

Preparaciones saludables

Acciones de prevención en salud mental

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA

1. Preparaciones saludables a base de maíz

El maíz es un cereal de mucha importancia en el mundo, porque tiene una agroindustria muy amplia, de hecho, el 78 % es usado para alimentación animal, el 10,1 % en edulcorantes para productos de panificación, helados, refrescos y bebidas, el 2,4 % para consumo directo y procesados como aceites, margarinas y mayonesas, el 6,4 % en alcoholes para bebidas y carburantes y el 3,1 % en almidones empleados para productos de chocolatería y panadería.

En la industria se emplea para producir papel, pegamentos, entre otros; en los países del primer mundo, este producto es utilizado para la alimentación animal, especialmente para ganado vacuno, porcino y aves. Por su alto contenido de almidón y bajos índices de fibra, es fácil de consumir, siendo más digestible a comparación de otros alimentos; también es muy usado en la alimentación de pollos de engorde, los cuales se venden a asaderos y plazas de mercado.

En América Latina el maíz se ha constituido en una fuente de alimento para los pueblos, por lo que se han desarrollado numerosas preparaciones con él.

El maíz se compone en un 70 % de almidón, componente que después el organismo convierte en glucosa (energía para el cerebro y los músculos); asimismo, contiene un 10 % de proteína, sustancia muy importante para los músculos, cabello, piel y sangre. Posee vitamina A y E, la primera es esencial para las defensas del organismo, retarda el envejecimiento y apoya al crecimiento de los niños; la segunda es antioxidante, ayuda a que la piel se mantenga en buenas condiciones y a que el sistema nervioso funcione bien.

Preparación saludable 2

Arroz primavera con chócolo (8 porciones)



Ingredientes:

- 1 libra de arroz.
- 30 g chócolo.
- 30 g arveja.
- 1 zanahoria.
- 1 cucharada de sal.

Procedimiento:

1. Coger el arroz y ponerlo a dorar, revolver constantemente.
2. Picar la zanahoria en cuadritos y adecuar la arveja, extrayéndole la suciedad.
3. Adicionar el chócolo, las arvejas y la zanahoria picada, además del arroz cuando esté dorado.
4. Adicionar cuatro tazas de agua y una cucharada de sal, luego revuelva todos los ingredientes.
5. Cocinar a fuego lento por 20 minutos.

Preparación saludable 2

Cazuela de carne de res con chόcolo (4 porciones)



Ingredientes:

- 15 g aceite de oliva o de girasol.
- 1 libra de carne magra.
- 6 trozos de chόcolo.
- 3 trozos de auyama.
- 3 papas grandes.
- 1 cebolla cabezona.
- 1 zanahoria.
- 60 g de arveja o habichuela.
- 30 g de pimiento rojo.
- 30 g de cilantro.
- ½ cucharada sal.
- Pimienta al gusto.
- 400 ml agua.

Procedimiento:

1. Cortar la carne en tiras.
2. Pique la zanahoria en pequeños cuadros y el pimentón en julianas, al igual que las habichuelas.
3. Sofría en aceite la cebolla, la zanahoria y el pimentón.
4. Adicionar carne en tiras hasta que sofrían a las verduras doradas.
5. Agregar a las verduras y a la carne, agua, sal y pimienta.
6. Tapar la olla y llevarla a fuego por 40 minutos hasta que la carne esté blanda.
7. Anexar a la preparación chόcolo, papas y dejar cocinar por 20 minutos más.
8. Cinco minutos antes de que transcurran los últimos 20 minutos adicionarle la auyama y las habichuelas.
9. Verificar la cocción y si le hace falta más agua.
10. Añadir cilantro al momento de servir la cazuela.

Preparación saludable 3

Ensalada con maíz tierno (6 porciones)



Ingredientes:

- 1 taza de maíz amarillo.
- 30 g habas.
- 2 tazas de frijol.
- 1 taza de garbanzos.
- 1 taza de queso fresco.
- 1 cebolla cabezona morada.
- 1 cebolla cabezona blanca.
- 3 tomates.
- Cilantro, perejil y yerbabuena.

Ingredientes para la vinagreta:

- 1/3 taza de jugo de naranja.
- ½ taza de jugo de limón.
- 1 diente de ajo.
- 1 taza de cebollín o cebolla.
- Yerbabuena, aceite de oliva y sal al gusto.

Procedimiento:

1. Remojar el maíz con agua y sal durante ocho horas.
2. Una vez transcurrido el tiempo del remojo, retirar el agua.
3. Licuar la cebolla o cebollín, el ajo y la hierbabuena adicionando el aceite de oliva poco a poco.
4. Cocinar los frijoles, garbanzos y habas por separado hasta que estén blandos, luego retire el agua y deje escurrir.
5. Picar la cebolla y el queso en cubos.
6. Ponga en un solo recipiente el maíz, el frijol, los garbanzos, las habas, la cebolla y el queso, posteriormente mezcle.
7. Adicionar vinagreta a la mezcla.
8. Agregue a la mezcla hojas de cilantro, perejil y yerbabuena (picadas finamente).

2. Preparaciones saludables a base de yuca

El cultivo de la yuca tiene una gran importancia para la seguridad alimentaria y la generación de ingresos, especialmente en las regiones propensas a la sequía y de suelos áridos. Es el cuarto producto básico más importante después del arroz, el trigo y el maíz y es un componente básico en la dieta de más de 1.000 millones de personas. Entre sus principales características se destacan su gran potencial para la producción de almidón, su tolerancia a la sequía y a los suelos degradados y su gran flexibilidad en la plantación y la cosecha, adaptándose a diferentes condiciones de crecimiento. Tanto sus raíces como sus hojas son adecuadas para el consumo humano; las primeras son fuente de hidratos de carbono y las segundas de proteínas, minerales y vitaminas, particularmente carotenos y vitamina C.

A causa de la estacionalidad de las lluvias, gran parte de la producción de yuca se concentra en ciertas épocas del año. Esta situación ocasiona a la agroindustria de la yuca una escasez de materia prima durante algunos meses del año y abundancia en otros, pérdidas de las raíces frescas que se almacenan durante largo tiempo en épocas de oferta excesiva y oscilaciones en los precios de la materia prima y del almidón. A lo anterior, se une el hecho de que en ciertas épocas del año la escasez de yuca impide cubrir la demanda para su transformación en poscosecha.

Los obstáculos que han impedido la consolidación del cultivo de la yuca en muchos países son los altos costos de producción, la baja productividad y las técnicas inadecuadas de transformación. La yuca, en la mayoría de los países en que se cultiva, no se ha visto beneficiada por inversiones a nivel de tecnologías de siembra, cosecha y poscosecha, ni de investigación sobre productos de alto valor agregado. La industrialización de la yuca mejoraría la rentabilidad de la cadena agroindustrial y podría abastecer un mercado insatisfecho y reducir la dependencia de las importaciones de los países productores de yuca. La promoción de nuevas plantaciones tendría justificación en el momento en que se hayan desarrollado los mercados para los productos de yuca o asegurado su empleo y

aprovechamiento de forma planificada.

Si se considerara el cultivo de la yuca como un producto estratégico y base para el desarrollo de numerosas industrias y se le diera el tratamiento correspondiente en cuanto a inversiones, esta raíz seguramente podría favorecer el desarrollo del sector agroalimentario e industrial de los países en desarrollo contribuyendo a la generación de riqueza y de empleo rural y urbano. Sin embargo, para hacer viable su consolidación se deben desarrollar sistemas de producción rentables y sostenibles por lo cual, es cada vez más urgente la adaptación, desagregación o generación de tecnologías que, una vez incorporadas, fortalezcan la cadena productiva y sus derivados industriales. El principal competidor de la yuca es el maíz que tiene consolidada una posición de liderazgo en los mercados agrícolas e industriales especialmente porque los Estados Unidos de América, primer productor a nivel mundial, posee un grado avanzado de tecnificación, de estandarización de procesos, así como altos rendimientos de cultivos con uso de ingeniería genética, los cuales le permiten generar grandes volúmenes de abastecimiento con calidad estándar y con precios estables. (Aristizábal y Sánchez, 2007)

Preparación saludable 4:

Yucasa (6 porciones)

Ingredientes:

- 4 tazas de yuca.
- 10 g de carne de cerdo magra.
- 1 taza de tomate.
- 1 berenjena.
- 1 cebolla larga.
- 30 g de cilantro.
- Una pizca de comino.
- Un poco de espinaca.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

1. Lavar la yuca y retirarle la cáscara.
2. Trocear y retirarle las venas.
3. Cocinar la yuca con agua y sal hasta ablandarla.
4. Enfriar durante 1 hora.
5. Moler la yuca hasta obtener una masa uniforme.
6. Preparar el relleno con la cebolla, el cilantro, el tomate, la berenjena y el ajo, todos picados en cubos, adicionarle comino y pimienta.
7. Saltear el relleno hasta que se obtenga un tono dorado.
8. Formar bolas con la masa de la yuca.
9. Aplanar las bolas y en el centro colocar el relleno, apretar bien para que no se salga, dándole una forma alargada.
10. Freír u hornear hasta que el alimento esté tostado y crujiente.
11. Servir con salsa de maracuyá y ají.

Procedimiento de salsa de maracuyá y ají

Mezclar tres cucharadas de azúcar y dos de vinagre, luego llevar al fuego revolviendo bien hasta que tome un color ámbar, en ese momento adicionar cuatro maracuyás, dejar en fuego hasta que logre una consistencia espesa, posteriormente agregue el ají licuado. Enfriar y adicionar a la yucasa.

Preparación saludable 5:

Ensalada a base de yuca (6 porciones)

Ingredientes:

- 3 tazas de yuca.
- 1 taza de carne.
- 1 tomate.
- 2 repollos, uno morado y uno blanco.
- 1 zanahoria.
- 1 taza de espinaca.
- ½ cebolla cabezona roja.
- ½ taza de vinagre.
- ½ taza de zumo de naranja.
- 1 ajo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Cilantro y yerbabuena al gusto.

Procedimiento:

1. Adecuar la yuca retirándole la tierra y la cáscara.
2. Trocear la yuca.
3. Llevar a un recipiente con agua y sal.
4. Cocinarla.
5. Picar la cebolla finamente, ponerla en agua con sal y vinagre, luego dejar media hora y escurrir.
6. Saltear la carne en cubos hasta que se torne dorada.
7. Cortar los vegetales en julianas e incorporar la cebolla.
8. Hacer la vinagreta con zumo de naranja, vinagre, sal, pimienta, ajo machacado y ají; adicionar el aceite poco a poco e incorporar las especias.
9. Servir en el siguiente orden:
 - a. Trozos de yuca.
 - b. Porciones de carne.
 - c. Vegetales y adicionar encima la preparación de la vinagreta.