los dos años de edad: necesitan más hierro porque crecen a gran velocidad.
- Las mujeres en edad fértil: por las pérdidas menstruales.
- Durante el embarazo y la lactancia: para cubrir las necesidades del bebé.



## Consumo de hierro durante el embarazo y la lactancia

Durante el embarazo y la lactancia las necesidades de hierro aumentan al doble para satisfacer las necesidades del bebé.

La mujer embarazada y la que está amamantando debe consumir mayor cantidad de alimentos que tengan hierro. El médico es quien indica la necesidad de suplementos de hierro y vitaminas.


### IMPORTANTE

Se recomienda solicitar al médico del centro de salud los suplementos de hierro y vitaminas durante el embarazo y la lactancia

# Higiene y conservación de los alimentos

La forma correcta de conservar los alimentos es fundamental para evitar las intoxicaciones alimenticias. Algunos productos debemos conservarlos en la heladera o en el freezer; otros, en alacenas.

Siempre hay que tener en cuenta que los productos de compras anteriores deben ser consumidos antes que los productos de reciente compra. Así evitaremos que algunos alimentos se venzan durante el almacenamiento.



Verificar antes del consumo fecha de vencimiento de los alimentos.

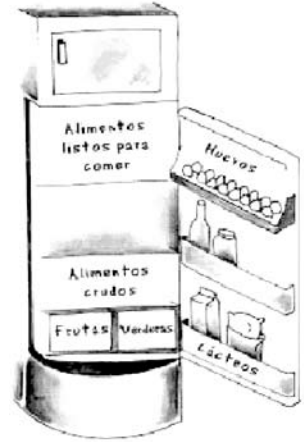
## ¿Cómo conservar los alimentos en la heladera o freezer?

La refrigeración es un método de conservación. Evita que las bacterias se multipliquen de manera rápida. Se recomienda:

- Controlar la temperatura de la heladera. Debe funcionar entre 4°C y 7°C.
- Controlar el estado de los burletes de las puertas.
- No guardar alimentos calientes en la heladera para no forzar su motor.
- Tapar los alimentos para evitar que se contaminen y tomen olores entre ellos.
- No guardar latas con restos de conservas. Utilizar envases de vidrio, plástico o porcelana para guardar los sobrantes.
- Descongelar la heladera una vez al mes.
- No cortar la cadena de frío. Una vez que se descongela un alimento hay que cocinarlo. No se puede volver a congelar sin cocinar.

## Distribución de los alimentos en la heladera

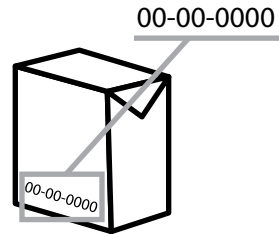
- Los alimentos listos para comer se colocan en la parte superior.
- Los crudos en la parte inferior.
- Por debajo de éstos colocar las frutas y verduras.
- En la puerta de la heladera ubicar los huevos y lácteos (leche, yogur y quesos).



## Compra de alimentos

Tenemos que comprar los alimentos en buen estado de conservación e higiene. Por ejemplo:

- Las verduras tienen que estar frescas y limpias sin marcas de picaduras o manchas negras.
- Las carnes y pescados deben tener consistencia firme y olor agradable.
- Los productos envasados deben tener fecha de elaboración y vencimiento.
- Las latas no deben estar hinchadas, hundidas ni oxidadas.



## Almacenamiento

El almacenamiento depende del tipo de alimentos que se va a guardar. Los alimentos no perecederos (que perduran más tiempo sin vencerse) como el arroz, los fideos y el azúcar se deben guardar en envases con tapas en estanterías alejadas del suelo.

El lugar deber ser seco, fresco, bien ventilado y no debe estar al alcance de roedores (ratas, lauchas) o insectos (cucarachas, hormigas.)

Los alimentos frescos se deben guardar en la heladera y los alimentos que compremos congelados se deben guardar en el congelador o freezer.

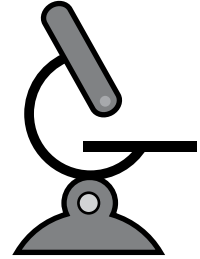
### ¿Cuánto duran los alimentos en la heladera?

Alimento	Vida útil (estimado)
Alimentos cocidos	24 horas
Carnes picadas crudas, enlatados abiertos, pescados y mariscos frescos, salsas	1 - 2 días
Leches y cremas abiertas, aves crudas, conservas caseras	2 - 3 días
Carnes enteras crudas, verduras y frutas frescas	3 - 5 días
Manzanas y cítricos	2 - 3 semanas
Huevos crudos con cáscara	21 a 30 días de la postura
Alimentos envasados: lácteos, embutidos	Ver fecha de vencimiento y recomendaciones en el envase

## Contaminación de los alimentos

Alimento contaminado es aquel que contiene microorganismos como bacterias, hongos, parásitos, virus o toxinas. También pueden estar contaminados por la presencia de tierra, pelos o toxinas como detergentes, insecticidas o productos químicos.

Los microorganismos son seres tan pequeños que no se pueden ver a simple vista, solo es posible verlos a través de un microscopio. No tienen medios de locomoción porque carecen de piernas, brazos o alas. Por ello la principal forma de contaminación es a través de la manipulación de los alimentos en forma poco higiénica.



Su forma de traslado de un lugar a otro es por medio de las manos, uñas o ropas de las personas. También lo hacen a través de objetos, animales domésticos, insectos o roedores.

## Características de los microorganismos

Para su multiplicación los microorganismos necesitan alimentarse. También necesitan el agua presente en los alimentos para reproducirse aun más rápido. La leche, la mayonesa y las cremas presentan mayor riesgo de contaminación debido a la alta cantidad de agua que poseen. Por otro lado los microorganismos se multiplican con facilidad a temperatura ambiente. Los microorganismos deterioran los alimentos en su color, textura, sabor y olor.

## **Plagas en la cocina**

Los insectos y roedores son para el hombre una plaga. Son portadores de enfermedades y deterioran o destruyen los alimentos.

### **Cucarachas**

Consumen cualquier alimento. Sus desechos producen olores desagradables. Ponen sus huevos en áreas oscuras, tibias y bien protegidas. Transmiten enfermedades como diarrea, fiebre tifoidea y parásitos.

¿Cómo prevenimos?

- Sellando grietas, en especial donde las paredes se unen al piso.
- Eliminando cartones y cajas donde se hayan transportado alimentos.
- Limpiando periódicamente las estanterías y heladeras.

### **Roedores**

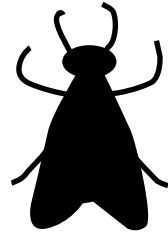
Generalmente no se dejan ver. Podemos detectar su presencia por mordeduras en cartones o en alimentos. También por sus excrementos del tamaño de un grano de arroz.

¿Cómo prevenimos?

- Tapando cualquier grieta u orificio de la cocina y la casa.
- Cuidando que puertas y ventanas cierren bien.
- Eliminando los desperdicios.
- Limpiando rápidamente todo derrame.
- Manteniendo la basura tapada.

## Moscas

Consumen los mismos alimentos que el ser humano. La mosca no tiene dientes, por lo tanto consume su alimento en forma líquida. Por esta razón lo escupe y lo vuelve a absorber. La saliva tiene millones de bacterias y esta es una de las principales formas de contaminación. La otra es por medio de sus patas y cuerpo, porque se paran en la suciedad y luego en los alimentos.



¿Cómo prevenimos?

- Manteniendo las áreas de preparación de los alimentos limpias.
- Almacenando la basura en lugares alejados de la cocina.
- Limpiando regularmente el interior y exterior del recipiente de basura.
- Colocando mosquiteros en puertas y ventanas.

## Correcta eliminación de desperdicios y basuras


Es importante que la basura se elimine tan pronto como sea posible de las áreas de preparación, lavado y almacenamiento de alimentos. La basura debe recolectarse en recipientes cubiertos por bolsas plásticas para facilitar su retiro. Deben estar siempre tapados y no permitir desperdicios alrededor. Una adecuada eliminación de la basura mantiene alejadas las plagas.



## Higiene personal

Hábitos de higiene personal que te ayudan a estar sano:

- Bañarse todos los días.
- Lavarse el cabello
- Lavarse los dientes después de cada comida (inclusive sin dentífrico, porque lo más importante es el cepillado de los mismos)
- Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmaltar.
- Mantener las manos limpias, utilizando agua y jabón y cepillando las uñas.



La higiene personal y el correcto lavado de manos son conductas muy importantes para evitar las enfermedades.



¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Después de ir al baño.
- Antes de comer.
- Después de jugar a la pelota, con juguetes u otros elementos.
- Luego de tocar dinero, basura, pañuelos, botellas, etc.
- Después de tocar insecticidas o desinfectantes.
- Después de fumar.



## IMPORTANTE

Cuando se cocina un alimento utilice un delantal limpio y evite el pelo suelto. Evite toser o estornudar sobre los alimentos. Si padece alguna enfermedad evite cocinar.

### Agua segura

El agua se encuentra presente en la naturaleza y en la mayoría de los alimentos. Las verduras, las frutas y la leche son los alimentos que contienen más agua.

Funciones del agua:

- Mantiene normal la temperatura del cuerpo.
- Elimina desechos del organismo.

El agua potable no contiene cuerpos extraños o sustancias que sean peligrosos para la salud.



Si la calidad del agua no es buena hay que agregar 2 gotitas de lavandina por litro de agua.



# Vínculos familiares

Las personas, sabemos bien, no venimos de un “repollo” (por más que amamos nuestra huerta!). La mayoría de nosotros nace y crece en medio de una familia. Una familia (aquí hablamos de familia refiriéndonos a los que conviven en la misma casa) consiste en un grupo de personas que conviven y hay entre sí lazos de parentesco y cuidado.

La familia que cada uno de nosotros forma, es el “espacio” donde nuestros hijos se van descubriendo a sí mismos como personas, se sienten queridos por los responsables de su vida de manera incondicional (sus padres o quienes hagan las veces de tales) y reciben y dan todo lo que necesitan para desplegar su ser más hondo.

## **Importancia de los Vínculos**

La mesa de cada una de nuestras casas ocupa en la formación de la familia, un lugar muy importante. No es solamente el mueble donde se apoyan los platos para distribuir el alimento. Es mucho más. Es la posibilidad de estar junto a aquellas personas con quienes tenemos un lazo muy profundo. No somos desconocidos: están papá y/o mamá, mis hermanos, algún otro pariente (abuelos, tíos, etc.).

Cuando compartimos la mesa, los adultos tenemos la gran oportunidad para escuchar a nuestros hijos, que sientan la presencia protectora de sus padres. Es el momento donde escuchando les hacemos sentir de mil maneras diferentes que los queremos, que ellos pueden, que cuentan con nosotros, que no están solos.

En la mesa familiar, con una mano en el hombro, con una mirada a los ojos, con una sonrisa, les vamos transmitiendo algo que para nuestros

hijos es tan importante como el pan cotidiano: el AMOR INCONDICIONAL. Cada “te quiero”, cada vez que nuestros hijos se sienten escuchados en la mesa, experimentan que pueden contar sus errores y van a recibir, no una paliza o complicidad, sino escucha, cariño y corrección. Esos encuentros, esas miradas, van ayudando a formar la personalidad de nuestros hijos y también la nuestra como papás.

## **Aprendizaje de hábitos**

También la Mesa compartida en casa, es el espacio donde, garantizado el amor incondicional de los padres, podemos educar a nuestros hijos para:

- Que reciban la alimentación saludable que les permita un adecuado desarrollo físico e intelectual (de lo cual hablamos mucho en los talleres de nutrición)
- Adquieran buenos hábitos a la hora comer (sentados alrededor de la mesa, con los cubiertos, las manos limpias, etc.)
- Aprendan habilidades para escuchar y tratar respetuosamente a los demás (sin gritos ni insultos)

Es importante tener en cuenta que aprender estos hábitos nos permite encontrarnos cómodos en otros lugares, sin temer intercambiar con personas que no conocemos.

# Precauciones en la cocina

Cuando cocinamos debemos tomar las siguientes medidas de seguridad:

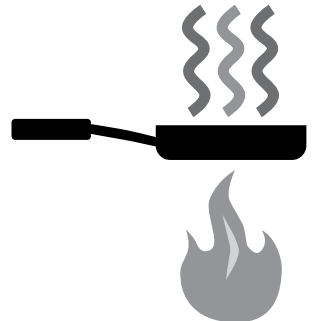


## 1. Controlar el estado de los alimentos

- Siempre hay que observar el estado de conservación de alimentos que vas a usar, sobre todo los envasados.
- Se deben controlar las fechas de envase y vencimiento, el aspecto y el olor.

## 2. Cuidado con el fuego

- Siempre hay que prender el fósforo antes de abrir la llave del gas.
- Nunca hay que llenar demasiado las ollas, para que no desborden y apaguen la llama.
- Nunca deje trapos, repasadores ni agarraderas cerca de la llama



- Nunca se vayan de la cocina mientras algo está sobre el fuego.
- Siempre hay que poner las ollas grandes y en la parte posterior de la cocina.
- El mango de la sartén siempre debe estar hacia atrás.
- El pelo largo tiene que estar atado siempre antes de empezar a cocinar.

### **3. Cuidado con los elementos cortantes**

- Hay que cortar siempre despacio, sobre una tabla y en dirección opuesta a las manos y al cuerpo.

### **4. Lavarse las manos cada vez que haga falta**

- No sólo por higiene, sino también para evitar que resbalen recipientes y cubiertos.

### **5. Revisar todo al terminar**

- Controlar que el gas esté apagado
- Controlar que los alimentos estén guardados adecuadamente.
- La cocina debe quedar limpia y ordenada



# Recetario

## Guiso de lentejas con carne y verduras (para 6 personas)

Ingredientes:

Lentejas	½ kilo
Carnaza común	300 gramos
Morrón	½ unidad
Ajo	1 diente
Zanahoria	1 unidad
Papas	4 unidades
Cebolla	3 unidades
Aceite	4 cucharadas soperas
Caldo o agua	1 litro
Sal	cantidad suficiente

Preparación:

- Dejar en remojo las lentejas la noche anterior.
- Cortar en cubitos la carne, el morrón, la cebolla y el ajo y colocarlos en una cacerola junto con el aceite.
- Cuando la carne esté bien cocida agregar el caldo caliente, las papas cortadas en cubos, la zanahoria rallada y por último las lentejas.
- Dejar cocinar aproximadamente 40 minutos.
- Agregar agua o caldo si fuera necesario y condimentar
- Dejar cocinar hasta que las lentejas estén tiernas.

## Hígado sobre colchón de arroz (para 6 personas)

Ingredientes:

Hígado	1 kg.
Arroz	½ kg
Zanahorias	2
Cebollas	2
Aceite	5 cucharadas
Sal	Cantidad necesaria
Arvejas	1 lata
agua	1 litro

Preparación:

- Cortar el hígado en dados pequeños.
- Picar la cebolla.
- Dorar la cebolla y los daditos de hígado en una sartén con el aceite.
- Rallar las zanahorias.
- En un recipiente para horno disponer el arroz, la zanahoria rallada y las arvejas. Cubrirlo con agua con sal y llevar al horno. (en el caso de no tener horno llevar a fuego lento)
- Dejar cocinar aproximadamente 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno.

## Postre de vainillas (para 6 personas)

Ingredientes:

Azúcar	½ taza
Leche	1 litro
Harina	150 gramos
Huevos	1 unidad
Vainillas	18 unidades
Esencia de vainilla	Unas gotas

Preparación:

- Colocar dentro de una cacerola la leche, el azúcar, el huevo, la harina y la esencia de vainilla.
- Llevar a fuego mínimo, siempre revolviendo, hasta que rompa el primer hervor.
- Dejar en fuego mínimo por un minuto más.
- Dejar reposar la preparación por lo menos 10 minutos.
- En un molde acomodar las vainillas,
- Colocar la preparación tibia dentro del molde y llevar a la heladera 4 horas.



## Yogur (6 porciones)

Ingredientes:

Yogur	1 pote de 200 gr.
Leche entera	1 litro
Azúcar	4 cucharadas
Esencia de vainilla	5 gotas

Preparación:

- Colocar dentro de una cacerola la leche y el azúcar.
- Calentar la leche con el azúcar a 50°C. (temperatura mamadera)
- Apagar el fuego y agregar el yogurt y la esencia de vainilla
- Mezclar bien.
- Cubrir la olla con una tapa.
- Dejar reposar fuera de la heladera 5 horas en un lugar tibio.
- Colocar la preparación en la heladera.
- Separar un pote para la preparación del próximo yogurt.

## Ricota natural (1/2 kg)

Ingredientes:

Leche entera	2 litros
Jugo de limón	1 cucharadita

Preparación:

- Colocar dentro de una cacerola la leche.
- Hervir la leche, revolviendo para que no se junte la nata.
- Apagar el fuego y agregar el jugo de limón.
- Dejar reposar de 4 a 5 minutos para que se separe el suero de la cuajada.
- Colocar sobre un colador un lienzo limpio y colar dejando en reposo.
- La ricota obtenida queda en el lienzo.
- Conservar en la heladera.

Para saborizar la ricota podemos agregarle azúcar, vainilla, miel o sal cuando está fría. La ricota podemos utilizarla para hacer ñoquis, rellenar canelones, empanadas, tortas, etc.

## Salsa blanca

Ingredientes:

Leche entera	1/2 litro
Harina	2 cucharadas colmadas
Manteca	30 gramos
Sal y nuez moscada	A gusto

Preparación:

- Mezclar 2 cucharadas de harina en un poco de leche fría.
- Agregar el resto de la leche y llevarla al fuego.
- Revolver bien para que no queden grumos hasta que espese.



